



# BULGARIEN SPORT



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

# Wieso gerade Bulgarien

## Das bestgehütete Geheimnis

Schaut durch das Schlüsselloch und entdeckt ein für euch unbekanntes Stückchen Erde, welches euch mehr zu bieten hat, als ihr je geträumt habt. Man nennt Bulgarien „das bestgehütete Geheimnis Europas“. Fragt eure Bekannten, was sie über dieses kleine Land wissen und lasst euch vom Abenteuergeist dahin führen. Der alte Kontinent hütet seine Schätze und hält immer noch einige Überraschungen parat!



## Alle Naturschätze zum Greifen nahe

Ist es überhaupt möglich, dass so viele Gaben der Natur auf nur 111 000 Quadratkilometern Platz finden? Wollt ihr den Sonnenaufgang auf dem höchsten Berg der Balkanhalbinsel begrüßen und den Tag auf dem weißen Sand eines Meeresstrandes abklingen lassen? Wollt ihr einen 200 Meter hohen Felsen ersteigen – sofort nachdem ihr aus einer 200 Meter tiefen Erdschlucht herausgekommen seid? Habt ihr je davon geträumt, einen unbekanntem Canyon zu überfliegen und nur wenige Stunden später in einem wilden Fluss mit dem Boot unterwegs zu sein? Euch stehen äußerst aufregende Superferien voller Erlebnisse und Abenteuer in der einzigartigen bulgarischen Landschaft vor.

## Am Kreuzweg der Kulturen

Bulgarien gehört zu den wenigen Reisezielen, welche modernen Komfort und den Anmut unbekannter, antiker Kulturen und Religionen in sich verbinden, die dieses am Kreuzweg liegende Land 13 Jahrhunderte lang geprägt haben. Freundliche Gastgeber, die euch wohl ein bisschen an Figuren aus alten Märchen erinnern, werden euch in modernen Hotels oder in altertümlichen Häusern in den kleinen Dörfern empfangen. Eure Superreise geht weiter über eine romantische Landschaft voller kultureller und historischer Sehenswürdigkeiten – ein Erbe, welches die zahlreichen Zivilisationen, die auf der Balkanhalbinsel zu finden waren, hinterlassen haben.



# Inhaltsverzeichnis

<b>Wildwasser-Kajak und Rafting</b>	<b>2</b>
<b>Wassertourismus</b>	<b>3</b>
<b>Tauchen</b>	<b>4</b>
<b>Surfen</b>	<b>5</b>



<b>Gleitschirmfliegen</b>	<b>6</b>
<b>Fallschirmspringen</b>	<b>7</b>
<b>Bungeespringen</b>	<b>8</b>



<b>Pferdereiten</b>	<b>9</b>
<b>Bulgarienkarte</b>	<b>10</b>
<b>Mountain-Biking</b>	<b>12</b>
<b>Motocross</b>	<b>13</b>
<b>Trekking</b>	<b>14</b>
<b>Höhlentourismus</b>	<b>15</b>
<b>Seilparks, Klettersteig, Canyoning</b>	<b>16</b>
<b>Felsenklettern</b>	<b>17</b>
<b>Eisklettern</b>	<b>18</b>
<b>Offpiste-Skifahren</b>	<b>19</b>
<b>Offpiste-Skifahren</b>	<b>20</b>

# Wildwasser-Kajak und Rafting

Das Abenteuer beginnt bereits mit dem Vorzeigen des für Schnellgewässer-Interessierte ungewöhnlichen Reiseziels Bulgarien auf der Karte. Das hiesige Klima ermöglicht Paddeln das ganze Jahr über und 3 Rafting Saisons jährlich. Die Strecken haben eine mittlere Schwierigkeitsstufe und eine Länge von 8 bis 15 km. Manche davon haben zusätzlichen Komfort zu bieten, nämlich Hotels und Infrastrukturanlagen am Fluss. Andere Strecken sind nur über unbefestigte Straßen zu erreichen und laden zum romantischen Zelten und zum Treffen mit der unberührten Natur ein. Kajakfahren in den unbekanntenen Stromstellen der bulgarischen Flüsse wird für genug Adrenalin sorgen, dabei werdet ihr ebenfalls die (gast)freundlichen Bewohner der kleinen Ortschaften entlang des Flusses kennen lernen können.



## **Der Fluss Struma (Kresnensko defile)**

Im Durchbruch des Flusses Struma ist Kajakfahren ganzjährig möglich. Es ist das bekannteste Wildwasserkajakreizeziel in Bulgarien. Im Frühling 2016 fand hier eine Runde der Rafting Europameisterschaft statt. Im Durchbruch gibt es eine schwere (Schwierigkeitsgrad III+ - V) und eine leichte Strecke (Schwierigkeitsgrad II+ - III), beide je 8 km lang. Entlang des Flusses verläuft eine Hauptstraße, die einen leichten Zugang zum Start ermöglicht und mehrere Plätze zum Beobachten der attraktiven Fahrten sichert.

## **Der Fluss Arda**

Ein malerischer Canyon, reißende Stromschnellen und menschenleere Ufer – all das erwartet euch entlang des Flusses Arda. Bei hohem Wasserstand kann man 2 je 15 Kilometer lange Strecken (Schwierigkeitsgrad III-IV) runterpaddeln. Beide Strecken sind durch die Teufelsbrücke – ein Kulturdenkmal aus dem Mittelalter – getrennt.

Einen beinahe kritischen Adrenalin-Kick verschafft ihr euch, wenn ihr im Frühling, bei hohem Wasserstand die Flüsse Iskar, Tschepinska, Zlatarischka, Rilska, Beli Iskar, Levi Iskar, Bebesch oder Tschepelarska mit dem Kajak runterfahren.

Im Struma-Durchbruch liegt eine Strecke, die einen niedrigeren Schwierigkeitsgrad hat. Dort werden Kajakfahrten extra für Kinder (im Alter von 8 bis 14 Jahren) organisiert. Jugendliche unter 18 Jahren dürfen auch die technische Strecke runterpaddeln, jedoch nur nach Vorlage einer Einverständniserklärung, unterzeichnet von den Eltern.

# Wassertourismus



Die Ruhe, die in der Stille liegt und die Emotionen, welche ein Treffen mit dem Unbekannten auslöst, lassen sich bei einer Fahrt mit dem Wanderkajak wunderbar miteinander verbinden. In Bulgarien könnt ihr eine Abenteuerfahrt entweder selbst organisieren oder entsprechende Ausrüstung und einen Führer buchen. Alle bulgarischen Flüsse, die sich nicht in einem Naturschutzgebiet befinden, stehen ohne Einschränkungen zur Verfügung und erwarten euch!

## **Die Donau**

Enge Flusskanäle, wilde Inseln, überwuchert von unwegsamen Wäldern, breite Sandnehrungen, seltene Vögel- und Fischarten – das findet ihr zwischen dem bulgarischen und dem rumänischen Donauufer. Die ruhig fließende Donau erwartet euch das ganze Jahr über. Die menschenreichste Veranstaltung ist die traditionelle TID-Kajakfahrt im August. Die größte Herausforderung stellen die Kajakfahrten auf der Donau im Winter dar.

## **Die Flüsse Jantra, Veleka, Arda, Maritza, Tundsha, Kamtschia**

Die stillen Gewässer am unteren Lauf der großen bulgarischen Flüsse werden euch zu versteckten Stränden an menschenleeren Ufern vorbei führen oder euch einen ganz anderen Blick auf kulturelle oder historische Sehenswürdigkeiten eröffnen.

## **Die Stauseen Kardshali, Studen kladenetz, Ivajlovgrad, Batak, Dospat, Beglik, Shrebitschevo, Koprinka, Iskar**

Ihr könnt mit dem Kajak zu einer einsamen Insel paddeln, einen versteckten Strand entdecken oder eine Rundfahrt an den malerischen Ufern des Stausees, die sich im kristallklaren Wasser widerspiegeln, genießen... Schlagt euer Zelt am Ufer auf oder lasst euch in einem Hotel mit Panoramaaussicht unterbringen und widmet euch ganz dem Abenteuer Kajak in einem der bulgarischen Stauseen.

Wander- oder Tourenkajakfahrten sind für Kinder ab dem 5. Lebensjahr offen: ein Kind auf dem Kajak verspricht viel Spaß für die ganze Besetzung.

Diese Fahrten eignen sich hervorragend als Freizeitalternative für die ganze Familie, woran Groß und Klein gleichwertig beteiligt sind.



# Tauchen

Nachdem ihr so viel über das furchterregende Schwarze Meer gehört habt, sorgen die direkten Eindrücke von dessen freundlichen Gewässern an der bulgarischen Küste für eine riesige Überraschung. Bereits beim ersten Kontakt mit dem Wasser stellt ihr fest, dass dessen Salzgehalt um das Doppelte niedriger als anderer Meere ist. Meeresströmungen, Wallung, Flut und Ebbe sind hier geringfügig. In den Sommermonaten (Juni bis September) steigt die Wassertemperatur bis zu warmen 24-26 °C. Der Großschiffverkehr ist vergleichsmäßig eher unbedeutend. Damit hat das Schwarze Meer Tauchern Anfängern perfekte Bedingungen zu bieten. Jedoch sind diese Bedingungen nur im oberen Teil, wo das warme „Süßwasser“ ist, vorhanden. Darunter fließt die kalte, salzige Mittelmeerströmung, welche aus dem Bosphorus kommt. Allein im Schwarzen Meer gibt es unter 200 Metern keinen Sauerstoff mehr. Das bedeutet, dass unterhalb dieser Grenze kein Leben existiert, dafür aber sind die Voraussetzungen für die Aufrechterhaltung der Artefakte auf dem Meeresboden umso günstiger: Da sich ohne Sauerstoff kaum Fäuleprozesse entwickeln, werden die Artefakte praktisch konserviert. Diese Gewässer bergen viele unaufgedeckte Geheimnisse für Abenteuerer und Adrenalinsüchtige. Dazu trägt auch die Tatsache bei, dass technisches Tauchen als Sportart in Bulgarien immer noch relativ neu ist und ein breites Entwicklungsfeld vor sich hat.

Es gibt über 20 Tauchzentren entlang der bulgarischen Küste.

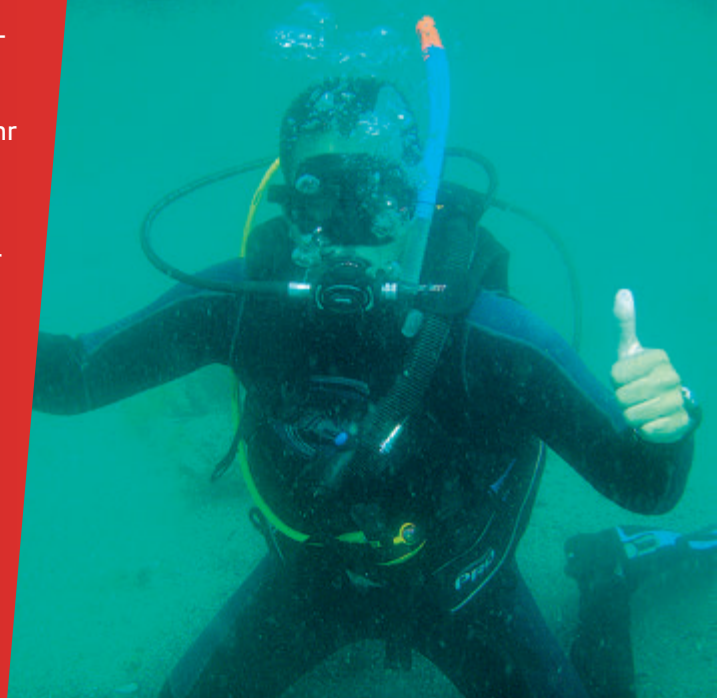
**Untergegangene Schiffe** – am leichtesten zu erreichen ist Mopang (es liegt auf nur 25 Metern Tiefe Nähe Sozopol); Im Zweiten Weltkrieg versenkte U-Boote warten auf mutigere Taucher.

**Unterwasserhöhlen** im Dorf Tjulenov  
**Flora:** der Unterwasserwald nahe der Insel Hl. Ivan bei Sozopol

**Fauna:** Im Schwarzen Meer leben etwa 180 Fisch- und 3 Delphinarten.

**Taukliman:** Der wohl malerischste Ort für den Unterwasserfischfang auf der nördlichen Schwarzmeerküste Bulgariens (eine Vielzahl kleiner Buchten, Höhlen und im Meer verstreute Klippen).

**Südlich von Varvara** – hier können sogar die seltensten Arten dem Harpunier begegnen.

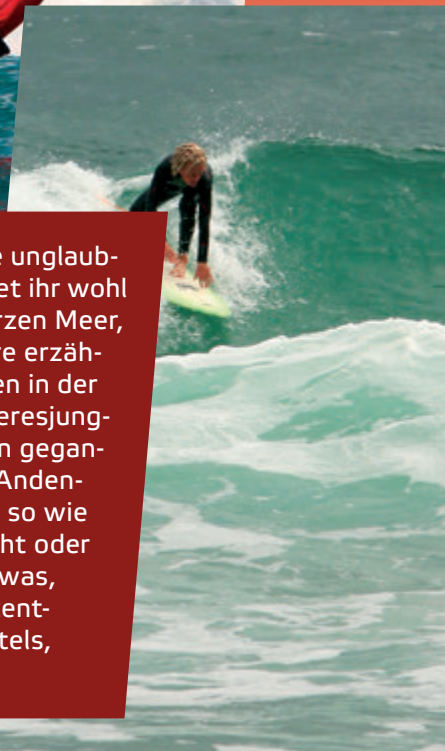


Sämtliche Tauchzentren bieten Kurse für Kinder an. Ab 8 Jahren dürfen die Kleinen schwimmen und (mit Maske, Schnorchel und Flossen) tauchen lernen, Zehnjährigen und Älteren kann ein Tauchlehrer in ruhigen, flachen Gewässern das Atmen durch einen Tauchapparat beibringen.

# Surfen



Manche behaupten, dass Surfer genauso wie Fischer sind – jeder hat immer eine unglaubliche Geschichte zu erzählen. Wenn ihr zum Surfen nach Bulgarien kommt, werdet ihr wohl allerlei Lügenmärchen hören. Manche beschreiben die riesigen Wellen im Schwarzen Meer, stürmische Winde und Ungeheuer, die aus den Tiefen heraus schwimmen. Andere erzählen euch über einen romantischen Surfbrett-Trip in Begleitung von zwei Delphinen in der ruhigen Bucht, über die ruhigen, süßen Gewässer des Schwarzen Meers, wo Meeresjungfrauen leben; sie erinnern sich, wie sie als Kinder „im Mondlichtstreifen spazieren gegangen“ sind und wie die Quallen sie dabei auch „nicht mal ganz leicht, nur so, zum Andenken stechen wollten“... Immerhin steckt hinter jeder unglaublichen Geschichte – so wie in jedem Märchen – auch ein Quäntchen Wahrheit. Egal ob ihr den Rückwind sucht oder mit Naturgewalten kämpfen wollt – am bzw. im Schwarzen Meer findet jeder etwas, das er einmal seinen Enkeln erzählen können wird. In der Nähe eines jeden Surfzentrums sind verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten vorhanden, seien es Luxushotels, kleine Fischerhäuschen oder Campings mit Zelt- und Wohnwagenplätzen.



**Der Campingplatz Goldfisch** und die **Bucht Atliman** (bei Kiten) sind beide für Surfanfänger besonders geeignet, da es dort keine Wellen gibt, welche das Training erschweren können.

**Krapetz, Albena, Varna, Burgas, Nesebar, Pomorie, Lozenetz, die Campingplätze Gradina, Kavatzite, Koral, Süden, Arapja, Silistar** sind die bekanntesten Surf-Reiseziele an der bulgarischen Schwarzmeerküste. Deren Ufer sind offen und der Wind ist fast immer günstig, insbesondere aber im September.

**Stauseen:** Fast das ganze Jahr über können die leidenschaftlichen Surfer den Wind über den größeren bulgarischen Stauseen auffangen: Iskar, Gorni Dabnik, Dospat, Koprinka, Dolna Dikanja, Lobosch u.a.

Es ist empfehlenswert, dass Kinder mit dem Windsurfen erst ab dem Alter von 5-6 Jahren beginnen, damit sie genug Kraft haben, um mit dem Segel zurechtzukommen. Für jüngere Kinder sind die Buchten (Goldfisch, Atliman) geeignet, da dort der Wind schwächer und die Wellen kleiner sind. Auch an völlig windstillen Tagen gibt es ausreichend Wellen, so dass die Kinder ihr Können im Wellenreiten (auf Surfbrettern ohne Segel) vervollkommen können.



# Gleitschirmfliegen

2005 fand in Bulgarien zum ersten Mal eine Runde der Weltmeisterschaften im Gleitschirmfliegen statt. Für Gleitschirmflieger ist Bulgarien ein unbekanntes Land. Das vielfältige Relief und die meteorologischen Gegebenheiten (hohe Wolken und starke Thermik-Winde) ermöglichen unvergessliche, abenteuerliche Flugerlebnisse oder sportliche Rekordversuche. Die aktive Saison dauert von April bis September. All diejenigen, die sich vor der Kälte nicht scheuen, können auch an sonnigen Wintertagen fliegen. In Bulgarien sind über 80 Punkte bzw. Plätze zum Starten von Gleitschirmen gekennzeichnet, aber es bleiben immer noch viele unerforschte Möglichkeiten, die nur darauf warten, entdeckt zu werden!



6

## **Gleitsegeln im Gebirge**

Sopot (Gastgeber internationaler Wettkämpfe), Zlatitza, Kom, Vratza, Busludsha, und Sliven (im Balkangebirge); weitere Startplätze in den Gebirgen Rila, Pirin, Vitoscha, Konjavska. Sie bieten alle atemberaubende Aussichten, starke Thermik-Winde (6+ m/Sek.), eine ausreichend hohe Wolkenbasis (3500+ m), ausgezeichnete Bedingungen für Streckenflüge /Cross-Country Flights/ (200+ km) oder geschlossene Strecken (120+ km).

## **Gleitsegeln in der Ebene**

Auf den Hügeln bei Madara, Schumen, Montana, Pernik, Nevscha und Topolitza sind stabile Thermik-Winde (4+ m/Sek.) und gleichzeitig eine hohe Wolkenbasis (3500+ m) zu finden. Sie sind für Streckenflüge und für Schweben gut geeignet.

## **Schweben**

Der Himmel über Albena, Varna, Burgas sowie die restliche bulgarische Schwarzmeerküste bieten ausgezeichnete Bedingungen für Gleitschirmschweben.

Die mutigsten Eltern vertrauen ihre Kinder den Fluglehrern für Tandemflüge an, kurz nachdem die Kleinen laufen gelernt haben. Erst ab 16 dürfen Jugendliche selbstständig fliegen.



# Fallschirmspringen



Die einzige Bedingung, um in Bulgarien Fallschirm zu springen, ist, dass euer Wunsch stärker ist als die Angst! Für diejenigen, die vor ihrem ersten Sprung stehen, gibt es mehrere Optionen. Bestimmt fühlt ihr euch am sichersten, wenn ihr mit einem Lehrer als Tandempartner zusammen springt. Nach kurzer Anweisung dürft ihr aus 3500 Metern Höhe springen, wobei eure einzige Aufgabe ist, euch zu entspannen und den 30 Sekunden langen Freifall mit einer Geschwindigkeit von 150 km/Stunde zu genießen. Für den Rest sorgt der Lehrer. Für den Fall, dass du allein springen willst, solltest du zuerst die Grundlagen im Rahmen eines kurzen Ausbildungskurses (von einigen Stunden) lernen. Dann geht es los – du darfst aus 800 Metern Höhe springen: nachdem du etwa 5 Sekunden geflogen bist, wird der Flügel automatisch geöffnet (durch ein am Flugzeug befestigtes Seil). Dies ist die kostengünstigste Option. Den größten Spaß macht der beschleunigte Freifall (Accelerated Free Fall) aus 3000 Metern Höhe: Dabei springst du Hand in Hand mit zwei Lehrern, welche dir helfen, die beste Körperhaltung während des Freifalls einzunehmen. Am Ende öffnen beide den Fallschirm. Diese Option ist Leuten zu empfehlen, die auch weiterhin springen und in dieser Sportart weiterkommen wollen.

In den Zentren für Fallschirmsprünge in **Montana, Kazanlak, Plovdiv oder Primorsko** stehen erfahrene Lehrer sowie moderne Flugzeuge und Fallschirme für Tandem- oder selbstständige Sprünge zur Verfügung.

Auch Base-Jumping (Objektspringen) ist in Bulgarien möglich. Es wurden bereits erfolgreiche Testsprünge aus einem Gleitschirm und von der **Vitinja-Brücke** (120 Meter hoch) gemacht, aber Abenteurer können ebenfalls die 400 Meter hohe Felsenwand bei Vratza und weitere neue Objekte ausprobieren.

Mit Einverständnis der Eltern dürfen 10- bis 16-Jährige ohne Vorbereitung bzw. Vorkenntnisse zusammen mit einem Lehrer als Tandempartner springen.



# Bungeespringen

Wenn ihr von der höchsten Brücke oder vom höchsten Höhlengewölbe auf der Balkanhalbinsel springen wollt, dann könnt ihr gerne nach Bulgarien kommen! Überall, wo die richtigen Bedingungen vorhanden sind, könnt ihr aus einem Ballon springen. Nachdem ihr etwas Erfahrung gesammelt habt, wagt ihr vielleicht auch einen Pendelsprung (swing). Jedes Jahr kommen am 22. März Bungee-Fans nach Veliko Tarnovo und versuchen von der Stambolov-Brücke aus, den Landesrekord für die höchste Anzahl von Sprüngen innerhalb von 24 Stunden zu brechen. Dies ist die größte Veranstaltung dieser Art in Bulgarien. Oder wäre euch ein Tandem- oder Nachtsprung gefällig? Im Sommer, während des Rock-Festivals, wird in Kavarna ein Kran aufgestellt, wovon Wagemutige während der Konzerte abspringen. Wenn ihr Adrenalin-Kick und Romantik pur verbinden wollt, dann könnt ihr euch auf einer 50 Meter hohen Plattform das Ja-Wort geben und dann in die Tiefe springen.



**Vitinja:** Im Gebirgspass Vitinja, auf der Autobahn Hemus liegt der Viadukt Bebresch. Das ist die höchste Absprungplattform (120 m) auf dem Balkan.

**Zwei Höhlen, nämlich Devetaschkata peschtera** bei Lovetsch (deren Eingangsraum mit seinen 40 Metern der höchste auf der Balkanhalbinsel ist) und Prohodna bei Karlukovo (40 m), versprechen wunderschöne Sprünge in geheimnisvoller Umgebung.

**Die Brücke Asparuhov most** bei Varna (Höhe 50 m) wäre eine ausgezeichnete Wahl, wenn ihr an einem heißen Sommertag über dem Meer springen wollt. Auf Wunsch taucht ihr dabei auch (teilweise) ins Wasser ein.

Weitere bekannte große Flussbrücken sind: Stambolovijat most in Veliko Tarnovo (25 m hoch), die Viadukte bei Klissura (30-70 m), die Pisanetz-Brücke zwischen Russe und Rasgrad (65 m), die Brücke über dem Fluss Veleka nach dem Dorf Zvesdetz (45 m hoch).

Bunovo, Rosino, Dolno Kamartzi und Koprivschitza haben schöne, malerische Eisenbahnbrücken mit einer Höhe zwischen 25 und 30 m.



Damit Jugendliche unter 16 springen dürfen, ist eine Einverständniserklärung der Eltern vorzuzeigen, Kinder unter 10 Jahren kommen am besten in Begleitung eines Elternteils. Die Kleinen können mit dieser Sportart anfangen, wenn sie etwa 6 Jahre alt sind. Da sie aber zu leicht sind, wäre ein Tandemsprung mit dem Lehrer oder mit einem zweiten Kind zu empfehlen.

# Pferdereiten

Die Bulgaren hegen bereits seit alten Zeiten eine ganz besondere Beziehung zu Pferden. Im 7. Jahrhundert gingen bzw. schwammen ihre Vorfahren über die Donau, indem sie sich an den Schweifen ihrer Pferde festhielten. Sie ließen sich auf der Balkanhalbinsel nieder, um hier ihren Staat zu gründen. Der Pferdeschweif wurde zur ersten „Fahne“ des bulgarischen Staates.



Über 100 Reiterhöfe bieten landesweit das Abenteuer Reiten für Anfänger, Fortgeschrittene oder Kinder an. Ihr könnt es an einem Tag, einem Wochenende oder eine ganze Woche lang erleben. Ihre Gastgeber bringen euch in einem echten Bauernhaus oder in einem Nomadenzelt unter.

**Reiten in der Nähe der Großstädte:** Nach einer kurzen Fahrt (weniger als eine Stunde) seid ihr bereits in der stürmischen Welt der Pferde.

**Reiten am Fuße von Gebirgen:** Reiterhöfe sind Ausgangspunkte für Ausflüge in die wilden Wälder oder auf über 2000 m liegende Gebirgskämme. Genau das Richtige für diejenigen, die steile, enge Geländewege und kristallklare, kalte Bäche lieben.

**Reiten in der Ebene:** Zu empfehlen für diejenigen, die in Richtung des weiten Horizonts galoppieren wollen, gerne Kräuter sammeln oder alte Festungen besichtigen. Vielleicht wäre euch auch ein Picknick am Ufer eines großen Stausees gefällig?

**Reiten am Schwarzen Meer:** An heißen Tagen können sich Reiter und Pferd im kühlen Meerwasser erfrischen oder den Sonnenuntergang an den unendlichen Stränden genießen.

Bereits 2- bis 3-jährige Kinder können auf ein Pferd, das von einem Lehrer geführt wird, steigen. 4-5-Jährige reiten auf Ponys. Kurz nachdem sie die Grundlagen gelernt haben, wechseln sie bereits in den Sattel eines großen Pferdes über. Sämtliche Reiterhöfe bieten ein Kinderprogramm an, seien es eintägige Abenteuer, regelmäßiger Reitunterricht oder einwöchige Reiterferien.



# Sporttourismus in Bulgarien: die Orte





- 1** Wildwasser-Kajak und Rafting
- 2** Wassertourismus
- 3** Tauchen
- 4** Surfen
- 5** Gleitschirmfliegen
- 6** Fallschirmspringen
- 7** Bungeespringen
- 8** Pferdreiten
- 9** Mountain-Biking
- 10** Motocross
- 11** Trekking
- 12** Höhlentourismus
- 13** Seilparks, Klettersteig, Canyoning
- 14** Felsenklettern
- 15** Eisklettern
- 16** Offpiste-Skifahren
-  Flughafen
-  Hafen
-  Grenzübergangsstelle

# Mountain-Biking



In Bulgarien werden sämtliche Formen des Bergfahrradfahrens praktiziert. Zwischen Mai und Oktober sind die Strecken sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene zugänglich. Wer besonders fit ist, kann auch im Winter Mountain-Biking haben. Ihr könnt euch eine Karte mit den Mountain-Bike-Strecken einer bestimmten Region besorgen und die Herausforderung allein wagen. Eine andere Möglichkeit wäre, sich einer organisierten Gruppe mit Führer, festem Programm und vorgebuchten Übernachtungen anzuschließen. Wenn ihr etwas ganz Besonderes wagen wollt, dann testet euer Können und Durchhaltevermögen auf der nahezu zum Symbol gewordenen Strecke „Kom-Eimine“ den ganzen Kamm des Balkangebirges entlang oder beteiligt euch an der Fahrradrundfahrt um das Vitoscha-Gebirge, welche jährlich Ende Juni stattfindet.

**Borovetz:** Die Gesamtlänge der Strecken hier beträgt 20 km, verteilt auf 4 Schwierigkeitsstufen. Alle Mountain-Bike-Disziplinen (Downhill, Cross-Country, Free-Ride und All-Mountain) sind möglich, eine Sondersesselbahn, extra ausgestattet für den Fahrradtransport, ist auch vorhanden. Die Downhill-Strecke ist insgesamt 2200 m lang, der Höhenunterschied beträgt 440 m. Hier werden internationale Meisterschaften und Winterwettkämpfe auf Schneepisten durchgeführt.

**Sopot:** Hier ist die notwendige Infrastruktur für Downhill, Cross-Country, Cross und Trial vorhanden. Die Abfahrtstrecke ist 4 km lang (Höhenunterschied 800 m) und verfügt über eine Sesselseilbahn. In Sopot finden traditionell mehrere nationale und internationale Meisterschaften statt.

**Dragalevtzi bei Sofia:** Ihr fahrt mit der Sesselseilbahn bis auf etwa 2000 m Meereshöhe. Von dort aus fahrt ihr die markierte Route bis zu den ersten Stadthäusern runter. Der Höhenunterschied auf dieser Strecke beträgt nahezu 1000 m.

**Beglika:** Hier findet ihr einen Abenteuer- und Ökopark sowie gute Möglichkeiten für Cross-Country und Free-Ride vor.

Die Rhodopen: Mehrere unbefestigte Straßen und gut geeignete Waldwege: Solche gibt es u.a. auch in den Gebirgen Strandsha, Ossogovo, Stara Planina, Slavjanka sowie den niedrigeren Teilen von Pirin und Rila.

Mehrere Programme für Mountainbiking auf Waldwegen stehen für Kinder über 5 Jahren zur Verfügung. Die leichteren Abfahrtsstrecken sind für Kinder über 10 Jahren gut geeignet.



# Motocross



Die beste Kombination aus Freiheit und Adrenalin-Kick auf 2 Rädern findet ihr in Bulgarien! Hier ist die Natur urtümlich, die schmalen Geländewege menschenleer, die Strecken ohne Markierung – somit ist alles euch allein überlassen! Im Land gibt es über 30 Gebirge und in jedem davon jede Menge unbefestigte Straßen und steile, schmale Wege. Ein Großteil davon ist nicht mal auf der Karte gekennzeichnet, daher habt ihr immer die Möglichkeit, neue Strecken selbst zu entdecken und zu erforschen und solche als allererste zu kennzeichnen. In Nationalparks und Naturparks, in Naturschutzgebieten und weiteren Schutzgebieten, auf Skipisten und Wanderwegen ist Motorradfahren verboten. Hierzulande finden sowohl mehrere nationale und internationale Rennen als auch Runden der Motocross-Weltmeisterschaft statt. Wenn gerade keine Sportveranstaltungen durchgeführt werden, stehen euch sämtliche Strecken auf dem Rennplatz zur Verfügung.

Auf den Grand-Prix-Strecken **Gorna Rossitza bei Sevlievo und Rido bei Samokov** finden Runden der Weltmeisterschaft statt. Das Gelände ist in sehr gutem, gepflegtem Zustand. Auch die dazugehörige Infrastruktur – Parkplatz, Zuschauertribünen, Badezimmer und Toiletten, Gaststätten – ist vorhanden. Für Fortgeschrittene sehr gut geeignet.

**In Sofia** gibt es zwei Pisten, in der Nähe noch einige Rennplätze verschiedener Schwierigkeitsstufen – Bistritza, Malo Butschino, Lokorsko, Botunetz, Passarel und Lesново.

Nervenkitzel ist auch auf weiteren Strecken im Land vorprogrammiert: **Ignatievo (bei Varna), Trojan, Levski, Raslog, Lukovit, Jambol, Boboschevo, Iganovo (bei Sopot), Elena, Hisarja.**

Manche 7-jährige Kinder nehmen bereits an Rennen teil. Es ist sehr empfehlenswert, dass nicht die Eltern, sondern erfahrene Lehrer die Kleinen auf geeigneten Testplätzen schulen.



# Trekking

In Bulgarien gibt es über 35 000 km markierte Gebirgswanderwege. Eine Besonderheit der bulgarischen Berge ist es, dass man fast alle über 2500 m hohen Gipfel ohne Abseilen bzw. ohne seilunterstützte Zugangstechniken besteigen kann. Die Sommer-Wanderrouten sind mit Buntfarbe auf Steinen und Bäumen, die winterlichen mit Metallpfählen markiert. Unterkunft gewähren zahlreiche Berghütten, Schutzhütten und Berghotels. Zelten in freier Natur ist verboten, jedoch in unmittelbarer Nähe der Berghütten und natürlich auf Campingplätzen erlaubt. Den Bergrettungsdienst erreicht ihr bei Bedarf unter der Telefonnummer 112.



**Das Rila-Gebirge:** Dessen höchster Berg, der Mussala (2925m) ist auch der höchste des Balkans. Da das Gebirge vorwiegend aus hartem Granit besteht, weist es einen typisch alpinen Charakter auf. Die schwierigsten Gelände liegen nahe am Gipfel Maljovitza. Von atemberaubender Schönheit sind die Sieben Rila-Seen.

**Das Pirin-Gebirge:** Hier erwarten euch herrliche Aussichten, 45 Berge mit einer Höhe über 2590 m, mehr als 200 Eiszeiteen und Karstmassive.

**Der Balkan** (Bulgarisch: Stara planina): Der höchste Berg hier ist Botev (2376 m). Diese Gebirgskette zieht sich über das ganze Land von der westlichen Landesgrenze bis zum Schwarzen Meer im Osten hinweg und teilt es somit in zwei Hälften (Nord- und Südbulgarien). Die bekannteste Wanderroute heißt „Kom-Eimine“. Sie verläuft über den ganzen Gebirgskamm und ist Teil der europäischen Route E-3, welche den Atlantik mit dem Schwarzen Meer symbolisch verbindet.

**Die Rhodopen:** Sie verzaubern euch mit einem milden Klima, abgerundeten Reliefformen, grünen Wiesen, Nadelwäldern, wilden kalten Bächen, Herden auf der Alm, dem Klang von Dudelsäcken und altertümlichen Steinhäusern.

**Das Vitoscha-Gebirge** mit seinem höchsten Berg Tscherni vrah (2290m). Ein attraktives Reiseziel für Sofia-Besucher, welche einen Tag im Gebirge verbringen möchten.

Kleinere Kinder amüsieren sich besonders gut auf Ökowanderwegen mit angebrachten Infotafeln über wilde Tiere und Pflanzen und Sonderplätzen zum Spielen und Verweilen.





# Höhlentourismus



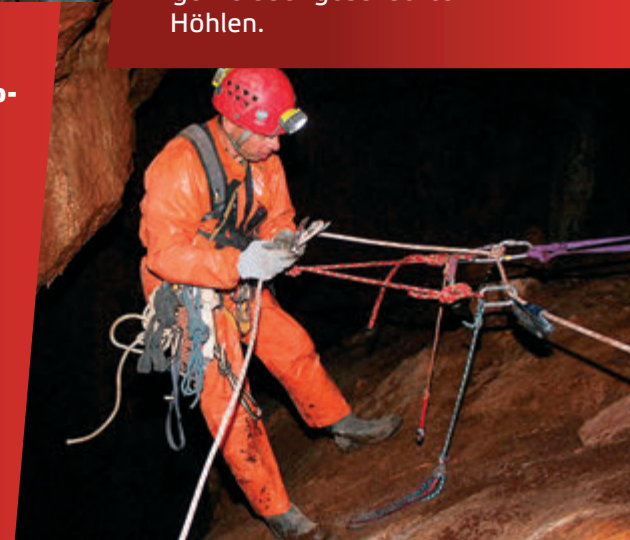
Bulgarien ist auch für andere wertvolle Naturschätze bekannt und zwar Schluchten, Wasserhöhlen, Kristalle. Es gibt über 5000 eingetragene Höhlen. Einige der bekanntesten davon liegen in Schutzgebieten, und ihr braucht für einen Besuch eine Sondergenehmigung, es sei denn, ihr seid zugelassene Höhlenforscher (Speläologen). Zwischen September und Mai dürfen Lebensstätten und Aufenthaltsorte großer Fledermauskolonien nicht betreten werden. Der Bulgarische Verein für Speläologie informiert euch gerne über geschützte Höhlen.

9 bulgarische Höhlen bieten beleuchtete Strecken für Touristen an: **Ledenika, Saeva dupka, Jagodinskata peschtera, Djavolsko to garlo, Magurata, Sneshanka, Orlova tschuka und Batscho Kiro**. Jeder Tourist kann in diesen Höhlen die Schönheit unterirdischer Welten, sekundäre Gebilde (darunter Stalaktiten und Stalagmiten) und Fundschätze der Paläontologie bewundern.

Es gibt auch mehrere Angebote für Führungen in unbeleuchteten Höhlen. Diese Angebote richten sich vorwiegend an unerfahrene Abenteuer. Dazu gehören z.B: Wasserhöhlen wie Vodopada beim Dorf **Kruschuna** und **Goluboitza** (beim Dorf Smiljan); der Schacht Haramijska dupka und die einem Labyrinth ähnelnde Batscho Kiro, um nur einige davon zu nennen.

Speläologen können die horizontalen Labyrinth in **Duhlata** (in der Nähe des Dorfes Bosnek) - mit ihren etwa 19 km die längste Höhle des Landes, Temnata dupka beim Dorf Lakatnik oder Orlova tschuka bei Russe erforschen. Die tiefste Höhle in Bulgarien ist Raitschova dupka (-384m) im Naturschutzgebiet Steneto im Balkangebirge. Die interessantesten senkrechten Felsenwände findet man im Nationalpark Pirin; die Höhle Barki 14 über Vratza setzt größtes technisches Können für den Besucher voraus.

Auch ganz kleine Kinder können die 9 touristisch erschlossenen Höhlen besichtigen. Kinder, die besonders fit sind, können viele der Schächten oder Labyrinth in Begleitung eines Führers betreten. Die ehrgeizigsten unter den kleinen Höhlenforschern können an einwöchigen Veranstaltungen teilnehmen, welche ihnen die geheimsten Ecken und Enden der unterirdischen Welt enthüllen.



# Seilparks, Klettersteig, Canyoning



## Seilparks:

Kinder lieben das Abenteuer Seilpark. In Bulgarien stellen diese Parks auch für Erwachsene ernsthafte Herausforderungen. Die meisten liegen unweit von weiteren Objekten für Liebhaber von Extremsportarten wie Höhlen, Canyons, Felsen, Flüsse... Alle Seilparks sind gebührenpflichtig, die notwendige Ausrüstung ist im Eintrittsgeld inbegriffen. Zu den größten Seilparks zählen: Lednitzata (in der Nähe des Dorfes Bresnizza), Schambala (bei Sopot), die Abenteuerinsel (bei Drjanovo), das Märchen (bei Vratza), Maimunarnika (beim Badeort Goldstrand), Dendrarium (im Naturpark Vitoscha bei Sofia), Borolandija (im Skort Borovetz), Beglika (am Stausee Goljam Beglik), Dolni Losen (bei Sofia), das Eichhörnchen (Nähe Trojan), Devin (bei Devin) u.a.

## Klettersteig

### (italienische Bezeichnung Via Verrata):

Die bulgarischen Klettersteige sind vorwiegend zur Unterhaltung bestimmt. Immerhin ermöglichen sie es einem, die eigene Willensstärke und das eigene physische Durchhaltevermögen zu testen. Klettersteigspezifische Ausrüstung ist für eine jede Route notwendig und kann direkt an den Anlagen gemietet werden.

Der Klettersteig Maljovitza liegt im Rilagebirge auf 2000 m Meereshöhe, Streckenlänge 350 m. Lednitzata beim Dorf Bresnizza ist 60 m hoch und umfasst vier Strecken verschiedener Schwierigkeitsstufen. Garga dere Nähe Smoljan besteht aus zwei Teilen verschiedenen Schwierigkeitsgrades, die Gesamtlänge beträgt 300 m. Klissura in der Nähe der gleichnamigen Stadt ist 40 m hoch und für Anfänger sehr gut geeignet.

Ab dem 8.-10. Lebensjahr dürfen Kinder eine Via Verrata begehen, jedoch nur in Begleitung eines Elternteiles oder Lehrers. Selbstständiges Begehen ist erst ab dem 16. Lebensjahr zu raten.



## Canyoning:

Anfänger und Fortgeschrittene können alleine und oder mit einem Lehrer versuchen zu klettern, am Seil hinunter zu steigen, in tiefe Flussstellen zu springen und zu schwimmen, an Wasserfällen und steilen Felsenwänden ihr Können testen. Die größten Herausforderungen liegen in den Felsschluchten Dshendema im Nationalpark Zentralbalkan. Weitere Reiseziele sind Vlahi, Klissura, Kruschuna, Karlukovo, Gloshe. Canyoning eignet sich hervorragend für Kinder ab 7 Jahren, jedoch muss die jeweilige Strecke für die physischen Fähigkeiten der Kleinen geeignet sein.

# Felsenklettern



Wenn ihr der Meinung seid, dass alle guten Felsen bereits „abgewetzt“ sind, dass ihr an den leicht zugänglichen Objekten Schlange stehen müsst oder dass in Europa bereits alle Felsen bestiegen sind und es keine Möglichkeiten mehr für Erstauführungen bzw. Erstbesteigung gibt, dann heißt das nur, dass ihr noch nicht in Bulgarien gewesen seid. Hier sind hervorragende Bedingungen für Felsenklettern das ganze Jahr über vorhanden. Im Sommer erwarten euch die Felsen in den hohen Bergen (über 2500 m über dem Meeresspiegel) und die Klippen der Küste. Auch an Regentagen könnt ihr zum Beispiel an den steinigen Gewölben der Höhle Prohodna unweit des Dorfes Karlukovo klettern. Ganz sicher ist es, dass ihr – auch wenn ihr ein ganzes Jahr lang hierzulande klettern würdet – keine Route wiederholen braucht.

## **Alpinstil und traditionelles Klettern:**

**Das Gebiet von Maljovitzta im Rila-Gebirge** liegt auf 2000–2700 m Meereshöhe und besteht aus Granitstein. Länge einer Route – 100-200 m.

**Pirin** (Kalkstein): Die Nordwand des Vihren liegt auf 2500-2900 m über dem Meeresspiegel, die Routenlänge beträgt je 300-350 m.

**Stapalata:** 2200 m Höhe über dem Meeresspiegel, Routenlänge 50 bis 200 m.

**Vratzata bei Vratza** (Kalkstein) liegt auf 300-500 m Meereshöhe. Die Länge beträgt pro Route zwischen 100 und 400 m.

## **Sportklettern:**

Diese Kletterobjekte sind bis 100 m hoch, auf jedem davon gibt es mehrere Klettertouren verschiedener Schwierigkeitsstufen: Lakatnik, Boshenitza, Kominite, Transkoto shdrelo, Russenski Lom, Karlukovo, Karandila, Brjanovschitza, Beledie han, Gabrovo, Veliko Tarnovo, Lovetsch, Varna.

## **Bouldern:**

Rila-Kloster, Beli Iskar

## **Free Solo-Klettern über dem Wasser (Deep-Water Soloing):**

Kamen brjag, Tjulenovo

Sportobjekte mit leichteren Routen sind für Kinder ab 4 Jahren gut geeignet. Da können kleinere Kinder mit dieser Sportart anfangen, indem sie erstmal Klettern mit Toprope-Sicherung ausprobieren und üben.



# Eisklettern



Eisklettern mag wohl erst einmal den Eindruck verleihen, eine Beschäftigung nur für „Profis“ zu sein, jedoch kann jeder, der warme Winterkleidung hat und Herausforderungen liebt, dieses alternative Winterabenteuer wagen und mit Hilfe eines Lehrers an eingefrorenem Wasser hinaufklettern. Die Eiskletterobjekte Bulgariens sind leicht zugänglich und liegen auf einer verhältnismäßig niedrigen Meereshöhe. Die meisten Reisebüros haben mehrere ein- oder zweitägige Schnupperkurse für Anfänger, die selbst über keine Ausrüstung verfügen, im Angebot. Je nach Witterungsbedingungen sind die Wasserfälle im Zeitraum Dezember-März fest genug zugefroren.

Geeignete Eisformationen für das Eisklettern: Der **Bojana-Wasserfall** im **Vitoscha-Gebirge**, die Wasserfälle **Goljam** und **Malak Skakavetz** und **Visulkite** (im Rila-Gebirge); **Skaklja** (Bov), **Borov kamak** (Vratza) und **Praskaloto** (Karlovo). Die Höhe dieser Eisformationen beträgt 30 bis 150 m, wobei das allerhöchste und festeste Eis sich auf dem Wasserfall Goljam Skakavetz herausbildet. Visulkite verlangt vom Kletterer das allergrößte technische Können. Hier werden die Landesmeisterschaften durchgeführt.

Neben der **Maljovitza**-Hütte in Rila steht ein 15 m hoher künstlicher Eisturm. Er ist beleuchtet, daher solltet ihr einen Trekking- oder Skitag hinter euch haben - könnt ihr in einer sternklaren Nacht den Turm hinaufklettern.

Für klassisches Winterklettern (auf Eis und Felsen) für Fortgeschrittene eignen sich besonders gut das **Maljovitza**-Gebiet (im Rila-Gebirge), die Objekte **Dshendema** (Stara planina), **Reznjovete** (Vitoscha), die Nordwand des Gipfels Vihren (Pirin).

Kinder klettern sehr gern – auf Bäume, Kletterwände, Freiluftspielgeräte... Sie fürchten sich also vor keinem eingefrorenen Wasserfall, im Gegenteil – für sie ist er nur ein weiterer Spielplatz. In Begleitung eines erfahrenen Lehrers und mit einer Toprope-Sicherung können die Kleinen Wasserfälle erobern, ohne sich Gefahr auszusetzen. Da jedoch eine gewisse Menge an physischer Kraft notwendig ist, damit man Eisgeräte in das Eis einschlagen kann, wäre es angebracht, dass die kleinen Kletterer mindestens 7-8 Jahre alt sind.





# Sport in der Grossstadt



In den Großstädten sowie in den Ferienorten am Meer oder im Gebirge stehen Anlagen für sämtliche gängigen Sportarten zur Verfügung. Die Stadien, Sporthallen und Spielplätze sind sowohl zur Durchführung von Trainingslagern von Profimannschaften als auch für individuelle Sportbeschäftigung gut geeignet.

## **Sofia**

In der Hauptstadt sind Anlagen für alle Sportarten zu finden: Fußball, Tennis, Volleyball, Basketball, Golf, Schach, Wasser- und Wintersport und andere. Das Nationalstadion Wassil Lewski ist die größte Sportanlage. Mehrere weitere, kleinere Anlagen liegen im Boris-Garten, die restlichen befinden sich am Stadtrand. In Sofia finden die meisten bedeutenden nationalen und internationalen Sportmeisterschaften statt.

## **Plovdiv**

Die zweitgrößte Stadt Bulgariens verfügt über ein bemerkenswertes Ruderzentrum am Fluss Maritza. Der Kanal ist 2200 m lang, 120 m breit und 3 m tief. Am Flussufer steht ein sehr großes Sportzentrum mit Fußballspielplätzen, Leichtathletikpisten, einer Schwimmhalle, Tennisspielplätzen im Freien und Tennishallen sowie vielen weiteren Sporthallen.

## **Varna**

Der Kultur- und Sportpalast in Varna ist als Gastgeber von Treffen aus dem Volleyball-Worldcup bekannt. Auf seinem Gelände gibt es eine Schwimmhalle, 3 Sporthallen, 3 Tennishallen, einen Fußballspielplatz und eine Leichtathletikpiste.

## **Bansko**

Der größte Skiferienort Bulgariens ist vor allem als Skizentrum bekannt. Hier kann man immerhin ganzjährig Fußball, Golf oder Tennis spielen, Reiten und weitere Sportarten praktizieren.

## **Albena**

Der Badeort am Schwarzen Meer ist ein Wassersportzentrum. Auch bulgarische und ausländische Touristen, die gerne Fußball, Volleyball, Golf oder Tennis spielen oder reiten, entscheiden sich gerne für Albena.



# Touristische Informationszentren

## NATIONALES TOURISTISCHES INFORMATIONSZENTRUM BEIM MINISTERIUM FÜR TOURISMUS

SOFIA 1040, pl. Sv. Nedelja № 1  
Tel: +359 29335826, +359 29335821, +359 29335811  
E-mail: edoc@tourism.government.bg

SOFIA, Unterführung Sofia Universität "Sv. Kliment Ochridski"  
Tel: +359 2 4918344, +359 2 4918345  
E-Mail: tourist@info-sofia.bg

ARDA 4790  
Tel: +359 30282235, +359 889651232  
E-Mail: kmetstvo\_arda@abv.bg

BANSKO 2770, pl. Vazrazhdane № 4  
Tel: +359 74988580, +359 74988633  
E-Mail: infocenter@bankso.bg

BURGAS 8000, ul. Hristo Botev  
Tel: +359 56825772, +359 56841542  
E-Mail: tic\_bourgaz@burgaz.bg

VARNA 9000, pl. Sv. Sv. Kiril i Metodiy  
Tel: +359 52 820 690; +359 52 820 689  
E-Mail: office@varnainfo.bg

VRATZA 3000, ul. Pop Sawa Katrafilov № 27-29  
Tel: +359 888 866 529  
E-Mail: naturacenter@abv.bg

"UZANA" – Gabrovo 5300, pl. Vazrazhdane № 3  
Tel: +359 885825224; E-Mail: uzana1@abv.bg

DEVIN 4800, pl. Osvoboshdenie № 5  
Tel: + 359 30 414 160;  
E-mail: tic\_devin@mail.bg

DRJANOVO 5370, ul. Schipka № 65  
Tel: + 359 676 9 80 97  
E-Mail: tic\_dryanovo@abv.bg

KALOFER 4370, ul. Georgi Schopov № 3  
Tel: +359 31335988; E-Mail: cbkea@yahoo.com

PLOVDIV 4000, pl. Tsentralen № 1  
Tel: +359 32656794, +359 32620229  
E-Mail: tourism@plovdiv.bg

TROYAN 5600, ul. Vassil Levski № 133  
Tel: +359 67060964; +359 889 719 941  
E-Mail: infotroyan@yahoo.com,  
troyantour@abv.bg

SCHUMEN 9700, bul. Slavjanski № 17  
Tel: +359 54857773  
E-Mail: shumen\_opt@abv.bg

## NÜTZLICHE INFORMATIONEN

**Geographische Lage:** Die Republik Bulgarien ist ein europäischer Staat im Osten der Balkanhalbinsel. Er grenzt im Osten an das Schwarze Meer, im Süden an Griechenland und die Türkei, im Westen an die Republik Mazedonien und Serbien und im Norden an Rumänien.

**Fläche:** 110 994 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung:** (nach Angaben des Nationalen Statistischen Instituts): 7 351 234 Einwohner (zum 01.02.2011)

**Klima:** durchschnittliche Wintertemperatur: zwischen 0 und 2° C

**Durchschnittliche Sommertemperatur:** ca. 22°C

**Amtssprache:** Bulgarisch

**Alphabet:** Kyrillisch

**Höchster Gipfel:** Mussala (2925 m)

**Zeitzone:** GMT (London) +2 (EST+7)

**Hauptstadt:** Sofia

**Währung:** Bulgarischer Lew (1 EUR = 1,955 BGN)

**Administrative Gliederung:** 28 Gebiete, 264 Gemeinden

**Wichtige Telefonnummern:**

**Ambulanz:** 150

**Feuerwehr:** 160

**Polizei:** 166

**Berghilfe und Rettungsdienst:** +359 8881470  
oder +2 9632000

**Einheitliche Europäische Notrufnummer:** 112

## MINISTERIUM FÜR TOURISMUS

1000, Sofia, Saborna-Straße 1  
Telefonzentrale: +359 2 904 68 09  
Fax: +359 2 44 70 899  
E-mail: edoc@tourism.government.bg  
www.tourism.government.bg

# DIE MÖGLICHKEITEN DURCH DAS GANZE JAHR

