

Bulgaria



MONTAÑAS Y CULTURA

1-9 Junio 2026



MUNTANIKA

CONTIGO EN ESTE VIAJE



¡Hola! Soy Carlos, y estaré contigo en esta aventura en Bulgaria. No solo como tu guía, sino como la persona que ha diseñado cada kilómetro de este viaje. Desde la elección de las rutas hasta la selección de los alojamientos, pasando por la planificación de cada jornada, todo ha sido pensado para que vivas una experiencia que recuerdes con una sonrisa, combinando paisajes espectaculares y el buen ambiente propio de un pequeño grupo de viaje.

Desde hace unos años, acompaño a personas como tú a descubrir la montaña de una forma cercana y auténtica. Para mí, el senderismo no es solo caminar, sino conectar con el entorno, disfrutar del camino y compartir momentos con personas que, en pocos días, dejan de ser desconocidos para convertirse en compañeros de aventura.

Mi compromiso es que vivas la montaña con la tranquilidad de saber que todo está cuidado al detalle. Quiero que te sientas en buenas manos y que, tras cada giro del sendero, te encuentres con ese paisaje que te deje hacer decir **whoa!**

Prepárate para descubrir paisajes impresionantes, recorrer rutas increíbles y compartir momentos inolvidables. ¡Nos vemos en la montaña!

Carlos Gómez

PLAN DE VIAJE



Bulgaria

1 - 9 Junio 2026

Un viaje de montaña entre glaciares y valles

Bulgaria es el secreto mejor guardado del senderismo en Europa. Si buscas una aventura que combine cumbres que rozan los 3.000 metros, lagos glaciares de un azul imposible y una historia que se remonta a los tiempos de los tracios y romanos, este viaje es para ti. En nuestra expedición de montaña por los Balcanes, descubriremos un territorio salvaje, auténtico y de una belleza natural sobrecogedora.

¿Por qué elegir este viaje de aventura a Bulgaria?

Este itinerario es una inmersión total en los dos macizos más potentes del país: Rila y Pirin. Caminaremos por el Parque Nacional de Rila para coronar el Pico Musala (2.925 m), el techo de la península balcánica, y exploraremos el Parque Nacional de Pirin, Patrimonio de la Humanidad de estética alpina, crestas de mármol blanco y lagos de cristal.

Nos gusta que los viajes que organizamos contengan actividades de diferente tipo. Por eso, este programa equilibra la montaña con experiencias que harán que recuerdes Bulgaria

- **Patrimonio:** Visitaremos el icónico Monasterio de Rila, el alma de Bulgaria.
- **Turismo Activo:** Descenderemos el río Struma en una emocionante jornada de rafting.
- **Historia y Vida Bulgara:** Nos perderemos en el encanto bohemio de Plovdiv, una de las ciudades más antiguas del mundo, y terminaremos en la vibrante capital, Sofía, a los pies de la montaña Vitosha.

Bulgaria te espera. Prepárate para conquistar las cumbres de los Balcanes y brindar con rakia tras una jornada de montaña inolvidable.



Programa Resumido

Día 1: Recepción

Día 2: Los siete lagos de Rila

Día 3: El Musala (2925m.)

Día 4: Monasterio Rila & Rafting

Día 5: Lagos del PN Pirin

Día 6: Lago Popovo

Día 7: Plovdiv. Capital Cultural

Día 8: Cascada Boyana y Sofía

Día 9: Sofía y regreso



Programa Detallado

Día 1: Bienvenida

Bienvenidos a la Capital de los Balcanes

Hoy comienza nuestra expedición a las montañas búlgaras. Te recogeremos en el aeropuerto de Sofía según la hora de llegada de tu vuelo.

Cena de bienvenida con algunos de los mejores platos de la gastronomía búlgara. Será el momento de conocer a nuestros compañeros de viaje y repasar el itinerario de los próximos días y brindar por las cumbres que nos esperan en Rila y Pirin.

Día 2: Siete Lagos del PN de Rila

La ruta de los Siete Lagos de Rila es, sin duda, la joya de la corona del senderismo en los Balcanes. Situada en un circo glaciar de una belleza sobrecogedora, esta jornada nos lleva a recorrer un conjunto de lagos escalonados que ofrece una de las panorámicas más fotografiadas de Europa del Este.

- 📍 Distancia: 12 km
- 📈 Desnivel positivo: 650 m
- ⌚ Duración: 5 horas
- ⚠️ Dificultad: Moderada



Programa Detallado



- 📍 Distancia: 14 km
- 📈 Desnivel positivo: 650 m
- 📉 Desnivel negativo: 650m
- 🕒 Duración: 5 - 6 horas
- ⚠️ Dificultad: Moderada

Día 3: El Musala

Coronar el Musala no es solo alcanzar el punto más alto de Bulgaria, sino de toda la península balcánica. Situado en el corazón del Parque Nacional de Rila, este pico ofrece una ascensión clásica que combina lagos alpinos, refugios de piedra y una cima que nos regala una panorámica de 360 grados sobre un mar de cumbres. Es la etapa reina, donde la altitud y el paisaje mineral nos hacen sentir la verdadera magnitud de la cordillera.

Día 4: Monasterio de Rila y Rafting

Hoy unimos dos mundos: la espiritualidad del monumento más sagrado de Bulgaria y la emoción del rafting (nivel iniciación) . Comenzamos visitando el Monasterio de Rila, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, para después realizar una suave caminata por sus bosques centenarios. Por la tarde, cambiaremos las botas de montaña por el chaleco de neopreno para vivir una experiencia de rafting vibrante en el desfiladero de Kresna.



Programa Detallado

Día 5: Lagos de Vihren

Dejamos atrás las formas suaves de Rila para adentrarnos en la verticalidad del macizo de Pirin. Para esta jornada tenemos una ruta de senderismo por el valle de Banderitsa que nos permite conocer un conjunto de lagos glaciares situados a los pies del Pico Vihren.

Es un recorrido de alta montaña donde el mármol y el granito dominan el paisaje, ofreciendo una estética mucho más salvaje y alpina que nos recordará, por momentos, a los Pirineos más agrestes.

Al terminar, descenderemos hacia la animada ciudad de Bansko, donde la arquitectura tradicional de piedra y madera nos espera para una merecida cena.

- 📍 Distancia: 9 km
- 📈 Desnivel positivo: 450 m
- 📉 Desnivel negativo: 450 m
- ⌚ Duración: 4 horas
- ⚠️ Dificultad: Moderada

Día 6: Lago Popovo

El Val di Genova, conocido como el «Valle de las Cascadas», nos ofrece un recorrido espectacular a través de frondosos bosques, praderas alpinas y numerosos saltos de agua que descienden con fuerza desde las montañas del Parque Natural Adamello-Brenta. En esta ruta, partiremos desde la Malga Bedole, situada en la parte alta del valle, y descenderemos siguiendo el curso del río Sarca, descubriendo algunas de sus cascadas más impresionantes.

- 📍 Distancia: 12 km
- 📈 Desnivel positivo: 600 m
- 📉 Desnivel negativo: 600 m
- ⌚ Duración: 5 horas
- ⚠️ Dificultad: Moderada



Programa Detallado

Día 7: Plovdiv

Tras dejar atrás las cumbres de Pirin, nos dirigimos hacia Plovdiv, una de las ciudades más antiguas del mundo habitadas ininterrumpidamente. Hoy cambiamos los senderos de montaña por las calles empedradas de una ciudad que es un museo al aire libre. Plovdiv ofrece una mezcla única de yacimientos tracios, teatros romanos y mansiones del Renacimiento búlgaro, todo ello envuelto en una atmósfera bohemia y creativa que la convirtió en Capital Europea de la Cultura.



Día 8: Cascada Boyana. PN Vitosha y Sofía

Nos trasladamos hacia la capital para los últimos días en Bulgaria. Nos acercamos a la montaña de Vitosha, el imponente macizo que domina el horizonte de Sofía. La ruta a la Cascada de Boyana es un recorrido clásico en la zona combinando naturaleza exuberante con vistas privilegiadas de la capital desde las alturas.

Completaremos la jornada en el centro de Sofía para nuestra última noche en la capital, donde disfrutaremos del ambiente urbano y cosmopolita de sus calles principales.



Programa Detallado

Día 9: Sofía y regreso

Todo gran viaje llega a su fin, y hoy toca decir «dovishdane» (adiós) a las tierras de Tracia. Tras una semana intensa recorriendo los macizos de Rila y Pirin, conquistando techos balcánicos y descubriendo tesoros romanos, dedicamos estas últimas horas a cerrar la maleta cargada de recuerdos y experiencias.

Tendremos la mañana para conocer a la luz del día la capital del país y a la hora convenida, realizaremos el traslado hacia el aeropuerto de Sofía.

ALOJAMIENTOS PREVISTOS

- 📌 Hotel Park en Borovets. 4* MP
- 📌 Hotel Orpheus en Bansko. 4* MP
- 📌 Hotel Ego en Plovdiv. 3*
- 📌 Hotel Budapest en Sofía. 3*



INCLUYE

Alojamiento Hotel 4* durante 5 noches. MP
Alojamiento Hotel 3* durante 3 noches. AD
Traslados según programa
Seguros de RC y accidentes
Guía de montaña / coordinador de viaje
Tasas turísticas

Cena de bienvenida en Sofía

NO INCLUYE

Uso de telecabina (15 € aprox.)
Rafting. Actividad Opcional. (35€ aprox.)
Vuelos desde lugar de origen
Consumiciones en establecimientos/hoteles salvo las indicadas
Cualquiera no mencionada en el apartado incluye

SOBRE LOS VUELOS

El vuelo no está incluido en el viaje, ya que cada viajero puede elegir el aeropuerto de salida que mejor se adapte según su lugar de origen.

En la web de reserva encontrarás info útil sobre diferentes vuelos para llegar a Bérgamo.

Te estaremos esperando en el aeropuerto.

RESERVAS

✉ Email: info@muntanika.es

📞 WhatsApp / Teléfono: +34 611 183 723

RESERVA EN LA WEB

[Click aquí](#)

+ DESTINOS EN

www.muntanika.es

PRECIO POR PERSONA

1.095 €

EN HABITACIÓN DOBLE

SUPLEMENTO INDIVIDUAL: 175 €
(CONSULTAR DISPONIBILIDAD)

VUELO MADRID - SOFÍA: 200 €
A FECHA(13/02/2026)

MATERIAL

Material imprescindible

- Mochila de día para llevar lo necesario en las rutas
- Botas de montaña con buen agarre
- Ropa técnica por capas, adaptada a los cambios de temperatura:
 - Capa base: Camisetas transpirables de manga corta y larga (mínimo 2-3)
 - Capa intermedia: Forro polar o softshell ligero (en altura puede refrescar)
 - Capa exterior: Chaqueta impermeable y cortaviento (Gore-Tex o similar)
- Pantalón de trekking ligero
- Bastones de senderismo (ajustables y ligeros)
- Gorra o sombrero (protección solar)
- Gafas de sol
- Crema solar y protector labial (factor 50, el sol en altura es fuerte)
- Cantimplora (mínimo 1.5-2L)

Material opcional pero recomendable

- ◆ Camiseta y ropa de recambio para después de la ruta
- ◆ Buff o braga para el cuello (protección extra contra viento o sol)
- ◆ Poncho o funda de lluvia para la mochila
- ◆ Pequeño botiquín personal (si sigues un tratamiento, imprescindible)
- ◆ Toalla ligera y neceser básico
- ◆ Bolsas herméticas o estancas (para documentos, móvil y basura)

Documentación

- ✓ Tarjeta sanitaria europea
- ✓ DNI o Pasaporte

📌 Notas importantes:

- ✓ El clima atmosférico puede variar mucho, incluso en verano. Durante el día hará calor en las cotas bajas, pero en zonas altas y en caso de mal tiempo puede hacer frío y viento. Por eso es imprescindible llevar ropa por capas.
- ✓ Las botas de montaña son fundamentales. Aunque haya rutas calificadas como fáciles.

