

BULGARIEN

ABENTEUERTOURISMUS



BULGARIEN

ABENTEUERTOURISMUS



bulgariatravel.org



360mag.bg



ODYSSEIA-IN
ADVENTURE & CULTURAL TRAVEL

hiking-bulgaria.com



stenata.com

INHALTSVERZEICHNIS

- ANMERKUNGEN -

- 6 VOM MEER IN DIE BERGE
- 8 VIER JAHRESZEITEN



- WASSER -

- 12 FLÜSSE**
- 14 Rafting**
 - 📍 *Struma*
- 16 Kajakfahren**
 - 📍 *Arda*
- 18 Wasserfälle**
- 19 Canyoning**
- 20 SEEN UND STAUSEEN**
 - 📍 *Eissee / Ledenoto Ezero*
 - 📍 *Iskar Stausee*

- 22 MEER**
- 24 Segeln**
- 25 Tauchen**
- 26 Surfen/ Wakeboard**
- 27 Kite-/ Windsurfen**
- 28 Felsenspringen**
- 29 Deep Water Soloing**



- GEBIRGE -

32 NATÜRLICHE VIELFALT

- 34 HÜTTEN UND BERGSPORT-ZENTREN**
 - 📍 *Höhentrainingslager Komplex "Belmeken"*
 - 📍 *Trainingszentrum "Malyovitsa"*

36 WANDERN

- 📍 *E3 Kom - Emine*
- 📍 *E4 Der „Große“ Weg der Balkanhalbinsel*
- 📍 *E8 Rila - Rhodopen*

41 BERGLAUFEN

42 KLETTERN

- 📍 *Vratsa*
- 📍 *Lakatnik - Vrashite dupki*
- 📍 *Karlukovo*

48 Klettersteige

49 Bouldern

50 Bergsteigen

51 Zip line

52 Kletterwände/ Abenteuerparks

54 HÖHLEN

- 📍 *Saeva dupka*
- 📍 *Snezhanka*
- 📍 *Devetashka Höhle*



- RADFAHREN -

58 MARKIERTE STRASSEN- UND BERG-STRECKEN / TRACKS

- 📍 *„Rhodopia“*
- 📍 *Trans- Rhodopen Radwanderweg*
- 📍 *Belogradchik*

62 FAHRRADPARK



- SCHNEE -

66 ALTERNATIVE RESORTS / SKIGEBIETE

- 📍 *Skigebiet "Dobrinishte"*
- 📍 *Kurort "Bodrost"*

68 SKITOURENGEHEN / FAHREN ABSEITS DER PISTEN

- 📍 *Vitosha*

70 WINTERWANDERUNG

71 SNOWKITEN

- LUFT -

74 GLEITSCHIRM-/DRACHENFLUG

- 📍 *Sopot*

75 FALLSCHIRMSPRINGEN

- 📍 *Montana*

76 BUNGEE

77 BALLONFAHREN



- NATUR -

80 SCHUTZGEBIETE

82 VÖGEL

83 TIERE

84 WALD, BÄUME

- 📍 *Eiche - Ortschaft Granit*
- 📍 *Baikushevata Kiefer*

86 PFERDE TOURISMUS

88 GRÜNE SCHULEN

- 📍 *Chatama*

- HILFREICHE INFORMATION -

90 BERGRETTUNGSDIENST/ PSS

92 TOURISTISCHE INFORMATIONSZENTREN IN BULGARIEN

94 INDEX

96 BERGFÜHRUNG



VOM MEER IN DIE BERGE

200 km
Gesamtlänge der Strände

Über **340**
Naturdenkmäler

Mehr als
50
Winter und Sommer
Urlaubsorte

Mehr als
200
Hütten und
Unterkünfte

37 Gipfel
über **2700 m**

TO SUMMIT

SEA

Mehr als
90 Flüsse

Über
300
Seen

Die höchsten Gipfel und einige der unzugänglichsten und schönsten Orte der Welt haben ihren Weg in die Auflistungen aller Reiseagenturen gefunden. Nach Jahrtausenden des freien Nomadentums, Eroberungen, Missionierungen, mutigen Forschungsexpeditionen und dem Bergsteigen hat die Welt all diesem den Stempel einer Brownschen Bewegung des Abenteuerismus aufgedrückt.

Der freiheitsliebende Mensch träumt davon einen exklusiven Ort zu finden um seine Hängematte aufzuhängen - an einem atemberaubenden Felshang, wie in alten Zeiten sein Tipi aufzuschlagen, umgeben von seinen Liebsten. Und er sucht noch einen Ort oder eine Reise, um sich abseits der Globalisierung durch authentische, gastfreundschaftliche und vielfältige lokale Kultur bereichern zu können.

Ein Ort oder Lebensstil der seiner zunehmend anspruchsvollen Natur entspricht. Finde Dich selbst. Verirre Dich in Bulgarien!

VIER JAHRESZEITEN

FRÜHLING

Rafting
Camping
Berglaufen
Vogelbeobachtung



HERBST

Trekking
Surfen
Klettern
Radfahren



WINTER

Ski
Snowboard
Eisklettern
Bergsteigen



SOMMER

Segeln
Felsenspringen
Tauchen
Kajakfahren



Von den Überresten von Schiffen aus der Antike am Meeresgrund nähert man sich den täuschend ruhigen Ufern des Schwarzen Meeres; durch die sanft bewaldeten Hügel der Gebirge Ostbulgariens, die seit Jahrtausenden durchstreift wurden von Thrakern, Römern, Griechen, Barbaren und Kreuzfahrern; bis zu den Felsenkronen und Kathedralen von Belogradchik

und Vratsa; den Himmels Gipfeln von Rila und Pirin. Bulgarien ist Deine Wahl. Und mehr noch: im Winter wirst Du die Kukeri / Maskentänzer treffen, im Frühling kannst Du Dich beteiligen Rosenblüten im Rosental zu pflücken; im Sommer sammelst Du Kräuter auf den duftenden Wiesen der Rhodopen und des Gebirges Stara Planina; im Herbst wirst Du die beeindruckende

Formation hunderttausender Zugvögel auf ihrem Weg von Nordeuropa nach Afrika sehen; Du wirst Lyutenitsa herstellen und jungen Wein probieren. Vier Jahreszeiten gefüllt mit Möglichkeiten für Kenner und eingeschworene Nomaden Adrenalin und Abenteuer zu erleben.

WASSER

12 FLÜSSE

14 Rafting

15  *Struma*

16 Kajakfahren

17  *Arda*

18 Wasserfälle

19 Canyoning

20 SEEN UND STAUSEEN

 *Eissee /Ledenoto Ezero*

 *Iskar Stausee*

22 MEER

24 Segeln

25 Tauchen

26 Surfen/ Wakeboard

27 Kite-/ Windsurfen

28 Felsenspringen


29 Deep Water Soloing


 **Wasser entdecken!**

FLÜSSE

@ [moew.government.bg](https://www.moew.government.bg)
Ministerium für Umwelt und Wasser

Bulgarien grenzt mit über 900 km an Wasser. Davon entfallen auf die Donau 470 km (von insges. 2850 km) sowie die Küste des Schwarzen Meeres. Mehr als 540 Flüsse fließen auf seinem Territorium. Davon sind 32 Flüsse über 100 km lang, deren größte sind - Donau, Iskar (368 km), Tundzha (350 km), Maritsa (322 km), Osam (314 km) und Struma (290 km). Viele der Flüsse entspringen und fließen durch Bergregionen mit wunderschönen Schluchten, wodurch sie für verschiedene Aktivitäten sowohl für Familien als auch für Abenteuerlustige geeignet sind.

 **Flussaktivitäten**
Trekking, Canyoning,
Camping, Rafting,
Kajakfahren und Angeln.

 **Flussstandorte**
die Flüsse Iskar - Lakatnik, Arda - Gebiet um die Teufelsbrücke, Rilska, Beli Vit, Cherni Vit, Mesta, Veleka und Rusenski Lom. Fluss Iskar (Durchbruchstal). Kajak an Stromschnellen - Manastirska (Rila), Mündung des Flusses Kamchia, die Flüsse Jantra (Stadt Bjala), Tundzha (Elhovo) und andere.

▷ **Bulgarische Flüsse haben zwei Einzugsgebiete und entwässern entweder in das Schwarze Meer oder in die Ägäis.**





Struma, Fotos: Adventure Net

RAFTING

▶ Jedes Jahr Ende März zur Saisonöffnung wird das **Outdoor & White Water Fest** organisiert.



Rafting wird in Bulgarien an mehreren Stellen ausgeübt, am beliebtesten sind die Struma Schlucht, das Durchbruchstal der Iskar, die Schlucht des Rusenski Lom und das Arda Tal. Das Land bietet ein gut ausgebautes Netz an Rafting Zentren und Clubs sowie Profis die zur Förderung des Sports als touristischer Leistung ebenso beitragen wie sich um Wettbewerbe und Sportveranstaltungen kümmern.

Andere Orte zum Raften in Bularien:

die Flüsse Iskar – Lakatnik, Arda – Gebiet der Teufelsbrücke, Rilska, Beli Vit, Cherni Vit, Mesta, Veleka und Rusenski Lom.

@ [kresna.org](https://www.kresna.org) - Seite mit hilfreichen Informationen

www.bulgariatravel.org

Struma, Fotografie: Ivan Dobrev

Struma

Die Struma entspringt auf 2246 m, unter dem Gipfel Cherni Vrah (2290 m), im Vitosha Gebirge und verläuft entlang der beiden höchsten Gebirge Rila und Pirin. Sein Wasser entstammt einem unterirdischen Karst Labyrinth, dies bildet auch die längste Höhle Bulgariens – Duhlata. Der Fluss ist der Beliebteste für Rafting im Land. Kommerzielles und Sport Rafting sind erstklassig entwickelt. Es gibt mehrere Sportvereine in der Umgebung von Kresna und Simitli, auch Rafting Stützpunkte. Von dort kann man Ausrüstung und Führer, für diesen Abschnitt für Fortgeschrittene, mieten. Beim Dorf Kresna ist ein auf Wassersportler ausge richteter Campingplatz, ausgestattet mit notwendiger Infrastruktur und einem Abenteuerpark mit verschiedenen Attraktionen. Die Kresna Schlucht der Struma bietet, auf einer Länge von 18km, den technisch anspruchsvollsten Flussabschnitt des Balkans. Der Fluss selbst ist ein pool drop, Schwierigkeitsgrad 3-4 - mit sich abwechselnden Stromschnellen und ruhigen Abschnitten. Hier finden jährlich Wettbewerbe statt, auch internationale.

Weitere Informationen über den Ort:

Entlang des Flusses befinden sich dutzende natürliche, archäologische, architektonische und touristische Sehenswürdigkeiten. Malerische Felsen in den Schluchten von Zemen, Skrin und Kresna. Der erloschene Vulkan Kozhuh, das Naturschutzgebiet Tisata, die Überreste der mittelalterlichen Festung Krakra, die Kadin Brücke im Dorf Nevestino, das Kloster von Zemen, das Gebiet „Rupite“ und viele andere.

ABENTEUERTOURISMUS IN BULGARIEN

Weitere Informationen zu Aktivitäten in der Region:

Kajak auf Stromschnellen / Wildwasser (im Frühjahr) und touristische Paddeltour (auf der Struma von Kresna nach Strumyani) fast ganzjährig möglich. Felsenspringen, Canyoning, Radfahren und Wandern. Tierbeobachtung – über 140 Arten - Vögel und verschiedene Wildtiere. Fahrrad und Trekking Routen (Kresna – Slivnitsa – Strumyani – Kresna mit einer Länge von 28km). Möglichkeiten für Jagd- und Angeltourismus (Jagd- und Fischereiverband "Golak" im Dorf Strumyani). Mehrere Mineralquellen (Stara Kresna, Oshtava, Marikostinovo einschl. naturbelassener Quellen im Wald), Weintouren im Struma Tal.



KAJAKFAHREN

Die Stauseen in ganz Bulgarien bieten erstklassige Möglichkeiten für touristische Paddeltouren, Wildwasserfahrten kann man in bergigen Regionen finden. Diesem Sport wird ein zunehmendes Interesse entgegengebracht da abgesehen von einer Reihe Wettkampf- und Paddelclubs auch zunehmend Tourismusunternehmen Kajakfahren in ihre Angebotspalette mit aufnehmen.

► **Dutzende alter Festungen, Heiligtümer und vergessene Dörfer können auf der Arda mit dem Kajak erkundet werden.**

Arda, Fotografie: Ivan Dobrev

Weitere Orte für Kajak in BG:

Jährliche internationale Regatta auf der Donau TID Tour International Danubien, Fluss Iskar (Schlucht). Kajak auf Stromschnellen - Flüsse Manastirska (Rila), Mündung des Kamchia, Yantra (Stadt Byala), Tundzha (Elhovo) und weitere.

@ [bko.bg](https://www.bko.bg) - Bulgarischer Nationaler Verband der Kajakfahren



Weitere Informationen:

Das Arda Tal hat eine reiche Geschichte. An seinen Ufern befinden sich die Überreste vieler alter Festungen - "Krivus" bei dem Dorf Bashevo, "Patmos" in der Nähe Hütte "Borovitsa", "Monyak" in der Umgebung von Kardzhali, und weitere. Auch zahlreiche antike thrakische Heiligtümer sind zu sehen (Chit Kaya beim Dorf Lisitsite, einen Steinkreis beim Dorf Dolna Glavanak, und anderes). Eines der beliebtesten Sehenswürdigkeiten ist die mittelalterliche Teufelsbrücke in der Umgebung der Stadt Ardino. Die Tierwelt ist mit über 4300 Arten vertreten, darunter 4 Geier Arten, einschl. des streng geschützten Schmutzgeiers (Madzharovo, Reservat Valchi Dol); Kaiseradler, Schwarzstorch, Bison (Wildzucht Sektion "Studen Kladenets"), sowie eine Population Wölfe. Bei Madzharovo wurde ein Naturschutz Zentrum mit Campingplatz errichtet, ebenso ein Ort zur Beobachtung wildlebender Vögel.



Arda

Der Fluss Arda ist der 9-längste Bulgariens (272 km. ges. davon 242 km. in Bulgarien, in den Rhodopen). Er fließt durch malerische Gebiete mit natürlichen und historischen Sehenswürdigkeiten welche für Kajakfahrer eine Aufwertung darstellen, ein idealer Ort für Mehrtagesfahrten bei denen Camping und verschiedenen Aktivitäten im Freien, im Fluß und seiner Umgebung kombiniert werden. Die Arda versorgt drei der malerischsten Wasserspeicher Bulgariens (Kardzhali, Studen Kladenez und Ivailovgrad), welche, zusammen mit der Region um die

Stadt Madzharovo, sich fast ganzjährig für Touren und Erholung anbieten. Der Oberlauf (vor Erreichen des Speichers Kardzhali), eignet sich bei Hochwasser zum Wildwasserfahren. Einmal pro Jahr im Mai oder Juni, während der jährlichen Kajakregatta, ist es möglich die Strecke vom Stausee Kardzhali bis zur Staumauer Ivailovgrad zu bewältigen ohne das Kajak verlassen zu müssen.

Weitere Aktivitäten

in der Region: Rafting (im Frühjahr, vom Bereich des Wasserkraftwerkes „Beli Isvor“ bis „Nulata“ des Stausees Kardzhali). Bergwandern und Radfahren (Radweg "Transrodopi", Internationaler Wanderweg "Sultan's Weg"), Ökotourismus, Spiritueller Tourismus (Perperikon, Tatul, Gebärmutterhöhle, Steinkreis beim Dorf Dolni Glavanak, und anderes).

Arda, Fotografie: Ivan Dobrev

WASSER- FÄLLE

Die Wasserfälle des Landes ermöglichen die Ausübung verschiedener Outdoor Aktivitäten - Bergwanderungen (Canyon der Wasserfälle), Eisklettern im Winter (Wasserfall Boyana, Skakavitsa, Nord Dzhendem), Highline (Skaklya). Zu den meisten führen Wanderwege mit Picknickplätzen. Bevorzugte Ziele sind der Wasserfall Raiskoto Praskalo - der höchste ständig wasserführende Wasserfall der Balkanhalbinsel (Stara Planina); Krushuna Wasserfälle (Dorf Krushuna) - einer der schönsten bulgarischen Wasserfälle, ein System kleiner Wasserfälle und Becken mit türkisfarbenem Wasser; Bovska Skaklya - viert-höchster Wasserfall in Bulgarien (120 m), Iskar Schlucht (Dorf Zasele). Canyon der Wasserfälle - ein malerischer Ökopfad in der Umgebung der Stadt Smolyan, mit mehr als 40 Wasserfällen unterschiedlicher Höhe. (Der höchste ist der Wasserfall Orpheus - 68 m).

Weitere beliebte Wasserfälle:

Vratsa Skaklya (höchster Wasserfall in Bulgarien - 141 m), Rilska Skakavitsa (höchster im Gebirge Rila - 70 m, auch einer der malerischsten), Hotnishki Wasserfall (Dorf Hotnitsa, Region Veliko Tarnovo), Vidimsko Praskalo (Reservat „Nord -Dzhendem“, Stara Planina), Wasserfall Boyana (Vitosha)

► In der Trigrad Schlucht befindet sich die “Teufelsschlund” Höhle, in welche sich das Flusswasser stürzt und den höchsten unterirdischen Wasserfall des Balkans bildet (42 m).


@ waterfallsbg.info
Wasserfälle, Bulgarien



CANYONING

In Bulgarien helfen die entsprechenden geografischen Merkmale der Flussbetten erheblich bei dieser Aktivität. Bevorzugte Orte sind die Schlucht des Flusses Struma, die Schlucht des Flusses Erma und der Canyon von Trigrad sowie der Fluss Iskar in der Gegend von Karlukovo. Viele Rafting- Clubs bieten auch Canyoning als Dienstleistung an.

► “First Love” ist eine Highline Route, angelegt von Lyudmil Ivanov, in einer Höhe von 50 Metern und einer Länge von 130 Metern beim Öko Pfad in der Emen Schlucht nahe des gleichnamigen Wasserfalls.

 **Beliebte Orte:** Die Schlucht Sheitan Dere der Struma, der Fluss Negovanka (Veliko Tarnovo), Wasserfall Popina Laka (Sandanski)



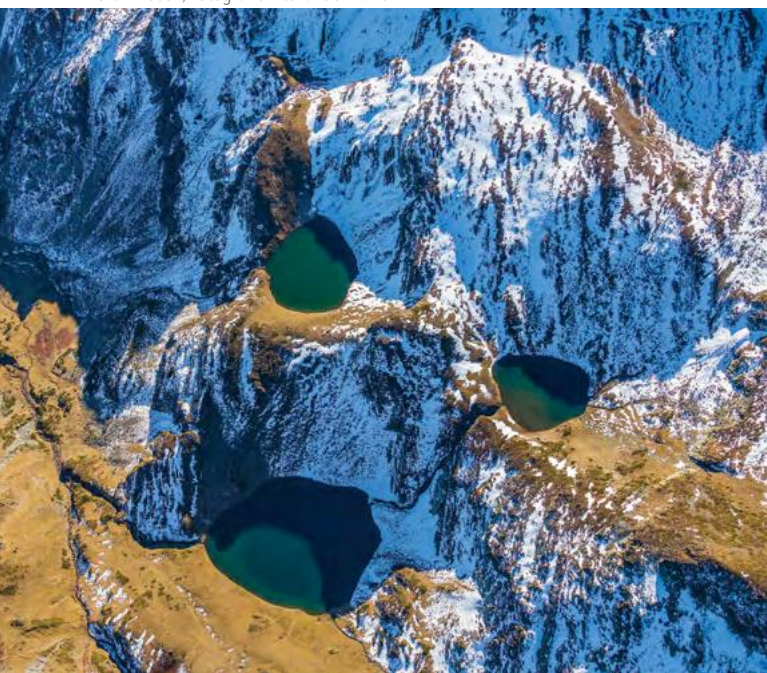
SEEN

In Bulgarien gibt es über 300 natürliche Bergseen und fast 1000 Stauseen, von welchen ein Großteil hervorragende Bedingungen für aktive Erholung im Freien bieten - Trekking, Radfahren, Rudern / Paddeln, Segeln, Wakeboarden und andere Wasserattraktionen. Die meisten der Seen befinden sich in einer Höhe von über 1500m. Die Gruppe meistbesuchter Bergseen des Balkan sind die „7 (Rila) Seen“. Ein grosses Sportzentrum in 2000 m Höhe ist am Stausee „Belmeken“, der künstlich errichtete Wasserspeicher „Kalin“ ist der höchstgele-

Weitere interessante Seen: Srebarna (Biosphärenreservat mit einer Vielzahl geschützter Vogelarten, auf der Liste der UNESCO), Durankulak See (am Meer gelegener See - Mündung - mit vielen seltenen biologischen Arten und archäologischem Park).



Urdini-Seen, Fotografie: Alexander Ivanov



📍 Ledenoto Ezero

Er befindet sich 350 Meter entfernt vom höchsten Gipfel des Balkans - Musala und ist der höchstgelegene See der Halbinsel - 2709 m, die Fläche beträgt 18 000 m², die Tiefe 16,4 Meter. Er ist der erste der insges. 7 Musalenski Seen. Er befindet sich tief und schattig am Ende des Tales, Zirkus genannt, weshalb er auch im Sommer nicht vollständig auftaut.

www.bulgariatravel.org

genste des Balkan (2394 m). Besonders wertvolle Ökosysteme in Meeresnähe sind die Seen bei Shabla und Pomorie, der Atanasov See sowie der Stausee Mandra, aber es gibt auch zahlreiche flache Stauseen mit einfachem Zugang und Möglichkeiten zum Angeln und Zelten.

STAUSEEN

Aktivitäten: Trekking, Radfahren, Segeln, Wakeboarden, Wasserattraktionen, Kajakfahren, Camping, Windsurfen

▶ In Bezug auf Höhe, Bedingungen und Natur hat der Komplex „Belmeken“ nur ein Analog in Europa und ist bevorzugter Ort zur Vorbereitung von Sportlern aus der ganzen Welt.

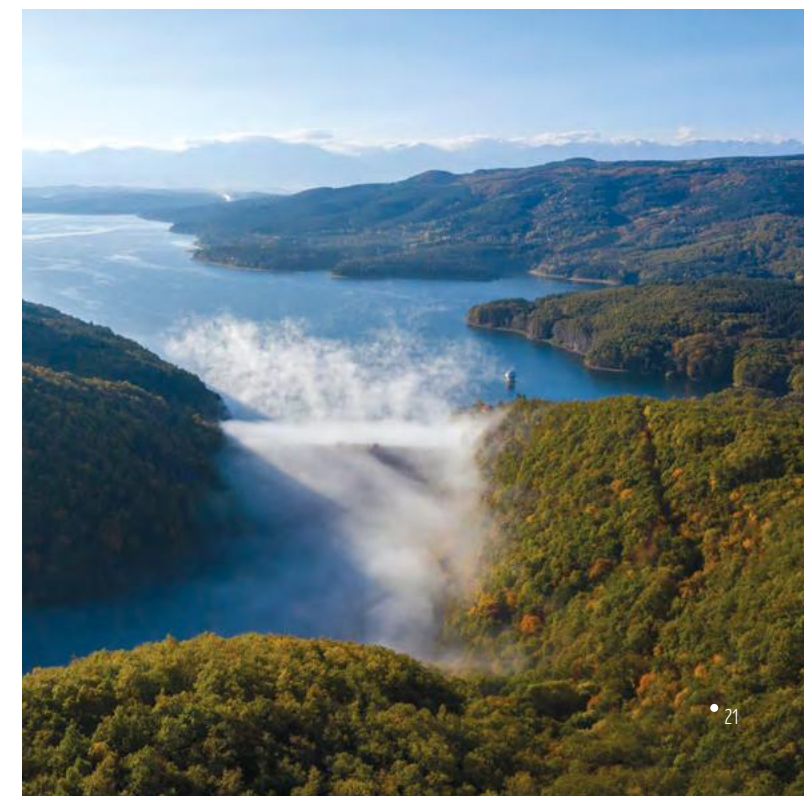
Weitere interessante Stauseen: Batak und Golyam Beglik (Stadt Batak), Studen Kladenets (der zweitgrößte in Bulgarien in der Nähe der Stadt Kardzhali), Ticha (mit dem längsten Ufer im Land, bei der Stadt Veliki Preslav), Pchelina (Stadt Radomir), Koprinka (Stadt Kazanlak)

@ bd-dunav.org
Direktion Einzugsgebiet
"Donau Region"

📍 Iskar Stausee

Iskar ist der größte Stausee Bulgariens mit einer Fläche von 30 km² und einem Fassungsvermögen von 580 Mio.m³. Am Fluß Iskar gelegen, 20 km von Sofia entfernt. Die Nähe zur Hauptstadt macht es zum größten Zentrum für Wasseraktivitäten des Landes. An seinen Ufern befinden sich ausgewiesene Stellen für Camping und Erholung sowie Stützpunkte für verschiedene Sport- und Wasseraktivitäten.


Iskar Stausee, Fotografie: Marin Kafedzhiyski



MEER

Die Schwarzmeerküste Bulgariens ist 378 km lang und bildet die Ostgrenze des Landes. Es gibt ausgedehnte Strände mit feinem Sand, malerische Buchten und hohe felsige Ufer. An zwei Stellen treffen Gebirge das Meer - in der Mitte das Gebirge Stara Planina beim Kap Emine und im Süden das mystische Strandzha Gebirge. Im Norden, von Balchik bis Tyulenovo, erhebt sich ein hohes Felsplateau mit senkrechten Hängen die das majestätische Kap Kaliakra bilden und dahinter einer der schönsten Strände - Bolata. 16 Flüsse entwässern in's Meer, bilden dabei einzigartige natürliche Winkel wie die Strände der Flüsse Veleka, Kamchia, Ropotamo... Silistar, Karadere, Irakli. Dies sind Namen einiger der noch verbliebenen märchenhaften Strände, beliebt bei allen Camping Touristen, ein Teil dieser Strände befinden sich auf dem Gebiet einiger der 18 Küstenschutzgebiete. Die Möglichkeiten zur aktiven Erholung im Freien an der bulgarischen Schwarzmeerküste sind praktisch unbegrenzt. Die beiden großen Städte am Meer Varna (im Norden) und Burgas (im Süden) verfügen über Flughäfen, Seehäfen und die erforderliche Infrastruktur um erstklassige und sichere Bedingungen für Abenteuerurlaub und vielzählige Wasseraktivitäten zu gewährleisten.

@ [marad.bg](https://www.marad.bg) Auftragnehmer
Agentur "Seeverwaltung"

 **Aktivitäten:** Segeln, Tauchen, Surfen, Kitesurfen, Windsurfen, Kajakfahren, Camping, Trekking, Angeln, Parasailing, Wasserski, Stand Up Paddling


► **Bulgarien hat im Schwarzen Meer 5 Inseln - Schlangeninsel, St.Anastasia, St. Ivan, St.Kerik und St.Peter.**



SEGELN

Der Segelsport in Bulgarien ist gut entwickelt und hat lange Tradition. Städte wie Balchik, Varna, Pomorie, Burgas und weitere verfügen über eigene Yachtclubs, Stützpunkte und Schulen. Yachthäfen gibt es fast bei jedem besiedelten Ort an der Küste. Regelmäßig werden staatliche Wettbewerbe organisiert, so sind Varna und Burgas häufig Austragungsorte von Etappen einer Reihe prestigeträchtiger Seeregatten - Tall ships, International Black sea championship und andere. Gut entwickelt sind der Yachtverleih und das Angebot an Segelturns. Durch die Nähe zum Bosphorus besteht eine bequeme Verbindung zum Mittelmeerraum und den Weltmeeren.

▷ **Die Nähe der bulgarischen Küste zum Bosphorus ist eine gute Verbindung mit dem Mittelmeer und den Weltmeeren.**

 **Weitere Orte zum Segeln:** Iskar Stausee

 **[bulsaf.bg](https://www.bulsaf.bg)**
Bulgarischer Segelverband




TAUCHEN


Das interessante Unterwasserrelief des Meeresbodens, dutzende in ufernähe versunkene Schiffe sowie der leichte Zugang zum Meer macht das Tauchen zu einem zunehmend attraktiven Zeitvertreib eines aktiven Urlaubs. In großen Küstenstädten und den meisten Kurorten gibt es mindestens je einen Tauchclub der Unterwassererlebnisse für Anfänger und fortgeschrittene Tauchbegeisterte anbietet. Orte wie Krokodilite und Kap Maslen bei Primorsko im Süden sowie die felsige Küste bei Kamen Bryag und Tyulenovo im Norden gehören zu den beliebtesten Reisezielen in Bulgarien.

▷ **Speziell versenkt für den Unterwassertourismus wurde das Fischerboot „Pionier“ zwischen Sozopol und der Insel St. Ivan und ein ehemaliges Regierungsflugzeug Tu-154 bei Varna.**

 **Weitere Orte zum Tauchen:**

Unterwasserhöhle Robbenhöhle (Kap Maslen), Unterwasserkapelle (Primorsko), die Dardanellen (Varvara), Versteinerter Wald (Sozopol), das versunkene Schiff "Safak" (Tsarevo).

 **Weitere Aktivitäten**
Freitauchen, Schnorcheln, Unterwasserjagd.

 **[bnaua.org](https://www.bnaua.org)**
Bulgarischer Nationaler Verband der Unterwasseraktivitäten

WAKEBOARD/ WASSERSKI

Wasserski und Wakeboarden sind weitere beliebte Aktivitäten die in Bulgarien angeboten werden. Überall in den Zentren am Meer werden, auf diesen Sport spezialisierte Boote, angeboten ausserdem gibt es in Bulgarien mehrere Wake Parks, zwei davon am Strand gelegen; im Norden in Varna und im Süden in der Nähe von Chernomorets.

▶ Traditionell findet am Ende des Sommers am Bratushkovo See (Slivnitsa) die Nationale Wakeboard Meisterschaft statt.

📍 **Weitere Orte zum Wakeboarden:** Ausser am Meer kann man Wakeboarden auch an den Stauseen von Bratushkovo, Kazichene, Plovdiv und weiteren

@ bewsasurf.wordpress.com Bulgarischer Verband für extremen Wassersport



SURFEN

Das Schwarze Meer ist nicht für große Wellen berühmt jedoch ist das Surfen an der Bulgarischen Schwarzmeerküste fast ganzjährig möglich. Die beste Zeit ist von Ende September bis Dezember. Das Mekka für bulgarische Surfer und unbestreitbar beste Surfrevier in Bulgarien ist Ahtopol. Besonderheiten des Meeresreliefs und oberflächliche Faktoren tragen dazu bei, dass die Wellen sich brechen und in einer Art und Weise formieren welche Ozeanwellen gleichen. Zu den beliebtesten Plätzen im Süden zählen Camping „Koral“, Strand „Silistar“ und im Norden der Strand Kabakum (Goldstrand).

▶ Jedes Jahr im Oktober findet in der Nähe des Leuchtturms von Ahtopol der Wettbewerb „Die Kleinen gegen die Alten (Hasen)“ welcher den Status einer nationalen Meisterschaft hat“.



KITE-/ WINDSURFEN


Windsurfen ist für Bulgaren ein bekannter, traditioneller Sport mit Clubs und Surfschulen entlang der ganzen Schwarzmeerküste aber auch verschiedene Stauseen bieten gute Bedingungen. In den letzten Jahren erfreut sich das Kitesurfen zunehmendem Interesse. Beliebte Orte für beide Sportarten, im Süden, sind Nordstrand in der Bucht von Burgas wo die meisten großen Wettbewerbe ausgetragen werden; Camping „Arapya“ bei Tsarevo und andere. Im Norden finden Meisterschaften an den Stränden von Shkorpilovtsi und Krapets statt.

📍 **Weitere Orte für Kite- / Windsurfen** Für Anfänger geeignet beim Campingplatz „Goldfisch“ und die Atliman Bucht (bei Kiten). Fast ganzjährig erlauben die Bedingungen auch das Befahren der Stauseen Iskar, Gorni Dabnik, Dospat, Koprinka, Dolno Dikanya, Lobosh und weitere

▶ Der Bulgare Nikola Abadjiev ist Europäischer Rekordhalter für die längste Strecke die auf einem Fluss mit Kitesurfen zurückgelegt wurde (320 km in 12 Std. auf der Donau).

FELSEN- SPRINGEN

Das Vorhandensein von Felsküste an verschiedenen Stellen entlang der Schwarzmeerküste ermöglicht das Üben des Felsenspringens. Die beliebteste Stelle im Norden ist Ashalaka in der Nähe von Tyulenovo allerdings eher für Fortgeschrittene aufgrund der hohen Steilküste. Im Süden ist das Kap St. Agalina bei Sozopol ein beliebter Ort wo man von zwei Seiten in eine Art Fjord springen kann und Sprünge bis zu einer Höhe von 15 m möglich sind.


 **Weitere Stellen zum Springen:** In der Altstadt von Sozopol, „Wunderbare Felsen“ Tsonevo

▶ **Der Bulgare Todor Spasov gehört zur Weltelite des Cliff Diving Wettbewerbs für Felssprünge aus 27 m Höhe.**



DEEP WATER SOLOING

Das zerklüftete und vertikale Ufer zwischen Tyulenovo und dem Gebiet Yailata ist eine geeignete Arena für diese unterhaltsame Form des Kletterns bei welcher die Felsen aus dem Wasser ragen. Immer mehr Kletterer entdecken die Vorzüge dieser Felsen und verwandeln beide Orte in Top Ziele für Deep Water Soloing.

 **Beliebte Orte:** Felsen bei Tyulenovo und Kamen Bryag

@ climbingguidebg.com
Bulgarische Kletter-Seite



▶ **Jedes Jahr im August wird in der Gegend von Kamen Bryag ein großes informelles Treffen von Kletterbegeisterten organisiert.**

GEBIRGE

32 NATÜRLICHE VIELFALT

34 HÜTTEN UND BERGSPORT-ZENTREN

📍 Höhentrainingslager Komplex "Belmeken"

📍 Trainingszentrum "Malyovitsa"

36 TREKKING

38 📍 E3 Kom - Ermine

39 📍 E4 Der „Große“ Weg der Balkanhalbinsel

40 📍 E8 Rila - Rhodopen

41 BERGLAUFEN

42 KLETTERN

45 📍 Vratsa

46 📍 Lakatnik - Vrashite dupki

47 📍 Karlukovo

48 Klettersteige

49 Bouldern

50 Bergsteigen

52 Zip line

53 Kletterwände/ Abenteuerparks

54 HÖHLEN

55 📍 Saeva dupka

📍 Snezhanka

📍 Devetashka Höhle

NATÜRLICHE VIELFALT

Trotz seines relativ kleinen Territoriums verfügt Bulgarien über einen echten Reichtum an Gebirgen, bedingt durch abwechslungsreiches Relief und natürlicher Ressourcen. Vier von ihnen haben einen ausgeprägten alpinen Charakter - Rila (mit dem höchsten Gipfel in Südosteuropa Musala - 2925 m), Pirin (Berg Vihren - 2914 m), Slavyanka und der zentrale Teil des Stara Planina (Balkan Gebirge). Acht der bulgarischen Gebirge erheben sich weit über 2000 Meter (37 Gipfel sind über 2700 Meter).

Sie sind vielfältig in Bezug auf den geologischen Aufbau, das Relief, das Klima und der Biologie. Sie sind sowohl im Sommer als auch im Winter zugänglich und bieten erstklassige Bedingungen für Erholung und Sport. Meistbesucht sind die Gebirge mit ausgeprägtem alpinen Charakter und Reichtum an Seen. Schwer zugänglich und bezugnehmend auf das Leben der Götter haben bulgarische Gebirge Namen mit einer langen Geschichte. Der Name Rila soll thrakischen Ursprungs sein. Pirin hieß ehemals Orbelus oder schneebedecktes Gebirge. Dem Klang nach stammt sein heutiger Name von Wörtern aus dem Thrakischen oder Griechischen und hängt zusammen mit hartem Fels, obwohl einige es eher mit dem thrakischen Gott Perun in Verbindung bringen.

Wir kennen Legenden des flächenmäßig größten Gebirges in Bulgarien, den mystischen Rhodopen (2191 m) - das Gebirge des Orpheus. In der Antike war es bedeckt von mythischen, unpassierbaren Wäldern. Der Name Silva Magna Bulgarica steht in Zusammenhang mit Rhodope - Königin des antiken Thrakien. Stara Planina der längste Gebirgszug der Balkanhalbinsel ist Klimatische Wetterscheide. In der Antike als Hemus Gebirge bekannt, thrakischer Zar und Bruder der Rhodope. Aufgrund der Nähe zur Hauptstadt Sofia ist das einzigartige, kuppelartige Gebirge Vitosha Hauptanziehungspunkt für Abenteuer- und Wandertourismus. Der Name soll ebenfalls thrakischen Ursprungs sein und bedeutet „Doppelgipfliges“ Gebirge. Die Gebirge Sakar und Strandzha sind nicht hoch doch dafür reich an Natur und Legenden und ziehen Touristen wegen zahlreicher denkmalgeschützter Dolmen an. Nestinarstvo - eine Tradition aus vorchristlicher Zeit.

Touristen sind herzlich willkommen in hunderten Berghütten, Unterküften, Sportkomplexen, sowie in zahlreichen Gästehäusern und Familienhotels an den Gebirgsausläufern wo man die typische Lebensweise und Kultur der Orte erleben kann.



► **Der Wiener Geologe Ferdinand von Hochstetter verglich die Nähe von Vitosha und Sofia vor Zeiten: “Sofia und Vitosha sind untrennbar verbunden wie Neapel und Vesuv”.**

🌿 **Weitere Gebirge**
Sredna Gora, Erulska, Rila, Chepanska Gebirge, Konyavska Gebirge, Lozenska Gebirge

@ [planini.eu](https://www.planini.eu) - Gebirge und Menschen - Vereinigung der WanderführerInnen

HÜTTEN UND BERGSPORT-ZENTREN

Bulgarien, als gebirgiges Land, verfügt über eine gut ausgebaute touristische Infrastruktur, Stützpunkte in den Bergen und Organisationen. In den bulgarischen Bergen gibt es über 250 Hütten, Unterkünfte und Bergzentren. Sie befinden sich bei touristischen Objekten und liegen an allen wichtigen Wanderstrecken und Zugängen zu diesen. Sie bilden das Rückgrad der Bewegungen in den Gebirgen des Landes und bieten außer Schutz auch Vorbereitungsmöglichkeiten für verschiedene Sportler und Spezialisten auf dem Gebiet des Bergsports und der Bergrettung.

Hütten wie „Aleko“ im Vitosha, „Echo“, „Kozia Stena“ und „Mazalat“ im Stara Planina; „Rilski Ezera“; Hütte „Mechi Chal“ in den Rhodopen und „Malyovitsa“ im Rila - sind ein kleiner Teil beliebter Touristentreffpunkte. Gebaut wurden Unterkünfte auf dem höchsten Gipfel im Vitosha „Cherni Vrah“, die höchstgelegene Schutzhütte im Pirin - „Koncheto“ und sogar eine Wetterstation auf der höchsten Erhebung der Balkanhalbinsel - Berg Musala. Derzeit werden immer mehr Hütten und Unterkünfte im Land von motivierten, jungen Menschen unterhalten die kreative, moderne Akzente

hinzufügen- zum Beispiel die technologisch orientierte Hütte „Septemvri“; Hütte „Balkanika“ Vitosha, ideenreich wie „Lovna“ Rila und „Belasitsa“ im gleichnamigen Gebirge; mit Liftanlage für den Winterversehen wie Hütte Pleven im Balkan Gebirge, Hütte „Bezbug“ im Pirin, Hütte Bodrost im Rila usw. ...

@ www.btsbg.org
Bulgarischer Tourismusverband

@ bulgarian-mountains.com/Huts
Seite der Gebirgsunterkünfte im Land



📍 Höhentrainingslager Komplex „Belmeken“

Hochgebirgs-Sport-Komplex „Belmeken“ befindet sich auf 2050 m beim gleichnamigen Stausee und auch Gipfel, zwischen den Gebirgen Rila und Rhodopen. Gebaut im Jahr 1968 als Gebirgs Höhenzentrum zur Vorbereitung verschiedener Sportarten sowie zur Familienerholung und dem Training von Schulgruppen. Von den Bedingungen gibt es in Europa nur einen vergleichbaren Komplex in der Sierra Nevada in Spanien. Die Höhe und die hochwertige Umgebung machen den Komplex zu einem bevorzugten Trainingslager für Sportler aus der ganzen Welt.

🏃 **Aktivitäten:** Sporttraining, Trekking, Wandern, Camping, Skitourengehen und Snowboarden.

@ nsb.bg
Belmeken

▶ Die älteste Hütte in Bulgarien ist „Skakavitsa“ im Rila, erbaut 1922.

📍 Trainingszentrum „Malyovitsa“

Das Gebiet um das Malyovitsa Trainingszentrum wird auch als „Wiege des Bulgarischen Bergsteigens bezeichnet“. Hier werden BergsteigerInnen und BergwanderführerInnen ausgebildet. Das Zentrum liegt auf 1770 m am Fuße des gleichnamigen Rila Gipfels. Bis heute finden hier Ausbildungen statt. Der Ort ist auch Ausgangspunkt für den Europäischen Fernwanderweg E4. Hier kreuzen sich markierte Wanderwege die zu Top Zielen wie dem Rila Kloster, den Sieben Rila Seen und dem Strashnoto See führen. In der Nähe ist ein Skigebiet. Das Gebiet der nahe gelegenen Hütte Malyovitsa bietet gute Möglichkeiten zum Bergsteigen. Es ist ein beliebter Ausgangspunkt für Trekking, Bergsteigen, Klettern und Skitourengehen im Rila Gebirge.

🏃 **Aktivitäten:** Klettern, Bergsteigen, Trekking, Hiking, Camping, Skitourengehen, Snowboard



WANDERN

Der Bergtourismus in Bulgarien hat eine lange Geschichte. Die erste Tourismusvereinigung wurde 1895 von der Persönlichkeit und Schriftsteller Aleko Konstantinov auf dem Berg Cherni Vrah gegründet. Seither wurden über 10 000 km gut markierte Wege ausgebaut, geeignet für Wandern verschiedener Schwierigkeitsgrade. Auch gibt es eine, im internationalen Vergleich, einzigartige Wintermarkierung bestehend aus gelben Eisenpfählen mit zusätzlichen Orientierungsangaben, besonders hilfreich bei eingeschränk-

ter Sicht. Außer dem Vorhandensein der Pfähle gibt es auch die standard Wintermarkierung bestehend aus Pyramiden. Durch das Land verlaufen mehrere Europäische Fernwanderwege. Ausser den Gebirgen sind die Schwarzmeerküste, Schluchten und die Gebiete um Seen und Wasserspeicher beliebte Wanderziele. Neben den traditionellen Zielen Rila, Pirin und der Zentrale Teil des Balkan Gebirges sollen die Ost-Rhodopen erwähnt werden mit seinen besonderen Dorf zu Dorf Wanderungen und der Über-

nachtung ausschließlich in Gästehäusern. Die bevorzugtesten Orte für diese Art Tourismus sind die Regionen um Trigrad, Kovachevitsa, Smolyan, Devin, Ivailovgrad und Velingrad in den Rhodopen. Um die Städte Gabrovo, Elena, Veliko Tarnovo, Sevlievo, Sopot, Kalofer und Sliven im Stara Planina sowie die gesamte Region des Strandzha Gebirges.

@ [planini.eu](https://www.planini.eu)
Gebirge und Menschen –
Vereinigung der
WanderführerInnen
in Bulgarien



Wanderziele:
Die Moränen von Vitoshka, die Sieben Rila Seen, die Felsen von Belogradchik, der Ökopfad „Ovech“ bei Provadia, Nationalpark Rila, Pirin und Zentraler Balkan, die Emen Schlucht, der Gipfel Perelik, der Kamm Chernatitsa und Trigrad in den Rhodopen sowie die Tren Schlucht,

Aktivitäten:
Ein- und Mehrtagestouren, Gipfelbesteigung, Kultur- und Geschichtstouren, Wanderungen um Wassereinzugsgebiete

E3 KOM - EMINE

@ www.btsbg.org
Bulgarischer Tourismusverband

„Kom - Emine“ ist der beliebteste und längste, markierte Wanderweg in Bulgarien. Er verläuft über die gesamte Länge des Gebirges Stara Planina vom Berg Kom im Westen, gelegen an der Grenze zur Republik Serbien, bis zum Kap Emine im Osten welches in's Schwarze Meer ragt. Die Strecke bildet den letzten Abschnitt des Europäischen Fernwanderweges E3, die den Atlantik mit dem Schwarzen Meer

verbindet. Der Bulgarische Streckenanteil ist 580 km lang mit 20.500 m hoch und 21.500 m runter. Bei der Hütte „Uzana“ erreicht der E3 den geografischen Mittelpunkt Bulgariens. Bei sommerlichen Bedingungen dauert die Wanderung zwischen 18 und 25 Tage dabei werden mehr als 100 Gipfel bestiegen. Zahlreiche Hütten wurden entlang der Strecke gebaut.

► **1933 wurde erstmalig die Route von Pavel Deliradev bewältigt, einer der Gründer der Höhlenforschung im Land.**

Wichtige Orte am Weg:
Die Gipfel Todorini Kukli und Murgash, die Hütten Trastena und Echo, das Schutzgebiet „Severen Jendem“, Hütte „Pleven“, Gipfel Botev, die Felsen Peeschitite, Hütte Mazalat, der Shipka Pass, das Buzludzha Denkmal, Yurushkite Felsen, Hütte „Chumerna“, Tvardishki Pass, der Leuchtturm in der Nähe des Dorfes Emona

Markierung:
Die Sommermarkierung ist ein roter Streifen beidseitig von zwei weißen Streifen begrenzt. Die Wintermarkierung in Bulgarien besteht aus Metallpfählen mit abwechselnden gelb und schwarz gestrichenen Streifen, aufgestellt in Wintersichtweite, im Abstand von bis zu 200 m.



Wichtige Orte am Weg: Berg Cherni Vrah, die Sieben Rila Seen, Malyovitsa, Predela Pass, nördlicher Karstgrat mit Koncheto und Gipfel Vihren, Tevno See, Berg Kapatnik.

Markierung:
Rote Markierung mit weißen Randstreifen, auf festen Gegenständen / weiße rechteckige Schilder mit roter Pfeilmarkierung, angebracht an den naheliegenden Objekten



E4 DER „GROSSE“ WEG DER BALKANHALBINSEL

Der Europäische Fernwanderweg E4 beginnt in Portugal und endet in Zypern. Der Bulgarische Abschnitt ist auch bekannt als „Fünf Gebirge“ da er die Käme der Gebirge Vitosha, Verila, Rila, Pirin und Slavyanka überquert. Seine Länge beträgt ca. 260 km und dauert durchschnittlich 14 Tage.

@ [Europäisches Fernwanderwege Netz www.era-ewv-ferp.org/e-paths/](http://www.era-ewv-ferp.org/e-paths/)

► **mit Koncheto wird ein schmaler Felsgrat bezeichnet zu beiden Seiten steil abfallend, mit einem Stahlseil gesichert. Es ist der Hauptkamm im Pirin, Karst, 2810 m hoch - eine der extremsten Ziele in Bulgarien.**



E8 RILA - RHODOPEN

Der Europäische Fernwanderweg E8 verläuft von der Atlantikküste in Irland bis nach Istanbul. Der bulgarische Anteil des Weges beginnt an der Serbischen Grenze bei Kalotina und verläuft durch Ost-Rila, West-Rhodopen und endet in den Ost-Rhodopen im Dorf Mezek (Svilengrad) an der Grenze zur Türkei. Der markierte Abschnitt beginnt in Borovets /Rila, der Weg verläuft bei vielen alten Heiligstätten und Festungen. Die Länge des bulgarischen Abschnitts ist 400 km. Man benötigt ca. 14 Tage.



Wichtige Orte am Weg:

Gipfel Musala, Bahnhof Avramovo, Teufelsschlund Höhle, Höhle Yagodina, Thrakergrab Maltepe und Festung Kaleto in der Nähe des Dorfes Mezek

Markierung:

Rote Markierung mit zwei weißen Streifen, ergänzt durch kleine, quadratische, gelbe Schilder mit der Aufschrift "E8".

@ Europäisches Fernwanderwege Netz
www.era-ewv-ferp.org/e-paths/

BERGLAUFEN

Andere beliebte Wettkämpfe:

Speed Run auf den Cherni Vrah, Thracian Ultra, Chepan Run, Belasitsa Skyrun

@ racecalendar.bg

In den letzten Jahren hat sich Berglaufen für viele Menschen zu einer Lieblingsbeschäftigung entwickelt, sowohl zum persönlichen Vergnügen sowie als Sport. Es werden immer mehr Laufvereine und -vereinigungen gegründet, Routen markiert und Strecken hochgeladen. Die Organisation und Teilnahme an Wettbewerben ist zu einer eigenständigen Art des Tourismus geworden. Einige der Wettkämpfe richten sich an Sportler mit beruflichem Interesse. Pirin Ultra ist der prestigeträchtigste Berg-Ultramarathon im Land, Teil der World Series im Skyrunning.

Gleichzeitig genießt auch der Persenk Ultra ein hohes internationales Interesse - ein Ultramarathon in den Rhodopen mit einer Länge von bis zu 160 km und Gesamthöhenunterschied von 7100 m. Tryavna Ultra ist ein beliebter Wettbewerb im Gebirge Stara Planina welcher drei Gemeinden und dutzende Dörfer durchquert. Adventure Sky Run ist der höchste Berglauf in Bulgarien und auf der Balkanhalbinsel. Die Vitosha Umrundung ist 100km lang und erfreut sich der größten Tradition und Beliebtheit.

► In Bulgarien finden jedes Jahr über 60 Berglauf Wettbewerbe mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden statt.



Chepan Gebirge, Chepan Run, Fotografie: Plamen Kudenko

KLETTERN

► Die schwierigsten Routen in Bulgarien sind Kategorie 9a - "Vorwärts und Aufwärts" Karlukovo und "El Nino" Dryanovo.



Das Bergsteigen in Bulgarien hat eine fast 100-jährige Geschichte. Durch den Reichtum und die Vielfalt an Relief-Formen, der Höhe und des Klimas, existieren zahlreiche Objekte, Routen und Kletterziele praktisch überall auf dem Gebiet des Landes - in den Gebirgen Stara Planina, Rhodopen, Pirin, Rila, Vitosha, bei Sliven, Karlovo, Vratsa, Veliko Tarnovo, Tyulenovo... An den Hügeln von Plovdiv gibt es einzigartige Kletterrouten im Herzen der Stadt. Gleichzeitig ermöglichen die hohen Gebirge wie Rila, Pirin und Stara Planina auch das Bergsteigen. Die 67 Schauhöhlen und Abgründhöhlen des Landes bieten Voraussetzungen für die Entwicklung des Höhlentourismus.

@ [bfka.org](https://www.bfka.org)
Bulgarischer Verband für
Klettern und Bergsteigen

@ [climbingguidebg.com](https://www.climbingguidebg.com)



📍 VRATSA

Sie ragen wie gotische Kathedralen in den Himmel, die Felsen über Vratsa und tragen nicht zufällig den Spitznamen "Verdon Osteuropas". Kilometerlange Felskronen (Kalkstein) hängen über der Stadt und über den Ufern des Flusses Leva und bieten über 480 Routen von welchen 220 (Stegite, Malkata Dupka, Manastirski Dol und weitere) sich zum Sportklettern eignen die Restlichen (Zgorigradska Stena, Zentralna Stena und weitere) sind traditionelle Routen und erfordern die Fähigkeit im Umgang mit der gesamten Kletterausrüstung geübt zu sein. Die Routen haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. Die Sportkletterrouten sind von Kategorie 5a bis 8c, im alpinen Stil bis 7c. Der Ort eignet sich auch zur Durchführung von Anfängerkursen.

► Im Herbst findet in Vratsa ein jährliches Klettertreffen statt.



Lakatnik, Fotografie: Rus Vakrilov

📍 Lakatnik - Vrashite dupki

Die Felsen in der Nähe des Dorfes Lakatnik sind das Lieblingsziel der Kletterer aus Sofia, wegen der Nähe zur Hauptstadt und eines am senkrechten Felsen hängenden Häuschens. Die hier angelegten Routen sind über 100. Sie eignen sich zum Bouldern, Sportklettern und Klettern im alpinen Stil, mit Schwierigkeit von 3a bis 8b+. Ein beliebtes örtliches Objekt sind die Vrashite Dupki, ein Felsenkranz aus Kalkstein, es befindet sich in der Schlucht des Flusses Proboynitsa. Es ist ca. einen Kilometer lang und nach Süden ausgerichtet mit einem milden Mikroklima wodurch die Felsen auch im Winter sehr gut zum Klettern geeignet sind. Die Höhe beträgt ca. 20m und entspricht somit den meisten Routen im Klettergebiet. Vrazite sind ausgelegt zum Sportklettern aber einige Abschnitte eignen sich auch zum Bouldern.

▶ Die Schutzhütte „Adlerhorst“, der Kletterer, ist ein Holzhäuschen, gebaut im Jahr 1938 von einer Gruppe Alpinisten, auf einem kleinen terrassierten Vorsprung.



Schutzhütte Adlerhorst, Fotografie: Marin Kafedzhiyski

📍 Karlukovo

Karlukovo ist ein Karstgebiet mit vielen Felsen und Höhlen und bietet erstklassige Bedingungen für Kletterer und Höhlenforscher. Hier befindet sich die beliebte Prohodna Höhle, der mittlere Teil natürlich beleuchtet durch zwei Öffnungen in der Decke, die „Augen Gottes“ genannt. Die Länge beträgt 262 m, das Gewölbe ist über 40 m hoch und zwischen 20 und 50 m breit. Die Routen eignen sich zum Sportklettern mit Schwierigkeitsgrad von 4c bis 9a. Aufgrund der spezifischen Form der Höhle eignet sie sich auch bei Regenwetter zur Nutzung. Die beliebtesten Routen sind „Pop Folk“, „Nepobedim“ und „El Choro“. Da die Höhle ein geschütztes Objekt ist klettert man dort nur unter Einhaltung der Auflagen.



▶ „Peter Tranteev“ - Nationalhaus der Höhlenforscher ist ein einzigartiges Gebäude neben der Prohodna Höhle. 4 der 5 Etagen sind in eine Felsspalte gebaut.

Karlukovo, Fotografie: Rus Vakrilov

KLETTER- STEIGE

Bulgarien verfügt über 7 Klettersteigrouten mit Sicherungssystemen Typ "Via Ferrata", gebaut an verschiedenen Stellen im ganzen Land. Es sind dies: Klettersteig Malyovitsa, bestehend aus zwei Abschnitten - mit mittlerem Schwierigkeitsgrad und für gut vorbereitete Kletterer; Klettersteig Haramiyska Höhle, 40 m lang in der Nähe des Dorfes Trigrad; Klettersteig Golubovitsa 2, in der Nähe der gleichnamigen Höhle beim Rhodopendorf Koshnitsa; Klettersteig Ökopfad Nevestata mit zwei Routen entlang gleichnamiger Felsen in der Nähe von Smolyan; Klettersteig Rakitovo, mit Eisenbrücke und Leiter; Klettersteig Lednitsata, Route mit drei Schwierigkeitsgraden in der Nähe des Dorfes Brestnitsa; Klettersteig in der Nähe des Dryanovo Klosters - mit dem ersten Schwierigkeitsgrad;



▶ **Ledenitsata ist der erste Klettersteig in Bulgarien, erbaut 2007.**

BOULDERN

Bouldern fand schnell seinen Weg in die Herzen bulgarischer Kletterer und in kurzer Zeit ist es zu einer Lieblingssportart geworden. Die meisten Kletterhallen bieten Möglichkeiten des Trainings und verschiedene Sportvereine kümmern sich um Verbesserungen für bulgarische Athleten und der Entwicklung neuer Objekte. Im Jahr 2017 war das Land erstmalig Ausrichter der Europäischen Meisterschaften im Bouldern. Die beliebteste Region in

Bulgarien für diese vielfältige Kletterart, befindet sich im Rila Gebirge und im Vitosha. Es gibt viele bestehende Linien sowie eine unbegrenzte Anzahl an Möglichkeiten der Entwicklung neuer Boulderprobleme. Einer der beliebtesten und leicht zugänglichen Orte ist die Boulderzone im Sofioter Stadtteil Boyana, ein Komplex bestehend aus vielen Boulder Objekten, am Fuße des Vitosha Gebirges gelegen, ein kurzes Stück hinter den letzten

Häusern. Der schwierigste Boulder im Land ist "Danera" - ein Felsstück der Kategorie 8B/V13, gelegen am Stausee Beli Iskar. Die Erstbegehung erfolgte 2011 durch Ivaylo Radkov - Fazata. 2013 wurde "Danera" zum zweiten Mal begangen vom weltberühmten Kletterer Kris Sharma.

▶ Weitere Boulder Objekte:

Säulen von Panagyurishte, Dorf Bozhenitsa, Chervenite Skali (Lovech), Das Tal des Flusses Rilska.

▶ **2018 wurde der Bulgare Petar Ivanov Europameister in der Disziplin „Boulder“ für Jugendliche unter 18 Jahren.**




BERGSTEIGEN

Das Bergsteigen in Bulgarien hat eine über 90-jährige Geschichte. Am 19. November 1929 wurde in Sofia der Bulgarische Gebirgs Club gegründet - die Organisation der Bergsteiger in Bulgarien. 85 Jahre später sind im Bulgarischen Kletter- und Bergsteigerverband 33 Clubs mit über 900 Einzelmitgliedern gemeldet. Die BFKA ist Mitglied in drei internationalen Sportverbänden: Internationale Union der Alpinismusvereinigungen (UIAA), International Federation of Sport

Climbing (IFSC) und International Ski Mountaineering Federation (ISMF). Viele der bekannten Orte des Bergsteigens befinden sich im höchsten bulgarischen Gebirge - Rila, um den Berg Malyovitsa, der Wiege des bulgarischen Bergsteigens. Viele beliebte Routen gibt es im Bergmassiv mit dem alpinsten Charakter - Pirin. Die Meisten davon befinden sich im nördlichen Teil. Bereits seit 1934 wird die Nordwand des Vihren alpin bestiegen. Noch immer ist diese Region attraktiv

zum Trainieren und zur Verbesserung der Kenntnisse der Bergsteiger. Großartige Bedingungen der alpinen Besteigung bietet auch der zentrale Teil des Gebirges Stara Planina. Die besten Möglichkeiten findet man dort im Rajski Massiv und Nord Jendem. Nicht zuletzt findet man auch Möglichkeiten im Vitosha Gebirge bei Reznyovite und Kominite.

@ [bfka.org](https://www.bfka.org)
Bulgarischer Verband für
Klettern und Bergsteigen

 **Weitere Alpine Berge:**
Otoviszki Gipfel (Rila),
Kabul (Rila), Dautov Gipfel
(Pirin), Kutelo (Pirin), Koziya
Stena (Stara Planina),
Golyam Kupen (Stara
Planina)

Koteszki Chal, Fotografie:
Damyan Georgiev

www.bulgariatravel.org



ZIP LINE

@ [zipline.4epelare.com](https://www.zipline.4epelare.com)

An vielen Stellen im Land gibt es Vorrichtungen für zip lines. Zu den beliebtesten Zielen zählen der Fluss Struma, die Felsen in der Nähe der Stadt Klisura, der in den Rhodopen liegende Kurort Chepelare, wo eine zip line über den Fluss Chaya gespannt ist und man das Naturdenkmal „Wunderbrücken“ zu sehen bekommt, sowie weitere



► Den Guinness Weltrekord für die längste alpine zip line, 1550 m, wurde aufgestellt am 19.09.2008 von Daniel Stefanov. Sie verband die Gipfel Malyovitsa (2729 m) und Orlovets (2685 m), Rila Gebirge.



KLETTERWÄNDE / ABENTEUERPARKS

Ein Großteil der Kletterwände, im Freien und in der Halle, befindet sich meist in den größeren Städten Bulgariens, sowie in der Nähe einer Reihe touristischer Sehenswürdigkeiten. Die größte Anzahl ist in den Städten Sofia, Plovdiv und Varna. Eine der beliebtesten wurde errichtet beim Felsen Nevestata in der Nähe von Smolyan. Unabhängig davon

wächst die Zahl der Abenteuerparks im Land und bietet ganz unterschiedliche Attraktionen. Parks wie "Kokolandia" in Sofia, "Nezabravka" in der Nähe des Dorfes Popovtsi und der X Challenge Park in Tsarevo gehören zu den beliebtesten Orten der aktiven Erholung.

@ [kokolandia.com](https://www.kokolandia.com)
Abenteuerpark in Sofia

@ [walltopia.bg](https://www.walltopia.bg)
Klettersaal in der Zentrale von Walltopia

@ [climb.nsa.bg](https://www.climb.nsa.bg)
Kletterhalle der Nationale Sportakademie

► Das bulgarische Unternehmen Walltopia gehört zu den weltweit führenden Herstellern künstlicher Kletterwände und Kletterausrüstung.

HÖHLEN

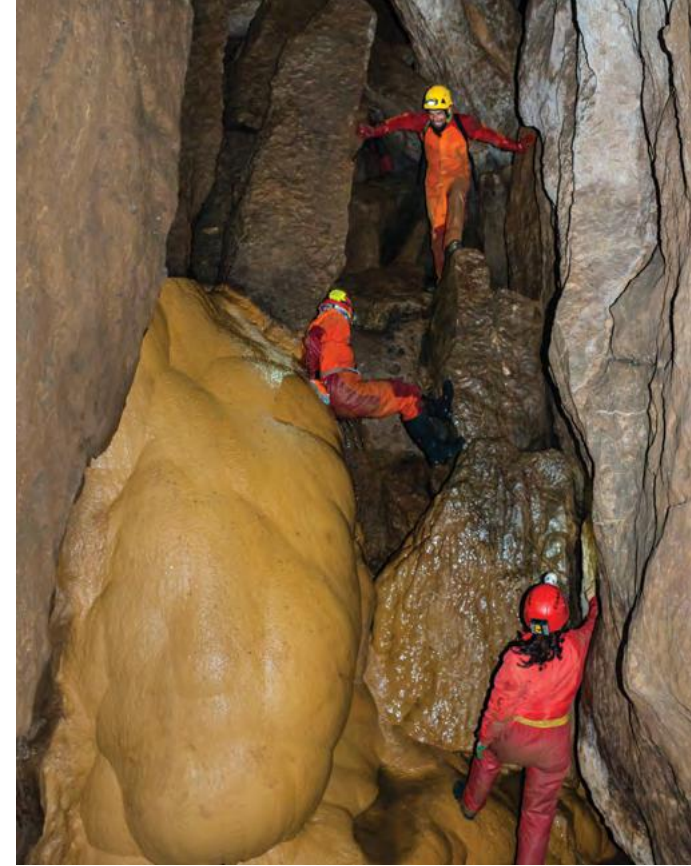
Bulgarien besitzt hunderte von Höhlen, viele noch unerforscht. Dutzende von ihnen können ohne spezielle Ausrüstung besichtigt werden. Mehr als 10 sind Schauhöhlen. Diese sind geeignet zur Besichtigung durch Touristen ohne Vorbereitung, der Rest bleibt Personen mit Erfahrung und Speleologen vorbehalten. Die Höhlen im Land sind Horizontalhöhlen, Abgrund- und Wasserhöhlen. Die längste horizontale Höhle ist Duhlata in der Nähe des Dorfes Bosnek, Region Pernik (18 km), der tiefste Abgrund ist im Kolkina Dupka im Gebirge

Stara Planina (- 543), und die längste Wasserhöhle ist Devetashkata in der Nähe von Lovech (2500 m). In vielen bulgarischen Höhlen wurden Spuren der Vergangenheit gefunden teils bereits im Paläolithikum bewohnt und einige, wie die Magurata Höhle mit Spuren alter Kulturen, Zeichnungen die über 7000 Jahre alt sind. Bei der Höhle Prohodna, in der Nähe des Dorfes Karlukovo, auch bekannt als die Augen Gottes, befindet sich das Haus der Höhlenforscher, in den Felsen gebaut.

 **Beliebte Höhlen:**
Teufelsschlund, Yagodina, Haramiyska, Uhlovitsa, Saeva Dupka, Bacho Kiro, Prohodna, Devetashka, Snezhanka, Ledenika, Orlova Chuka, Magurata und Lepenitsa.

@ speleo-bg.org
Bulgarische Föderation der Speleologie

► **Bis heute ist es ein Rätsel wo die im Wasser treibenden Gegenstände abbleiben die in die Teufelsschlund Höhle hineingespült wurden.**



Snezhanka

Eine der schönsten Höhlen Bulgariens befindet sich in den Rhodopen, 5 km von der Stadt Peshtera entfernt. Sie ist 145 m lang und vereint alle Arten an Höhlenformationen - Stalaktiten, Stalagmiten, Sinterbecken und Sinterfahnen. Im Inneren ist es gefüllt mit schneeweißen Ablagerungen, geformt über Jahrtausenden und zu bizarren Formen erstarrt. Eine davon ist vergleichbar mit der Heldin des Märchens Schneewittchen, daher auch der Name.

Saeva Dupka

Die Höhle Saeva Dupka befindet sich in der Nähe des Dorfes Brestnitsa Region Lovech. Laut Legende stammt der Name von zwei Brüdern Seyu und Suyu die sich während der Jahre der osmanischen Herrschaft darin versteckt hatten. Sie besteht aus 5 Sälen, Srutishteto ist der Größte. Im Saal Harmana hat man eine sehr gute Akustik weshalb hier oft Konzerte stattfinden. Die Höhle ist ausgestattet mit allen Arten Höhlenformationen wie Stalaktiten, Stalagmiten, Sinterbecken, Sinterfahnen und andere. Eine Schauhöhle und leicht zugänglich für Touristen.

Devetashka Höhle

Die Höhle Devetashka liegt 18 km von Lovech entfernt. Sie ist auch bekannt unter den Namen Maarata oder Oknata wegen sieben verschieden großen Löchern in der Decke durch welche Licht in den zentralen Saal gelangt genauso wie in Teile der beiden Abzweige. Forschungen zufolge war die Devetashka Höhle in fast allen kulturhistorischen Epochen, mit bekannten Unterbrechungen, bewohnt.

RADFAHREN

58 MARKIERTE STRASSEN- UND BERGSTRECKEN / TRACKS

59  „Rhudopia“

60  Trans- Rhodopen Radwanderweg

61  Belogradchik

62 FAHRRADPARK

@ bgcf.bg
Bulgarischer
Radsportverband

Das Radfahren ist seit den letzten Jahren eine der bevorzugtesten Sportarten in Bulgarien und ein wichtiger Bestandteil des Abenteuer-tourismus. Immer mehr Menschen erkunden die Schönheit der Natur, beobachten Vögel, suchen nach Pflanzen und historischen Stätten, mit dem Rad. Die zur Verfügung stehenden Touren haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. Von touristischen Familienradfahrten bis zu technisch anspruchsvollen, adrenalinreichen, Sportlichkeit

voraussetzenden Touren. In letzter Zeit beliebt sind Fahrten rund um Weingüter am Rande der Rhodopen, im Südwesten und im Norden Bulgariens. Es gibt zwei deutlich unterschiedliche Arten des Radtourismus: wenig anstrengende kurze Fahrten auf Asphaltstraßen oder unbefestigten Wegen und Touren mit dem Mountainbike. Im Land gibt es über 3000 km markierte Radwege sowie auf speziellen Plattformen hochgeladene GPS Tracks, ausgekundschaftet und erstellt von mehreren Fahrradparks.

Es werden nationale und internationale Wettbewerbe organisiert ebenso Amateurwettbewerbe mit dem Ziel der Förderung der jeweiligen Region. Einige davon, wie die Vitosha Umrundung Ende Juni, Bike and Run von Chapen im April, der Triathlon Löwenherz in Primorsko (Strandzha) in den ersten Septembertagen, sind zur Tradition geworden und locken hunderte von Teilnehmern an.

► **Im Land werden jährlich über 1 Million Fahrräder produziert. Viele bulgarische und ausländische Sportler nehmen mit bulgarischen Fahrrädern an internationalen Rennen teil und gewinnen damit auch.**

MARKIERTE STRASSEN UND BERGSTRECKEN / TRACKS

In Bulgarien gibt es hunderte markierter Radwege, einige durchqueren das ganze Land und verbinden einzelne Ziele. Groß ist auch die Zahl markierter Routen, angelegt auf dem Gebiet von Naturparks und anderen für den Tourismus wichtigen Orten. Von hier aus verlaufen auch zwei internationale Radwege EuroVelo 6 und 13. Das Balkan Gebirge als Verbindung zum Schwarzen Meer lädt hunderte Radfahrer ein dem Gebirgskamm zu folgen, der beliebten Route Kom - Emine, oder die umliegenden Wege zu nutzen, um zur Küste zu gelangen. Ein bevorzugtes Ziel der Mountainbike Liebhaber sind die Rhodopen, mit günstigem, hügeligen Relief. Das Vorhandensein eines großen Radwegenetzes, eines reichen kulturellen und historischen Erbes, die religiöse Vielfalt und die Gastfreundschaft der Einheimischen sorgen dafür, daß es äußerst beliebt für den Radtourismus ist. Es gibt auch Varianten wie die Überquerung von Vitosha und Verila, die Routen im Rila Gebirge über die

7 Rila Seen mit der Abfahrt zum Rila Kloster und andere. In den Gegenden von Bansko - Dobrinishte - Razlog und Belogradchik - Vratsa gibt es ebenfalls einen Verbund markierter Touren. Von großem Interesse sind auch die Donaurouten, der Hochweg von Etropole über Troyan nach Gabrovo, sowie einzelne Abschnitte entlang des Schwarzen Meeres.

Ein inoffizieller aber allgemein anerkannter Standard zur Kennzeichnung der Mountainbike Routen im Land sind farbige Dreiecke, in Fahrtrichtung weisend an jedem Abzweig angebracht, mit Farbe an Bäumen, Steinen oder an anderen Stellen, oder in Pfeilform auf Schildern. Mancherorts findet man davon abweichende Markierungen. Für einen Großteil der Radwege im Land gibt es detaillierte GPS Tracks.

► **“Donau Ultra” ist bulgariens längste touristische Radroute - 740 km entlang der Donau bis zum Schwarzen Meer. Die Route nutzt hauptsächlich wenig befahrene Nebenstraßen und unbefestigte Wege. Seit den letzten Jahren, am Ende des Sommers, findet auf dem Radwanderweg die Veranstaltung „Dunav Ultra“ statt.**

@ www.mtb-bg.com
Bulgarische
Mountainbike Seite

@ bikearea.org



📍 „Rhudopia“

@ www.bikearea.org

“Rhudopia” ist eine der längsten Mountainbike Strecken in Bulgarien. Sie beginnt in Velingrad und überquert die Rhodopen in östlicher Richtung bis zum Endpunkt, dem Dorf Mezek in der Nähe der bulgarisch - griechischen Grenze gelegen. Die Gesamtlänge der Route beträgt ca. 450 km. Die Hauptpunkte durch welche sie verläuft sind Velingrad, Beglika, das Dorf Buynovo,

das Dorf Trigrad, Chairski ezera, das Dorf Mugla, Pamporovo, Rozhen, Haidushki Polyani, das Tal des Flusses Borovitsa, Kardzhali, Perperikon, Stausee Studen Kladenets, das Flusstal der Arda, Madzharovo und das Dorf Mezek. Entlang der gesamten Strecke besteht die Möglichkeit der Unterbringung in Gästehäusern oder kleinen Hotels. So kann der Besucher die Route ohne viel

Gepäck bewältigen und die malerische Rhodopenlandschaft genießen. Üblicherweise benötigt man für die gesamte Strecke 8 - 9 Tage.

📍 Trans- Rhodopen Radwanderweg

Eine der beliebtesten Routen in Bulgarien deckt sich in Teilen mit der Strecke der Tour Rudopia, geht jedoch weiter hinein in die Ost- Rhodopen. Die Länge beträgt fast 500 km und ist unterteilt in 17 Teilabschnitte mit einer jeweiligen Länge von 15 bis 40 km. Am Anfang und Ende eines jeden Abschnitts kann eine Unterkunft organisiert werden. Die Route beinhaltet anspruchslosere

Asphaltstraßen und unbefestigte Wege, technisch anspruchsvollere Bergabschnitte, und verläuft zu den wichtigsten Orten und Sehenswürdigkeiten der Ost-Rhodopen. Der technische Schwierigkeitsgrad ist mittelmäßig, der ideale Zeitrahmen für die Tour ist generell von April bis Oktober mit den besten Bedingungen während den Frühlings- und Herbst-

@newthraciangold.eu
die Projektentwickler der Route

monaten. Die Markierung des Weges bilden rote Dreiecke, weiß umrandet, dort wo er auf den Wanderweg trifft sind es weiß-rot-weiße Streifen. Auch markierte Schilder sind zu finden.

▶ **Zusammen mit der Hauptroute gibt es in verschiedenen Regionen auch örtliche Nebenstrecken, die verschiedene Varianten der Verlängerung zulassen.**



📍 Belogradchik

Die Felsen von Belogradchik, gelegen bei der gleichnamigen Stadt, gehören zu den beeindruckendsten Natursehenswürdigkeiten des Balkans. In der Umgebung der Felsen wurde ein ausgedehntes Netz von 375 km markierten Mountainbike Wegen geschaffen. Auf diesen kommt man zu den wichtigsten Natursehenswürdigkeiten sowie kulturhistorischen und ethnografischen Sehenswürdigkeiten der Region. Die Trails haben unterschiedliche, techni-

sche Schwierigkeitsgrade, verschiedene Längen und Höhenunterschiede. Einige der Sehenswürdigkeiten lassen sich über mehr als einen Weg erreichen. Die besten Jahreszeiten zum Fahren sind Frühling und Herbst, von Anfang April bis Mitte November. Die Markierung besteht aus Schildern mit aufgemalten roten Dreiecken die Wegrichtung weisen.

▶ **Die Hauptstrecke heißt „Wilder Nordwesten“ und ist untergliedert in 6 Etappen für die man ungefähr 6 Tage benötigt.**

📍 **Weitere beliebte Routen:** Das Plateau von Schumen – vier kurze, markierte Routen verschiedener Schwierigkeitsgrade; Strandzha – Radrundweg von der Flussmündung Veleka nach Brodilovo; Mezdra – mehrere Rund- und Verbindungswege für XC und AM unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade; Vratsa – über 30 Radwege mit mittlerer und hoher Schwierigkeit; Razlog – sieben perfekt ausgebaute Strecken mit einer Gesamtlänge von 160 km

FAHRRADPARK

Der erste Bikepark mit Lift und Radtrasse im Land wurde im Balkan Gebirge bei Sopot errichtet. Dort werden seit 2007 eine Reihe nationaler und internationaler Wettbewerbe organisiert. 2009 eröffnete der Fahrradpark in Borovets, hierzu baute man mehrere Downhill Strecken verschiedener Schwierigkeitsgrade, die Lifte wurden für die Radmitnahme angepasst. Seitdem wurden dort auch Weltcuprennen durchgeführt.

Ein weiterer beliebter Fahrradpark ebenfalls mit Liftanlage wurde im Ferienort Pamporovo errichtet. Von dort kann man sowohl nach Chepelare als auch nach Smolyan abfahren. Jedes Jahr ende Juni findet das Bike Festival

statt, mit Musik, Wettbewerben und viel Unterhaltung.

Ausgebaute Fahrradparks mit angelegten Trassen, markiert oder nicht, findet man an immer mehr Orten. Bei den meisten können die Radfahrer Transportmöglichkeiten zum Startpunkt der Abfahrt mieten oder dort selbst über Zufahrtsstrassen oder Umwegen hinkommen. Charakteristisch für diese Orte ist das Vorhandensein eines heimischen Vereines der meist auf freiwilliger Basis, unterstützt durch Spenden, die Routen pflegt und weiterentwickelt.

Radparks mit ausgebauten Trassen, die mit dem Auto erreicht werden

können gibt es auch in den Gebirgen Osogovo bei Kyustendil, Belasitsa bei Petrich und in den Regionen von Zlatitsy und Chelopech im Balkan Gebirge.

In den Städten Sofia und Petrich gibt es ebenfalls erstklassige Bedingungen zum Radfahren. In der Nähe von Sofia erstrecken sich über 200 km Strecken für XC, AM/enduro und downhill in insgesamt fünf Gebirgen, um die Hauptstadt herum gelegen. Im Vitosha Gebirge findet die beliebte Umrundung „Vitosha 100“ statt, Teilnehmer sind Läufer und Radfahrer. Der Bikepark in Petrich besteht aus drei Strecken und wunderbaren Bedingungen für Enduro.



 **Beliebte Fahrradzentren:** Bikepark Zlatitsa, Blagoevgrad, Veliko Tarnovo, Plovdiv, Burgas, Varna, Kyustendil

► Die Fahrradzentren in Varvara und Velingrad bilden zusammen die Rad Region Alabak im Nordwesten der Rhodopen. Die ungefähr 300 km sind aufgeteilt und markiert in über 30 Segmente. Dort kommt in einem Pilotprojekt das aktualisierte Verfahren zur Markierung der Radstrecken zum Einsatz. Farbige, dreieckige Schilder mit Richtungsangaben, Schwierigkeitsgrad und Nummer des jeweiligen Segments.

SCHNEE

66 ALTERNATIVE RESORTS / SKIGEBIETE

67  Skigebiet "Dobrinishte"

67  Kurort "Bodrost"

68 SKITOURENGEHEN / FAHREN ABSEITS DER PISTEN

 Vitosha

70 WINTERWANDERUNG / SCHNEESCHUHE

71 SNOWKITEN

Aktivitäten

Ski- und Snowboardfahren, Freeride, Eisklettern, Schlittenfahren, Snowkiten, Bergsteigen, Schneeschuhwandern

[@ pss-bg.bg](https://www.pss-bg.bg)

Bergrettungsdienst

▶ **Borovets ist der älteste Kurort des Landes und wurde 1896 für die Familie des Bulgarischen Zaren Ferdinand errichtet. Ausgangspunkt für Winterbesteigungen des höchsten Gipfels der Balkanhalbinsel - Musala.**

Hohe Bergkämme und das Zusammentreffen von kontinentalem- und Mittelmeerklima sind in Bulgarien der Grund für relativ hohe Schneemengen, die sich in den Bergen monatelang halten. Die Gebirge bieten erstklassige Bedingungen für alle Wintersportarten. Die Saison dauert üblicherweise von Dezember bis April. Die Nähe zur Ägäis sorgt für tollen Pulverschnee - ein Traum für jeden leidenschaftlichen Skifahrer oder Snowboarder. Skifahren und Schneewanderungen, Tourenski-gehen und Snowboarden, Reiten im Winter, Mineralwasserquellen in der Natur, Eisklettern und Bergsteigen, dies alles sind nur ein Teil der möglichen Abenteuer in Bulgarien, im Win-

ter. Auf dem Gebiet des Landes wurden dutzende kleine Skigebiete gebaut, die ihre Authentizität bewahrt haben. Die Gäste werden dort, abgesehen von den Möglichkeiten des Sports und Abenteuer-tourismus, auch eine spezifische Küche, Geschichte, traditionelle Lebensweise und Kultur, erleben. Zahlreiche, auch im Winter bewirtschaftete, Hütten erleichtert es mehrtägige Skitouren, angenehm leicht und sicher, durchzuführen. Die drei großen Wintersportorte - Borovets, Pamporovo und Bansko, sind modern ausgestattet und haben eine entwickelte Infrastruktur. Man ist Organisator und Gastgeber von prestigeträchtigen Wettbewerben wie Weltcuprennen im Ski Alpin und Snow-

board. Die Gesamtlänge der Pisten-kilometer in diesen Kurorten beträgt über 160 km. Das Vitosha Gebirge, direkt an der Hauptstadt gelegen, ist den ganzen Winter über ein Anziehungsort für erlebnishungrige Sofioter. Neben den Kurorten bieten auch viele Hütten und Gästehäuser, in der Nähe beliebter Natursehenswürdigkeiten, historischen Stätten und Mineralquellen, die Möglichkeit mit winterlichem Gebirge in Berührung zu kommen.

ALTERNATIVE RESORTS/ SKIGEBIETE

Der Wintertourismus in Bulgarien ist vielfältig und verteilt sich auf die großen Winterzentren und kleine, meist neben Berghütten gebaute Pisten mit Schlepplift. Diese ermöglicht den Gästen den authentischen Charme kleiner Resorts und der Orte in deren Umgebung zu erleben.

Die Gesamtlänge der Skipisten im Land ist 241 km, deren Höchstgelegenen fangen bei 2600 m an, sie sind bei den Liftanlagen in Bansko und Borovets. Die meisten Skigebiete sind mit Beschneiungsanlagen ausgestattet und garantieren für den Großteil der Saison eine ausreichende Schneedecke. Ausser den großen Skizentren hat Bulgarien noch 29 kleinere Skiorte mit Skipisten in der Nähe beliebter Hütten. Sie entwickeln sich schnell und ziehen die Aufmerksamkeit der Touristen auf sich.

Beliebte Kurorte und Skigebiete:

Im Rila: Semkovo (7 Pisten mit Schlepplift), Kartala und Panichishte (weitläufiges Gebiet um die Hütten „Rilski Ezera“ und „Pionerska“); Stara Planina: Hütte Pleven (2 Skipisten und 1 Anfängerhang), Beklemeto (2 Skipisten mit Schlepplift und 1 Kinderpiste), Uzana (3 Pisten mit Schlepplift).

@ skiingthebalkans.com

► Viele der Winterkurorte liegen in der Nähe von Mineralquellen und bieten eine gut ausgebaute Infrastruktur für den Spa-Tourismus.

Skigebiet “Dobrinishte”

Gelegen im Piringebirge ist dieses beliebte Skigebiet bekannt auch für seine Möglichkeiten für den Wintertourismus. Es gibt eine Piste welche 5 km lang ist beginnend an der Hütte Bezbog und endet bei der Hütte Gotse Delchev. Ein Sessellift führt hinauf. Die Piste wird zusätzlich mit Kunstschnee beschneit und ist unterteilt in verschiedene Abschnitte mit unterschiedlicher Schwierigkeit. Der Auslauf der Piste ist lang und relativ flach und kann von Anfängern genutzt werden, zusammen mit zwei Tellerliften. Die Skitrasse liegt inmitten von Nadelwald welches an vielen Stellen reichhaltige Möglichkeiten zum Fahren abseits der Piste ermöglicht. Der Sessellift führt zur Hütte Bezbog unterhalb des gleichnamigen Gipfels, am Ufer des schönen Bezbog Sees gelegen.



Kurort “Bodrost”

Der Wintersportort “Bodrost” liegt an den südwestlichen Hängen des Rila Gebirges in 1250 m, mit dem Skigebiet “Kartala” mit einer 2200 m langen Piste mit 370 m Höhenunterschied. Die Kabinenbahn für 6 Personen führt von der obersten Etage des Hotelkomplexes „Kartala“ zum Beginn der Skiabfahrt. Die Bergstation des Lifts ist in 2350 m wo sich ein unvergleichlicher Blick über Rila und zum Pirin Gebirge bietet. Den Skifahrern steht

auch ein Schlepplift zur Verfügung der von der Talstation in 1400m auf 1750 m führt, sowie ein kurzer Übungsschlepplift. Die Piste stellt selbst die besten SkifahrerInnen zufrieden. Von hier aus führt eine Route über den Kamm zur Hütte Makedonia. Die umgebenden Hänge können zum Freeriden genutzt werden. Die Hütte „Bodrost“ bietet hervorragende Möglichkeiten sich zu erholen.

► Pamporovo - Chepelare ist das Skigebiet mit der größten Fläche. Drumherum gibt es malerische Bergdörfer und kleine Resorts wie Kartola im Dorf Momchilovtsi.



SKITOURENGEHEN FAHREN ABSEITS DER PISTEN

Weitere Orte für Skitouren / Fahren abseits der Piste: Cherni Vrah - Vitosha, Petrohan - Stara Planina, Hütte Yavorov - Pirin, Hütte Zavrachitsa - Rila, im Gebiet des Perelik Gipfels - Rhodopen.

@ www.befsa.com
Bulgarian Extreme & Freeride Ski Association

Die Größe und Beschaffenheit der bulgarischen Gebirge bietet die Möglichkeit Skitouren zu gehen mit einem angenehmen Ausgleich zwischen den Anstiegen und den Abfahrten. Die meisten Stellen liegen dicht beisammen und sind einfach zu erreichen wobei gleichzeitig das Gefühl für die Größe des Gebirges erhalten bleibt. Durch das Vorhandensein einer Großzahl auch im Winter

geöffneter Hütten und Unterkünfte ist es möglich Mehrtagestouren zu gehen. Durch das abwechslungsreiche Relief sowohl für Geübte als auch für Anfänger im Tourengehen geeignet. Die besten Bedingungen um abseits der Pisten zu fahren (Freeride) gibt es in den höheren Lagen von Rila und Pirin. Beliebte Orte sind die Hänge in der Region Malyovitsa und der Sieben Rila Seen im Rila sowie Todorka und

Bezbog im Pirin. Geeignete Stellen für Freeride findet man in der Umgebung der Wintersportgebiete. Um abseits der Pisten zu fahren eignen sich besonders Gebiete oberhalb von 2000 m bei entsprechenden Schneebedingungen, von Dezember bis April. Aber nur wenn der Schneeaufbau am stabilsten ist und die Lawinengefahr relativ gering ist.



Vitosha

Das Gebirge bei Sofia ist nicht nur leicht zugänglich, mit ausgebauter Infrastruktur, sondern bietet auch erstklassige Bedingungen zum Skitourengehen. Es gibt zahlreiche, interessante Routen und Rinnen und eignet sich für Überquerungen von Ost nach West sowie von Nord nach Süd. Die beliebtesten Stellen sind „Stenata“ oberhalb der Hütte Aleko, die Rinne „Boulevarda“, Reznyovete und Chuyetlyovo. Lieblingsplätze der Freerider sind das Gebiet Reznyovete

mit dem Gipfel Golyam Rezen, den Routen „Lavinata“, „Rebroto“, „Funiyata“ und weitere. Ausserdem „Stenata“ oberhalb der Hütte Aleko. Die Mehrzahl der Freeride Routen im Vitosha sind von mittlerem bis hohen Schwierigkeitsgrad. Die Startpunkte liegen über 2000 m, der durchschnittliche Höhenunterschied 250 bis 350 m.


► **Die Entfernung vom Zentrum in Sofia bis zur Hütte Aleko beträgt 25 km bzw. ca. 40 Minuten**

WINTER- WANDERUNG

▶ Die Winterbesteigung des Cherni Vrah im Vitosha gehört zu den beliebtesten Routen in der kalten Jahreszeit und auch eine der Sichersten.

Die bulgarischen Gebirge bieten auch den Liebhabern von Winterwanderungen die Möglichkeit die Schönheit der Natur in der kalten Jahreszeit zu genießen. Im Rila, Pirin und Vitosha werden regelmäßig Tages- und Mehrtagestouren, zwischen verschiedenen Hütten, mit Schneeschuhen organisiert. Ebenso auch die Besteigung der beliebtesten Gipfel. In den West-Rhodopen liegen zahlreiche besiedelte Orte dicht beisammen so

dass Winterwanderungen von Ort zu Ort angeboten werden. Übernachtet wird in Gästehäusern mit der Möglichkeit sich mit der heimischen Küche, Gebräuchen und Kultur bekannt zu machen. Eine Fülle an Mineralquellen am Gebirgsrand, mit überdachten und offenen Becken und SPA Zentren, versprechen ein wunderbares Ende eines Wintertages.

 **Beliebte Routen für Winterwanderungen:**
Die Berge Musala und Malyovitsa (Rila), Selimitsa (Vitosha), Tour auf dem Kamm Alabak (West-Rhodopen)

@ www.planini.eu
Gebirge und Menschen, Vereinigung der WanderführerInnen in Bulgarien




SNOWKITEN

▶ Jährlich am Ende des Winters findet im Vitosha traditionell das SnowKite Fest statt.

Snowkiten ist eine relativ junge Sportart in Bulgarien und der Zugang und die Möglichkeiten der Ausübung im Land trägt zur Popularisierung bei. Es gibt eine Reihe Clubs mit professionellen Ausbildern(innen) die Schulungen durchführen. Vitosha hat eines der besten Gelände zum Snowkiten im Land. Oberhalb der Waldgrenze (1850 m) gibt es riesige, offene Flächen die entweder eben oder nur leicht geneigt sind. In dieser Höhe ist es ungewöhnlicherweise häufig windig und macht dieses Gebirge deshalb zu einem echten Paradies für Liebhaber dieses Sports.

@ iztreshteam.org

 **Weitere Orte zum Snowkiten:** Skiort "Kartala", Belmeken, Sieben Rila Seen

LUFT

74 GLEITSCHIRM- / DRACHENFLIEGEN

📍 Sopot

75 FALLSCHIRMSPRINGEN

📍 Montana

76 BUNGEE

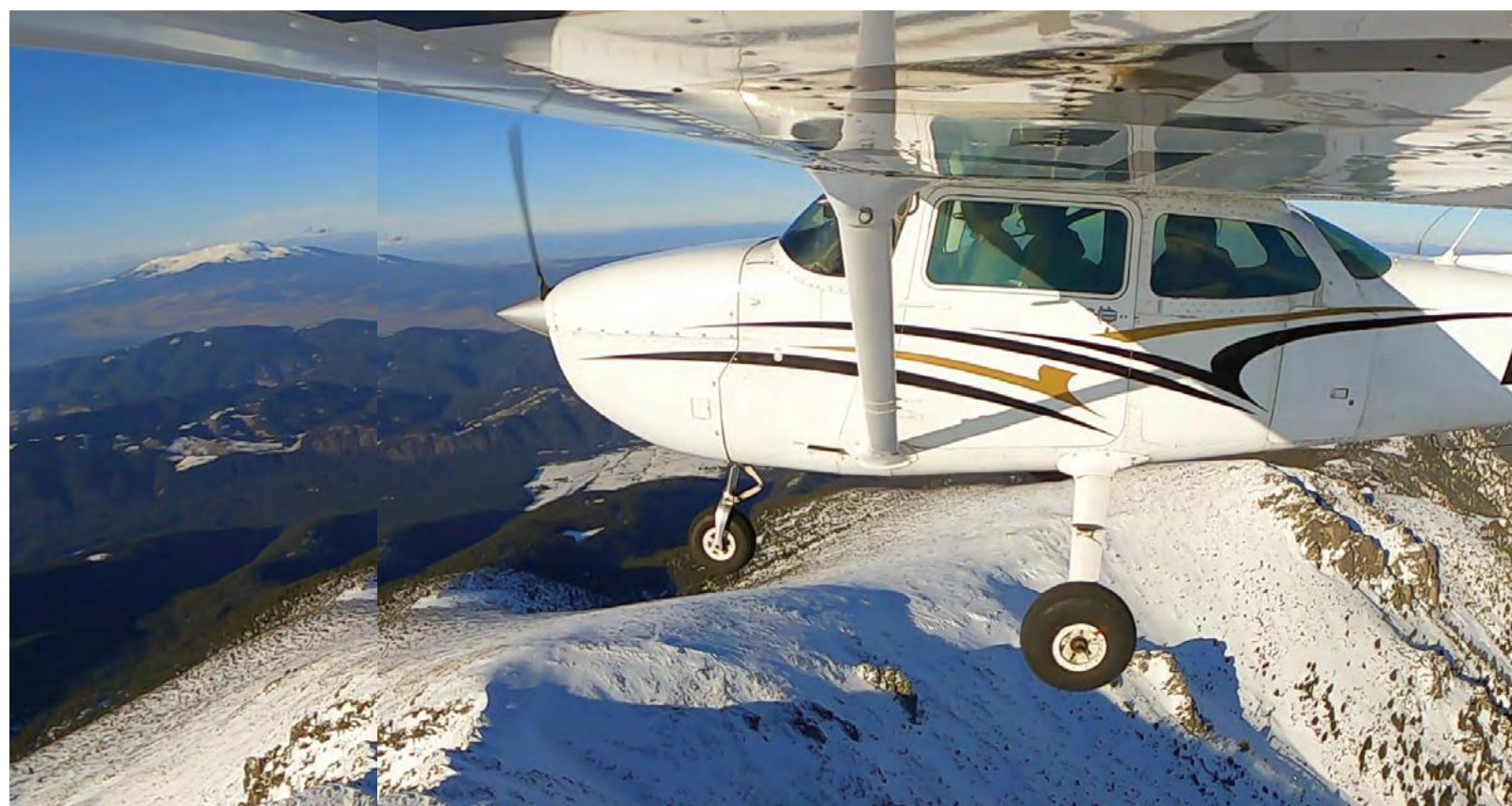
77 BALLONFAHREN

Es gibt im Land viele kleine Flugplätze von welchen die Liebhaber des Motorfluges Panoramaflüge durchführen können, bei den Gebirgen oder an der Schwarzmeerküste. Überall werden Möglichkeiten für Flüge mit Ausbilder angeboten. Einige Flugplätze haben auch Ausbildungszentren mit internationaler Zertifizierung. Abgesehen vom Motorflug wird es auch für Segelflugzeuge genutzt. Ein gut entwickelter Sport ist das Fallschirmspringen. Möglichkeiten der Ausübung gibt es an verschiedenen Stellen im Land mit der erforderlichen Infrastruktur und Absetz-Zonen. Viele Sport Clubs bieten einmalig Fallschirmsprünge an, ausserdem Ausbildungskurse mit qualifizierten Ausbildern. Eines der beliebtesten Ziele für touristische Sprünge ist die Region Primorsko. Das abwechslungsreiche Relief und

meteorologische Besonderheiten ergeben erstklassige Bedingungen auch für das Gleitschirmfliegen - Ausbildung, Flüge und Sportveranstaltungen. Die aktive Jahreszeit ist von April bis Oktober aber wenn die Bedingungen es zulassen können auch sonnige Wintertage genutzt werden. In Bulgarien sind über 80 Startplätze eingetragen jedoch gibt es noch viele unerprobte Varianten. Auf dem Gebiet des Landes wird auch der Paragliding Weltcup ausgetragen. So ist es ein beliebtes Ziel für Gleitschirmflieger aus der ganzen Welt. Viele Clubs im ganzen Land bieten Tandem-Gleitschirm-Flüge an.

📍 **Beliebte Orte für den Luftsport:**
Kleine Flugplätze bei Lesnovo, Silistra, Belozem, Kazanlak; die Absetzzone von Primorsko, Ihtiman, Montana; das Gleitschirmflugzentrum bei Sopot, Shumen, Sofia, und weitere.

@ www.bnac.bg
Bulgarischer
Luftsportverband





Sopot, Fotografie: Konstantin Velichkov

GLEITSCHIRM-/ DRACHENFLIEGEN

📍 Sopot

Das bekannteste Ziel zum Gleitschirm- und Drachenfliegen befindet sich in der Mitte des Landes, bei Sopot, am Fuße des Balkan Gebirges. Die Hänge haben südliche Ausrichtung und bieten hervorragende Bedingungen für längere Flüge. Jährlich finden hier eine Reihe Sportveranstaltungen statt einschließlich Weltcup Wettbewerbe im Gleitschirmfliegen. Der Ort eignet sich sowohl für Fortgeschrittene als auch für Anfänger. In der Nähe der Stadt ist das Zentrum für Extremsport "Shambhala". Es gibt einen eigenen Lift, eine hervorragende Basis, Möglichkeit zum Campen, Schwimmbekken, Radzentrum und Abenteuerpark. Die Hänge oberhalb von Sopot sind regelmäßiges Ziel der besten bulgarischen Gleitschirm-

flieger sowie der beliebteste Ort von touristischen Tandemflügen mit erfahrenem AusbilderIn. Sopot ist berühmt für seine lokalen, biologischen Lebensmittel und Eiscreme welches auch außerhalb Bulgariens Anhänger hat.

🏃 **Weiteres in der Region:**
Radfahren, Trekking, mittelalterliche Burgen, Weingüter, Mineralwasserquellen

@ lift-sopot.com
Gleitschirm- und Drachenfliegen



FALLSCHIRMSPRINGEN

@ [dropzone.bg](https://www.dropzone.bg)
Fallschirmspringen

📍 Montana

Sprungzentrum AVA in der Nähe des Dorfes Erden / Montana ist eines der Ziele weltweit des Fallschirmspringens. Das Zentrum hat einen eigenen Flugplatz, Hangar für die Flugzeuge, Restaurant, Bungalows, Schwimmbekken, Platz um die Fallschirme zusammenzulegen, Schulungs- und Fallschirmräume sowie erstklassige Ausbilder. Die Qualität ist unbestritten da im Zentrum Gewinner bei Europa- und Weltmeisterschaften im Ziellanden unterrichtet und ausgebildet werden. Abgesehen davon, dass man Fallschirmspringen nach allen internationalen Standarts erlernen kann ist hier auch der Ort für Ihren ersten Tandemsprung mit einem AusbilderIn. Hier ist auch der Hauptsitz von AVA Sport, drittgrößter Hersteller von Fallschirmausrüstung weltweit - ein Garant für Sicherheit und Qualität.



🏃 **Weiteres in der Region:**
Radfahren, Trekking



BUNGEE

Das Angebot an Bungee-Sprüngen ist vielfältig und wird von Touristen im Land mit großem Interesse genutzt. Die 120 m hohe Straßenbrücke von Vitinya ist die höchste Sprungstelle auf dem Balkan. In Bulgarien befindet sich auch der mit 40 m höchste Höhlen- eingang der Halbinsel, Devetashkata - Höhle bei Lovech. Auch dort werden Sprünge organisiert. Eine große Anzahl an Clubs im Land bietet Bungee-

Sprünge als Teil der Angebotspalette an und einige davon organisieren sogar „Bungee Touren“ zu beliebten Sprungplätzen. Auch Nachtsprünge und Sprünge aus dem Ballon sind möglich.

Beliebte Orte für Bungee: Vitinya, Asparuhov Brücke, Bunovo, Devetashkata Höhle, Prohodna Höhle, Klisura und weitere

@ [bungee.bg](https://www.bungee.bg)

▷ **Der erste Bungee-Sprung in Bulgarien erfolgte 1989 von der Asparuhov Brücke in Varna.**



BALLON-FAHREN

@ [adrenalin.bg](https://www.adrenalin.bg)

Eine traumhafte Möglichkeit die Schönheit der bulgarische Natur von oben kennenzulernen ist eine Ballonfahrt. Solche werden an verschiedenen Stellen im Land durchgeführt, am attraktivsten ist dafür die Region Belogradchik wo über das ganze Plateau gefahren wird, mit Blick auf die malerischen Felsen, alte Festungen und bewohnte Gebiete. In Städten wie Sofia, Plovdiv, Varna, Sopot und Razlog

werden ebenfalls regelmäßige Fahrten angeboten. Teil des beliebten Angebotes sind Mittag- oder Abendessen während der Fahrt, sowie abenteuerliche Fahrten über schwer zu erreichende Orte. Einmal alle par Jahre, im Januar, findet in Razlog ein traditionelles, internationales Ballonfest statt.



NATUR

80 SCHUTZGEBIETE

82 VÖGEL

83 TIERE

84 WALD

85 BÄUME

📍 Eiche der Ortschaft Granit

📍 Baikushevata Kiefer

86 PFERDE TOURISMUS

88 GRÜNE SCHULEN

89 📍 Chatama

Bulgarien ist eines der führenden Länder in Europa in Bezug auf seinen Artenreichtum. Bezeichnend für das Land ist die riesige Vielfalt an Tier- und Pflanzengemeinschaften. Es enthält Beispiele für fast alle Hauptarten Habitate und Biotope und ist dafür in Europa berühmt. In Bulgarien sind über 4100 höhere Pflanzenarten anzutreffen, davon wiederum fast 170 Arten endemisch im Land und um 300 endemisch auf der Balkanhalbinsel. Die Fauna besteht aus 94

Säugetierarten, 420 Vogelarten, 36 Reptilienarten, 16 Amphibienarten, 207 Fischarten, etwa 27 000 Insektenarten und anderen wirbellosen Tieren. 35% der Landesfläche ist bewaldet, davon wiederum sind 60% der Wälder natürlich gewachsen.

@ balkani.org
Stiftung Balkani

@ bbf.biodiversity.bg
Bulgarische Biodiversity Foundation

@ orhidei.biodiversity.bg
Orchideen in Bulgarien

▷ Die Vielfalt der biogeographischen und lebensraum Typen ist der Grund, daß sich eine riesige floristische und faunale Vielfalt in Bulgarien gebildet hat. Die Biota des Landes zählt zu den reichsten in Europa.

SCHUTZGEBIETE

▷ **Bulgarische Naturschutzgebiete gibt es schon seit 90 Jahren. Silkosia im Strandja Gebirge wurde 1931 zum ersten Reservat erklärt. Vitosha folgte 1934 als erster Naturpark in Bulgarien und auf dem Balkan.**



Beliebte unter Schutz gestellte Orte:
 Nationalpark "Pirin" mit der größten Vielzahl an Nadelgewächsen im Land, Naturpark "Strandja" – das größte unter Schutz stehende Territorium im Land, Naturpark "Vratchanski Balkan" – mit dem mächtigsten Höhlensystem im Land, Natur Reservat "Zentralen Rilski" – eines der Grösten in Europa, und weitere

@ [eea.government.bg/zpo/bg](https://www.eea.europa.eu/government/bg/zpo/bg)

Register der geschützten Territorien und Zonen in Bulgarien

@ [parks.bg](https://www.parks.bg)

Seite der Vereinigung der Parks in Bulgarien

www.bulgariatravel.org

Um die außergewöhnliche Artenvielfalt in Bulgarien zu erhalten wurden 1023 Schutzgebiete ausgewiesen. Es sind ca. 5,2% der Landesfläche und 7% der Waldfläche. Ausgewiesen in 6 verschiedenen Stufen: Nationalpark (3), Natupark (11), menschlich beeinflusste Reservate (35), naturbelassene Reservate (55), Naturdenkmäler (346) Schutzgebiete (573). Auf ihrem Territorium sind einzigartige, natürliche Ökosysteme erhalten, die nur für das Land oder für die Balkanhalbinsel



Haberlea, Fotografie: Yves Fouques

typisch sind, einschließlich einer Vielzahl wilder Pflanzen- und Tierarten und ihrer Lebensräume. Einige der Schutzgebiete des Landes wurden unter den Schutz der UNESCO gestellt. Die Vielfalt der bulgarischen Natur ist eine Voraussetzung für die erfolgreiche Entwicklung des Ökotourismus in Nationalparks und Reservaten. Dort gibt es Möglichkeiten zur Beobachtung seltener Vogel- und Tierarten, Pflanzen und einer unbegrenzten Zahl Natursehenswürdigkeiten. Die Schutz-

gebiete des Landes sind besonders gekennzeichnet mit zwei horizontalen Streifen weißer und roter Farbe, zu finden entlang der Grenzen. Darüber hinaus sind an den besuchten Orten verschiedene Arten von Wegweisern und Verbotsschildern angebracht, Empfehlungen für das Verhalten der Besucher anzeigend.




Dünen-Trichternarzisse, Fotografie: Sofia Popoyordanova



VÖGEL

Auf dem Territorium von Bulgarien wurden 420 Vogelarten registriert, das entspricht über 70% aller in Europa zu beobachtenden Arten. Voraussetzung für diese Vielfalt ist die geografische Lage des Landes und die erhalten gebliebene Natur. 327 Vogelarten im Land stehen unter Schutz und 140 wurden im Roten Buch aufgenommen. Die sind z.B. der Schwarzstorch, der Wespenbussard, der Steinadler, der Wachtelkönig, die Waldschnepfe, die Hohltaube, der Weissrückenspecht, der Schwarzspecht, der Schreiadler, der Baumfalke, der Habicht, der

Ägyptischer Geier, der Schlangennadler, der Sakerfalke, der Rötelfalke, die Rostgans und weitere. Zwei der größten Vogelflugrouten verlaufen über das Land, die Via Pontika (entlang der Schwarzmeerküste) und die Via Aristotelis (über das Struma Tal).

 **Beliebte Stellen der Vogelbeobachtung:** Reservat "Srebarna", Geschütztes Gebiet "Poda", Reservat "Kamtschia", Atanasovsko See, Kamen Bryag, und weitere

@ [bspb.org](https://www.bspb.org)
Bulgarische Gesellschaft zum Schutz der Vögel

@ [birdsinbulgaria.org](https://www.birdsinbulgaria.org)
repräsentative zeitgemäße Seite der Ornithofauna

@ [madzharovo.com](https://www.madzharovo.com)

▷ In Bulgarien kann der Ägyptische Geier entlang des Arda Tals, dem Stausee Studen Kladenets und in der Region um Madzharovo beobachtet werden.



TIERE

In Bulgarien wurden über 290 Tierarten gesichtet davon knapp 100 Säugetiere. Zu den meistverbreitetsten Raubtieren gehören der Wolf, der Fuchs und der Schakal. An vielen Stellen sieht man auch Wild - Hirsche, Rehe, Wildschweine, Gemsen... Ausserdem gibt es im Land verschiedene, gefährdete Tierarten. Im Roten Buch Bulgariens stehen 19 Säugetiere (Baummarder, Tigeriltis, Braunbär, Fischotter, Wild-

katze, verschiedene Fledermausarten und andere), 13 Reptilien (Westliche Eidechsenatter, Panzerschleiche, Leopardennatter, griechische Landschildkröte, Maurische Landschildkröte und andere) sowie zwei Amphibienarten (Alpenmolch und Syrische Schaufelkröte).

 **Beliebte Stellen für die Beobachtung von Wildtieren:** Reservat "Peeschtite Skali" im Zentralbalkan, Region der Stadt Devin in den Rhodopen, Reservat Yulen im Pirin Nationalpark und weitere

@ [rewilding-rhodopes.com](https://www.rewilding-rhodopes.com)
Wiederherstellung der Population wilder Tiere in den Ost-Rhodopen

▷ Auf dem Territorium der Gemeinde Belitsa wurde ein einzigartiger Park für ehemalige Tanzbären geschaffen, die unter posttraumatischem Stress leiden.

WALD

Beliebte jahrhundertalte Wälder:

Die Laubwälder bei Botevgrad, die alten Sevlievo Wälder, die Wälder in Kyustendil, Reservate "Bayuvi Dupki - Djindjiritsa" im Pirin Gebirge und "Parangalitsa" im Rila Gebirge. Alte Buchenwälder im NP Zentralbalkan; Teil des Weltnaturerbes.

@ [wwf.bg/what we do/forests](http://wwf.bg/what_we_do/forests)

Seite des bulgarischen Zweigstelle des World Wildlife Fund



Früher war bulgarischer Boden mit dichten, unpassierbaren Wäldern bedeckt. Die Chroniken vieler Geschichtsschreiber und Reisenden erwähnen die beeindruckenden Wälder Thraciens, Ludogorie, der Rhodopen, Rila und Pirin. Beschrieben als der „Große Bulgarische Wald“ (Silva Bulgarorum). Bulgarien zählt heute zu den Ländern in Europa mit den meisten Wäldern, sie bedecken 37% der Landesfläche. Die meisten Bäume sind natürlich gewachsen und 4% davon sind „jungfräulich“ erhalten, alte Wälder mit

jahrhundertalten Bäumen unberührt von menschlichem Einfluß. Sie sind hauptsächlich in den Reservaten, in den Nationalparks und schwer zugänglichen Hochgebirgsregionen sowie in Wassereinzugsgebieten der Rhodopen, Stara Planina, Rila, Pirin und Strandzha, zu sehen. Das Durchschnittsalter der Bäume in Bulgarien beträgt 53 Jahre, in Wäldern mit altem Baumbestand 100-150 Jahre. Die bulgarischen Wälder zeichnen sich durch eine äußerst reiche biologische Vielfalt an Nadel- und Laubbaum-

arten aus. Nadelwälder nehmen 21,6 % der Waldfläche des Landes ein, Laubwälder 68,4 %, mit steigendem Anteil. Die bulgarischen Wälder stehen unter der Kontrolle regionaler, staatlicher Unternehmen und der Forstwirtschaft, deren Mitarbeiter neben der Pflege der Bäume auch Anstrengungen unternehmen, um Waldgebiete, Touristen- und Ökopfade sowie deren Infrastruktur zu verbessern.

▷ **2020 wurde der Schutz der alten Wälder Bulgariens als die bemerkenswerteste Leistung im Management der Erhaltung im Rahmen „Natura 2000“ in Europa ausgezeichnet.**

BÄUME

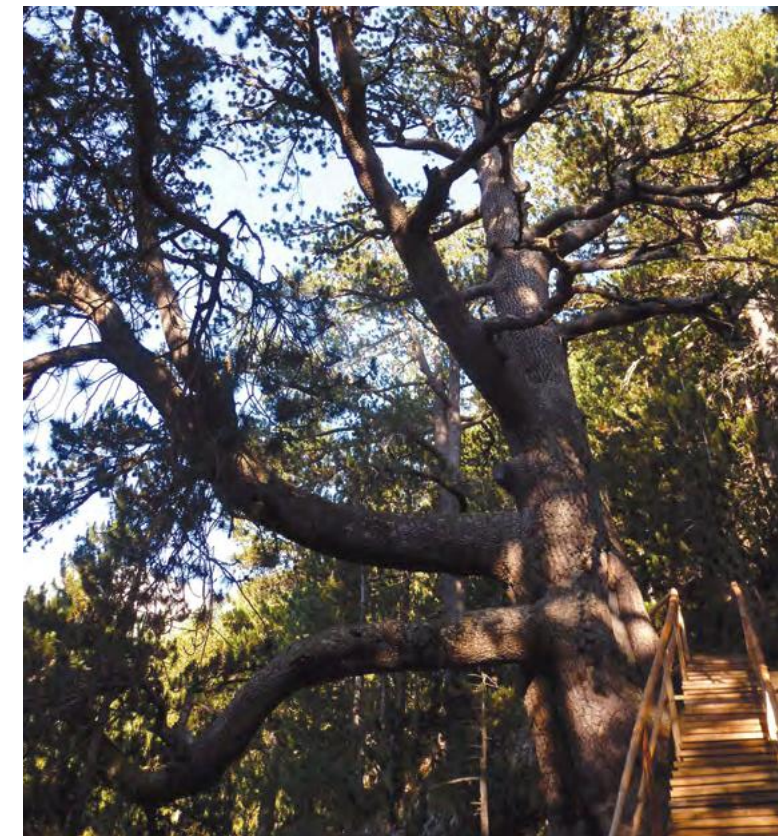
In Bulgarien gibt es mehr als 20 einzelne, über 1000 Jahre alte, Bäume. Heute eine bevorzugte Touristenattraktion. Die beiden ältesten sind eine Eiche im Ort Granit und die Baikusheva Kiefer. Zu den restlichen, beliebten Bäumen gehören die alte Ulme im Zentrum von Sliven, auch Symbol der Stadt, sie gilt als 1119 Jahre alt. Orientalische Platane (1295 Jahr) im Hof des Klosters "St. Georg der Siegreiche" bei Slatolista, und andere

Eiche der Ortschaft Granit

Die Eiche im Dorf Granit, Bezirk Stara Zagora, gilt als ältester Baum des heutigen Bulgariens. Das ungefähre Alter beträgt 1668 Jahre. Die Baumart ist eine gewöhnliche Stiel-Eiche (Quercus robur) - Laubbaum-Art aus der Gattung der Eichen in der Familie der Buchengewächse. Heute ist von der mächtigen, grünen Krone nur noch ein trockenes Skelett mit wenigen lebenden Ästen übrig, das von einer Stahlkonstruktion gestützt wird.

Baikushevata Kiefer

Einer der beliebtesten, jahrhundertalten Bäume in Bulgarien ist die Kiefer Baikusheva. Das Alter beträgt über 1300 Jahre und ist somit auch der älteste Nadelbaum im Land. Es ist eine Schlangenhautkiefer (Pinus heldreichii), zu finden im Pirin Gebirge an der Straße zwischen Hütte Banderitsa und Hütte Vihren. Die Baikusheva Kiefer beeindruckt mit folgenden Abmessungen: Höhe 26 m, Durchmesser 2,48 m und Umfang 7,8 m. Sie ist nach Kostadin Baikushev benannt, der das Exemplar 1897 entdeckte und beschrieb.



PFERDE TOURISMUS

Eines der ältesten Länder Europas - Bulgarien. Gegründet auf den Erfolgen der Reiterei des Khan Asparuh. Als Flagge diente ein Pferdeschwanz. Seit Jahrhunderten ist das Pferd ein fester Bestandteil bulgarischen Lebens, deshalb verwundert es nicht, dass sich Bulgarien in den letzten Jahren als eine der begehrtesten Ziele des Reittourismus in Europa etabliert hat. Vielfältige Geländeform, Pferderouten ohne Zäune, unberührt Natur nur 1 bis 2 Stunden von Sofia entfernt - dies ist ein kleiner Teil der angenehmen Überraschungen welche auf Liebhaber von Reitabenteuern warten. Ungefähr zwanzig Reitställe im Land bieten Tages- und Mehrtages Ausritte verschiedener Schwierigkeitsstufen an.

Kann kombiniert werden mit fast hundert Mineralquellen und dutzenden Weinkellern. Tagestouren für Pferde, von Sofia aus, beinhalten meist den Besuch des Klosters Glozhene - 3-4 stündiger Ritt vom Dorf Golyam Izvor, Tetevenski Balkan; sowie Reitrouen in den Gebieten der nahe bei Sofia gelegenen Gebirge Vitosha, Plana und Lakatishka Rila.

Von den einwöchigen Reittouren befinden sich die Beliebtesten in den Rhodopen wo das weichere Terrain die Möglichkeit zu längeren Ritten im Trab und Galopp ermöglicht. Fast alle Routen in den Rhodopen beinhalten den Besuch des Architektur Reservats Shiroka Laka, die Höhlen in Trigrad

und Yagodina sowie einen Aufenthalt im SPA Zentrum in Devin.

SPA und Wein sind auch das Thema der Pferderouten im Sredna Gora Gebirge wo das Terrain ebenso das Reiten im Trab und Galopp erlaubt. Die Besichtigung von Koprivshtitsa und des Tempel-Grabes in Starosel sind die wichtigsten Sehenswürdigkeiten.



▷ **Die Ranch in der Nähe des Dorfes Kovachevtzi, die Pferdeausritte anbietet, wurde berühmt nachdem dort Szenen aus dem Film „Rambo - Last Blood“ gedreht wurden.**

 **Beliebte Routen des Reittourismus:**
Tetevenski und Troyanski Balkan, Sredna Gora, West-Rhodopen und Lakatishka Rila.

www.bulgariatravel.org





GRÜNE SCHULEN

Eine gute Möglichkeit zum Lernen, in der Natur in Bulgarien, sind sogenannte „Grüne Schulen“, bei Kindern und Eltern beliebt. Diese finden meist in Ferienorten und in Resorts statt, sowohl im Gebirge als auch in gering besiedelten Gebieten der Schwarzmeerküste. Diese Lager haben verschiedene Ausrichtungen, einige davon bieten

spezielle Kurse in verschiedenen schulischen Disziplinen an, Kunst oder Sport. Andere erziehen die Kinder mit nützlichen Fähigkeiten bei Aktivitäten im Freien; Überleben in der Natur und dem Lernen aus Erfahrung.

Beliebte Schul-Lager:
Sommerschulen für Astronomie in der Gegend von Beli Brezi oberhalb von Ardino und beim Observatorium in Rozhen. Naturschutz Lager Kartali mit dem Studium wilder Vögel in der Nähe des Stausees Studen Kladenets, Sommerschule "unterhaltsame Mathematik" im Dorf Oryahovitsa, Ganzjahres Jugendzentrum im Dorf Stakevtsi, der Komplex Momina Krepost in der Gegend von Ksilifor, und andere.

Chatama

@ chatama.bikearea.org
 Waldzentrum "Chatama"

Das geschützte Areal „Chatama“, mit gleichnamigem Waldzentrum, liegt 9 km vom Staudamm "Golyam Beglik" entfernt, und bietet Praktikas zum Thema nachhaltige Entwicklung und Tourismus, Naturschutzinitiativen und informelle Bildung für Kinder, an. Die Aktivitäten zielen auf einen verantwortungsvollen Tourismus und der Schaffung des Verständnisses bei Jugendlichen für die Natur und dessen Schutz. Dieser Ort ist auch Veranstalter einiger eigener touristischer Programme und Projekte. Das Hauptziel ist die Ausbildung und Erziehung der Kinder,

ein Gespür für die Sorge um die Natur zu entwickeln.

Die Programme finden hauptsächlich in den Sommermonaten statt. Die Schüler erwerben eine Reihe Fähigkeiten zu Biwakieren, Orientierung, Klettern, Radfahren, Kanu- und Kajakfahren in ruhigen Gewässern. Das Team besteht aus Personen mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und den Outdoor - Aktivitäten. Hier findet im August das jährliche Beglika Fest statt.

► **Das Waldzentrum "Chatama" ist ökologisch ausgerichtet - es deckt seinen Strombedarf mit Solarenergie, die häuslichen Abwässer werden in Wasserbecken (Bio-Lagunen) filtriert, Toilettenabfälle kompostiert.**



BERGRETTUNGS DIENST/ PSS

Notruftelefon um die Bergwacht zu kontaktieren:

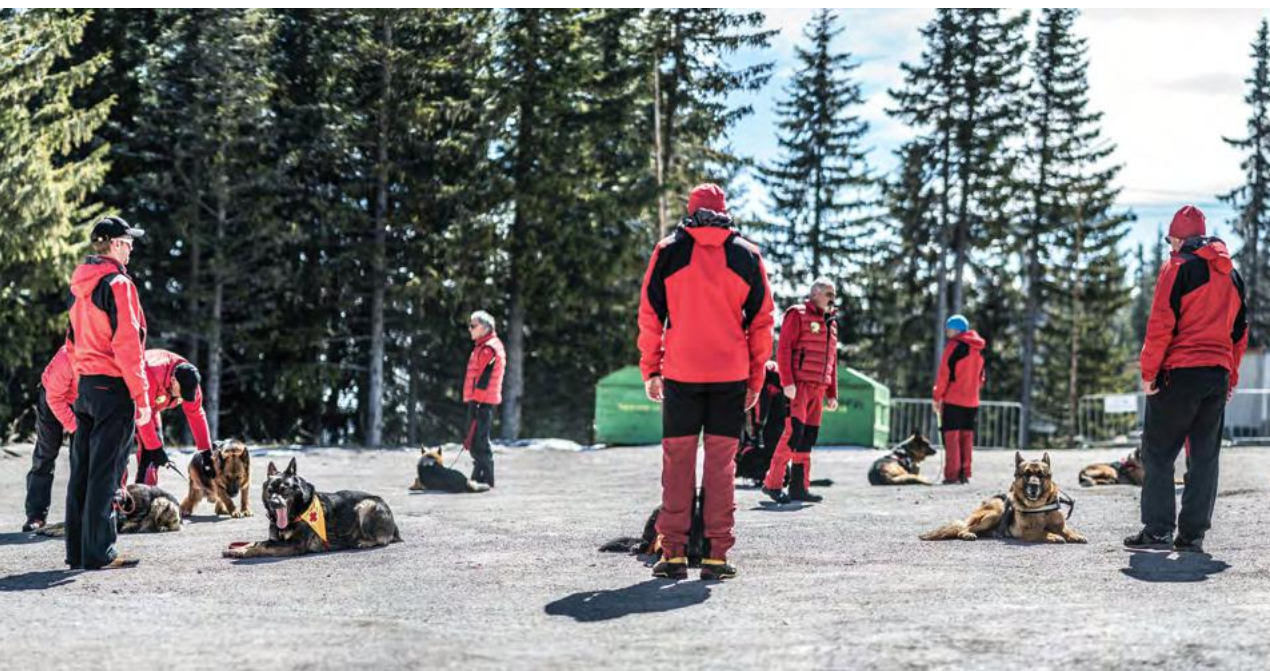
112 einheitliche europäische Notrufnummer

1470 (für alle Mobilfunkanbieter)

02 963 2000 Zentrale Nummer der Bergrettung - 24 Std.



► **Der Bergrettungsdienst verfügt über 21 ausgebildete Rettungshunde und HundeführerInnen. Sie leben in Bergnähe und sind in ständiger Einsatzbereitschaft. Die Hunde der Bergwacht haben an vielen Einsätzen teilgenommen. Mit ihrer Hilfe konnte viel wertvolle Zeit gespart werden bei der Suche nach Verschütteten oder verirrt Personen.**



Der Bergrettungsdienst ist eine der wichtigsten Organisationen, verantwortlich für die Sicherheit der Touristen; der Koordination von Rettungseinsätzen bei Unfällen, Katastrophen und Störungen auf dem Territorium des Landes. Der PSS wurde 1933 als ehrenamtliche, spontane Aktivität verschiedener Gruppen Bergsteiger gegründet. Heute ist es ein wesentlicher Bestandteil der Struktur des Bulgarischen Roten Kreuzes (БЧК). Die BergretterInnen, arbeiten auch weiterhin auf ehrenamtlicher Basis. Die Hauptaufgabe ist es bei einem Unglück in den Bergen zu helfen. An wichtigen Punkten in den großen, bulgarischen Gebirgen sind immer RetterInnen im Dienst um im Notfall schwierige und auch technische Rettungsaktionen durchzuführen, Hilfsbedürftige zu evakuieren und zu

medizinischen Einrichtungen zu bringen. Der Bergrettungsdienst kümmert sich auch vorbeugend darum Unfälle in den Bergen zu vermeiden. Täglich werden aktualisierte Informationen zum Zustand verschiedener Urlaubsorte in den Bergen bereitgestellt. Auch werden Schulungen für Kinder und Jugendliche organisiert. Die Bergwacht besteht aus 32 Rettungsteams und über 650 ehrenamtliche Bergwächter. In der Organisation arbeiten 50 angestellte BergretterInnen die zuständig sind für die Organisation, Verwaltung, Durchführung der täglichen Arbeiten und der Wartung der materiellen und technischen Basis. Im gesamten Team sind auch 58 ehrenamtliche Ärzte(innen) als Retter im Einsatz. Ihre Rolle ist äußerst wichtig wenn es spezieller medizinischer Versorgungen bedarf, hoch oben im

Gebirge, an schwer zugänglichen Stellen, oder während des Transports zum Krankenhaus. Sie beteiligen sich auch aktiv an der medizinischen Ausbildung der Rettungskräfte. BergretterInnen durchlaufen eine zweijährige Grundausbildung und erlangen komplexe Kenntnisse und Fähigkeiten zur Erbringung medizinischer Notversorgung, Technik und Taktik der Bergrettung, Ski- und Alpinetechnik, Topografische Kenntnisse, Orientierung, allgemeine Vorbereitung für die Gebirge, Kommunikationsführung, Transporttechnik, sonstiges Fachwissen. In regelmäßigen Abständen durchlaufen BergretterInnen Qualifikationskurse. Eine Überprüfung der Einsatzbereitschaft und dem Zustand der Teams erfolgt jährlich in Form von nationalen technischen Inspektionen.

INDEX

- WASSER -

12 FLÜSSE

moew.government.bg - Ministerium für Umwelt und Wasser

14 RAFTING

adventurenetbg.com - Gründer des bulgarischen Raftingverbandes

16 KAJAKFAREN

bko.bg - Bulgarischer Nationaler Verband der Kajakfaren

18 WASSERFÄLLE

waterfallsbg.info

20 SEEN UND STAUSEEN

bd-dunav.org - Direktion des Einzugsbebiets des Donaauraums

22 MEER

marad.bg - Auftragnehmende Agentur "Seeverwaltung"

24 SEGELN

bulsaf.bg - Bulgarischer Segelverband

25 TAUCHEN

bnaua.org - Bulgarischer Nationaler Verband der Unterwasseraktivitäten

26 SURFEN, KIT- / WINDSURFEN, WAKEBOARDEN

bewsasurf.wordpress.com - Bulgarischer Verband für extremen Wassersport

29 DEEP WATER SOLOING

climbingguidebg.com - Bulgarische Kletter - Seite

- GEBIRGE -

34 HÜTTEN UND BERGSPO-RT-ZENTREN

btsbg.org - Bulgarischer Tourismusverband
bulgarian-mountains.com/huts - Seite der Gebirgsunterkünfte im Land
nsb.bg - Sport Komplex "Belmeken"

36 TREKKING UND WANDERUNGEN

planini.eu - Gebirge und Menschen - Vereinigung der WanderführerInnen in Bulgarien
wandernbulgarien.eu

41 BERGLAUFEN

racecalendar.bg - Kalender der Wettbewerbe des Jahres in Bulgarien

42 KLETTERN, BOULDERN UND BERGSTEIGEN

bfka.org - Bulgarischer Verband für Klettern und Bergsteigen
climbingguidebg.com - Bulgarische Kletter - Seite

52 ZIP LINE

zipline4epelare.com

53 ABENTEUER-PARK

kokolandia.com - Abenteuerpark in Sofia

53 KLETTERWÄNDE

walltopia.bg - Klettersaal in der Zentrale von Walltopia
climb.nsa.bg - Kletterhalle der Nationale Sportakademie

54 HÖHLEN

speleo-bg.org - Bulgarische Föderation der Speleologie

baatbg.org - Bulgarische Vereinigung für alternativen Tourismus

Kade.si - Interaktive Karte der Bulgarischen Gebirge

- RADFAHREN -

58 STRASSEN- UND BERGSTRECKEN

newthraciangold.eu - Trans-Rhodopen Route
bikearea.org - Routen

62 FAHRRADPARK

MTB-BG.com - Bulgarische Mountainbike Seite

bgcf.bg - Bulgarischer Radsportverband

- SCHNEE -

66 ALTERNATIVE RESORTS / SKIGEBIETE

befsa.com - Bulgarian Extreme & Freeride Ski Association

68 SKITOURENGEHEN / FREERIDE

skiingthebalkans.com

70 WINTERWANDERUNG

planini.eu - Vereinigung der BergwanderführerInnen in Bulgarien

71 SNOWKITE iztreshteam.org

- LUFT -

74 GLEITSCHIRMFLUG UND DRACHENFLUG

lift-sopot.com

75 FALLSCHIRMSPRINGEN - dropzone.bg**76 BUNGEE** - bungee.bg**77 BALLON** - adrenalin.bg

bnac.bg - Bulgarischer Luftsportverband
bulatsa.com - Luftaufsicht

- NATUR -

80 SCHUTZGEBIETE

eea.government.bg/zpo - Register der geschützten Territorien und Zonen in Bulgarien
parks.bg - Vereinigung der Parks in Bulgarien

82 VÖGEL

bspb.org - Bulgarische Gesellschaft zum Schutz der Vögel

83 TIERE

balkani.org - Stiftung Balkani

84 WÄLDER UND BÄUME

wwf.bg - Bulgarische Zweigstelle des World Wildlife Fund

86 PFERDE TOURISMUS

bakt.bg - Bulgarische Vereinigung des Pferdetourismus
horseridingbulgaria.com

88 SCHUL-LAGER / GRÜNE SCHULE

chatama.bikearea.org - Waldzentrum "Chatama"
mon.bg

bbf.biodiversity.org - Bulgarische Biodiversity Foundation
rewildingrhodopes.com

- BERGRETTUNG -

90 pss-bg.bg - Bergrettungsdienst Teil des Bulgarischen Roten Kreuzes.

- EKIP -

360mag.bg - Zeitschrift der Abenteuersportarten
wandernbulgarien.eu - Älteste touristische Agentur
stenata.bg - Ältester Outdoor-Laden
planini.eu - Gebirge und Menschen - Vereinigung der WanderführerInnen in Bulgarien

TOURISTISCHE INFORMATIONSZENTREN IN BULGARIEN

Kontaktliste einiger der wichtigsten Touristeninformationszentren, des Ministeriums für Tourismus, des Landes. Hier erhalten Sie vollständige Informationen zu den Möglichkeiten und Bedingungen des Abenteuer-tourismus in den jeweiligen Regionen.



BERGFÜHRUNG

Die ersten organisierten Touristenreisen in Bulgarien datiert man auf das Jahr 1895. Zusammen mit der Entwicklung des Bergsteigens und des Alpinismus in Bulgarien beginnen auch Kurse im Bergführen. Doch bis zum eigentlichen Beginn als Beruf dauert es. Im Jahr 1990 gründet eine Gruppe Bergsteiger die erste Agentur für Abenteuer-tourismus. Zeitgleich erfolgt der Beginn des modernen Bergführers. 1997 wurde der Verband der BergwanderführerInnen „Berge und Menschen“ gegründet und seit 2003 ist es als Beruf in die Tourismusgesetzgebung aufgenommen worden.

In Bulgarien ist der Beruf in zwei Niveaustufen unterteilt: BergwanderführerInnen begleitet Touristen im Sommer auf Wanderungen und im Winter auf Schneeschuhtouren. Zusätzlich werden geführte Touren mit Mountainbikes und im Skitourengehen angeboten. BergführerInnen sind zusätzlich berechtigt die Touristen in jedwedem Terrain zu Führen, einschließlich der Verwendung spezieller Ausrüstung und Klettertechniken. Alle FührerInnen sind im Nationalen Touristischen Register der ReiseleiterInnen und BergwanderführerInnen gelistet. 2018 hat die Vereinigung „Berge und Menschen“ die ethischen Werte der im

Gebirge Führenden nach dem Vorbild der bekanntesten Bergführerverbände Europas, verabschiedet. Aktive bulgarische Berg(wander)führer sind Mitglieder in Organisationen wie IFMGA und UIMLA.

Entdecken Sie die Welt der Berge mit einem professionellen FührerIn.

@ www.planini.eu
Gebirge und Menschen –
Vereinigung der WanderführerInnen in Bulgarien

Herausgeber:
“Extreme Media” GmbH

Hauptredakteur:
Lubomir Popiordanov

Redakteur:
Hristo Uzunov

Kreativdirektor:
Ivan Panchev

Grafikdesign und Druckvorstufe:
Andrea Popyordanova

Verwendete Schriftarten:
Mozer und Muller

Übersetzung Englisch
Zornitsa Lazarova

Übersetzung Deutsch
Wolfgang Brauchle

Übersetzung Französisch
Sofia Tabakova und
Lubomir Popiordanov

Korrektorin
Veselina Stankeva

Der Inhalt der Veröffentlichung - Text oder die Ansicht, kann ohne ausdrückliche Genehmigung des Herausgebers weder vollständig noch in Auszügen wiedergegeben werden. „Extreme Media“ GmbH. Fotos und Bildmaterial in der Publikation wurden unter Einhaltung der Autorenrechte veröffentlicht.

Fotografie:
Alexander Ivanov
Branislav Brankov
Georgi Gerdzhikov
Gregory Rorhart
Georgi Hadjiiski
Damyan Georgiev
Dimitar Dimitrov
Jivko Nakev
Julian Angelov
Ilko Iliev
Ivaylo Donchev
Ivan Dobrev
Evo Danchev
Ivo Karakashev
Yves Fouques
Yoan Kolev
Katerina Nedkova
Konstantin Velichkov
Kostadin Valtchev
Marin Kafedjijski
Mihail Zaimov
Momtchil Damyanov
Lubomir Popiordanov
Plamen Kudenko
Ruslan Vakrilov
Sofia Popyordanova
Stefan Iliev
Hristo Uzunov
Tihomir Rachev
Tsvetan Ostromski
Vasil Todev
Viktor Troyanov
Vladimir Krivtsov
Vladislav Terzijski
Yane Golev
Adventure.net
Bikearea.org
Adventure Park Borovets
Vertikalen Sviat
horseridingbulgaria.com
Pamporovo Bike Centre

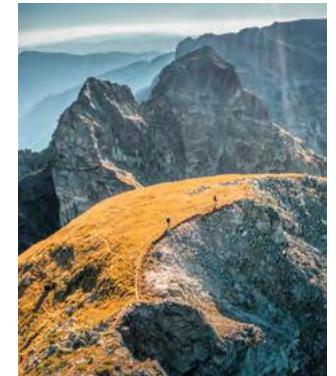


Foto Titelbild:
Zlia zab, Rila, Georgi Hadjiiski

Fotografie Rückseite:
Hristo Uzunov, Yoan Kolev,
Marin Kafedjijski, Lubomir
Popiordanov, Plamen Kudenko,
Stefan Iliev, Viktor Troyanov

Anschrift:
“Sveta Troitsa”, ul. “Plovdiv”,
Bl. 358, Et. 21 Ap. 74
magazine@360mag.bg
0878 612 740
360mag.bg

Viersprachige Ausgabe
4 x 500 Stück
Sofia, März 2021

ISSN: 13139959



bulgariatravel.com
360mag.bg
stenata.com
hiking-bulgaria.com



BULGARIEN

ABENTEUERTOURISMUS

Bulgarien bietet die gesamte Palette an Terrains, Landschaften und Abenteuermöglichkeiten, von denen ein Liebhaber von Aktivitäten träumen kann. Gipfel über 2900 m, über 200 Hütten und mehr als 300 Bergseen, klare Flüsse und Schluchten, zehntausende Kilometer markierte Wanderwege, ein gut entwickeltes System an Schutzgebieten sowie über 300 km Küste.

VOM BERG ZUM MEER



VIER JAHRESZEITEN

Jede Jahreszeit bietet neue Aktivitäten. Wir beginnen den Frühling mit Rafting, Kajakfahren und Canyoning auf den gut gefüllten Flüssen, klettern auf alten und neuen Routen, bewundern den großflächigen Vogelflug der Zugvögel und schlagen unser Zelt für eine lange neunmonatige Saison auf, in der wir nicht vom Fahrrad steigen werden. Wir setzen den Sommer mit Wanderungen in kühlen, jahrhundertealten Wäldern, fort, erklimmen Felskanten, gehen fliegen, üben alle Arten von Surfen, Tauchen und Felsenspringen. Den Herbst nutzen wir für das Hochgebirge, wo wir spazieren gehen und campen. Im Winter fahren wir Ski und Snowboard und gönnen uns Bergsteigen.



bulgariatravel.org

