

# NATURA da VIVERE - T.O.

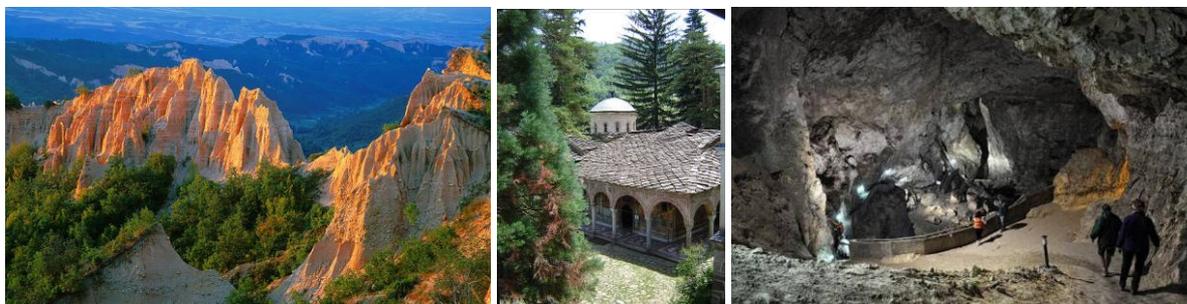
di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

*professionisti per natura*

## BULGARIA

### Rodopi, i monti di Orfeo

Questo è un fantastico viaggio attraverso i mistici Monti Rodopi - casa del leggendario musicista e cantante Orfeo. I Rodopi, essendo la terra più antica dei Balcani, ospitano anche alcune delle più belle foreste di conifere del paese. Il paesaggio è dolce ed arrotondato e si compone di alte creste e profonde vallate fluviali con gole che si alternano a bacini fluviali e valli. Qui si possono anche trovare il 70% dei minerali del mondo e 600 grotte. La flora e la fauna presentano specie estinte in altri paesi europei. Il tour combina facili passeggiate in montagna attraverso alcuni paesaggi naturali e punti di riferimento così come visite di monumenti storici che svelano migliaia di anni di storia bulgara. Camminiamo lungo sentieri ecologici, sentieri segnalati e strade sterrate. La camminata comprende colline, colline leggermente pianeggianti o terreni, rendendo il trekking ideale per un camminatore principiante o di un livello medio di fitness. Sarai coinvolto in una straordinaria avventura per scoprire spettacolari paesaggi, cultura e architettura uniche, cucina e bevande intriganti, costumi fantastici e gente del posto.



### Programma 11 giorni / 10 notti

#### 1° giorno: Volo per Sofia - trasferimento a Plovdiv

Partenza con accompagnatore NdV da Roma Fiumicino (su richiesta anche da altri aeroporti previa verifica e disponibilità). Arrivo all'aeroporto di Sofia, incontro con la Guida locale e trasferimento a Plovdiv, sistemazione, cena e pernottamento.

*Trasferimento: Aeroporto di Sofia - Plovdiv - 150 km - 2.30 ore*

#### 2° giorno: Plovdiv

In mattinata mezza giornata tour a piedi di Plovdiv. La seconda città più grande della Bulgaria e considerata una delle più antiche d'Europa fondata circa 8000 anni fa come Troia e Micene, più vecchia di Roma, Atene e Costantinopoli. La città è situata all'incrocio tra Occidente e Oriente, dove storia e modernità vanno di pari passo, mentre sin dai tempi antichi fino ad oggi la cultura e l'arte prosperano in un vivido miscuglio di forme, stili e colori. Plovdiv era la capitale dell'antica Tracia e un grande centro commerciale nel Medioevo.

L'affascinante quartiere storico della città vanta case rinascimentali splendidamente decorate e magnifiche chiese. Durante il nostro tour a piedi visiteremo anche il teatro romano, il Museo Etnografico e la Chiesa di SS Costantino ed Elena. Nel pomeriggio giornata libera con possibilità di esplorare la città individualmente o arrampicati sulla collina di Aliosha e goditi la vista sulla città. Cena e pernottamento a Plovdiv.

#### 3° giorno: Monastero Bachkovo - escursione al "Canyon delle cascate" - Arda

Colazione in hotel e trasferimento di mezz'ora al famoso monastero di Bachkovo. Il monastero di Bachkovo è il secondo più grande monastero bulgaro. Fondato nel 1083 da un importante statista e comandante militare al servizio bizantino, è uno dei monumenti più importanti di architettura cristiana nel paese. Anche se il



Via del Vigna, 199 - 57121 Livorno - Tel. 0586 444407 fax 0586 426548

Dal 1985

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.ardea.toscana.it](http://www.ardea.toscana.it)

# NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

*professionisti per natura*

monastero è sopravvissuto alle prime ondate dell'invasione turca, fu successivamente saccheggiata e distrutta, ma restaurata verso la fine del XV° secolo. Al termine della visita, trasferimento all'inizio del percorso ecologico "Canyon delle cascate" vicino a Smolyan. Il sentiero si snoda attraverso i boschi dove pittoreschi ponti di legno passano ora a destra, ora a sinistra del fiume Elena. Gli abeti rossi circondano il sentiero anche quando serpeggia lungo i massi, chiamati "pietre impilate", che la natura ha scolpito per milioni di anni. Alcuni di loro assomigliano ad un anfiteatro, mentre altri sono come piramidi e torri. Sino al faggio venerando, con un diametro di oltre 4,20 m. Ad un'altitudine superiore ai 1700 m godetevi il fantastico panorama da tre siti panoramici da dove si possono vedere le cime della parte più alta dei Rodopi - Perelik. Transfer fino al villaggio di Arda. Cena e pernottamento nella zona del villaggio di Arda.

*Durata escursione: 4 - 4.30 ore - Distanza: 9 km*

*Dislivello: in salita 450 m / in discesa 450 m*

## **4° giorno: Arda**

Dopo colazione passeggiata dal villaggio ai torrenti del fiume Arda (2 ore). Il sentiero si snoda attraverso alcuni pittoreschi prati e boschi. Raccogli alcune fragoline di bosco sulla strada. Pranzo in un'area picnic vicino ai torrenti. Rientro al villaggio di Arda con un altro sentiero attraverso le foreste. Degustazione di grappa al lampone locale e vino della regione. Cena e pernottamento nella zona del villaggio di Arda.

*Durata escursione: 5.00 - 5.30 ore - Distanza: 12 km*

*Dislivello: salita 480 m / discesa 470 m*

## **5° giorno: Arda - Smolyan - Devin - Buinovo**

Dopo colazione si parte per la città di Devin. Lungo la strada, sosta al villaggio di Shiroka Laka per una breve passeggiata per godere la bellissima architettura di Rhodope. Trasferimento all'area di Devin per una facile passeggiata sul sentiero "Struilitsa" (ore 2.00). L'inizio del percorso è dalle sorgenti minerali di Devin, dove si trova un complesso termale con piscina all'aperto, vasca idromassaggio, bagno turco, sauna, massaggi, impianti sportivi - piscina. Il sentiero ecologico "Struilitsa" si snoda dolcemente lungo un piccolo fiume vicino alla città di Devin. In molti luoghi il passaggio dall'una all'altra riva è attraverso ponti appositamente costruiti. Tempo di godersi la piscina di acqua minerale vicino al fiume. Trasferimento fino al villaggio di Buinovo. Cena e pernottamento nella zona di Buinovo.

*Durata escursione: 1,30 - 2,00 ore - Distanza: 6 km*

*Dislivello: in salita 150 m / in discesa 150 m*

## **6° giorno: Buinovo - Yagodina - Trigrad - Buinovo**

Trasferimento al villaggio di Yagodina e passeggiata fino alla piattaforma Orlovo oko (Eagle's Eye). Godetevi l'imponente panorama circostante, tra cui la gola di Buynovsko, i monti Chala, Pirin e Rila e alcune montagne in Grecia. Camminata lungo un'altra strada per il villaggio di Yagodina. Dopo un po' di tempo libero, ci dirigiamo verso il villaggio di Trigrad per visitare la grotta del diavolo Thoat situata a 1,3 km a nord del villaggio. È uno dei fenomeni nella gola di Trigrad che si è formato a seguito del collasso degli strati terrestri. La temperatura interna è di 8 C. Lungo un tunnel scavato artificialmente (150 m), è possibile raggiungere un'imponente sala della grotta che potrebbe ospitare la Cattedrale di Alexander Nevski a Sofia. Una leggenda dice che fu qui che Orfeo andò sotto terra al regno di Ade per salvare la sua amata Euridice. Dopo aver visitato la grotta di Trigrad, andiamo sino al villaggio di Yagodina: l'escursione inizia proprio dal villaggio di Trigrad. All'inizio la strada in macadam sale leggermente consentendo di godere di una bella vista panoramica per qualche tempo. Raggiunta Yagodina, con un breve trasferimento, raggiungiamo Buinovo. Cena e pernottamento a Buinovo.

*Durata escursione Orlovo Oko: 2.30 ore - Distanza: 7 km*

*Dislivello: in salita 360 m / in discesa 380 m*

*Durata escursione Trigrad - Yagodina - 1.45 ore - Distanza: 8 km*

*Dislivello: in salita 120 m / in discesa 240 m*



Via del Vigna, 199 - 57121 Livorno - Tel. 0586 444407 fax 0586 426548

Dal 1985

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.ardea.toscana.it](http://www.ardea.toscana.it)

# NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

*professionisti per natura*

## 7° giorno: Buinovo - Delchevo

Colazione e visita alla straordinaria grotta di Yagodina: tra le grotte più lunghe della Bulgaria, considerata una delle più belle d'Europa con le sue eccezionali stalattiti, stalagmiti, colonne, tende, stagni, perle di caverne e altre formazioni. Al termine della visita, trasferimento al villaggio di Delchevo. Delchevo è un piccolo villaggio situato a 9 km dalla città di Gotse Delchev sul monte Pirin. Ha uno stile architettonico tipico con strette strade di ciottoli e case fatte di pietra e legno. Gran parte degli edifici furono costruiti tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo da artigiani locali. Oggi circa 27 delle case rinascimentali sono considerati monumenti storici. C'è una piccola chiesa che è stata costruita nel 1838. Passeggiata in montagna e raggiungere una cappella remota. Goditi la fantastica vista sulla pianura che separa le montagne di Pirin dai Rodopi. Cammina verso il villaggio di Delchevo. Cena e pernottamento a Delchevo

*Durata escursione: 2.30 ore - Distanza: 6 km*

*Dislivello: in salita 320 m / in discesa 320 m*

## 8° giorno: Delchevo - Melnik / Rojen

Breve trasferimento mattutino al villaggio di Rojen. Dopo una salita su una strada asfaltata per circa 1 km si raggiunge il pittoresco Monastero di Rojen, fondato nel XIII° secolo. Scopri il suggestivo e pacifico chiostro quindi raggiungi il piacevole sentiero discendente fino a Melnik. Il sentiero si snoda attraverso meravigliose formazioni di arenaria chiamate "Le Piramidi di Melnik". Una volta a Melnik visita della più grande casa di Revival nazionale sulla penisola balcanica - La casa Kordopulov. Questo è un museo etnografico che ospita anche la più grande cantina di vini della città. Assapora i vini rossi unici di Melnik e gironzola per i corridoi della cantina scavata nella roccia. Fai una passeggiata panoramica lungo la strada principale della città per esplorare le numerose case rinascimentali bulgare conservate e i tradizionali ristoranti bulgari insieme ad alcuni resti di vecchie chiese. Breve trasferimento in hotel nella zona del villaggio di Melnik / Rojen.

*Durata escursione Monastero di Rojen - Melnik: 1.30 ore - Distanza: 4 km*

*Dislivello: salita 300 / discesa 250 m*

## 9° giorno: Rojen - Monastero di Rila - Separeva Banya

Trasferimento al monastero di Rila - il monastero più grande e più bello della Bulgaria e uno dei più antichi d'Europa. Si trova tra le pittoresche montagne di Rila. Il chiostro è uno spettacolare sito, patrimonio mondiale dell'UNESCO e il luogo turistico più visitato in Bulgaria da turisti stranieri e locali. Dietro le sue mura alte 20 metri si trovano imponenti edifici monastici, una chiesa e una cappella con notevoli pitture murali. Fondato nel X secolo da Giovanni di Rila (Ivan Rilski), un eremita e mistico che fu canonizzato come santo dopo la sua morte, il monastero fu distrutto e ricostruito più volte nei secoli successivi. Il monastero fu costruito come adesso dai maestri costruttori bulgari tra il 1816 e il 1847. Lo squisito complesso architettonico impressiona per le sue dimensioni e la sapiente combinazione di pietra e legno. Affreschi dipinti sulle pareti sono mozzafiato e la decorazione dei soffitti esterni incredibilmente ben conservato e molto dettagliate. Il monastero è circondato da possenti mura, dandogli l'aspetto esteriore di una fortezza. Dopo aver visitato il monastero, raggiungiamo la tomba di San Ivan Rilski. Trasferimento a Separeva Banya / Panichishte. Pernottamento nella zona.

*Camminata fino alla tomba di San Ivan Rilski - 1.00 ore. - Distanza: 2,30 km*

*Dislivello: in salita 150 metri / in discesa 100 metri*

## 10° giorno: Separeva Banya - Rila Lakes - Sofia

Trasferimento alla capanna Pionerska (1520m slm), situato subito dopo Panichishte. Prenderemo la seggiovia per il rifugio dei laghi di Rila (2135m slm). Quindi faremo un'escursione ad anello nel circo dei Sette Laghi di Rila nel Parco Nazionale di Rila per scoprire l'affascinante bellezza di questi laghi glaciali e delle imponenti cime intorno. Il primo lago sulla strada è Babreka seguito da Okoto (il più profondo lago glaciale in Bulgaria - a 37, 5 m) e Salzata, il più alto, ad un'altitudine di 2 535 m. Facciamo una sosta vicino al lago per godere dell'incredibile vista panoramica su tutti i laghi con il Monte Vitoshka e le montagne dei Balcani sullo sfondo. Dopo la pausa, continuiamo ad esplorare il resto di queste perle di montagna in discesa.



Via del Vigna, 199 - 57121 Livorno - Tel. 0586 444407 fax 0586 426548

Dal 1985

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.ardea.toscana.it](http://www.ardea.toscana.it)

# NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

*professionisti per natura*

Il prossimo lago è Bliznaka, il più grande, seguito da Trilistnika, il Ribnoto Ezero e il Dolnoto Ezero, che è il più basso e raccoglie le acque dagli altri sei laghi. L'escursione termina di nuovo alla capanna dei laghi di Rila. Prendiamo la seggiovia fino al rifugio Pionerska. Trasferimento a Sofia. Pernottamento a Sofia.

*Durata escursione: 4 / 5 ore - Distanza: 10 km*

*Dislivello: salita 500 / discesa 500 m*

## 11° giorno: Sofia e partenza

Colazione e giro turistico di Sofia. La capitale della Bulgaria e la più grande città del paese, con una popolazione di 1,3 milioni di persone, è situata approssimativamente al centro della penisola balcanica. Con una storia che si estende su sette millenni Sofia è una delle città più antiche d'Europa. Oggi è un affascinante mix di storia e modernità. "Ever Growing Never Aging" è il suo motto. Il giro turistico comprende la Serdika romana, Fortificazioni (l'edificio conservato più antico di Sofia) e la Rotonda di San Giorgio risalente al 4° secolo, famosa per la sua struttura originale e affreschi unici, la Cattedrale di Alexander Nevski, il Teatro Nazionale, l'Assemblea Nazionale e la chiesa di Santa Sofia. Sofia è anche piena di deliziose sorprese che offrono una prospera e una variegata vita di strada, inclusi caffè all'aperto e mercati affollati, nonché numerosi parchi e pubblici incantevoli giardini per rilassarsi. Trasferimento in aeroporto per il volo di rientro.



## Scheda Tecnica

**Durata:** 11 giorni / 10 notti

**Partenza di gruppo (min 8 pax):** 7 Settembre 2020

**Quota individuale (a partire da):** Euro 1.200,00

**Supplemento camera singola:** Euro 150,00

**Sistemazione:** in Hotel familiari e case private (in camera doppia standard con bagno privato)

**La quota comprende:** N. 10 mezze pensioni (cena e colazione) in piccoli hotel familiari. Picnic lunch il 4° giorno. Assistenza di una Guida locale parlante italiano o inglese. Mezzo di trasporto privato per tutto il tour. Degustazione di vino in Arda. Degustazione di vino a Melnik. Seggiovia ai 7 Laghi. Tutte le visite come da programma. Assicurazione RC e medico - bagaglio.

**La quota NON comprende:** Volo per/da Sofia. Ingressi ad attrazioni e Musei. Mance alla guida ed autista. Voci di natura personale, come bevande, frigobar, telefonate, ecc. Tutto quanto non compreso alla voce "la quota comprende".



Via del Vigna, 199 - 57121 Livorno - Tel. 0586 444407 fax 0586 426548

Dal 1985

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.ardea.toscana.it](http://www.ardea.toscana.it)