



TB escapadas



Universidad Popular
AYUNTAMIENTO DE ALBACETE
CONCEJALÍA DE CULTURA

BULGARIA: el corazón de LOS BALCANES

La gran desconocida

VIAJE DE NATURALEZA Y SENDERISMO EN TIERRAS BALCÁNICAS



DEL 14 AL 20 DE JUNIO DE 2026

**GRUPO REDUCIDO:
MÁXIMO 30 PERSONAS**

**(SABEMOS QUE NO TE GUSTAN LAS AGLOMERACIONES
Y QUEREMOS MIMAR LOS ESPACIOS QUE VISITAMOS)**

DESCUBRIENDO BULGARIA

Bulgaria tiene mucho que ofrecer a los amantes de la naturaleza. La encantadora mezcla de naturaleza e historia garantiza aventuras inolvidables. Dentro del territorio nacional existen tres parques nacionales, once parques naturales y diecisiete reservas de la biosfera. Casi el 35 % de su superficie se compone de bosques. Los indómitos paisajes de Bulgaria aceleran el pulso con sus siete cordilleras, lagos glaciares y bosques habitados por lobos, osos, chacales, águilas reales y lince ofrecen una prístina idea del pasado de Europa

Es una nación balcánica con un terreno diverso que rodea la costa del mar Negro, un interior montañoso y ríos, entre ellos el Danubio. Es un crisol cultural con influencias griegas, eslavas, otomanas y persas, y posee una rica tradición de danzas, música, trajes y artesanía. A los pies del monte Vitosh, que tiene forma de cúpula, se encuentra la ciudad capital, Sofía, que data del siglo V a. C. donde empezaremos la aventura.

Bulgaria rebosa de fortalezas y ruinas históricas. Algunas cuevas acogen vestigios de asentamientos neolíticos, mientras que los tracios dejaron grandes tesoros de oro y tumbas. Los romanos construyeron impresionantes ciudades, mientras que los mismos zares se paseaban por las murallas de la fortaleza de Tsarevets en la antigua capital de Veliko Târnovo. Pero lo mejor es que todo este pasado aún está muy presente, y el arte tracio y la victoria de Bulgaria sobre los otomanos todavía son fuente de inspiración.



Domingo 14 de Junio

MAÑANA Traslado aeropuerto de Alicante. 14:00h

Alicante-Sofía 18:20h - 22:10h

Transfer al [Hotel Amar 3*](#)

Lunes 15 de Junio

MAÑANA Desayuno y traslado al Monasterio de Rila.



El Camino del ermitaño.

6 km | 2h | Dificultad baja

En primer lugar, visitaremos uno de los monasterios más impresionantes de Europa, el Monasterio de Rila (UNESCO), fundado por el ermitaño Ivan Rilski en el siglo X. Después de la visita, realizaremos una corta caminata hacia la cueva donde residía el ermitaño. El paseo cruza bosques mixtos y ofrece vistas hacia el valle profundo del río Rilska.

COMIDA Almuerzo tradicional incluido.

TARDE
Salida hacia Bansko

NOCHE

Check-in en nuestro
[Hotel Molerite 3*](#)

Cena Incluida



Martes 16 de Junio

MAÑANA Desayuno y traslado al Parque Nacional de Pirin.

Las cimas de Pirin.

8 km | 4'5h | Dificultad media.

Toda la parte norte de la montaña Pirin está declarada patrimonio mundial de la UNESCO y cuenta con una gran variedad de plantas endémicas y animales interesantes. El sendero comienza en el refugio de Vihren y el río Demianitca, después subimos gradualmente hasta llegar al lago Banderishki. (La ruta se adaptará según el nivel del grupo)



MEDIODÍA (comida incluida)

*Tras la caminata salimos hacia la aldea cercana de **Gorno Draglishte**, donde nos invita Dëshka. Aprenderemos recetas de la cocina búlgara, probaremos platos y conoceremos las costumbres locales durante la comida.*

TARDE

Continuaremos nuestro viaje hacia Plovdiv. Capital Europea de la Cultura 2019.

Alojamiento (cena no incluida) en el [Grand Hotel Plovdiv 4*](#)



Miércoles 17 de junio

MAÑANA

Desayuno en el hotel.

Visita a Plovdiv

Realizaremos una visita guiada por el casco antiguo de la que fue Capital Europea de la Cultura 2019. Contemplaremos las casas del s. XVII-XIX, obras maestras del Renacimiento Búlgaro. Además, visitaremos sus iglesias, así como el Museo Etnográfico de la ciudad y el antiguo teatro romano, construido en el siglo II d.C. y una de las mejores muestras del arte romano en Plovdiv. Comida incluida.



MEDIODÍA

Posibilidad de visitar el Museo de Naturaleza de Plovdiv. Cierra a las 17:00h. Recomendado más que el de Sofía.



TARDE

Volvemos a Sofía. Cena no incluida.

Jueves 18 de Junio

MAÑANA Desayuno en el hotel

Por la mañana visitaremos el **Jardín Botánico** de la Universidad de Sofía y el Museo de Ciencias Naturales.



A media mañana nos iremos de excursión a Vitosha, el primer parque Natural de Bulgaria.

*Este paraje silvestre es el **pulmón verde de la capital búlgara** y uno de los sitios favoritos de sus habitantes, por ser un lugar perfecto para disfrutar de numerosas actividades al aire libre y encontrarse a pocos kilómetros del centro (10 km).*

*La montaña pasó a ser **Parque Natural en 1938**, confiriéndole desde entonces un nivel de protección que garantiza que la naturaleza se abra paso día a día sin sufrir excesivas perturbaciones por parte de su mayor amenaza, el ser humano.*

*Sus dominios dan cobijo a dos **reservas de la biosfera**, Bistrishko Branishte (Patrimonio Natural por la UNESCO) and Torfeno Branishe, en las que se puede disfrutar de una fauna y flora autóctonas en su estado primigenio.*

PIC-NIC en el Arboretum de Vitosha

TARDE

Volvemos a Sofia y **cena incluida**



Viernes 19 de Junio



MAÑANA Desayuno en el hotel.

El desfiladero de Iskar

6 km | 2h | Dificultad baja

Se trata de un desfiladero de 65 km de longitud, creado por el río Iskar en su travesía por los Montes Balcanes. Nos acercaremos a una pequeña aldea a lo largo del Iskar, donde nos recibirán Iva y Mitko, que no sólo nos introducirán en la cultura e historia local, sino que también nos prepararán una rica degustación de vinos del Noroeste de Bulgaria, aderezada con especialidades de la región.

Comida incluida.



TARDE

Llegada a Sofía y check-in en el Hotel Amar. **Cena libre**

Sábado 20 de Junio

MAÑANA Desayuno en el hotel.

Visita guiada a Sofía.

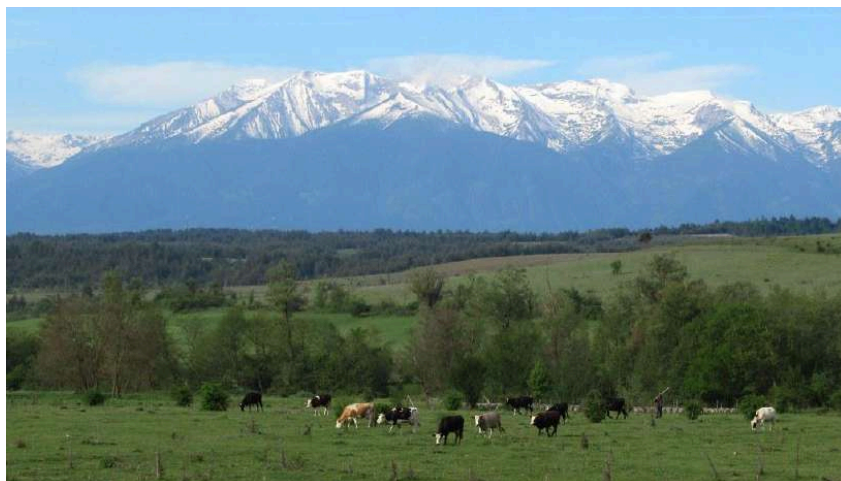
Dedicaremos la tarde a conocer la antigua ciudad romana de Serdica, una de las candidatas valoradas por Constantino para convertirse en la capital del Imperio de Oriente, antes de que se decidiera por Constantinopla. Contaremos con una visita guiada para conocer en profundidad su rico patrimonio.



TARDE Traslado al aeropuerto a las 14:30h

17.10 h Salida del vuelo Sofía- Valencia 17:10h - 19:10h

21.45 h Regreso en bus a Albacete.



Alojamientos:

Habitaciones dobles o individuales con baño propio.

*O un hotel de calidad similar.

Hotel Amar ***



Hotel Molerite ***



Grand Hotel Plovdiv ****



PRECIO POR PERSONA:

1.430



SUPLEMENTO HABITACIÓN INDIVIDUAL: 200€

DISPONIBILIDAD DE HABITACIONES INDIVIDUALES LIMITADAS.

El precio incluye:

- Billetes de avión Alicante-Sofía-Valencia.
- Transporte en bus al aeropuerto de Alicante y vuelta desde Valencia.
- Transporte en vehículo climatizado en destino.
- Acompañamiento de guía local oficial en español durante todo el viaje.
- 6 noches de alojamiento con desayuno en los hoteles previstos o similares según disponibilidad.
- 2 cenas (una en Bansko y una en Sofía).
- Almuerzo/merienda tradicional cerca de Rila.
- 1 comida en Plovdiv.
- 1 comida tradicional en la casa de Dershka.
- 1 comida/picnic con degustación de vinos locales.
- Entradas a monumentos según itinerario.
- Servicio 24 horas de la agencia local.
- Seguros de Cancelación (leer los casos cubiertos) , de Viaje, Accidentes y Responsabilidad Civil.

CALENDARIO DE PAGOS:

1er pago, reserva, de 400€ antes del 01/02/2026

2do pago, 300€ antes del 01/03/2026

3ro pago 300€ antes del 01/04/2026

4to pago 430€ antes del 01/05/2026

En caso de querer apuntarse después de la fecha de la reserva, las opciones quedarán supeditadas a la disponibilidad de plazas.

FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y PAGO:

Información y reservas: contacto@turismobotanico.es o 650279467 (Mabel) (por teléfono de 9.30 a 14.30h, de lunes a viernes. Fuera de ese horario, solo whatsapp)

Puedes hacer tu pre-reserva a través del siguiente formulario en línea. Cuando lo recibamos, te contactaremos por whatsapp o teléfono para facilitarte los datos del pago de reserva:

<https://turismobotanico.es/pre-inscripcion-viaje-final-de-curso-del-aula-de-naturaleza-de-la-up-de-albacete-bulgaria-del-14-al-20-de-junio-de-2026>

Este viaje es para participantes del Aula de Naturaleza de la Universidad Popular de Albacete en el curso 2025-26 (de los grupos Micología Iniciación, Micología Avanzada, Paseos Botánicos de Otoño (L y X), Taller de Esparto I y II, Con Queso y Vino se anda el camino, Botánica Popular, Paseos Botánicos de Primavera I y II, Senderismo por vías pecuarias.), que podrán inscribir a un acompañante por persona. Los acompañantes pasarán a la reserva hasta que la Universidad Popular determine que pueden apuntarse. Una vez inscritos los acompañantes, se considerarán en las mismas condiciones que los participantes que los inscribieron, a efectos del orden de acceso al autobús y reparto de habitaciones.

Si una vez inscritos los participantes y sus acompañantes quedasen plazas, estas se cubrirán por público en general, que en la lista irán a continuación de los anteriores.

La pre-inscripción comienza el lunes 26 de enero a las 9:00 de la mañana y termina el domingo 1 de febrero a las 23:59. A partir de ahí, contactaremos con las personas pre-inscritas por WhatsApp para que formalicen la inscripción con el pago de la reserva.

Turismo Botánico Sociedad Cooperativa se guarda la decisión de suspender el viaje en el caso de que el día 1 de marzo no se haya conseguido un número mínimo de personas para el mismo. En ese caso, se devolvería el dinero íntegro que se haya aportado por cada participante.

Los horarios y actividades del programa podrán sufrir cambios en función de las aerolíneas/trenes y de las condiciones climatológicas de cada día. Los transportes en destino serán en bus salvo que el grupo sea muy pequeño y los hagamos en furgonetas.

En Turismo Botánico tenemos el compromiso ambiental y de calidad de trabajar con grupos reducidos, lo que implica que una parte del pago por nuestras actividades (gastos de gestión) **no es reembolsable en ningún caso cuando quien cancela es el cliente**. De esta manera, podemos asegurar la salida de la gran mayoría de nuestros viajes.

Para este viaje, esta cantidad es de **350 €**.

CONSULTA EN [AQUÍ](#) NUESTRA POLÍTICA COMPLETA DE CANCELACIONES

Puedes consultar todas las [condiciones del seguro de cancelación](#). Cualquier reclamación de este tipo ha de hacerse directamente a la compañía aseguradora.

Información 650279467 contacto@turismobotanico.es



DIFICULTAD DE LAS CAMINATAS

En Turismo Botánico evaluamos la dificultad de nuestros recorridos a pie pensando en personas que hacen algún tipo de ejercicio habitual, suave o algo más intenso y sin limitaciones físicas ni médicas. Este es nuestro "caminante básico". Si este no es tu caso o no estás seguro, POR FAVOR, consúltanos. Salvo aquello que denominamos "paseo", **todas las rutas conllevan cierto grado de esfuerzo y destreza** y siempre hay tramos de sendero, en mayor o menor medida. **Los senderos no son caminos**, son pasos a pie que se adaptan al desnivel propio del terreno y presentan firmes irregulares. ESTA ES NUESTRA TABLA DE DIFICULTADES

PASEO: Recorrido muy fácil, apto para todo tipo de caminantes

DIFICULTAD BAJA: Son rutas sencillas si eres un caminante básico. Son buenas opciones para iniciarte en el senderismo.

DIFICULTAD MEDIA BAJA: Es un itinerario que te supondrá **momentos de esfuerzo y dificultades puntuales**. Será algo cansado, pero asequible si eres un caminante básico. Si llevas una vida sedentaria puede que este sea tu límite (de momento).

DIFICULTAD MEDIA: Si eres senderista habitual (que no caminante) o haces ejercicio de intensidad media, estos recorridos **te supondrán esfuerzo acumulado y cansancio al final** de la jornada, pero será satisfactorio. Si no estás en este supuesto, podría sobrepasarte y hacerte ralentizar demasiado el avance del grupo. Descártalo si llevas una vida sedentaria.

DIFICULTAD MEDIA ALTA: Una ruta así, en nuestro baremo, es **sólo para senderistas habituales** y acostumbrados a caminar por la montaña, a los que les exigirá un fondo físico considerable.

DIFICULTAD ALTA: **Sólo para senderistas experimentados** y acostumbrados a caminar por la montaña, con subidas y bajadas largas, terreno muy irregular y pendientes intensas.

UN PUNTO DE AVENTURA: Esta apostilla describe aquellos recorridos que, en la medida de su dificultad, **implican algo más que caminar en algunos momentos**, como cruzar corrientes de agua de piedra en piedra o descalzándose, lugares en los que hay que hacer pequeñas trepadas o destrepadas o pasos algo expuestos. Consúltanos en cada caso particular.

QUÉ PUEDES ESPERAR DE NUESTROS VIAJES

Turismo Botánico organiza viajes de grupo, lo que implica respetar unos horarios establecidos pero, también, **ser flexible con las posibles alteraciones del programa** necesarias para tratar de que todos los participantes puedan integrarse en las actividades o dispongan de alternativas a las mismas, en última instancia.

Aunque puedas abordar sin problema las actividades que realizamos, has de tener en cuenta que **es obligatorio respetar el ritmo que marque nuestro guía**, que intentará adecuar el paso a aquellos que tengan más dificultades o a los problemas sobrevenidos en el camino. Los posibles retrasos en el programa causados por estos motivos son inevitables cuando se sale al entorno natural, especialmente en grupo.

Por otro lado, no permitiremos retrasos por motivos diferentes de los anteriores, como la toma de fotografías, llamadas telefónicas no urgentes, etc, si bien se contemplarán las paradas necesarias para estas, para el descanso, el disfrute del paisaje y su interpretación.

Las variaciones metereológicas forman parte de las salidas a la naturaleza, por lo que no serán causa de suspensión o modificación de los programas, salvo que comporten avisos oficiales. Si que se tratará de adaptar los recorridos y su duración, dentro de lo posible, a las circunstancias. Los guías de Turismo Botánico informarán de las mismas antes de las actividades y los participantes decidirán si las realizan o no. A priori, no se organizarán alternativas por estos motivos. [CONSULTA NUESTRA POLÍTICA DE CANCELACIONES.](#)

Las recomendaciones de equipamiento, que se envían a los participantes en los días previos al viaje, son muy importantes, especialmente las relativas al calzado. **Es obligatorio el calzado específico de senderismo** o similar durante nuestras rutas.

En tanto que los horarios son muy variables cuando se sale a la naturaleza, muchas de nuestras actividades implican que los participantes traigan su comida de tipo picnic o bocadillo. Independientemente de que sea posible comprar comida o reponerse en algún establecimiento en el camino, **es obligatorio llevar en la mochila algo que nos permita hacer la comida** en ruta en caso de retraso, lentitud del servicio, falta de aforo, cierres inesperados... No es responsabilidad de Turismo Botánico verificar la disponibilidad de estos servicios en los recorridos, aunque se tendrán en cuenta las paradas necesarias para realizar compras antes o después de las actividades.

¡GRACIAS POR LEER HASTA EL FINAL!