



# iDescubra Bulgaria!







[www.bulgariatravel.org](http://www.bulgariatravel.org)

Bulgaria!  
Una aventura emocionante  
o una bella historia...  
¡Bienvenido!



# BULGARIA

- ¡Descubra Bulgaria!
- Los tesoros culturales de Bulgaria
- Obras maestras de arquitectura - casas, iglesias, monasterios
- Vino y gastronomía
- Las montañas de Bulgaria
- Cuentos de invierno de Bulgaria
- La belleza y elegancia de la costa del Mar Negro
- Belleza y salud en 600 manantiales de aguas termales
- Bulgaria única







# Descubra Bulgaria



Kaliakra



Si le atrae la naturaleza, su experiencia en las montañas de Pirin, Rila y Rodhope, con sus cumbres, sus lagos de agua azulada y su rica flora y fauna, le dejará un inolvidable recuerdo. Los Balcanes se extienden a lo largo del territorio búlgaro y, su capital, Sofía se encuentra a los pies de la montaña Vitosha, donde también pueden visitarse lugares de interés arquitectónico.



Pirin



Los balcanes centrales

Bulgaria es conocida por sus 600 manantiales de aguas subterráneas. Tiene el privilegio de contar con una peculiar combinación de recursos bioclimáticos y de balneoterapia al tiempo que ofrece una combinación ideal de mar y montaña. Todo ello, unido a las modernas instalaciones de los balnearios, hace de Bulgaria uno de los destinos más valorados en cuanto a turismo termal se refiere.

# BULGARIA

Descubra Bulgaria - Un increíble cóctel de naturaleza, cultura, manantiales y cálidas aguas marinas. Con la vista y el corazón podrá disfrutar del colorido de los Balcanes, la mágica variedad de las fiestas de los Kukeri, los trajes tradicionales, las canciones de Rhodope y la asombrosa belleza de la naturaleza búlgara.



Melnik



Sliven

▲ Ubicada entre Europa y Asia, Bulgaria es un tesoro donde confluyen las culturas tracia, bizantina y romana. Le espera un emocionante encuentro con los tesoros tracios de la necrópolis de Karanovska y los antiguos anfiteatros romanos.



Las tierras búlgaras disfrutan del esplendor de las cuatro estaciones del año: una primavera reluciente, un verano cálido, un otoño fructífero y un hermoso invierno nevado. Cada estación brinda al visitante diferentes tipos de entretenimiento para aquellos que disfruten los deportes extremos, para los que aprecian las buenas tabernas y los coloridos festivales y para los que buscan parajes naturales únicos.







# Los tesoros culturales de Bulgaria

# BULGARIA



La tumba tracia



Veliko Tarnovo

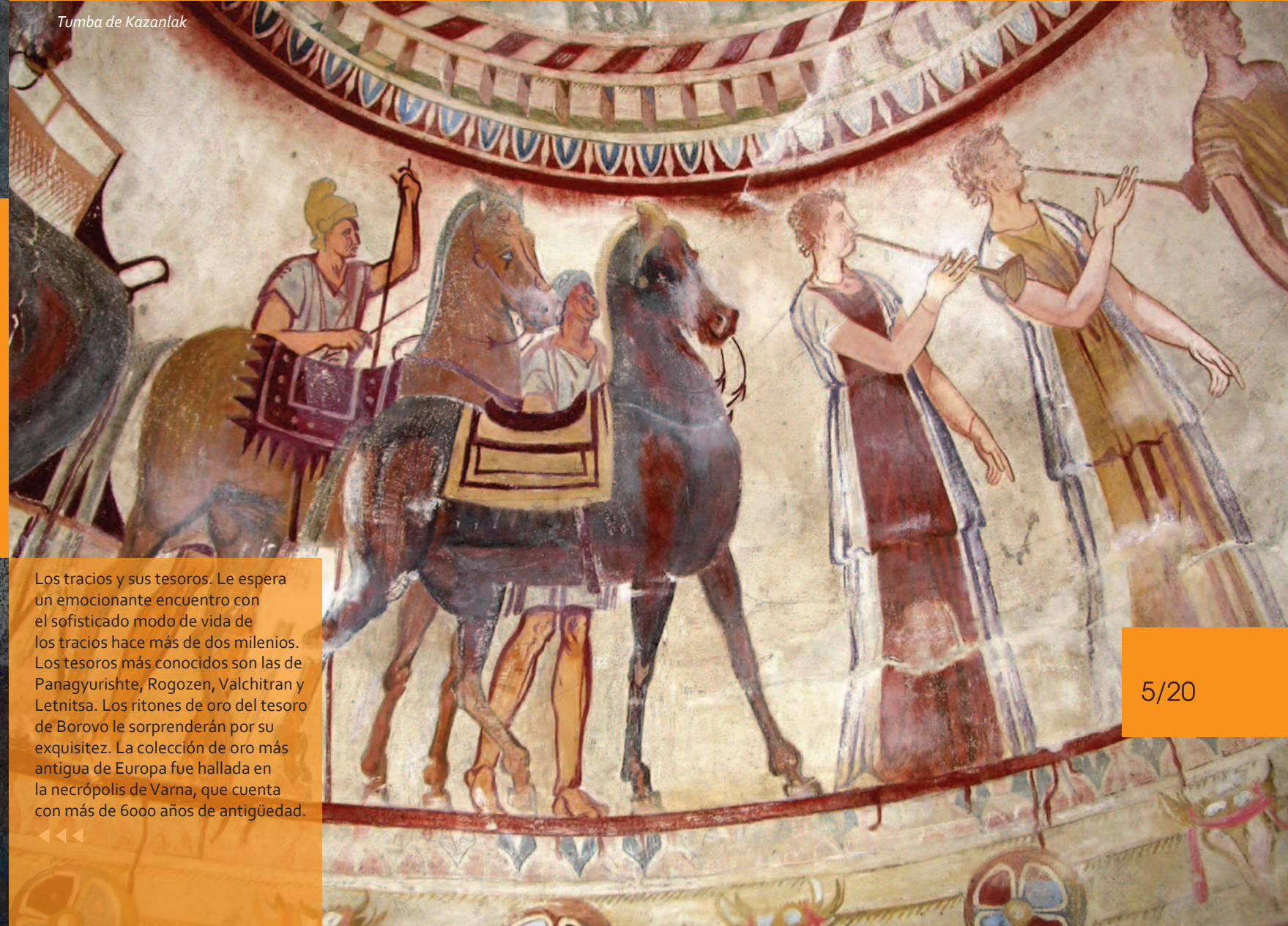


Iglesia de Boyana

Una importante parada en su viaje por Bulgaria está en los monumentos protegidos por UNESCO: La iglesia Boyana y sus magníficos frescos; el jinete de Madara, considerado el bajo relieve más grande de Europa; la tumba de Kazanlak, monumento emblemático de la cultura tracia; las iglesias rupestres de Ivanovo, que conforman un impresionante complejo de roca; la tumba de Sveshtari; el Monasterio de Rila y el viejo Nessebar.

Las antiguas ciudades búlgaras Pliske, Preslav y Veliko Tarnovo, entre otras, dan testimonio del antiguo poder estatal, la grandeza de su cultura y del orgullo nacional. Castillos, murallas, basílicas y otras riquezas se han ido sumando a lo largo de los siglos al patrimonio búlgaro.

En Bugaria ha habido recientemente sensacionales hallazgos arqueológicos: Pepericón, el santuario de Dionisos; Starosel, la tumba tracia más antigua en el Sudeste de Europa, y la fascinante máscara de oro del rey Teres de Odrisios. Asimismo, existen magníficos retratos en el montículo de Ostrusha y Tatul, santuario en el que los antiguos tracios realizaban sacrificios humanos. Actualmente, se ha abierto al público la colección de reliquias de San Juan Bautista en la isla de San Iván, cerca de Sozopol.



Tumba de Kazanlak



Jinete de Madara



Borovo



La máscara de Teres

Los tracios y sus tesoros. Le espera un emocionante encuentro con el sofisticado modo de vida de los tracios hace más de dos milenios. Los tesoros más conocidos son las de Panagyurishte, Rogozen, Valchitran y Letnitsa. Los ritones de oro del tesoro de Borovo le sorprenderán por su exquisitez. La colección de oro más antigua de Europa fue hallada en la necrópolis de Varna, que cuenta con más de 6000 años de antigüedad.





# Obras maestras arquitectónicas: casas, iglesias y monasterios

## BULGARIA



Antiguo Teatro - Plovdiv



Monasterio de Glazhene

Nuestra ruta continúa por el confortable y detallado mundo de las casas antiguas tradicionales, nobles iglesias y tranquilos monasterios.  
▶ Algunos de los monasterios e iglesias le sorprenderán por su arquitectura única, otros lo harán por su iconografía y sus frescos y también por su ubicación en los lugares más pintorescos de Bulgaria.



La antigua ciudad - Plovdiv



Rotonda de San Jorge - Sofía

Especialmente importantes son los monasterios y las iglesias de Rila, Bachkovo, Troyan, Rozhen, el Monasterio de la Transfiguración, el de la Virgen de Pzardzhik y el de la Santísima Trinidad en Bansko entre otros. Asimismo, su encuentro con el misterioso mundo del monasterio de Aladzha y el de Besarabovki será una parte muy especial de sus vacaciones.



Monasterio de Rila



Kovachevitsa

En ciudades y pueblos como Plovdiv, Bansko, Rozhen, Melnik, Kovachevitsa y Arbanassi abundan monumentos y casas antiguas que reflejan la rica historia de nuestro país. Cada pueblo y ciudad tiene su propia historia. Plovdiv es una de las cinco ciudades más antiguas del mundo. Bansko es popular por las excelentes condiciones que se dan para esquiar, por su folklore, por su arquitectura tradicional y por sus tabernas, donde puede degustar deliciosos platos típicos.



Melnik

En la comodidad de Tryavna, Kopriyshtitsa, Etar, Jeravna y Bozhentsi encontrará una maravillosa combinación entre la belleza de la naturaleza búlgara, la arquitectura antigua y la cocina tradicional. Cada edificio es un monumento y es testimonio del genio de los arquitectos locales de finales del siglo XVIII hasta la primera mitad del XIX.







# Vino y gastronomía

Los búlgaros son amantes del buen comer, del buen vino y del brandy. Pero les gusta aún más compartir ese placer con amigos. Le espera una maravillosa combinación del arte culinario, cuyos sabores son indescritibles, con el ambiente festivo en el sur, en patios cubiertos de flores junto a la montaña



La empanada es una de las especialidades búlgaras más emblemáticas. Su olor a harina tostada, huevos y mantequilla caseros puede resultar muy seductor. También existe una rica variedad de repostería con queso, calabaza, nueces, manzana...



# BULGARIA



El yogur búlgaro es increíblemente beneficioso para la salud. Favorece el equilibrio de la microfibras estomacal, elimina toxinas y fortalece el sistema inmunológico. Tiene su origen en los tracios, aproximadamente en el año 4000 a.C.



Conocerá el rico colorido de los platos búlgaros. Sus cálidos colores naturales hacen que el alma y la vista gocen. Pimientos, zanahorias, apios, guisantes, cebollas, oca, patatas... todo el colorido que la mujer búlgara ha ido recolectando de su propio huerto se funde en la cazuela. La carne es una parte muy importante y apreciada en la mesa de los búlgaros. A la plancha o al horno, con verduras hervidas o fritas, la carne está siempre presente.



En la mesa búlgara todo es una combinación de ingredientes frescos de temporada y sabores de la huerta, del campo o de la montaña. La cocina búlgara es rica en especias.

En primavera y verano se preparan comidas ligeras con gran cantidad de verduras. Pero durante los fríos días de invierno dominan la carne, los embutidos y el repollo. Son platos muy saludables, cocinados en olla de barro a fuego lento.



En la comodidad de las casas rurales se encuentra un maravilloso oasis de paz, tranquilidad y descanso. Son maravillosas adornadas con flores y árboles frutales en sus patios, donde brillan con todo su esplendor tomates, uvas, melocotones, pimientos y muchas otras frutas y verduras beneficiosas para la salud y deliciosas. Asegúrese de probar la miel de color ámbar, deliciosa y saludable.



Bulgaria es conocida por sus vinos y el sol del sur. Sus tierras fértiles, las viejas tradiciones heredadas de los tracios y el amor son la razón por la que los vinos búlgaros se aprecian tanto en todo el mundo. Especial atención merecen los viticultores que se dedican a las variedades autóctonas. La más abundante es la uva Mavrud, cultivada desde la antigüedad únicamente en tierras búlgaras. Asimismo, a lo largo del río Struma ha ido creciendo la variedad local de Melnik, el Cabernet sauvignon y el Merlot, los vinos resultantes se caracterizan por sus tonos cálidos, propios del sur, y su sabor consistente.



www.bulgariatravel.org





# Montañas en Bulgaria

Vitosha, Rila, Pirin, las montañas de Rodope y, junto a ellas, la imponente imagen de Los Balcanes. También hay montañas más pequeñas, pero ideales para la práctica del senderismo. Hay 37 montañas en Bulgaria.

Alrededor de 400 lagos de alta montaña se encuentran dispersos por las grandes cuencas azules alrededor de los pliegues de Rila, Pirin y Stara Planina. Le darán a su viaje un toque inolvidable.



Pirin

Magníficas cascadas, pintorescos cañones excavados por el agua en la roca y lagos de aguas transparentes. Éstos son sólo una pequeña parte de los atractivos naturales que se encontrará en los eco senderos que cruzan las montañas de Bulgaria.



# BULGARIA



Montaña Rila

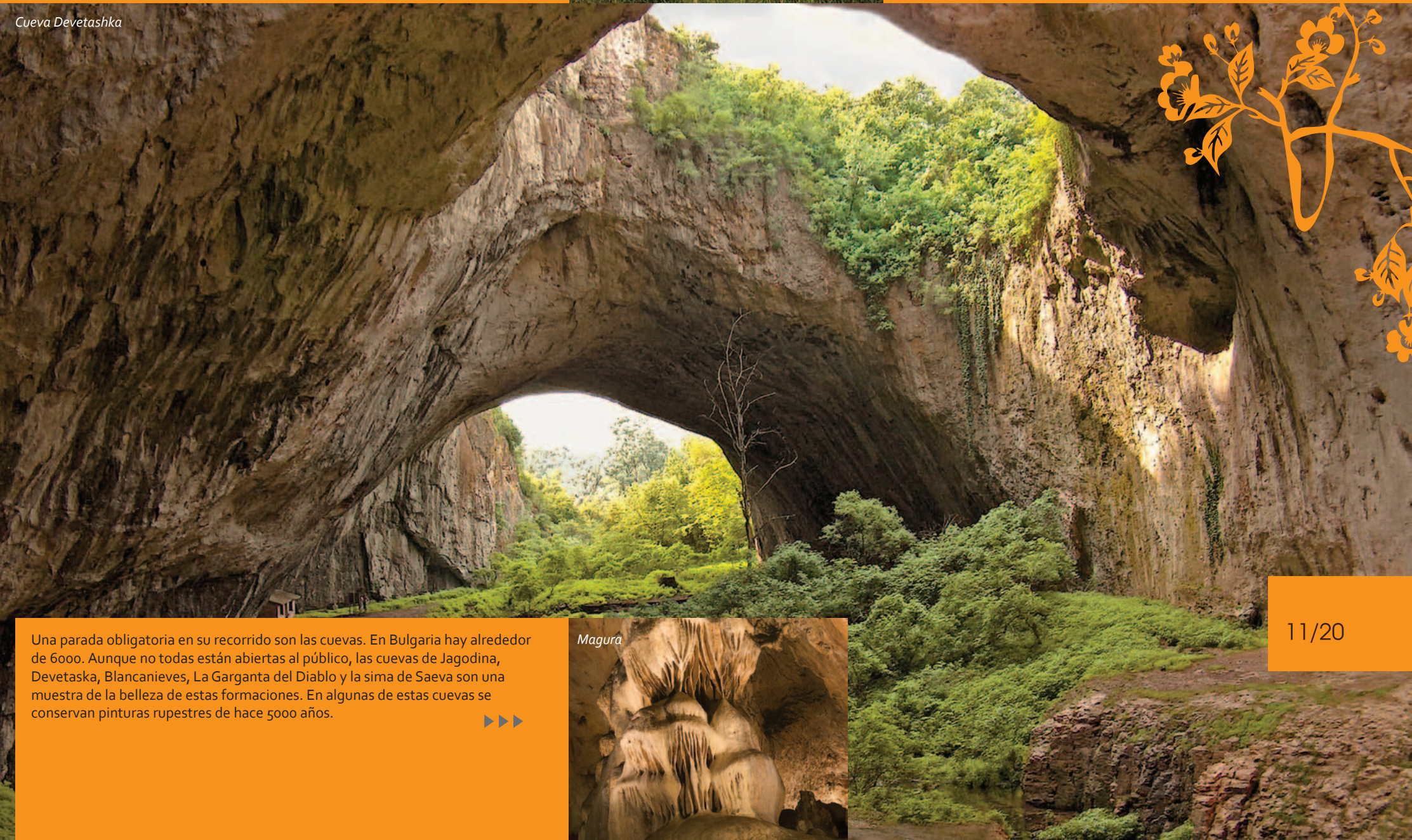


Escalada en roca, rafting, senderismo, parapente, bicicleta de montaña... Si busca aventura y emoción, las montañas búlgaras le ofrecerán una buena dosis de ambas.



Las rocas de Belogradchik

Ríos de montaña, cascadas, naturaleza virgen y muchas otras oportunidades para el turismo activo. Hay decenas de reservas de la biosfera en los vastos territorios de Pirin, Rila y Stara Planina, declarados todos ellos parques naturales. El Parque Nacional de Pirin y la Reserva de Srebarna han sido incluidos en la lista de la UNESCO.



Cueva Devetashka

Una parada obligatoria en su recorrido son las cuevas. En Bulgaria hay alrededor de 6000. Aunque no todas están abiertas al público, las cuevas de Jagodina, Devetaska, Blacanieves, La Garganta del Diablo y la sima de Saeva son una muestra de la belleza de estas formaciones. En algunas de estas cuevas se conservan pinturas rupestres de hace 5000 años.



Magura



www.bulgariatravel.org







# Cuentos de invierno de Bulgaria

Gracias a su ubicación en el sur de Europa, Bulgaria y sus estaciones de esquí ofrecen abundante sol y excelente nieve.



# BULGARIA

La belleza de las montañas en invierno es indescriptible. Pueden parecer incluso peligrosas, pero en ellas se puede sentir la caricia del sol, contemplar la nieve brillante y disfrutar de los senderos de Rila, Pirin, Rodope y Stara Planina. Para aquellos que visiten Sofía, Vitosha está muy cerca.



Etar

Bulgaria tiene otra cara. Dormidas, bajo la librea blanca, hay hermosas casas, muestras de la arquitectura popular. Es imprescindible encontrar un poco de tiempo para visitar en invierno el Etar, Koprivshitsa, Tryavna, Shiroka Luka o la Ciudad Vieja de Plovdiv, donde encontrará una arquitectura original, única y muy romántica. Y, todo ese esplendor se funde con los sonidos, los colores y los aromas, los deliciosos platos y el brandy caliente, que impregnarán sus vacaciones de un inolvidable colorido.

Bansko, Borovets y Pamporovo son estaciones de esquí en Bulgaria. Su infraestructura es moderna. Cuentan con excelentes pistas y remontes, acogedoras salitas de té y restaurantes. Profesores de esquí expertos harán de sus vacaciones de invierno algo para recordar. Las pistas de esquí búlgaras han sido anfitrionas de los campeonatos de Europa y del mundo en diferentes disciplinas. Junto a las excelentes condiciones para practicar este deporte, existe también la oportunidad de relajarse en los centros de spa y en confortables hoteles.



Bansko



Si usted decide combinar unas vacaciones activas con congresos y conferencias, Bulgaria es el lugar indicado. Las pistas de esquí y el clima se adecuan a personas con diferentes preferencias y aficiones deportivas. Le esperan restaurantes, salas de conferencias, instalaciones de spa y centros de fitness, todo ello acompañado de un rico programa cultural.







# La belleza y elegancia de la costa del Mar Negro

La costa del Mar Negro en Bulgaria es un lugar mágico. Aquí confluyen el mar cálido, el suave sol y la cultura antigua. Las playas son de arena fina y el bañista se introduce en el mar poco a poco. El sol es muy agradable. Si a esto añadimos la magnificencia y el lujo de los nuevos complejos hoteleros y la comodidad de las pequeñas ciudades y los pueblos marítimos, el panorama se completa. Sus vacaciones de verano serán perfectas.



¡Anímese con el deporte! En las hermosas playas de Bulgaria, el voleibol de playa puede proporcionar no sólo beneficios para la salud y belleza para el cuerpo, sino también diversión y entretenimiento. Natación, surf, esquí acuático, buceo... Sus vacaciones deportivas pueden ser muy variadas. Día tras día, el sol y los deportes acuáticos convertirán su cuerpo en una obra de arte.



Discotecas, clubes nocturnos, restaurantes y tabernas románticas en la playa mantienen despierto su ánimo. Mar, arena, centros turísticos y maravillosos paseos en lancha le proporcionarán la diversión a toda velocidad. ¡Sienta la emoción!

# BULGARIA



Primorsko

Varna, Sunny Beach, Golden Sands, Albena, Nessebar, Pomorie son como un precioso collar de luces intermitentes de centros turísticos de lujo. La elección es muy amplia tanto para los que gustan del lujo y de la vida nocturna como para los que aprecian unas vacaciones tranquilas entre la naturaleza y la cultura.



Nessebar

La antigua cultura de Bulgaria. Aquí, cerca de la playa, puede visitar los monasterios de Aladja o de Apollona Poética (cerca de Sozopol), que son un verdadero viaje en el tiempo. El antiguo Nessebar es uno de los monumentos más importantes de Bulgaria que se encuentra en la lista de la UNESCO. Además, la oferta cultural se enriquece con festivales, conciertos y salas de exposiciones.



¡Yates, golf, arena dorada, buenas bebidas y un deseo infinito de vida! ¡Abra su corazón y sus ojos en la cálida belleza de las estaciones turísticas del Mar Negro, donde la fiesta nunca termina! También tendrá tiempo libre para visitar Sozopol, Balchik y Kaliakra; imprescindibles paradas románticas en sus vacaciones.



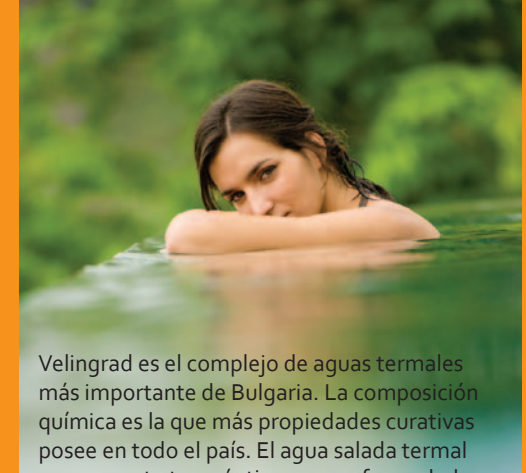
www.bulgariatravel.org





# Belleza y salud en 600 manantiales de aguas termales

Una amplia gama de tratamientos ofrecidos por especialistas profesionales cuidarán de su belleza con la ayuda de los beneficios de los aceites esenciales y de la miel.



Velingrad es el complejo de aguas termales más importante de Bulgaria. La composición química es la que más propiedades curativas posee en todo el país. El agua salada termal es un agente terapéutico para enfermedades del sistema locomotor, del sistema nervioso periférico, del aparato respiratorio y del sistema digestivo, entre otros. Por otro lado, el fango medicinal es un regalo de los dioses en tierras búlgaras; en Pomorie y Karlovo puede encontrar barro, turba y arcilla de bentonita. Otro balneario conocido como centro de curación es el de Marikostino.

Si usted visita Bulgaria para disfrutar del poder milagroso de sus aguas y del bienestar de los nuevos complejos hoteleros de lujo con baños termales, encontrará grandes oportunidades para recrearse y entretenerse: esquí y snowboard en invierno, extensas playas doradas en verano, la alta montaña y sus magníficas vistas de la naturaleza virgen.

# BULGARIA



El privilegio de Bulgaria es que cuenta con una peculiar combinación de recursos bioclimáticos y de balneoterapia al tiempo que ofrece una combinación ideal de mar y montaña. Además de magníficos parajes naturales, le espera la comodidad de hoteles de lujo en Velingrad, Hisar, Kyustendil, Devin, Pomorie, Sandanski...

Baño Sapareva



Bulgaria es el país con más manantiales de aguas termales del mundo después de Islandia. En Bulgaria, se ha localizado y estudiado cerca de 600 manantiales. Entre estos, más del 80% poseen propiedades medicinales y presentan una temperatura de 20 a 101 °C. Gran parte de los manantiales del país son de gran profundidad, lo que garantiza su pureza.







# Bulgaria única



Los festivales folklóricos conforman una parte esencial del mapa cultural de Bulgaria. Son especialmente recomendables los festivales folklóricos de Burgas y Plovdiv, los festivales nacionales de la región de Rozhen, cerca de Smolyan, y de Koprivshtitsa. Son una sorprendente mezcla de tradición, talento y coloridos ornamentos.

Los festivales de folklore búlgaro son una asombrosa mezcla de flores, colores y sonidos de raíces paganas combinadas con la simbología cristiana. Tendrá la oportunidad de participar en los rituales y costumbres de la vida búlgara como las Bodas de Bulgaria, los kukeri, el Día del tifón Zarezan, La novia de San Juan, Navidad, el Día de San Lazar, Mariposa, German, etc. Todos ellos le dejarán un recuerdo inolvidable de su aventura en Bulgaria.

El aceite de rosas y hierbas son muy valorados en la tradición búlgara. Venga a Kazanlak, Karlovo y Kalofer a finales de mayo y disfrute del tradicional festival de las rosas.



www.bulgariatravel.org



Las costumbres búlgaras frecuentemente se asocian con unas vacaciones en casa, con los hijos y la familia. Es el caso de las vacaciones navideñas, la Pascua con sus tradicionales huevos, los rituales de boda... Todo ello acompañado siempre de la alfombra de colores que entretiene la identidad y el espíritu búlgaros.

Los rituales paganos y cristianos confluyen aquí de manera única. No debe perderse los Kukeri, personajes portadores de enormes máscaras de miedo, bailarines ataviados con trajes tradicionales persiguiendo al mal o bailando sobre ascuas incandescentes. Sin duda, una cuestión de magia.



# BULGARIA

Podríamos hablarle mucho de Bulgaria y de su hospitalidad, pero no sería suficiente. Venga aquí y moldee su propia imagen con los ojos y el corazón. Descubrirá usted mismo nuevas bellezas, disfrutará de una gastronomía diferente con sus vinos y bebidas y escuchará las maravillosas canciones populares. Cuando regrese a su hogar seguro que echará de menos Bulgaria. ¡Le esperamos!





# Bulgaria

## INFORMACIÓN DE UTILIDAD

**Sistema gubernamental:** República parlamentaria  
**Capital:** Sofía (1,2 millones de habitantes)  
**Idioma oficial:** Bulgaro, alfabeto - cirílico  
**Religión:** Ortodoxa (85%), musulmanes (8%), otros (7%)  
**Zona horaria:** GTM (Londres) + 2 horas, hora del este de Europa (Alemania) + 1 hora.  
**Clima:** Templado en el sur – de transición Mediterráneo. Las temperaturas medias varían: en enero la media es de -2 a 2 en las planicies, alcanzando los -10 °C en las montañas; en julio la media es de 19 a 25 °C en los valles y alrededor de los 10 °C en las altas montañas. El volumen anual de precipitaciones pluviales oscila entre los 450 mm a los 600 mm en las planicies, superando los 1300 mm en las montañas.

**Cambio de divisas:** El cambio del lev búlgaro corresponde a 1€ = 1.955 BGN.

**Números de teléfono:** Llamadas desde el extranjero: +359  
 Teléfono de urgencias: 112

**Aeropuertos:** Aeropuerto de Sofía: +359 2 937 2211  
 Aeropuerto de Plovdiv: +359 32 601127  
 Aeropuerto de Varna: +359 52 573 323  
 Aeropuerto de Bourgas: +359 56 870 248

**Contactos:** **Ministerio de Economía, Energía y Turismo**  
 Bulgaria, 1052 Sofía, Slavianska 8  
 Teléfono: + 359 2 940 7001 / Fax: +359 2 987 2190  
 Correo electrónico: e-docs@mee.government.bg  
[www.mee.government.bg](http://www.mee.government.bg)  
[www.bulgariatravel.org](http://www.bulgariatravel.org)  
**Centro nacional de Turismo de Información**  
 Bulgaria, 1000 Sofía, Plaza Nedelya 1  
 Teléfonos: 02/ 933 58 11, 933 58 21, 933 58 26



## Programa operativo „Desarrollo Regional“ 2007-2013

[www.bgregio.eu](http://www.bgregio.eu)  
 ¡Invirtiendo en su futuro!



Proyecto financiado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional y por el presupuesto estatal de la República de Bulgaria  
 „Programa de Subvenciones del BG 161PO001/3.3-01/2008“ Apoyo para una comercialización eficaz a nivel nacional del producto turístico y mejora de los servicios de información „contrato BG161PO001/3.3-01-4 del proyecto „Producción y distribución de materiales promocionales e informativos de Bulgaria como destino turístico“.



# Bulgaria

Ministerio de Economía, Energía y Turismo

Bulgaria, 1052 Sofia, Slavianska 8

Telefono: + 359 2 940 7001 / Fax: +359 2 987 21 90

Correo electrónico: e-docs@mee.government.bg

[www.mee.government.bg](http://www.mee.government.bg)

[www.bulgariatravel.org](http://www.bulgariatravel.org)



*Este documento se realiza en el marco del proyecto "Producción y distribución de materiales promocionales e informativos para promover Bulgaria como destino turístico", contrato BG161PO001/3.3-01-4'. Realizado con el apoyo financiero del Programa Operativo de Desarrollo Regional 2007 - 2013, cofinanciado por la Unión Europea a través del Fondo Europeo de Desarrollo Regional. Toda la responsabilidad del contenido de este documento corresponde al Ministerio de Economía, Energía y Turismo y en ningún caso debe considerarse que este documento refleja la posición oficial de la Unión Europea ni de la Autoridad Administrativa.*