



Montanhas de Rila e Pirin

Trekking. 9 dias de viagem. 5 dias de trekking. 8 noites em hotéis de 3 estrelas e refúgios de montanha.

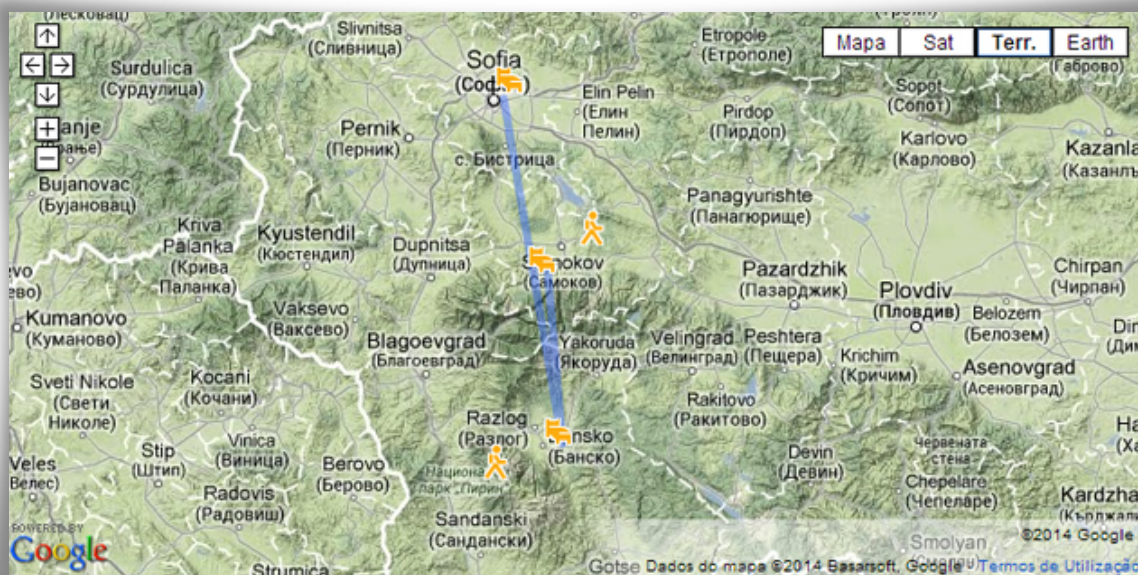


Testemunho

Betina d

- 24/07/2015 12:57:48

Os percursos de trekking são espetaculares, tanto a caminhada pela floresta como a ascensão aos cumes com vistas das montanhas e dos lagos. O esforço físico é muito equilibrado, com breves pausas para ver a paisagem, tirar fotografias e descanso.



Descrição

Neste itinerário conhecemos alguns dos lugares mais espetaculares das montanhas de Rila: como os cumes Musala e Maliovtisa, o maciço de Pirin (coroado com Monte Vihren) e centenas de lagos glaciares.

Apesar de ser uma viagem de *trekking*, com longas marchas diárias, temos também a oportunidade de descobrir locais como o Mosteiro de Rila, classificado como património mundial pela Unesco ou explorar os tesouros de Sofia.

Esta viagem reúne todos os ingredientes espelhados numa variedade de culturas e tradições, que nos mostram o verdadeiro espírito dos Balcãs.

DESTINO

Bulgária.

TIPO

Cultural, Natureza,
Trekking, .

DURAÇÃO

9 dias

DIFICULDADE

Nível 3

CONFORTO

Nível 2



Itinerário detalhado - Legenda (P: Pequeno almoço A: Almoço J: Jantar)

Dia	Itinerário	Alojamento	Refeições
1	Voo cidade de origem - Sofia	Hotel	-
2	Sofia - Borovets. Ascensão ao Monte Musala (2925m) - Govedartsi	Hotel	P - J
3	Trekking na região da montanha Maliovitza (montanhas Rila)	Hotel	P - J
4	Trekking nos Sete Lagos das montanhas de Rila - Mosteiro de Rila □ Bansko	Hotel	P - J
5	Trekking nos vales e lagos glaciares de Pirin (Bezbug - Refúgio Tevno Ezero)	Refúgio	P - J
6	Continuação do trekking em Pirin - Bansko	Hotel	P - J
7	Ascensão ao Monte Vihren (2914m) e regresso a Sofia	Hotel	P
8	Dia livre em Sofia	Hotel	P
9	Voo Sofia - cidade de origem	-	P



Dia-a-Dia

1: Voo cidade de origem - Sofia

Voo com destino a Sofia (possibilidade de escalas intermédias).

Chegada, encontro com o representante no aeroporto e transporte para o hotel. *Check-in* (a partir das 14h) e tempo livre.

2: Sofia - Borovets. Ascensão ao Monte Musala (2925m) - Govedartsi

Pequeno-almoço e *check-out* no hotel.

Após o encontro com o guia, ida em transporte privado até à estância de esqui de Borovets (70km).

Chegada e transporte em telecadeiras até ao pico Yastrebetz (2300m). Caminhada através de florestas de coníferas até aos lagos Musalenski, situados na base do Monte Musala, o ponto mais alto dos Balcãs (2925m).

Por se tratar de um trekkingpeak, não é necessário escalar. A ascensão é facultativa mas muito recomendada. No topo, as vistas são verdadeiramente soberbas. Podemos contemplar os cumes das montanhas de Rila e ao longe os picos nevados da cordilheira de Pirin, salientando-se o Monte Vitosha, as montanhas de Sredna Gora e de Rodopi.

Regresso ao veículo para irmos até Govedartsi, a cerca de 40 minutos de distância.

Chegada e *check-in* no alojamento.

Trekking: 6 horas de duração; desnível positivo 650m; desnível negativo: 650m

3: Trekking na região da montanha Maliovitza (montanhas Rila)

Após o pequeno-almoço na pacata aldeia de Govedartsi, vamos de automóvel até ao *resort* de esqui do Maliovitza para iniciarmos a caminhada.

Subimos o vale ao longo de um trilho fácil, em direção ao Circo glacial dos lagos Prekorechki. Aqui temos a oportunidade de contemplar altíssimas paredes de pedra coroadas por montanhas, muitas delas acimados 2700m e que descem em degraus até à região dos lagos.

Visitamos o ScaryLake antes de descermos até ao Lago Yonchevo, que é surpreendente pelos seus 200m de comprimento.

Trekking: 6,5 horas de duração; desnível positivo 850m; desnível negativo: 850m

Trekking Opcional: Ascensão ao Pico Maliovitza (Duração 6 horas; desnível positivo 1016m; desnível negativo: 1016m)

4: Trekking nos Sete Lagos das montanhas de Rila - Mosteiro de Rila □ Bansko

Pequeno-almoço e transporte até ao refúgio Pionerska, para prosseguirmos de telecadeira até à zona dos Sete Lagos (2200m).

Caminhamos através de belas florestas de coníferas até à espetacular região de Razdela e à espectacular aresta de ZeleniRid que nos oferece excelentes vistas da região. Regressamos de telecadeira ao nosso veículo para o transferir até ao Mosteiro de Rila, que é um dos mais famosos locais de peregrinação da Bulgária, classificado pela UNESCO como património da Humanidade.

Depois do belíssimo Mosteiro de Rila, vamos de transporte privado para Bansko, onde pernhoitamos.

Check-in no alojamento e tempo livre.

Trekking: 5 horas de duração; desnível positivo 400m; desnível negativo: 400m

Nota: noite em camaratas com wc partilhada.

5: Trekking nos vales e lagos glaciares de Pirin (Bezbug - Refúgio Tevno Ezero)

Transporte desde Bansko até à lindíssima região de Pirin, onde ficamos dois dias a explorar a pé as suas paisagens montanhosas. Iniciamos a caminhada no abrigo Bezbog (2236m) e cerca de 4-5 horas depois chegamos ao refúgio de TevnoEzero, onde passamos a noite.

Trekking: 6 horas de duração; desnível positivo 450m; desnível negativo: 150m

6: Continuação do trekking em Pirin - Bansko

O *trekking* de hoje oferece-nos espetaculares vistas para os inúmeros lagos da região de Pirin, como o Prevalski e Valiavishki. Chegada ao veículo que se encontra nas imediações do refúgio Demyanitsa para regressarmos a Bansko.

Perto do refúgio temos o lago Popov, o maior e mais profundo de toda a cordilheira. Há quem diga que é também o mais belo. Continuamos caminho rumo aos lagos Valiavishki e chegamos ao verdejante vale do rio Demianishka. A partir daqui, continuamos de veículo até Bansko.

Trekking: 6 horas de duração; desnível positivo 150m; desnível negativo: 650m

7: Ascensão ao Monte Vihren (2914m) e regresso a Sofia

Pequeno-almoço no hotel em Bansko e ida para o início de um dia em cheio e o mais difícil da jornada. Ascensão ao Monte Vihren, o ponto mais alto das montanhas de Pirin, a uma altitude de 2914m e início da marcha no Vihren Hut.

Ao longo do trilho temos a oportunidade de contemplar muitos picos da cordilheira de Pirin, assim como vales escarpados e lagos glaciares que pintam a paleta com vários reflexos de luz e cor. Podemos encontrar a mítica flor Edelweiss, entre outras raras flores que se escondem na paisagem cársica deste maciço.

Fim do *trekking* e regresso a Sofia. *Check-in* no hotel e tempo livre.

Trekking: 7 horas de duração; desnível positivo 1000m; desnível negativo: 1000m

8: Dia livre em Sofia

Dia livre em Sofia para explorar a cidade.

Noite em hotel.

9: Voo Sofia - cidade de origem

Pequeno-almoço e à hora marcada, transporte para o aeroporto para voarmos de regresso à cidade de origem. possibilidade de escalas intermédias.

Fim dos serviços da Papa-Léguas.



Datas de partida & Preços do programa de terra

25/06/2022 - € 670

16/07/2022 - € 670

13/08/2022 - € 670

03/09/2022 - € 670

Preço do Voo desde: € 400,00



Extensões

Não tem.



Suplementos

Suplemento Individual Hotel: € 160,00



Notas

Nota 1: Para informações acerca do custo de vida <http://www.numbeo.com/cost-of-living/>

Nota 2: Para informações acerca do país <http://www.secomunidades.pt/web/guest/listapaises/BU>

Nota 3: Durante as caminhadas, os participantes somente transportam a mochila de dia..



Inclui

- Acompanhamento de guia local a falar inglês;

- Transferes de e para o aeroporto, no país a visitar (ver condições particulares);
- 7 Noites de hotel em quarto duplo e 1 noite em camarata;
- Refeições: 8 Pequenos-almoços e 5 jantares;
- Transporte em mini bus privado;
- Bilhetes de telecadeira;
- Seguro e assistência em viagem.



Exclui

- Voos internacionais;
- Todos os extras pessoais (internet, lavanderia, etc.);
- 100 Eur a ser pagos em dinheiro ao representante local;
- Qualquer entrada em monumentos ou museus;
- Todas as atividades e visitas opcionais;
- Qualquer tipo de gratificação;
- Qualquer item não mencionado como incluído.



Equipamento

A lista de equipamento depende da época do ano. Informe-se acerca das condições climáticas. Como regra geral, é imperativo que leve o essencial para reduzir o peso do seu saco de viagem.

Devido a questões logísticas o peso da bagagem não deve ultrapassar os 10 -12KG.

Cabeça:

- Chapéu-de-sol;
- Gorro;
- Óculos de sol;
- «Buff» ou lenço multiusos;

Tronco:

- Primeiras camadas térmicas: 2 unidades;
- T-shirts;
- Forro polar 100 e 200;
- Impermeável leve e/ou corta-vento;

Mãos:

- Luvas de primeira camada e luvas externas;

Pernas:

- Calças primeira camada;
- Calças de trekking (e.g., convertíveis em calções);
- Calças leves impermeáveis;
- Calções;
- Calças casual;
- Polainas (opcional);

Pés:

- Botas de caminhada, quentes, robustas e maleáveis com apoio para o tornozelo;
- Tênis leves ou sandálias para usar em tempo livre;
- Meias casual;
- Meias de caminhada (2 a 3 pares);
- Atacadores suplentes;

Outro equipamento:

- Saco maleável de 70 - 90 litros. Será conveniente que o seu equipamento seja acondicionado num saco maleável, que facilita o seu manuseamento e transporte;
- Roupas de viagem;
- Estojo de higiene**
- Saco-cama opcional (não é necessário pois há cobertores no refúgio onde passará 1 noite);
- 1 manta de sobrevivência em folha de alumínio;
- Toalha sintética de trekking - «pack towel»;
- Sabonete de mãos anti-bacteriano;
- Bolsa de documentos e dinheiro (com apoio no pescoço);
- Pequeno cadeado para trancar o saco;
- Mochila de dia/ trekking de cerca de 30 - 40 litros com cobertura impermeável.
- Cantil ou Camelbak com capacidade mínima de 1,5 L. Beba sempre muita água, não espere por ficar sequioso para o fazer. Na montanha o ar é mais seco, e além disso a exposição prolongada ao sol e ao vento contribui para uma maior perda de água. Tenha sempre presente que necessita de estar bem hidratado, e que desta maneira terá uma melhor recuperação da fadiga muscular.
- Lanterna frontal e pilhas alcalinas de substituição;
- Kit básico de primeiros-socorros;
- Máquina fotográfica;
- Barras energéticas

Equipamento opcional:

- 2 bastões;
- Cinto para transportar dinheiro;
- Pequeno estojo de costura;
- Fita tape;
- Navalha multiusos, tipo exército suíço;

****Estojo de higiene:** material de banho; protetor solar; protetor labial; pastilhas purificadoras de água; toalhetes; repelente de insectos (depende da altura do ano); lenços de papel e papel higiénico. Tampões para ouvidos para utilizar no refúgio.



Documentação

Cartão do cidadão.

Não é necessário visto de entrada para os portugueses.

Aconselhamos que leve uma fotocópia do passaporte e/ou digitalize-o e envie para um endereço electrónico baseado na web, (tipo gmail.com) para o ter disponível através desta via.

Para mais informações, consulte www.secomunidades.pt



Condições Particulares

- O Viajante que não adquira os voos à Papa-Léguas, pode não ter assegurado os transferes de chegada e partida caso os seus voos não sejam exatamente iguais aos voos reservados para o grupo.

Se o Viajante optar por reservar à Papa-Léguas os transferes para os voos por si comprados, implica o pagamento adicional dos mesmos que variam consoante o país de destino e o programa efetuado.

- O viajante deverá possuir cartão do cidadão ou bilhete de identidade válido.

- O suplemento individual não se aplica às noites em refúgio.

- Viajantes com mais de 65 anos, sob consulta para avaliação da situação.

© 2022 PAPA-LÉGUAS, Viagens e Turismo, Lda.
Rua Conde de Sabugosa, 3F 1700-115 Lisboa Portugal
Telefone: 00 351 21 8452689/90 . Fax: 00 351 21 8452693 . RNAVT: 2275 . RNAAT 67/2014
www.papa-leguas.com