



TREKKING EN BULGARIA

RILA Y PIRIN



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Destino.....	2
3	Datos básicos	3
3.1	Nivel físico requerido para este viaje.....	3
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	4
5	Precio. Incluye/No incluye	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye	7
6	Más información.....	8
7	Puntos fuertes.....	11
8	Otros viaje similares.....	11
9	Contacto	11

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.

Bulgaria es un país que tiene una naturaleza impresionante, perfecta para disfrutar del senderismo y el montañismo.

Especialmente en el oeste del país, al sur de **Sofía**, en dirección a **Grecia**, nos encontraremos con parques nacionales cada vez más espectaculares.

La mayor parte de nuestro viaje será en los parques nacionales de **Rila** y **Pirin**.

Iniciaremos nuestro viaje en las montañas de Rila realizando una excursión a los **Siete Lagos de Rila**. Estos lagos de origen glaciales están situados a diferentes alturas, formando enormes escalones naturales.

También en las **Montañas de Rila**, conoceremos los **Lagos de Malyovitsa**, al pie del pico del mismo nombre, y exploraremos el espectacular circo glaciar del **Monte Musala** (2.925 m), la montaña más alta de **Bulgaria** y los **Balcenes**.

Y por supuesto, no nos olvidaremos del famoso **Monasterio de Rila**, un centro espiritual y cultural de **Bulgaria** que exploraremos a fondo.

¡Pero lo que realmente hace diferente este viaje! El poder realizar La Alta Ruta de los Refugios del **Parque Nacional Pirin**, un **trekking de 3 jornadas** de duración durmiendo en refugios.

Desde la base **del Vihren**, la segunda cima más alta de **Bulgaria** y la más alta de esta cordillera, comenzaremos un **mini trekking de tres etapas**, cruzando el parque de norte a sur hasta llegar al **Monasterio de Rozhen**. Dormiremos en refugios, como el de **Tevno**, que está en lugares paradisíacos. Caminaremos entre frondosos bosques de pinos y abetos, pasando por circos glaciares llenos de lagunas y disfrutando de relajantes pastos de altura, cubiertos de flores alpinas en esta época.

En definitiva, viviremos una experiencia única en el corazón de la montaña **Búlgara**. Entre montaña y montaña, tendremos tiempo para descubrir una parte del increíble patrimonio cultural de **Bulgaria**.

Visitaremos el famoso **Monasterio de Rila**, un centro espiritual y cultural de Bulgaria que exploraremos a fondo.

También tendremos tiempo de visitar el **monasterio de Rozhen**.

Exploraremos la arquitectura tradicional 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.

También visitaremos **Melnik**, una ciudad museo ubicada en un entorno impresionante de cárcavas de arenisca de tonos anaranjados.

Para terminar, y si el tiempo nos lo permite, visitaremos el centro de **Sofía** para degustar una magnífica cena típica búlgara y visitar sus monumentos más representativos como la **Catedral Alejandro Nevski** o perdernos por el concurrido **Boulevard Vitosha**.

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 **Balcenes** (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 **Balcenes**, 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: trekking.

Nivel físico requerido para este viaje: B+.

Duración: 8 días.

Época: De junio a septiembre

Grupo: 4-8 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**. Briefing para explicar con detalle el plan de la semana, resolución de dudas.

Alojamiento en hotel en Sofía.

Día 2. Parque Nacional de Rila. Excursión a los **Siete Lagos**.

Distancia 13 km Desnivel + 750 m Desnivel - 750 m

Alojamiento en hotel en Borovets.

Día 3. Parque Nacional de Rila. Circo Glaciar del **Monte Musala**.

Distancia 15 km Desnivel + 680 m Desnivel - 680 m

Alojamiento en hotel en Bansko.

Día 4. Alta Ruta de los Refugios. Etapa 1. Del refugio **Vihren** al refugio **Tevno**.

Distancia 12 km Desnivel + 950 m Desnivel - 400 m

Alojamiento en el refugio **Tevno**.

Día 5. Alta Ruta de los Refugios. Etapa 2. Del refugio **Tevno** al refugio **Pirin**.

Distancia 9 km Desnivel + 105 m Desnivel - 1.020 m

Alojamiento en el refugio **Pirin**.

Día 6. Alta Ruta de los Refugios. Etapa 3. Del refugio **Pirin** al **monasterio de Rozhen**. Tras finalizar le trekking, traslado a **Melnik**.

Distancia 16 km Desnivel + 210 m Desnivel - 1.310 m

Día 7. Blagoevgrad. Monasterio de **Rila** y **Sofía**.

Día 8. Traslado al aeropuerto. Vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Llegada al aeropuerto de **Sofía**. Briefing para explicar con detalle el plan de la semana, resolución de dudas.

Dependiendo de los horarios de llegada, tendremos tiempo para recorrer Sofía y conocer sus principales atractivos.

Alojamiento en hotel en Sofía.

Día 2. **Parque Nacional de Rila**. Excursión a los **Siete Lagos**.

Por la mañana nos desplazaremos hasta el **Parque Nacional de Rila**, donde haremos la excursión más famosa de la zona para conocer los **Siete Lagos**, conocidos como “los ojos de la montaña”.

Estos lagos de origen glaciar están conectados entre sí a diferentes niveles, y están rodeados por la imponente presencia del pico Otovishki Vrah.

Después de recorrer el impresionante circo glaciar, donde se encuentran los Siete Lagos, caminaremos hasta el **refugio Pionerska**.

Desde allí, descenderemos hasta **Panichiste**, disfrutando de unas vistas increíbles.

Sin duda, será uno de los paisajes más impresionantes de **Bulgaria**.

Distancia: 13 km | Desnivel + 750 m | Desnivel - 750 m

Alojamiento en hotel en Borovets.



Día 3. **Parque Nacional de Rila**. Circo Glaciar del **Monte Musala**.

Subiremos en el teleférico de la estación de esquí de **Borovets** hasta la zona de **Yastrebits**.

Desde allí, caminaremos hasta el **Refugio Everets**, ubicado a 2.700 metros de altitud, el refugio más alto de Bulgaria. Desde este punto, podremos disfrutar de una panorámica espectacular del circo glaciar de Musala y del Parque Nacional de Rila.

El **Monte Musala**, con sus 2.925 metros de altura, será el punto más alto de los **Balcanes** que veremos.

Distancia 15 km Desnivel + 680 m Desnivel - 680 m

Alojamiento en hotel en Bansko.

Día 4. Alta Ruta de los Refugios. Etapa 1. Del refugio Vihren al refugio Tevno.

Tras dos excursiones en **Bulgaria**, habiendo calentado es hora de empezar el trekking que durante 3 jornadas nos permitirá desconectar de la civilización y conocer las **montañas de Pirin**.

Nuestra primera etapa de la travesía por las **montañas de Pirin** será una aventura a través de la **Alta Ruta de los Refugios**, que conecta el **refugio Vihren** (a 2.000 m) con el **refugio Tevno** (a 2.500 m).

Caminaremos por un paisaje impresionante de alta montaña, pasando por pequeños lagos y hermosos riscos.

El **refugio Tevno** se encuentra junto a un lago, el **Tevno Ezero**, en el corazón del **Parque Nacional Pirin**.

Distancia 12 km Desnivel + 950 m Desnivel – 400 m

Alojamiento en el **refugio Tevno**.

Día 5. Alta Ruta de los Refugios. Etapa 2. Del refugio Tevno al refugio Pirin.

Cruzaremos el collado del **Monte Kralevo** (a 2.650 m) donde podremos admirar los lagos que rodean el macizo del **Tevno**,

Ascenderemos por las cimas del cordal antes de iniciar el descenso, que nos llevará por un laberinto kárstico hasta el **refugio Pirin** (1.900 m), impresionante lugar que ofrece uno de los paisajes más bonitos del **Parque Nacional de Pirin**.

Distancia 9 km Desnivel + 105 m Desnivel - 1.020 m

Alojamiento en el refugio Pirin.

Día 6. Alta Ruta de los Refugios. Etapa 3. Del refugio Pirin al monasterio de Rozhen. Tras finalizar el trekking, traslado a Melnik.

El descenso hasta el **monasterio de Rozhen** nos llevará por un terreno de una belleza increíble, rodeados de bosques con especies de árboles que cambiarán según la altitud.

El paisaje estará lleno de cerros testigo creados por la erosión, dándole un toque único a nuestro itinerario.

Nuestra travesía terminará en el **Monasterio de Rozhen**, que data del siglo XIII y sigue en activo.

Distancia 16 km Desnivel + 210 m Desnivel - 1.310 m

Después de visitarlo, nos dirigiremos a la ciudad-museo de Melnik, famosa por sus casas históricas de la época turca, sus vinos y sus boedgas.

Alojamiento en hotel en Melnik.

Día 7. **Blagoevgrad**. Monasterio de **Rila y Sofía**.

En el camino hacia el Monasterio de Rila, nos detendremos en **Blagoevgrad**, una ciudad universitaria que es uno de los mejores ejemplos de la arquitectura socialista en Bulgaria.

Luego, realizaremos una visita exhaustiva al **Monasterio de Rila**, un verdadero símbolo del país, y culminaremos el día en Sofía.

Alojamiento en Sofía.

Día 8. Traslado al aeropuerto. Vuelo de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.395 €. Suplemento de habitación individual 150 € para 5 noches.

5.1 Incluye

- Guía de Muntania Outdoors.
- Transporte en furgoneta.
- 4 noches de alojamiento con desayuno en habitación doble en hoteles. 1 noche de alojamiento en régimen de media pensión en Melnik. 2 noches de alojamiento en habitaciones compartidas en los refugios durante el trekking en régimen de media pensión.
- Teleféricos a los Siete Lagos de Rila y Musala.
- Visita del Monasterio de Rozhen y Rila.
- Seguro de viaje incluido (+ información en observaciones).
- Gestión de reservas.

Alojamientos:

- [Hotel Legends](#) *** en Sofía
- [Hotel Rila](#) *** en Borovets
- [Hotel Martín Club](#) *** en Bansko
- [Refugio Tevno](#)
- [Refugio Pirin](#)
- [Hotel Mario Komplex](#) en Melnik
- [Hotel Forum](#) *** en Sofía

5.2 No incluye

- Vuelos (a partir de 250 €), posibilidad de gestionar por parte de Muntania Outdoors, consultar).
- Bebidas no incluidas en el menú de los alojamientos.
- Entradas a museos u otras visitas turísticas.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Más información

Material y ropa necesaria para este viaje

- Mochila (entre 30-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Bastones telescópicos.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con distintas fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran y programaremos una salida para ti.

Hora y lugar de encuentro

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

Billete de avión en caso de ser necesario

A la hora de hacer la reserva podrás 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 te salga más económico.

Si estás interesado en que gestionemos tu billete, tendrás que marcarlo en la reserva, donde verás distintas opciones en función de tu lugar de residencia. Si no ves las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirás información de opciones de vuelo.

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

Si no nos dices nada al respecto, compraremos tu billete con una maleta en bodega.

Muntania Outdoors cobra 30 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros quienes lo compremos. Si la compra de tu vuelo requiere más de dos compras (por ejemplo, porque la ida sea con una compañía y la vuelta con otra), el coste será de 30 €.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el check-in previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tú).

Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors tuvieras que cancelar tu vuelo, será tu responsabilidad hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo y nos da otra opción similar, aceptaremos el cambio en el caso de que la información nos llegue a nosotros sin tener que consultarte, y te mandaremos el nuevo horario. Si te llega a ti, es tu responsabilidad aceptar el cambio y, si no estás de acuerdo con el nuevo horario, tendrás que rechazarlo.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo, te haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela tu vuelo y quieres reclamar, serás tú quien realice los trámites que te pidan.

En el caso de que quieras que te gestionemos otro vuelo, al tratarse de una nueva tramitación de billete, tendrá un coste adicional de 30 €.

Si eres tú quien compra tu vuelo, te rogamos que nos consultes 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 compres 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 misma alianza, y por tanto la compra se haga con un solo pago.

Si, por el contrario, optas por comprar un trayecto de ida o vuelta en el 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 buena alternativa para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleves lo indispensable por si no llega tu maleta, de modo que puedas realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina; tendrás que facturarlos.

Seguro de viaje (incluido en el precio del viaje)

La actividad tiene **incluido un seguro de viaje** con **Iris Global** que incluye:

- Rescate hasta 6.000 €
- Gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 € (opción de contratar una cobertura mayor, consultar).
- Repatriación o transporte sanitario: ilimitado.

- Regreso anticipado por causas justificadas: ilimitado.
- Pérdida, robo o daños de equipaje: hasta 600 €.

También tienes la opción de contratar un **seguro de cancelación** por causas justificadas con el **seguro Iris Global** que le incluimos en el viaje con un coste de 20 € por cada 1.000 € asegurados con un **máximo asegurado de 3.000 €**. La contratación tiene que hacerse en el momento de la reserva de su viaje. Si no se hace en tiempo hay **72 horas de carencia** en el que en caso de tener que cancelar por una causa justificada no le cubriría.

Además, ofrecemos un **seguro anual con Intermundial** que además de cubrir su viaje también cubre cualquier otro viaje dentro del periodo de contratación de este. **Intermundial** también ofrece este seguro con **la opción de cancelación** por las causas justificadas en sus condiciones.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

Seguro de viaje incluido

* Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

*** Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Además, ofrecemos un **seguro anual con Intermundial** que además de cubrir su viaje también cubre cualquier otro viaje dentro del periodo de contratación de este. **Intermundial** también ofrece este seguro con **la opción de cancelación** por las causas justificadas en sus condiciones.

Más información

* Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

*** Si tiene algún otro seguro contratado de este tipo, tiene la obligación de informar a todas las compañías del nombre y número de póliza de sus seguros y también tendrá que dar parte. Las compañías se pondrán en contacto unas con otras y se repartirán los costes generados por su accidente. En caso de no proceder de esta forma, los aseguradores no estarán obligados a pagar la indemnización.

**** Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Enlaces de interés

- [Bulgaria](#)

7 Puntos fuertes

- Trekking de 3 jornadas de duración.
- Sabrosa gastronomía.
- 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 cultural.

8 Otros viaje similares

- Trekking en Macedonia. Ascensiones en los Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica
- Ascensiones en Montenegro. Alpes Dináricos

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