

ASCENSIONES CON RAQUETAS EN BULGARIA



RILA Y PIRIN



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico requerido para este viaje.....	3
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Precio. Incluye/No incluye	9
5.1	Incluye.....	9
5.2	No incluye	10
6	Más información	10
7	Puntos fuertes.....	13
8	Otros viaje similares.....	13
9	Contacto.....	13

1 Presentación

Un viaje de **montaña** puede ser una excusa fantástica para conocer **Bulgaria**. Los parques nacionales de **Rila** y **Pirin** son las montañas perfectas donde disfrutar, no solo de unos días magníficos de montaña, sino también de la rica cultura de este país.

El viaje tiene dos partes bien diferenciadas. La primera, como base de operaciones en **Samakov/Borovetz** nos permitirá visitar las **Montañas de Rila** ascendiendo al **Malyovitza** (2.729 m) y realizando la mítica excursión a los 7 lagos de Rila. Posteriormente nos desplazaremos a **Bansko** en las montañas de **Pirin** alcanzando otros objetivos como el **Virhen** (2.914 m) o el **Polezhan** (2851 m).

Aunque hayamos viajado a **Bulgaria** para conocer sus montañas, sacaremos tiempo para visitar la ciudad de **Bansko** que, a pesar de su desarrollo turístico, aún conserva su carácter de ciudad de montaña. Descubriremos sus tesoros escondidos entre sus estrechas calles adoquinadas, como la iglesia ortodoxa de **St. Virgin**, construida durante los siglos XVI y XVII.

Sofia, la capital del país, y el **Monasterio de Rila**, fundado en el siglo X por San Juan de Rila y declarado **Patrimonio de la Humanidad** por la **UNESCO** en 1983, también merecerán una visita.

De esta forma, al finalizar el viaje tendremos un mejor conocimiento del país que sin lugar a duda nos dejará un buen sabor de boca.

2 Destino

Según dice la leyenda **Rila** se casó con **Pirin** con quien tuvo dos hijos, **Iskar** y **Mesta**. Pero la madre los maldijo porque siempre estaban peleados. La maldición petrificó a los padres, que se transformaron en montañas, y convirtió a cada hijo en un río.

De esa maldición nacieron hace más de 250 millones de años las **Montañas de Rila**, techo de la península de los **Balcanes** (pico **Musala**, 2.925 m). Su nombre significa *mucha agua*, no en vano los tres ríos más importantes de **Bulgaria** nacen en sus laderas. El paisaje en estas montañas está dominado por cumbres, valles profundos, morenas y lagos de agua azul. El **Parque Nacional de Rila** es el territorio protegido más grande de **Bulgaria** es el hábitat del oso pardo, el lobo, la cabra salvaje, la píceas común y el abeto de Colorado entre muchas otras especies.

Cerca de **Rila**, en los **Montes de Pirin**, bautizados por sus gentes como Perún, dios supremo del panteón, dios del trueno y del rayo, encontramos un paisaje típico de las zonas kársticas de los **Balcanes**, con lagos, cascadas, grutas y bosques de coníferas. Casi la totalidad del **Parque Nacional de Pirin** quedó inscrita en Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO en el año 1983.



3 Datos básicos

Destino: Rila y Pirin (Bulgaria).

Actividad: Raquetas de nieve

Nivel físico: B.

Duración: 8 días.

Época: De diciembre a abril.

Grupo: 5-8 personas

3.1 Nivel físico requerido para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El nivel físico exigido lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El tipo de terreno varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El ritmo de progresión se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Llegada al aeropuerto de **Sofía**. Alojamiento en hotel cerca del aeropuerto. Briefing para explicar con detalle el plan de la semana, resolver dudas etc.

Hotel junto al aeropuerto o en la propia ciudad.

Día 2. Montañas de **Vitosha**. Ascenso al **Cherni Vrah** (2.290 m), la montaña más alta de esta cordillera.

Distancia 10,5 km Desnivel + 530 metros Desnivel –530 metros

Traslado en vehículo Visosha-Samakov. Tiempo 1h,30 m, Distancia 70 km

Alojamiento en la zona de **Borovetz/ Samakov**.

Día 3. Ascensión al **Mussala** (2.925 m), el pico más alto de **Bulgaria**. Montañas de **Rila**.

Distancia 14 km Desnivel + 650 metros Desnivel –650 metros

Alojamiento en la zona de **Borovetz/ Samakov**.

Día 4. Circular a los **Siete Lagos de Rila** y traslado a **Bansko** en las **montañas de Pirin**.

Distancia 8 km Desnivel + 350 metros -Desnivel – 359 metros.

Traslado a **Bansko**. Alojamiento en la zona de **Bansko**.

Día 5. Circular de los **lagos de Banderitsa** a los pies del **Virhen** (2.914 m), el pico más alto de **Pirin**.

Distancia 16 km Desnivel + 765 metros Desnivel – 765 metros

Alojamiento en la zona de **Bansko**.

Día 6. Ascensión al **Bezbug** (2.645 m) y **Polezhan** (2851 m).

Distancia 8 km Desnivel + 700 metros Desnivel – 700 metros

Alojamiento en la zona de **Bansko**.

Día 7. Visita del **Monasterio de Rila** y traslado a **Sofía**. Visita de **Sofía**.

Traslado en vehículo Bansko-Monasterio de Rila. Tiempo 1h,30 m, Distancia 94 km

Traslado en vehículo Monasterio de Rila-Sofía. Tiempo 1h,45 m, Distancia 116 km

Alojamiento en Sofía.

Día 8. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Llegada al aeropuerto de **Sofía**. Alojamiento en hotel cerca del aeropuerto. Briefing para explicar con detalle el plan de la semana, resolver dudas etc.

Si los horarios de los vuelos lo permiten, visitaremos la ciudad de **Sofía**.

Hotel junto al aeropuerto o en la propia ciudad.

Día 2. Montañas de **Vitosha**. Ascenso al **Cherni Vrah** (2.290 m), la montaña más alta de esta cordillera.

Por la mañana, haremos un corto desplazamiento a las montañas de **Vitosha**.

Esta cordillera tan cercana a **Sofía**, considerada un emblema de Sofía, es uno de los destinos preferidos por los búlgaros para realizar actividades en montaña.

Una peculiaridad de la cordillera de Vitosha es la presencia de “**ríos de piedra**” (morrenas), grandes ríos secos formados por bloques de roca dispuestos a lo largo de las laderas. Estas formaciones son poco comunes y le dan a **Vitosha** un paisaje muy característico dentro de los **Balcenes**.

Ascenderemos en vehículo hasta una altitud de 1800 metros, donde daremos inicio a nuestra ruta con raquetas de nieve.

En sentido contrario a las agujas del reloj bordearemos el flanco este del **Cherni Vrah**. Solo en el inicio del recorrido atravesaremos algunas masas boscosas, pero enseguida nos situaremos sobre el mismo. Remontaremos hasta un collado a cota 2.165 y cambiaremos el rumbo, en dirección norte hasta alcanzar la cumbre del **Cherni Vrah**.

La última parte del recorrido será en claro descenso hasta alcanzar el punto de partida.

Distancia 10,5 km Desnivel + 530 metros Desnivel –530 metros

Una vez finalizada la excursión haremos el traslado a **Borovetz/ Samakov** (alrededor de 1h,30m) situado al sur de la capital a los pies de las montañas de **Rila**.

Traslado en vehículo Visosha-Samakov. Tiempo 1h,30 m, Distancia 70 km

Alojamiento en la zona de **Borovetz/ Samakov**.

Día 3. Ascensión al **Mussala** (2.925 m), el pico más alto de **Bulgaria**. Montañas de **Rila**.

Las montañas de Rila, las más altas de los Balcanes, ofrecen un entorno ideal para el montañero, con cumbres que superan los 2.500 metros, como el Musala (2.925 m), el techo de la península.

Este macizo se caracteriza por su relieve alpino, lagos glaciares, crestas escarpadas y una red bien marcada de rutas que atraviesan paisajes espectaculares.

Destinos como los **Siete Lagos de Rila** y el ascenso al propio Musala convierten a Rila en uno de los enclaves más atractivos para los amantes de la montaña en Europa del Este.

Iniciaremos la actividad subiendo en teleférico (970 m de desnivel) hasta el refugio **Yastrebetz** en la estación de esquí alpino de **Borovets**. Desde aquí caminaremos sin ganar mucha altura hasta el refugio **Mussala**. A partir del refugio la pendiente se irá acentuando hasta alcanzar la cumbre del **Mussala**.

Los últimos metros de la ascensión está equipado con grandes estacas y una maroma facilitando enormemente la progresión hasta la cumbre.

Desde la cima las vistas son magníficas, pudiendo ver el eje dorsal de las montañas de **Rila** y al fondo las montañas de **Pirin**.

El regreso lo haremos por el mismo itinerario utilizado a la ida.

Distancia 14 km Desnivel + 650 metros Desnivel –650 metros

Alojamiento en la zona de **Borovetz/ Samakov**.



Día 4. Circular a los **Siete Lagos de Rila** y traslado a **Bansko** en las **montañas de Pirin**.

Los Siete Lagos de Rila forman uno de los paisajes más emblemáticos de **Bulgaria**, situados entre 2.100 y 2.500 metros de altitud. Cada lago tiene un nombre relacionado con su forma o característica, y juntos crean una espectacular ruta de montaña rodeada de cumbres y valles glaciares.

Para empezar, ascenderemos bastantes metros en telesilla para ganar metros sobre un bosque tupido que con nieve haría duro el llegar a terreno abierto. Realizaremos un itinerario circular variado con varias subidas y bajadas durante el recorrido transitando por los numerosos ibones de montaña que aquí se encuentran.

Si la meteorología y las fuerzas nos acompañan, podremos alargar el itinerario.

Distancia 8 km Desnivel + 350 metros -Desnivel – 359 metros.

Traslado a **Bansko**. Alojamiento en la zona de **Bansko**.

Día 5. Circular de los **lagos de Banderitsa** a los pies del **Virhen** (2.914 m), el pico más alto de **Pirin**.

Las montañas de Pirin, situadas en el suroeste de **Bulgaria**, destacan por su paisaje alpino marcado por picos afilados, profundos valles y más de 100 lagos glaciares. Con alturas que superan los 2.900 metros, como el pico Vihren (2.914 m), estas montañas ofrecen innumerables opciones para los amantes de la montaña. Sus senderos atraviesan bosques densos, praderas de alta montaña y zonas rocosas, proporcionando una gran variedad de paisajes.

Además de su riqueza natural, Pirin es hogar del **Parque Nacional Pirin**, declarado **Patrimonio de la Humanidad** por la **UNESCO**, que protege especies endémicas y ecosistemas únicos.

Partiremos de la estación intermedia de la estación de esquí de **Bansko** a cota 1.600 metros, punto de partida que alcanzaremos en vehículo.

Cruzaremos en pocos minutos la base del conjunto de remontes ubicados aquí para adentrarnos en un camino que cruza un tupido bosque de grandes coníferas. Ya en terreno más abierto y con buenas vistas tanto de las montañas como del fondo del valle alcanzaremos el **refugio Vihren** (1.955 m).

Tras un respiro seguiremos por el valle alcanzando los **lagos de Banderitsa**, un conjunto de ibones glaciares conocidos por los nombres que evocan su forma o aspecto. Entre ellos se encuentran el Ojo, la Rana, el Lago Largo, el Lago Pez, la Cuchara y el Lago Verde.

A lo largo del recorrido disfrutaremos del **Virhen**, una montaña con una silueta que se destaca sobre las demás.

Distancia 16 km Desnivel + 765 metros Desnivel – 765 metros

Alojamiento en la zona de **Bansko**.



Día 6. Ascensión al **Bezbug** (2.645 m) y **Polezhan** (2851 m).

El contraste de **Bulgaria** se nota en todo. Si el día anterior partíamos de la moderna estación de **Bansko**, a pocos kilómetros encontramos un par de remontes antiguos en un lugar perdido de estas montañas. Ascenderemos en remonte (muy barato y francamente divertido) hasta la cota 2.200 metros ya sobre el tupido bosque que puebla todas las laderas de esta montaña.



Partiremos de la estación superior del telesilla donde se encuentra un refugio de montaña. Ganaremos metros de altitud por una ladera hasta alcanzar un cordal el cual ya no abandonaremos hasta alcanzar las cumbres del **Bezbug y Polezhan**. Según como esté las condiciones de la nieve, llegaremos o no a la cumbre.

Tras disfrutar de las vistas, regresaremos por el mismo cordal, pero en un punto determinado abandonaremos el mismo bajando los primeros metros por un terreno con mayor pendiente que rápidamente irá suavizándose hasta alcanzar un bonito lago de montaña.

Nos subiremos de nuevo al telesilla para descender al fondo del valle.

Distancia 8 km Desnivel + 700 metros Desnivel – 700 metros

Alojamiento en la zona de **Bansko**.

Día 7. Visita del **Monasterio de Rila** y traslado a **Sofía**.

No podemos marcharnos de **Bulgaria** sin visitar el **Monasterio de Rila**, el más importante y grande de la Iglesia Ortodoxa.



Ubicado en las **montañas de Rila**, a más de 1.100 metros de altitud, el **Monasterio de Rila** es el centro espiritual y cultural más importante de Bulgaria. Fundado en el siglo X por San Juan de Rila, ha sido durante siglos un referente religioso y educativo.

El conjunto actual, reconstruido en el siglo XIX, destaca por su arquitectura monumental, su iglesia con cúpulas negras y doradas, y los frescos del artista Zahari Zograf. También alberga una valiosa colección de manuscritos, iconos y objetos litúrgicos.

Desde 1983 forma parte del **Patrimonio Mundial de la UNESCO** y es uno de los destinos más emblemáticos del país.

Tras la visita, emprendaremos viaje a **Sofía** y pasaremos la tarde explorando la ciudad.

Sofía es una de las ciudades más antiguas de Europa, combina una rica herencia histórica con un carácter moderno y dinámico.

Situada al pie del monte Vitosha, ha estado habitada desde tiempos prehistóricos y ha sido influida por tracios, romanos, bizantinos y otomanos.

Entre sus principales monumentos se encuentran la **catedral de Alexander Nevski**, la **iglesia de San Jorge** (siglo IV), las ruinas de la antigua Serdica y numerosos edificios públicos y religiosos de distintas épocas.

Hoy es el principal centro político, económico y cultural del país, con una activa vida urbana y una oferta variada de museos, teatros, universidades y espacios verdes.

Alojamiento en Sofía.

Traslado en vehículo Bansko-Monasterio de Rila. Tiempo 1h,30 m, Distancia 94 km

Traslado en vehículo Monasterio de Rila-Sofía. Tiempo 1h,45 m, Distancia 116 km



Día 8. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.295 €. Suplemento de 280 € en habitación individual.

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Traslados en transporte privado.
- 2 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno en Sofia.
- 5 noches de alojamiento en habitación doble en régimen de media pensión en Borovets y Bansko.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

Alojamientos:

- [Ibis Sofía Airport](#) 3*, AD en el aeropuerto de Sofía
- [Hotel Borovets Edelweis](#) 3*, MP en Borovets
- [Hotel Bonjour&Bojurland Apartment Complex](#) 3* MP,, en Bansko
- [Pirina Club Hotel](#) 3*, MP en Bansko
- [Hotel Coop](#) 4*, AD en Sofía

5.2 No incluye

- Vuelos (a partir de 200 €). Muntania se lo puede gestionar (coste de 25 €).
- Bebidas no incluidas en el menú de los alojamientos.
- Raquetas y crampones. Opción de alquilar, consultar.
- Entradas a museos u otras visitas turísticas.
- Telesillas de acceso en 3 jornadas (muy económico).
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Más información

Material y ropa necesaria para este viaje

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispone de todo el material puede alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 25-35 litros).
- Botas de montaña y polainas.
- Raquetas de nieve y bastones.
- Crampones.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de invierno.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Guantes gordos.
 - Gorro para el frío.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora y/o termo.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran y veremos la viabilidad de programar la fecha que más te convenga.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te mandaremos información del lugar y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que te facilitará los preparativos finales.

Billete de avión en caso de ser necesario

A la hora de hacer la reserva podrá ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que le salga más económico.

Si está interesado en que gestionemos su billete tendrá que marcarlo en la reserva donde verá distintas opciones en función de su lugar de residencia. Si no ve las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirá información de opciones de vuelo.

Si cuando hagamos la compra de su vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta le informaremos para que nos de su confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dice nada al respecto, compraremos su billete con una maleta en bodega.

Si la elección de asiento es gratuita elegiremos los más cómodos entre los disponibles. Si deseas un tipo de asiento específico debes indicarlo previamente. Si la elección de asiento es de pago, dejaremos esta elección a tu criterio para que puedas gestionarla posteriormente tú mismo junto con el resto de los servicios opcionales de pago.

Muntania Outdoors cobra 25 € según destino en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que la compra.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted).

Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio en el caso de que nos llegue la información a nosotros sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si le llega a

usted es responsabilidad suya aceptar el cambio y si no está de acuerdo con el nuevo horario tendrá que rechazar el cambio.

Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar.

En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina, tendrá que facturarlos.

Transporte

Mediante furgoneta de pasajeros.

Material

Opción de alquilar raquetas y crampones, consultar.

Otros asuntos

Los transportes no son largos por lo que el día se aprovecha muy bien.

Las excursiones programadas pueden verse alteradas tanto por factores meteorológicos como por el estado del manto nivoso.

Enlaces de interés

- [Turismo Bulgaria](#)
- [Monasterio de Rila](#)

7 Puntos fuertes

- Territorio salvaje con mucho potencial para la práctica de montaña.
- Cercanía de las montañas al aeropuerto por lo que los desplazamientos son cortos.
- Ciudades y monumentos históricos.
- Contraste cultura.

8 Otros viaje similares

- Ascensiones en Lofoten, Noruega
- Noruega, Alpes de Lyngen. Raquetas en el círculo polar ártico
- Islandia. Ascensiones en la península del Troll
- Raquetas de nieve en Dolomitas. Excursiones por las montañas más bellas del mundo

9 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo **Global Adventure Team S.L** (CICMA 4720)

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

info@muntania.com / www.muntania.com / www.geographica.es