



SENDERISMO SUAVE EN BULGARIA

RILA Y PIRIN

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Destino	2
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	2
4	Programa	3
4.1	Programa resumen.....	3
4.2	Programa detallado	4
5	Más información	8
5.1	Incluye	8
5.2	No incluye.....	8
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones	8
5.4	Observaciones	9
5.5	Enlaces de interés.....	11
5.6	Puntos fuertes	11
6	Otros viaje similares	11
7	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.

El viaje tiene dos partes bien diferenciadas. La primera, como base de operaciones en **Samakov/Borovetz** nos permitirá visitar las **Montañas de Rila** y caminar por los valles del **Malyovitza** (2.729 m) y los **Siete Lagos de Rila**. Pasaremos un día visitando el **Monasterio de Rila** y sus valles en la vertiente sur de **Rila**. Posteriormente nos desplazaremos a **Bansko** en las montañas de **Pirin**, disfrutando de paisajes de alta montaña en valles como el del pico **Virhen** (2.914 m) y el Pico **Bezbog** (2.653 m.) y disfrutando de frondosos bosques como el del **Refugio Yavorov**.

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.

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 **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: Senderismo

Nivel físico: */** inf. Tipo de terreno: **.

Duración: 8 días.

Época: De Mayo a Octubre

Grupo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 700 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Por ejemplo, podemos tener un nivel ** con 800 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km)

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

Observaciones. Se requiere estar habituado a caminar por la montaña y poder realizar desniveles de 600-800 metros a ritmo tranquilo.

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. Reunión para explicar con detalle el plan de la semana, resolver dudas etc.

Día 2. Lago Elensko Ezero. Valle de Malyovitza. Parque Nacional de Rila.

Distancia 12 km -Desnivel + 750 metros -Desnivel - 750 metros

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

Día 3. Circular a los Siete Lagos de Rila.

Distancia 8,5 km- Desnivel + 490 metros -Desnivel – 490 metros.

Alojamiento en el Valle de Rila

Día 4. Monasterio de Rila-Kirilovaa Polyana- Lago Seco (Suhoto Ezero)

Distancia 7,7 km- Desnivel + 520 metros -Desnivel – 520 metros.

Traslado a **Bansko (Pirin)**. Alojamiento en la zona.

Día 5. Muratov Vrah (2673 m.) desde Refugio Virhen.

Distancia 8 km-Desnivel + 700 metros -Desnivel – 700 metros

Alojamiento en la zona de **Bansko**.

Día 6. Lago Popovo Ezero desde Refugio Bezbog.

Distancia 7,5 km -Desnivel + 370 metros- Desnivel – 370 metros

Día 7. Refugio Yavorov

Distancia 8 Km-Desnivel + 600 metros Desnivel - 600 metros.

Tarde y noche en la ciudad.

Día 8. Visita de Sofía. Traslado al aeropuerto y viaje de regreso.

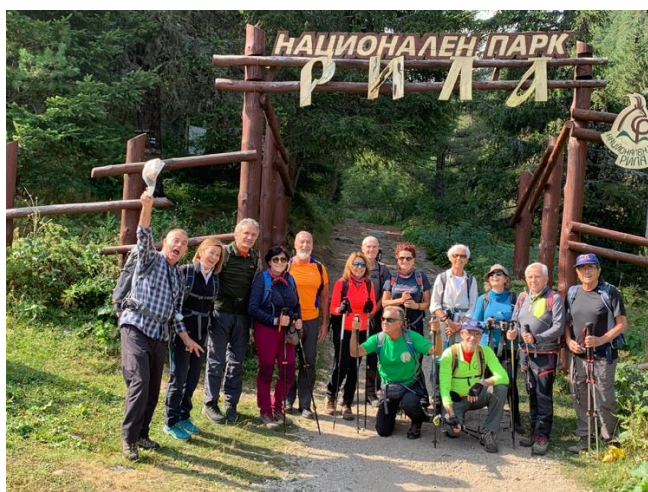
4.2 Programa detallado

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.

Día 2. Lago Elensko Ezero. Valle de Malyovitza. Parque Nacional de Rila.

Traslado en transporte privado a **Borovetz/ Samakov** (alrededor de 2 horas) situado al sur de la capital a los pies de las montañas de **Rila**. Tramo final por un valle cubierto de exuberantes bosques alcanzaremos la base de una pequeña y antigua estación de esquí alpino que será nuestro punto de partida.

En poco tiempo ya habremos salido de los límites de la estación de esquí y recorreremos el fondo de un valle encajonado por grandes montañas hasta alcanzar el **refugio Malyovitsa**. Desde aquí el valle se ensancha, el bosque desaparece y la alta montaña domina el paisaje. Completaremos la jornada visitando el fondo del valle principal y quizá, los valientes dándose un chapuzón en algún lago de montaña.



Distancia 12 km -Desnivel + 750 metros -Desnivel - 750 metros

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

Día 3. Circular a los Siete Lagos de Rila.

Este racimo de **cimas, paredes rocosas** y **lagos** de montaña con una geomorfología compleja producto de la erosión de los antiguos glaciares se presenta como un terreno ideal para recorrerlo

Para empezar, ascenderemos por un antiguo telesillas que nos facilita 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 disfrutando de la vertiente sur de las montañas de Rila.



Distancia 8,5 km- Desnivel + 490 metros -Desnivel – 490 metros.

Alojamiento en el Valle de Rila

Día 4. Monasterio de Rila-Kirilovaa Polyana- Lago Seco (Suhoto Ezero)

Nos desplazaremos al valle que alberga el **Monasterio de Rila**, el más importante y grande de la Iglesia Ortodoxa. Se fundó en el S.X y está clasificado como **Patrimonio de la Humanidad** por la **UNESCO**.

Tras visitar esta reliquia nos trasladaremos hasta Kirilovaa Polyana para realizar una senda botánica que nos llevará hasta el Lago Seco (Suhoto Ezero)



Distancia 7,7 km- Desnivel + 520 metros -Desnivel – 520 metros.

Traslado a **Bansko** (Pirin). Alojamiento en la zona.

Día 5. Muratov Vrah (2673 m.) desde Refugio Virhen.

Sin lugar a dudas, el **Virhen** es una montaña con una silueta que la destaca de las demás. Además, su situación geográfica en la cadena de **Pirin** hace que sus vistas sobre **Bansko** y sobre el resto de las montañas de la cadena merezca su contemplación. Desde el **Refugio Virhen** alcanzaremos el **Lago Mypamogo** para tras superar algunas terrazas superar el **Collado Banderishka Porta**. Desde allí y tras un último esfuerzo final, llegaremos a la cumbre del **Muratov Vrah** (2669 m) conocido como “pequeño Virhen”. Un privilegiado balcón para el coloso de Pirin. Excelentes vistas del Virhen y de todo el valle.



Distancia 8 km-Desnivel + 700metros -Desnivel – 700 metros

Alojamiento en la zona de **Bansko**.

Día 6. Lago Popovo Ezero desde Refugio Bezbog.

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 (Dobrinishte-Gotse Delchev) 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 estas montañas. Desde allí nos dirigiremos hacia nuestro objetivo del día: el Lago **Popovo Ezero**. El lago glaciar más profundo de Bulgaria.



Distancia 7,5 km -Desnivel + 370 metros- Desnivel – 370 metros

Día 7. Refugio Yavorov

En nuestra última jornada en **Pirin** nos desplazaremos hasta **Razlog** donde visitaremos un solitario valle tupido por la vegetación hasta alcanzar el **refugio Yavorov**. Tras disfrutar del almuerzo nos desplazaremos a **Sofía**.

Distancia 8 Km-Desnivel + 600 metros Desnivel - 600 metros.



Tarde y noche en la ciudad.

Día 8. Visita de **Sofía**. Traslado al aeropuerto y viaje de regreso.

5 Más información

Precio. 1.050 €.

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Traslados en transporte privado.
- 1 noches de alojamiento en habitación doble en régimen de media pensión en de **Borovetz/ Samakov** (consultar opción habitación individual).
- 1 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno cerca del **Monasterio de Rila** (consultar opción habitación individual).
- 3 noches de alojamiento en habitación doble en régimen de media pensión en **Bansko** (consultar opción habitación individual).
- 2 noches de hotel (primera noche y última noche en Sofía) en habitación doble con desayuno (consultar opción habitación individual).
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Vuelos (a partir de 200 €), 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.
- Teleféricos de subida para dos jornadas (aproximadamente 8-10 euros cada día).

5.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible.

- Mochila (entre 20-25 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camisetas técnicas (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

5.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le 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 le facilitará los preparativos finales.

Billete de avión

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

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

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. 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 sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. 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.

Alojamientos y manutención

Los alojamientos son hoteles, casas rurales o apartamentos de ocupación máxima dos personas por habitación.

La selección de alojamientos puede sufrir algún cambio en el que puede ser sustituido uno por otro de la zona en función de la disponibilidad a la hora de formarse el grupo y en función de las condiciones de reserva y cancelación que nos imponen previamente.

Las comidas son buenas y abundantes.

Los almuerzos se harán en montaña y se podrá comprar algo de comida de ataque en los supermercados.

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo, pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Seguro de accidentes/viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no es un seguro de viaje**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** y Intermundial. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

*** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

**** El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en el ámbito nacional y un límite de 12.000 € tanto en asistencia sanitaria como en rescate en el extranjero, teniendo que ser esta cantidad, o la correspondiente si fuera superior, por el asegurado.

5.5 Enlaces de interés

- [Bulgaria](#)

5.6 Puntos fuertes

- 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.

6 Otros viaje similares

- Georgia. Senderismo e historia en el Cáucaso
- Senderismo en los Cárpatos. Parques Nacionales de Eslovaquia
- Macedonia. Senderismo, cultura y gastronomía. Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica
- Trekking en Macedonia. Ascensiones en los Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica
- Ascensiones en Montenegro. Alpes Dináricos

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).