



БЪЛГАРИЯ СПОРТ



БЪЛГАРИЯ

www.bulgariatravel.org

Защо България?

Най-добре пазената тайна

Погледнете през ключалката и открийте непознато за вас късче земя, което ще ви предложи повече, отколкото сте мечтали. Наричат България „най-добре пазената тайна на Европа“. Попитайте познатите ви какво знаят за тази малка страна и откривателският дух непременно ще ви доведе тук. Старият континент пази своите съкровища и все още има с какво да ви изненада!



Всички природни богатства в една шепа

Възможно ли е само на 111 000 кв. км да са събрани толкова дарове на природата? Желаете ли да посрещнете изгрева на най-високия връх на Балканския полуостров, а да изпратите деня на топлия пясък на морския бряг? Искате ли, след като излезете от 200-метрова пропаст, веднага да изкачите 200-метрова скала? А мечтали ли сте да прелетите над непознат каньон и само след няколко часа да порите с лодка водите на буйна река? Предстои ви една екстремна ваканция, наситена с много емоции сред уникалния релеф на България.



Кръстопът на култури

България е една от малкото дестинации, които могат да ви предложат едновременно комфорта на съвременния свят и очарованието на непознати древни култури и религии, оставяли своя отпечатък по тези кръстопътни земи в продължение на 13 века. В модерните хотели или в автентичните къщи на малките селца ще ви посрещнат гостоприемни стопани, които приличат на герои от стари приказки. Вашето екстремно пътешествие ще продължи сред романтичния декор от множество културно-исторически забележителности, наследство от различните цивилизации, населявали Балканския полуостров.



Съдържание

Бързи води – каяк и рафтинг	2
Воден туризъм	3
Гмуркане	4
Сърф	5

Парапланеризъм	6
Парашутизъм	7
Бънджи	8



Конна езда	9
Карта на България	10
Планинско колоездене	12
Мотокрос	13
Трекинг	14
Пещерен туризъм	15
Въжени градини, виа ферата, каньонинг	16
Скално катерене	17
Ледено катерене	18
Извънпистови ски	19
Спорт в големите градове	20



Бързи води – каяк и рафтинг

Приключението започва още щом посочите на картата нетрадиционната за бързи води дестинация България. Тук климатът позволява целогодишно спускане с каяци и 3 сезона рафтинг. Трасетата са с дължина 8-15 км и със средна категория на трудност. Някои от маршрутите се допълват с удобството на хотелите и инфраструктурата край реката. Други трасета за спускане предполагат достъп по черни пътища, романтично бивакуване и среща с дивата природа. Карането по непознатите бързеи на България ще ви поднесе голяма доза адреналин и ще ви запознае с гостоприемните жители на малките селца край реката.



Река Струма (Кресненското дефиле)

Дефилето на р. Струма предлага възможности за спускане в бързи води целогодишно и е най-популярната дестинация в България. През пролетта на 2008 г. тук се проведе кръг от Европейската купа по рафтинг. Дефилето има два 8-километрови участъка: труден (категория III+ (V) и лесен (категория II+ - III). Покрай реката минава главен път, който осигурява както лесен достъп до старта, така и удобни площадки за наблюдение на атрактивните спускания.

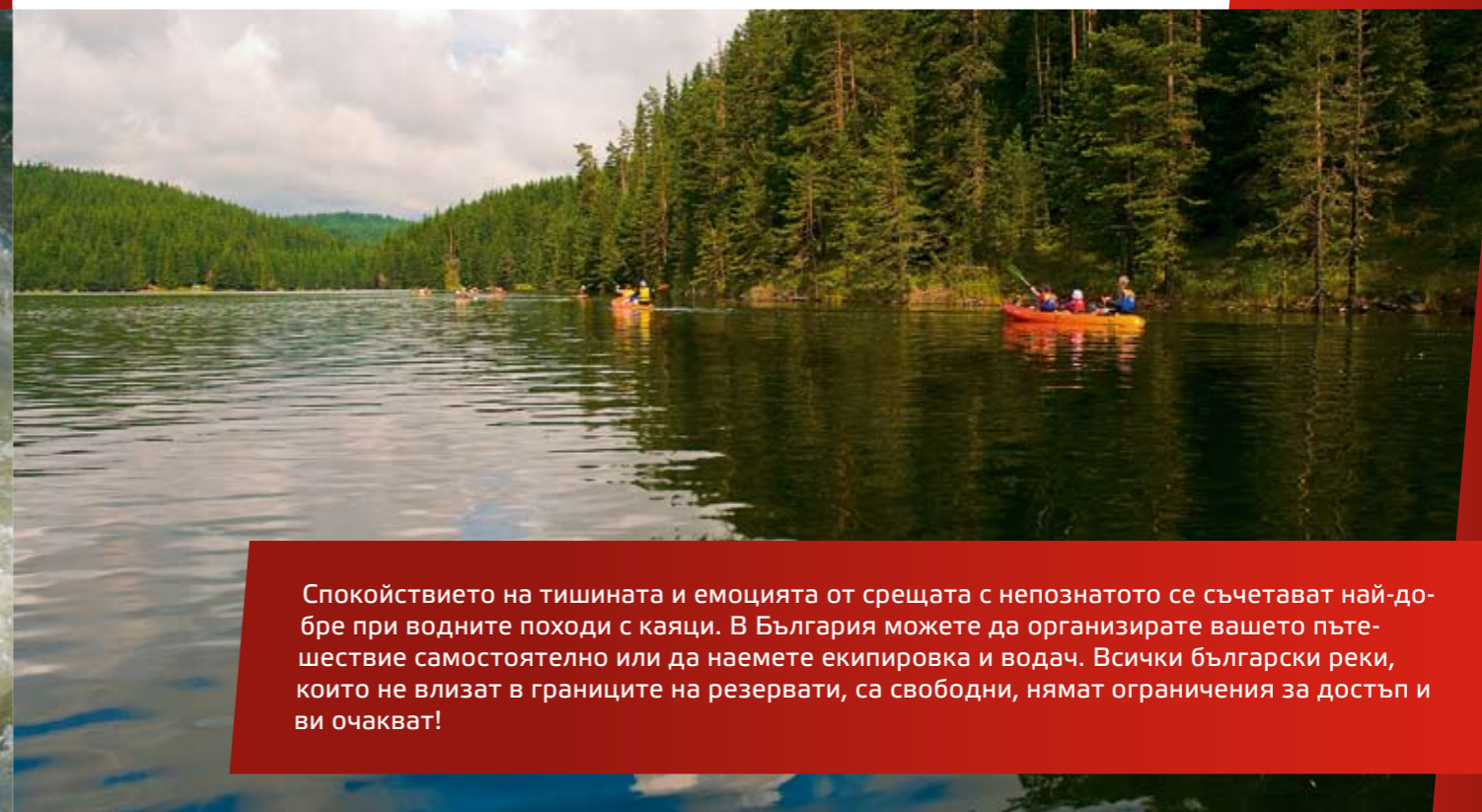
Река Арда

Живописен каньон, екстремни бързеи и безлюдни брегове – това ви очаква по течението на река Арда. При пълноводие може да се спускат два 15-километрови участъка с категория на трудност III-IV. Двете трасета се разделят от средновековния Дяволски мост – паметник на културата. Адреналинът ви ще скочи до критичната точка при спускането с каяк при пролетното пълноводие на реките **Искър, Чепинска, Златаришка, Рилска, Бели Искър, Леви Искър, Бебреш, Чепеларска.**

Дефилето на р. Струма има участък с по-ниска степен на трудност, което позволява да се правят специални спускания само за деца (8-14 г.). Младежите до 18 г. могат да преминават и по техническото трасе, но се изисква декларация за съгласие на родителите.

2

Воден туризъм



Спокойствието на тишината и емоцията от срещата с непознатото се съчетават най-добре при водните походи с каяци. В България можете да организирате вашето пътешествие самостоятелно или да наемете екипировка и водач. Всички български реки, които не влизат в границите на резервати, са свободни, нямат ограничения за достъп и ви очакват!

Река Дунав

Тесни речни канали, диви острови с непроходими гори, обширни пясъчни коси, редки птици и риби – това ще намерите между българския и румънския бряг на Дунава. Най-масовата проява тук е традиционният поход ТИД през месец август, а най-голямото предизвикателство са зимните преходи с лодка по реката.

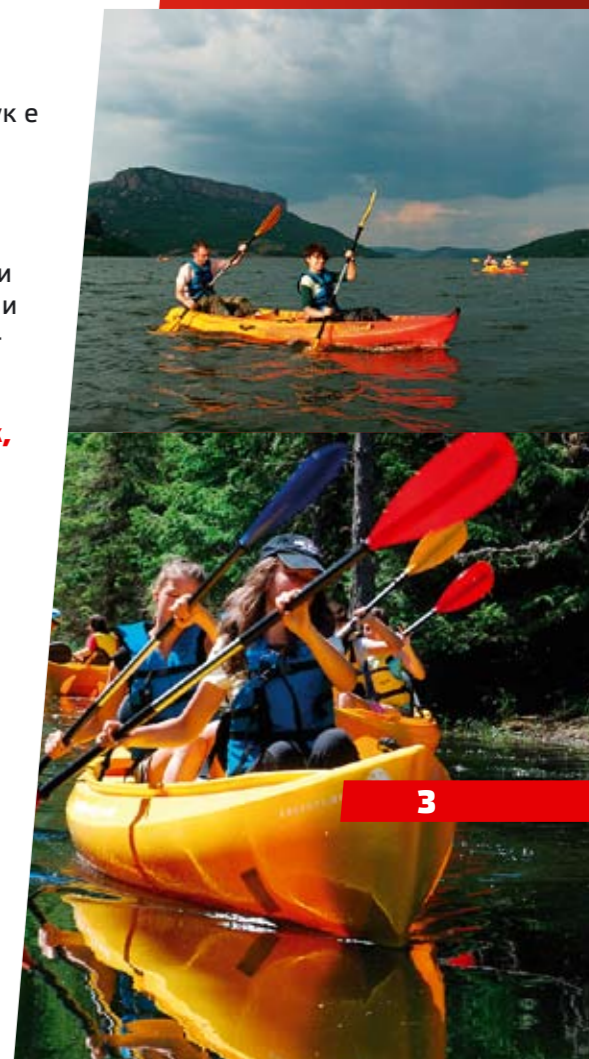
Реките Янтра, Велека, Арда, Марица, Тунджа, Камчия

Спокойните води по долните течения на големите български реки ще ви отведат до скрити плажове, ще ви разходят край безлюдни брегове или ще ви предложат нов поглед към културни и исторически забележителности.

Язовирите Кърджали, Студен кладенец, Ивайловград, Батак, Доспат, Беглик, Жребчево, Копринка, Искър

Достигнете до самотен остров, намерете скрит плаж или направете обиколка на язовира покрай живописните брегове, които се оглеждат в кристалната вода... Разпънете палатката си на брега или се настанете в хотел с панорамна гледка и се отдайте на приключения с каяк в някой от българските язовири.

Каякът в спокойни води е достъпен за деца над 5 г., а дете на борда на лодката означава забавление за целия екипаж. Водните походи са идеална алтернатива за семейно приключение, в което всички участват равностойно.



3

Гмуркане

Огромна е изненадата, след като сте слушали толкова много за страховитото Черно море, изведнъж да срещнете дружелюбните му води. Още при първия допир с водата установявате, че тя е два пъти по-малко солена, отколкото тази на другите морета. Теченията, вълнението, приливът и отлиът са незначителни, а през летните месеци (юни-септември) водата по крайбрежието се затопля до 24-26°C. Трафикът на големи плавателни съдове е сравнително нисък. Това прави Черно море идеално място за начинаещите водолази. Но тези условия са само в горния слой, където са топлите „сладки“ води. Отдолу е студеното средиземноморско солено течение, което навлиза от Босфора. Единствено в Черно море на 200 м под повърхността кислородът е изчерпан. Това означава, че на такава дълбочина няма живот, но пък се създават благоприятни условия за съхранение на артефактите по дъното - при липсата на кислород почти не съществува процес на гниене и на практика те се консервират. За търсачите на силни усещания тук има много неразгадани тайни. Техническото гмуркане за България е сравнително нов спорт, пред който стоят много възможности.



По българското крайбрежие има над 20 водолазни центъра.

Потънали кораби – най-достъпен и запазен е Мопанг (само на 25 м дълбочина край Созопол).

Подводни пещери – с. Тюленово.

Флора – подводната гора край о-в „Св. Иван“ близо до Созопол.

Фауна – в Черно море живеят около 180 вида риба и три вида делфини.

Тауклимат – може би най-живописното за подводен риболов място по цялото Северно Черноморие (множество малки заливчета, пещери и пръснати в морето скали).

На юг от Варвара – тук харпунистът може да очаква да зърне дори и най-редките видове.



Всички водолазни центрове предлагат програми за деца. Малчуганите над 8 години могат да се научат да плуват и да се гмуркат с маска, шнорхел и плавници, а децата над 10 години – да дишат с водолазен апарат под ръководството на инструктор в плитки и тихи води.

Сърф



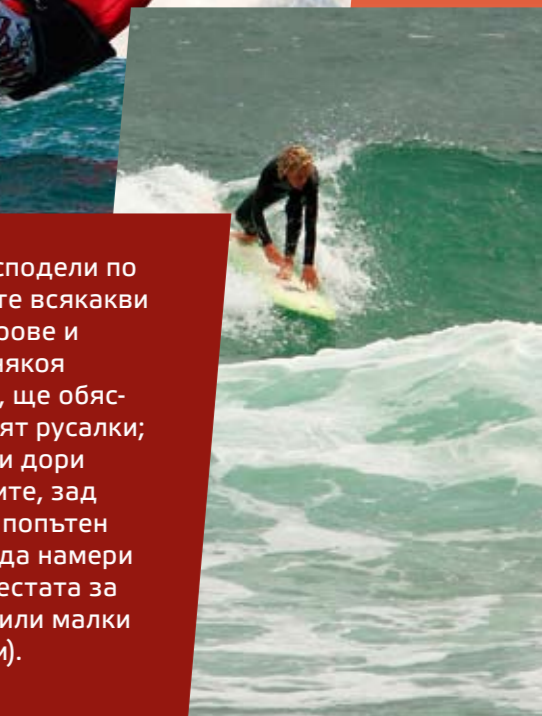
Някои твърдят, че сърфистите са като рибарите – всеки е готов да сподели по една невероятна история. Ако дойдете на сърф в България, ще чуете всякакви небивалици. Някои описват Черно море с огромни вълни, бурни ветрове и чудовища, които изплуват от дълбините. Други ще ви разкажат за някоя романтична разходка с дъската редом с два делфина в тихия залив, ще обяснят колко спокойни и сладки са водите на Черно море, където живеят русалки; ще си спомнят как като деца са се „разхождали по лунната пътека“ и дори медузите не искат да те „опарят“ за спомен... Но, както и в приказките, зад всяка небивалица се крие доза реалност. Независимо дали търсите попътен вятър, или борба със стихииите, Черно море дава възможност всеки да намери това, за което да разказва на внуците си. Близо до всяко едно от местата за сърфинг има предложения за настаняване както в луксозни хотели или малки рибарски къщи, така и възможности за къмпинг (палатки и каравани).

Къмпинг „Златната рибка“ и заливът Атлиман (край Китен) – подходящи са за начинаещите сърфисти, тъй като няма вълни, затрудняващи обучението.

Крапец, Албена, Варна, Бургас, Несебър, Поморие, къмпинзите Градина, Каваците, Корал, Юг, Арапя, Лозенец, Силистар са най-популярните дестинации за сърф по Българското Черноморие. Там бреговете са открити и почти винаги има подходящ вятър, особено през месец септември.

Язовири – почти целогодишно по-запазените сърфисти намират вятъра над по-големите язовири: Искър, Горни Дъбник, Доспат, Копринка, Долна Диканя, Лобош и др.

Препоръчително е децата да започват със сърфинга на около 5-6 години, за да имат физическата сила да се справят с платното. За по-малките са подходящи заливите (Златната рибка, Атлиман), тъй като там и вятърът, и вълните са по-слаби. Дори и в най-тихите дни вълните са достатъчни, за да могат децата да усъвършенстват уменията си на хавайски сърф.



Парапланеризъм

През 2005 г. за пръв път в България се проведе кръг от Световната купа. В света на парапланеристите България не е непозната земя. Разнообразният релеф и метеорологичните особености (високи облаци, силни термики) дават възможност за уникално обучение, незабравими прелети или спортни рекорди в зависимост от квалификацията на пилота. Активният сезон е от април до септември, а тези, които не се боят от студа, могат да използват и слънчевите зимни дни. В България са маркирани над 80 старта, но много неизследвани възможности чакат своите откриватели!



За планинско летене

Сопот (домакин на международни състезания), Златица, Ком, Враца, Бузлуджа и Сливен (в Стара планина), както и в планините Рила, Пирин, Витоша, Конявска. Те предлагат красиви гледки, силни термики (6+ м/с), висока база (3500+ м), подходящи за крос кънтри прелети (200+ км) и затворени маршрути (120+ км).

За равнинно летене

По хълмовете край Мадара, Шумен, Монтана, Перник, Невша и Тополица се срещат стабилни термики (4+ м/с), съчетани с висока база на облаците (3500+ м). Подходящи са освен за крос кънтри полети и за реене.

За реене

Небето над Албена, Варна, Бургас и цялото останало Българско Черноморие предлага отлични условия за реене.

Най-смелите родители поверяват децата си в ръцете на инструкторите за тандемни полети още щом малките проходим. За да правят самостоятелни прелети, младежите трябва да навършат 16 г.

6

Парашутизъм



За да скачате с парашут в България, ви е необходимо само едно: желанието да е по-силно от страха! За тези, които ще правят първия си скок, се предлагат няколко варианта. Най-сигурни ще се чувствате, ако скочите в тандем с инструктор. След кратък инструктаж ще полетите от 3500 м височина и ще се наслаждавате на половин минута свободно падане със 150 км/час. Ако желаете да скочите сам, след като преминете неколкочасово обучение, може да полетите от около 800 м височина за около 5 секунди. После крилото се отваря принудително (чрез въже, закачено за самолета). Най-огромно удовлетворение доставя Accelerated Free Fall („ускорено свободно падане“) от височина 3000 м – скачате, хванати за ръце, с двама инструктори, които помагат да заемете най-добрата позиция по време на свободното падане и накрая те отварят парашута. Препоръчва се за хора, които искат да продължат да скачат и да се развиват в този спорт.

Модерни самолети и парашути, тандемни или самостоятелни скокове предлагат опитните инструктори от базите в **Монтана, Казанлък, Пловдив или Приморско.**

В България няма забрана за практикуването и на В.А.С.Е скокове. Досега са правени успешни опити от парапланер и от моста на **Витиня** (120 м), но хората с откривателски дух могат да изпробват 400-метровата скална стена **край Враца** и други нови обекти.

Без никаква предварителна подготовка децата на възраст от 10 до 16 години могат да скачат в тандем с инструктор при съгласието на родителите.



7

Бънджи

Ако искате да скочите с бънджи от най-високия мост на Балканския полуостров или от най-високия пещерен свод на Балканите, заповядайте в България! Можете да включите в екстремната си ваканция само един скок или да участвате в някой от периодично организирани бънджи турове из цялата страна. Навсякъде, където условията позволяват, можете да направите скок от балон. След като натрупате опит, може да опитате и скок тип „махало“. Всяка година на 22 март на Стамболовия мост във Велико Търново се прави опит да бъде подобрен националният рекорд за най-голям брой скокове в едно денонощие. Също така може да изберете тандемен или нощен скок. По време на летния рок фестивал в Каварна се монтира кран, от който се правят бънджи скокове по време на концертите. Ако искате да съчетаете романтичното и адреналина, организирате сватбеното си тържество върху 50-метрова платформа, от която трябва да скочите, след като кажете „да“.



Витиня – в планинския проход Витиня, по трасето на автомагистрала Хемус, се намира виадукт Бебреш – точката, от която се правят най-високите скокове на Балканския полуостров (120 м).

Деветашката пещера край Ловеч (най-високата входна пещерна зала на Балканите, 40 м) и пещерата Проходна край Карлуково (30 м) – красиви скокове в мистична атмосфера.

Аспаруховият мост край Варна (50 м) – отличен избор за скок над морето в летните горещини. Преживяването може да се съчетае и с потапяне във водата.

Други популярни големи мостове над реки са: Стамболовият мост във Велико Търново (25 м), виадуктите до Клисурса (30-70 м), мостът Писанец между Русе и Разград (65 м), мостът над р. Велека след село Звездец (45 м). Буново, Розино, Долно Камарци, Копривщица – живописни железопътни мостове (25-30 м).

8

Конна езда

Българите са свързани с коня от древни времена. През VII в. прадедите им преминали река Дунав, хванати за опашките на конете си, и заселили Балканския полуостров, за да основат тук държавата си. Конската опашка станала първото „знаме“ на българската държава.



В България има над 100 конни бази, които предлагат приключения за начинаещи, напреднали или деца. Може да изберете едnodневна, уикенд или седмична програма. Домакините ще ви настанят в автентична селска къща или в номадска шатра.

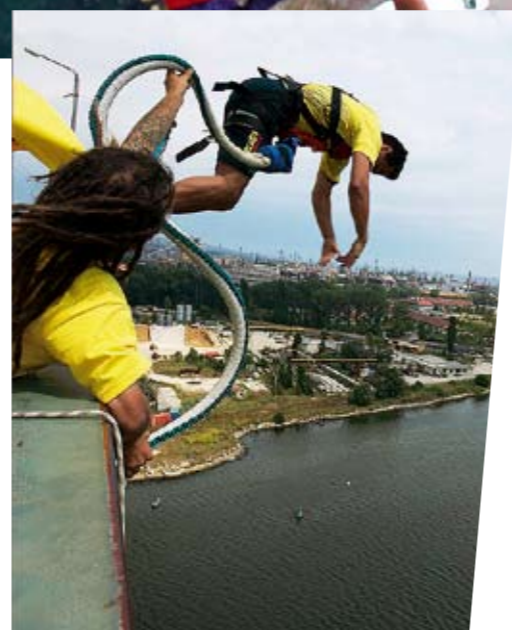
Край големите градове – за по-малко от 1 час път можете да се пренесете във вихрения свят на конете.

В подножието на планините – конните бази са изходни пунктове за диви разходки в гората или по планинските била над 2000 м н.в. За любителите на стръмни и тесни пътеки и бистри студени потоци.

В равнината – ако искате да препускате в галоп и хоризонтът да е далеч пред вас, да разглеждате крепости или да си организирате пикник край брега на голям язовир.

По Черноморието – в горещите летни дни можете да се разхладите заедно с коня в морските води или да се любувате на залеза, яздейки по безкрайните плажове.

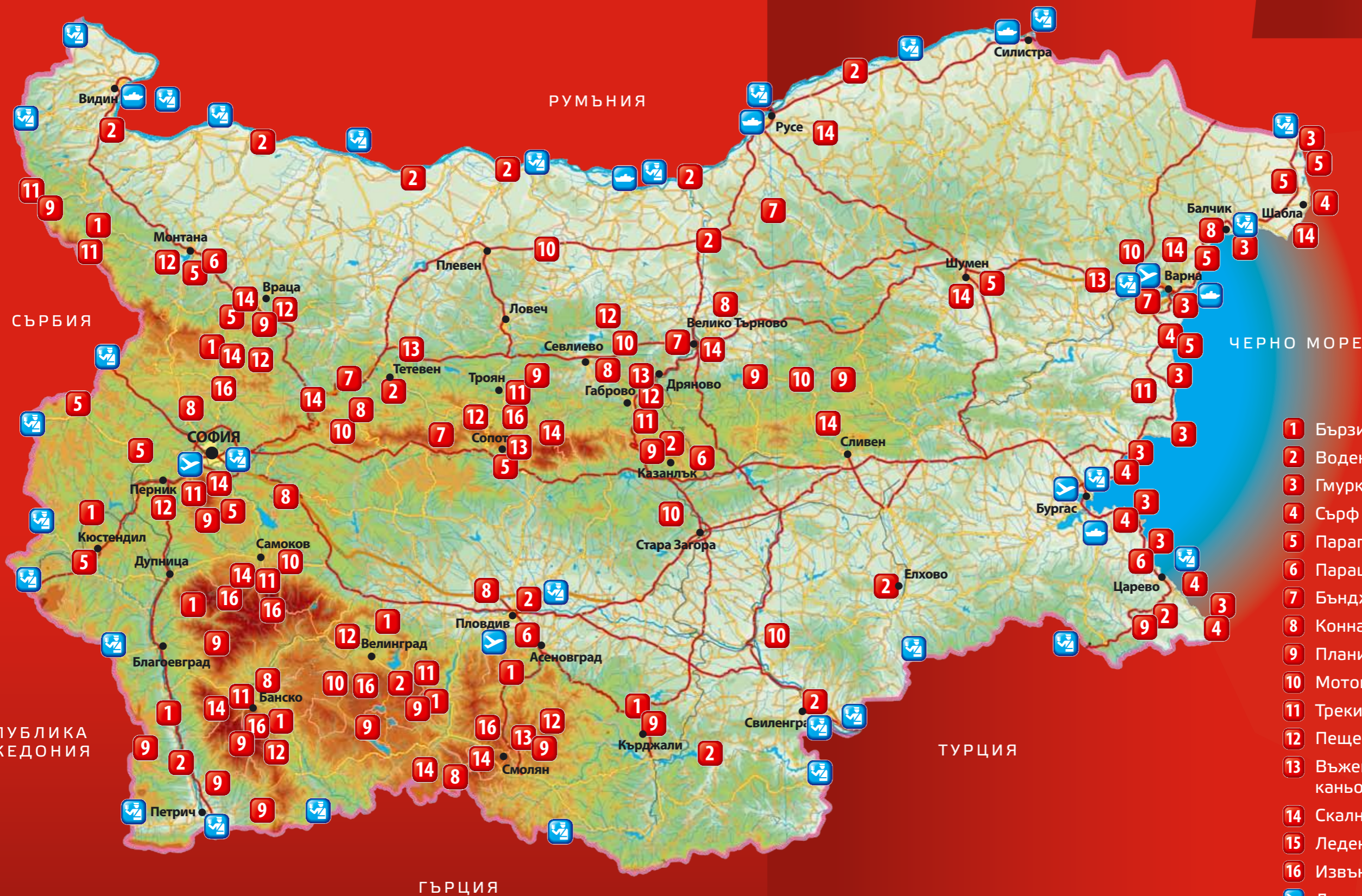
Още на 2-3 години децата могат да се качат на кон с водач. 4-5-годишните малчугани могат да яздят понита, а след като придобият основни техники и познания, могат да се качат на седлото на големия кон. Всички бази дават възможност на децата за едnodневни приключения, системни тренировки или едnodмични ваканции.



За младежи под 16 г. се изисква декларация за съгласие от родител; децата под 10 г. е препоръчително да бъдат придружавани от родител. Малчуганите могат да започнат с бънджито около 6-годишна възраст, но тъй като са твърде леки, се препоръчва да скачат в тандем с инструктор или по две.



9



- 1 Бързи води – каяк и рафтинг
- 2 Воден туризъм
- 3 Гмуркане
- 4 Сърф
- 5 Парапланеризъм
- 6 Парашутизъм
- 7 Бънджи
- 8 Конна езда
- 9 Планинско колоездене
- 10 Мотокрос
- 11 Трекинг
- 12 Пещерен туризъм
- 13 Въжени градини, виа ферата, каньонинг
- 14 Скално катерене
- 15 Ледено катерене
- 16 Извънпистови ски
- Летище
- Пристанище
- ГКПП

Планинско колоездене



В България са развити всички разновидности на планинското колоездене. През периода май – октомври маршрутите са достъпни и за начинаещи, и за напреднали, а най-издръжливите могат да спортуват на две гуми дори и през зимата. Можете да си купите карта с веломаршрути на някой регион и сами да се впуснете в приключението. За други ще е по-приятно да се присъединят към някой групов преход с водач и с организирани места за нощувки. Ако търсите нестандартно преживяване, можете да пробвате силите си по емблематичния маршрут „Ком-Емине“ по цялото било на Стара планина или да се включите в традиционната масова колоездачна обиколка на планината Витоша в края на юни.

Боровец – 20 км обща дължина на трасетата, четири нива на трудност. Има възможност за всички дисциплини и специално оборудван лифт за велосипедите. Downhill трасето има обща дължина 2200 м и денивелация 440 м. Там се провеждат и зимни турнири на снежна писта.

Сопот – изградена инфраструктура за downhill, cross country, 4cross и trial. Трасето за спускане е дълго 4 км с денивелация 800 м и се обслужва от седалков лифт. Сопот е традиционен домакин на много национални и международни състезания.

Драгалевци – до София. Седалковият лифт ви изкачва на надморска височина близо 2000 м, откъдето по маркирания велотерен до първите къщи на града има почти 1000 м денивелация.

Беглика – приключенски и екопарк, предлага добри възможности за cross country и free ride.

Родопите – Множество черни пътища и горски пътеки, подходящи за планинско колоездене. Също и в планините: Странджа, Осогово, Стара планина, Славянка, ниските част на Пирин и Рила и др.

Всяко дете над 5 години може да се включи в подходяща програма за каране по горски пътища, а по-лесните трасета за спускане са достъпни за младежи над 10 години.

12

Мотокрос



Гран при трасетата „Горна Росица“ край Севлиево и „Ридо“ край Самоков са домакини на стартове от световния шампионат. Освен отлично поддържания терен имат изградена пълна инфраструктура – паркинг, трибуни, бани и тоалетни, заведения за хранене. Подходящи за напреднали.

В София има 2 писти, а край града - още няколко полигона с различна трудност – **Бистрица, Мало Бучино, Локорско, Ботунец, Пасарел и Лесново.**

Много адреналин ви очаква и по трасетата в останалата част от страната:

Игнатиево (край Варна), Троян, Левски, Разлог, Луковит, Ямбол, Бобошево, Иганово (край Сопот), Елена, Хисаря.

На 7 години някои деца вече участват в състезания. Строго препоръчително е малчуганите да бъдат обучавани не от родителите, а от опитни инструктори на подходящи за целта полигонали.

Най-добрата комбинация от свобода и адреналин на две колела е в България! Тук природата е дива, пътеките са пусти, трасетата не са маркирани и всичко е във вашите ръце! В България има над 30 планини, целите кръстосани от черни пътища и стръмни пътеки. Голяма част от тях дори не са отбелязани на картата, така че все още имате възможност вие самите да откривате и да чертаете маршрути на „бял лист хартия“. Забрана за каране на мотори има в националните и природните паркове, резерватите и другите защитени територии, по ски пистите и по пътеките за пешеходен туризъм. В България се провеждат много национални и международни шампионати, както и кръгове от Световната купа по мотокрос.



13

Трекинг

В България има над 35 000 км маркирани планински туристически пътеки. Особеното на българските планини е, че можете да достигнете почти всички върхове над 2500 м, без да се налага да използвате алпийски способ. Летните маршрути са обозначени с цветна боя по камъните и дърветата, а зимните трасета са маркирани с метални жалони. Подслон предлагат многобройните хижи, заслони или високопланински хотели. Дивото бивакуване е забранено, но палатки можете да разпънете в специално обособените къмпинг места или край хижите. При нужда от помощ трябва да се свържете с Планинската спасителна служба (ПСС) на телефон 112.



Рила. Най-високият връх Мусала (2925 м) е първенецът на Балканския полуостров. Има ярко изразен алпийски характер. Най-трудните терени са в района на връх Малъовица. Изключително красиви са Седемте рилски езера.

Пирин. Тук ви очакват панорамни гледки, 45 върха с височина над 2590 м, повече от 200 ледникови езера и карстови масиви.

Стара планина. Най-високият връх е Ботев (2376 м). Планинската верига разполовява България от западната ѝ граница до бреговете на Черно море на изток. Най-популярният маршрут преминава по цялото било, нарича се „Ком-Емине“ и е част от Европейския маршрут „Е-3“, който символично свързва Атлантическия океан с Черно море.

Родопите. С мек климат, заоблени форми на релефа, зелени поляни, иглолистни гори, буйни студени потоци, високопланински стада, звуци на гайди и старинни каменни къщи.

Витоша. Привлекателна е за гостите на София, които желаят да направят едnodневна разходка в планината.

За малките са най-забавни екопътеките, по които са поставени информационни табла за дивите животни и растения и има специални кътчета за отдих и игри.

14

Пещерен туризъм



България е известна с още едно безценно богатство – пропасти, водни пещери, кристали. Регистрираните пещери са над 5000. Част от най-прочутите се намират в защитени територии, но въпреки това няма нужда от специално разрешително за посещение, ако сте сертифицирани спелеолози. През периода от септември до май има забрана за проникване в обитанията на големите прилепни колонии. Информация за защитените пещери е готова да ви предостави Българската федерация по спелеология.

В България има 9 осветени пещери с туристически маршрути – **Леденика**, **Съева дупка**, **Ягодинската пещера**, **Дяволското гърло**, **Магурата**, **Снежанка**, **Орлова чука**, **Ухловица** и **Бачо Киро**. В тези пещери всеки турист може се наслади на красотите на подземния свят – вторични образувания или палеонтологични находки.

За по-неопитните търсачи на непознати усещания има предложения за разходки с водач в неблагоприятни пещери: **Водопада** край с. Крушуна, **Голубоица** (край с. Смилян) – водни пещери; **Харамийската – пропаст**; **Бачо Киро - лабиринт**.

Спелеолозите могат да изследват хоризонталните лабиринти **Духлата** (край с. Боснек, най-дълга в България (около 19 км), **Темната дупка** (край с. Лакатник) или **Орлова чука** (край гр. Русе); най-дълбоката пещера в България е **Райчова дупка** (-384 м в резервата Стенето в Стара планина); най-перспективните отвеси са на територията на НП „Пирин“, а за най-„технична“ се смята пещерата **Барки 14** над Враца.

Всички деца от най-ранна възраст могат да посетят 9-те туристически пещери. По-добре подготвените физически могат да проникнат в много от пропастите или лабиринтите с водач, а за най-амбициозните хлапета се предлагат седмични спелеолагери, които ги отвеждат до най-скритите кътчета на подземния свят.



15

Въжени градини, виа ферата, каньонинг



Въжени градини

Въжените градини са любимо място за приключения на децата, но в България те са сериозно предизвикателство и за възрастните. Обикновено са разположени в близост до други обекти за екстрем туризъм – пещери, каньони, скали, реки... За всички има такса за посещение, в която се включва и необходимата екипировка. Най-големите въжени паркове са: „Ледницата“ (край с. Бресница), „Шамбала“ (край Сопот), „Приключенският остров“ (край Дряново), „Приказката“ (край Враца), „Маймунарника“ (край к.к. Златни пясъци), „Дендрариум“ (в Природен парк „Витоша“ край София), „Бороландия“ (в к.к. Боровец), „Беглика“ (край язовир Голям Беглик), „Долни Лозен“ (край София), „Катеричката“ (край Троян), „Девин“ (край Девин) и др.

Виа ферата

В България виа фератите са предназначени предимно за забавление, но дават възможност да изпиташ волята и да тестваш физическата си издръжливост. За всички маршрути е необходима лична екипировка, която можете и да наемете в близост до обектите.

„**Мальовица**“ в Рила – дължина на трасето 350 м, надморска височина 2000 м; „**Ледницата**“ край село Бресница – висока 60 м, с четири маршрута с различна трудност; „**Гарга дере**“ край гр. Смолян – две части с различна трудност, обща дължина 300 м; „**Клисура**“ край гр. Клисура – висока 40 м, подходяща за начинаещи.

Децата могат да започнат да преминават по виа ферата от 8-10-годишна възраст, но само с придружител (родител или инструктор). Самостоятелно се препоръчва да се изкачват след навършени 16 г.

Каньонинг

И начинаещи, и напреднали могат да пробват самостоятелно или с водач катерене, спускане по въже, скачане и плуване в дълбоки речни корита, водопади и скални отвеси. Най-големи предизвикателства предлагат каньоните на „Джендема“ в Национален парк „Централен Балкан“. Други дестинации са Влахи, Клисура, Крушуна, Карлуково, Гложене. Каньонингът е подходящ за деца над 7-годишна възраст, но трасето трябва да отговаря на физическите им възможности.

16

Скално катерене



Алпийско и традиционно катерене:

Мальовишкият дял на Рила (гранит) – 2000–2700 м н.в. Дължина на маршрутите 100-200 м.

Пирин (варовик) – Северната стена на вр. Вихрен – 2500–2900 м н.в. Дължина на маршрутите 300-350 м.

Стъпалата (Пирин) – 2200 м н.в. Дължина на маршрутите 50-200 м.

Вратцата край Враца (варовик) – 300-500 м н.в. Дължина на маршрутите 100-400 м.

Спортно катерене:

Обекти с височина до 100 м, като на всеки един има маршрути с различна категория на трудност: Лакатник, Боженица, Комините, Трънското ждрело, Русенски Лом, Карлуково, Карандила, Бряновщица, Беледие хан, Габрово, Велико Търново, Ловеч, Варна.

Боулдър:

Рилски манастир, Бели Искър

Deep Water Solo:

Камен бряг, Тюленово

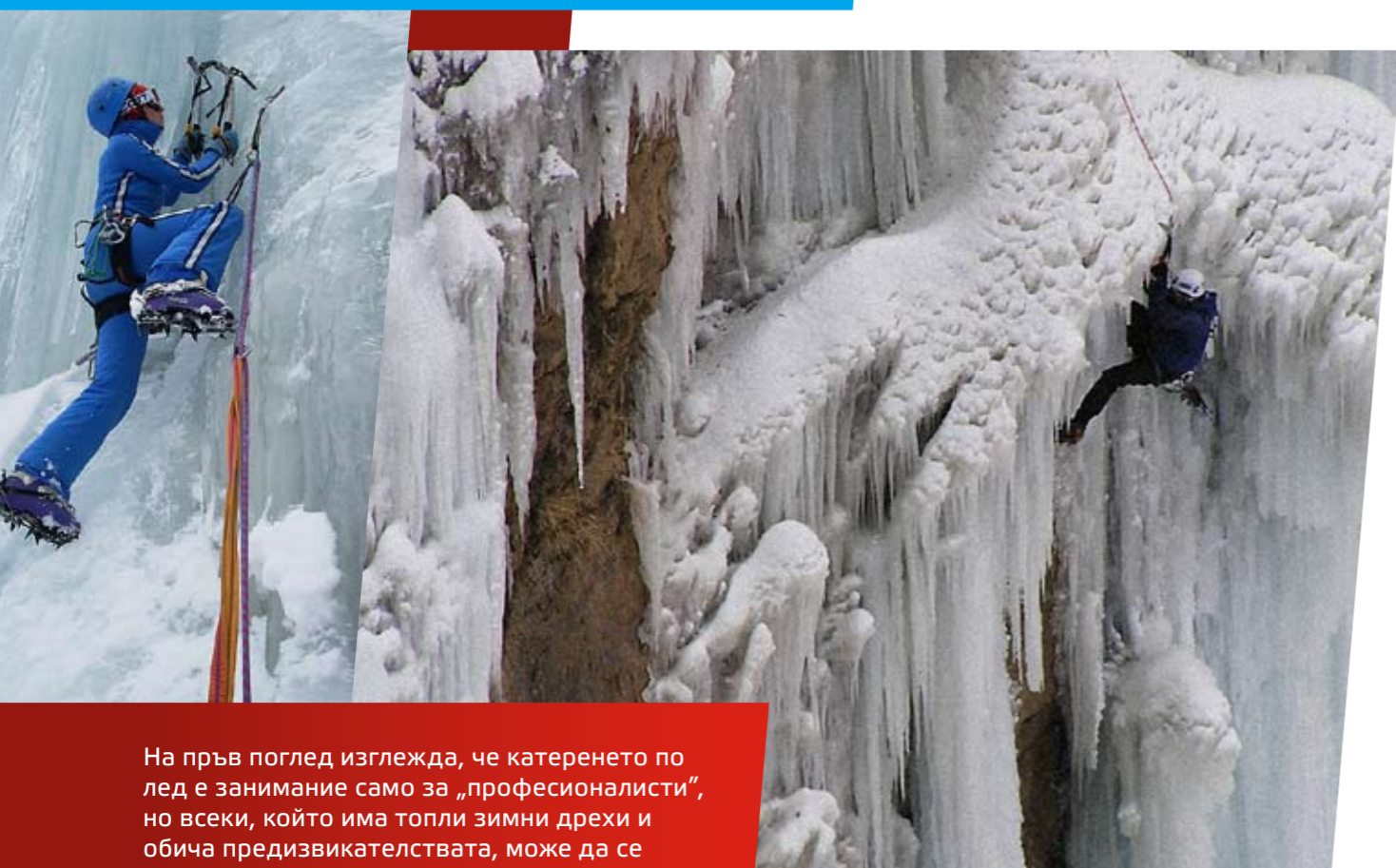
За децата над 4-годишна възраст са подходящи спортните обекти с по-лесни маршрути. Там по-малките могат да направят първите си стъпки на горна осигуровка.

Ако си мислите, че всички добри скали за катерене вече са „изтъркани“, че на леснодостъпните обекти трябва да чакате на опашка или че в Европа премиерите са немислими, значи не сте били в България. Тук има прекрасни условия за целогодишно скално катерене. През летните месеци ви очакват високопланинските обекти над 2500 м н.в. или скалистите морски брегове. Дори в дъждовните дни можете да катерите под каменните сводове на пещерата Проходна край с. Карлуково. Гарантирано е, че и за една година катерене в България няма да повторите някой маршрут.



17

Ледено катерене



На пръв поглед изглежда, че катеренето по лед е занимание само за „професионалисти“, но всеки, който има топли зимни дрехи и обича предизвикателствата, може да се впусне в това зимно приключение и със съдействието на инструктор да се изкачи по замръзнал водопад. Обектите за ледено катерене в България са леснодостъпни, на сравнително малка надморска височина. В зависимост от метеорологичните условия водопадите замръзват добре през периода декември – март.

Най-подходящите места за ледено катерене са: **Боянският водопад (Витоша), водопадите Малък и Голям Скакавец и Висулките (Рила), Скакля (Бов), Боров камък (Враца) и Пръскалото (Карлово)**. Те образуват лед с височина 30-150 м. Най-висок и най-стабилен лед образува водопадът Голям Скакавец, а технически най-трудният обект, на който се провеждат националните шампионати, е Висулките.

До хижа „**Мальовица**“ в Рила има изкуствена ледена кула с височина 15 м. Тя е осветена, така че ако през деня сте правили пешеходни преходи или сте карали ски, след като слънцето залезе, имате възможност за катерене под звездите.

Класическо зимно катерене (комбинация от лед и скали) напредналите могат да осъществят на обектите **Джендема (Стара планина), Резньовите (Витоша), на северната стена на връх Вихрен (Пирин) и в района на Мальовица (Рила)**.

Децата обичат да се катерят – по дървета, катерушки... Така че за тях ледените водопади не са нещо страшно, а поредното място за игра. С помощта на опитен инструктор и горна осигуровка малките могат безопасно да превземат водопадите, но се изисква физическа сила, за да забиват сечивата в леда, затова се препоръчва да са навършили поне 7-8 години.

Извънпистови ски



Най-добри условия за спускане (freeride) има по високите части на **Рила и Пирин**. Емблематичните склонове са в района на **Мальовица** и на **Седемте рилски езера в Рила**, както и на **Тодорка и Безбог в Пирин**.

Ако все пак не сте готови да се откажете от удобството на лифта, можете да намерите пухкав сняг в горичките край ски зоните на **Боровец (Рила)** и в **Банско (Пирин)**.

За любителите на дългите преходи със ски и снегоходки са подходящи всички планини, а препоръчителните маршрути са зимните пътеки за трекинг, маркирани с метални жалони.

Зимните пътеки са чудесно и безопасно място, където и най-малките (5-6-годишна възраст) да се учат да ходят със ски с колани. На 8-9 години могат да се спускат край пистите в близост до ски зоните. Организиран се специални зимни детски лагери, където децата усвояват основните техники за каране по необработен сняг.

В България ще намерите безкрайни снежни склонове, по които ще трябва да поемете предизвикателството сами да се изкачите, но наградата ви ще бъде недокоснатият сняг с вашата единствена следа в него. Зоната, подходяща за извънпистови ски или сноуборд, е над 2000 м н.в., където подходящ сняг има от декември до март. По най-високите части на планините може да се спускате дори през април и май. Тогава снегът е най-стабилен и лавинната опасност е относително по-ниска, а температурите позволяват да карате „по къс ръкав“. За да избегнете максимално рисковете от попадане в лавина, е необходимо да се осведомите за лавинната обстановка в информационните центрове в курортите или при Планинската спасителна служба и да спазвате всички правила за безопасност.



Спорт в големите градове



В големите градове, както и в планинските и морските курорти, са изградени комплекси за всички традиционни спортове. Стадионите, залите и игрищата са подходящи както за тренировъчни лагери на професионални отбори, така и за свободни посещения за активен отдих.

София

Столицата предлага спортни бази за практикуване на всички видове спорт – футбол, тенис, волейбол, баскетбол, голф, шахмат, водни, зимни и други спортове. Най-големият комплекс е Националният стадион „Васил Левски“. Много от съоръженията са на територията на Борисовата градина, а останалите бази са в покрайнините на града. София е домакин на повечето значими национални и международни състезания.

Пловдив

Вторият по големина град в България е уникален с гребната си база на река Марица. Каналът е дълъг 2200 м, широк е 120 м и е дълбок 3 м. Край бреговете на реката е изграден мащабен спортен комплекс, който предлага футболни игрища, лекоатлетически писти, закрит плувен комплекс, закрити и открити тенис игрища и много други спортни зали.

Варна

Дворецът на културата и спорта във Варна е прочут с домакинството си на мачове от Световната купа по волейбол. В комплекса има и закрит плувен басейн, 3 спортни зали, 3 тенис корта, футболно игрище, лекоатлетическа писта.

Банско

Най-големият планински курорт в България е известен със ски зоната си, но там целогодишно могат да се практикуват футбол, голф, конна езда, тенис и други.

Албена

Освен център за всички водни спортове, морският курортен комплекс Албена е предпочитано място за български и чуждестранни спортисти, които практикуват плажен волейбол, футбол, голф, конна езда и тенис.

20

Туристически информационни центрове

НАЦИОНАЛЕН ТУРИСТИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН
ЦЕНТЪР НА МИНИСТЕРСТВО НА ИКОНОМИКАТА,
ЕНЕРГЕТИКАТА И ТУРИЗМА
СОФИЯ 1040, пл. „Св. Неделя“ №1
Тел: 02 933 5826; 02 933 5821; 02 933 5811
E-mail: e-docs@mee.government.bg

СОФИЯ, подлеза на Софийски университет
„Св. Климент Охридски“
Тел: 02 491 8344; 02 491 8345
E-mail: tourist@info-sofia.bg

АРДА 4790, община Смолян
Тел: 03028 2235; 0889 651 232
E-mail: smi_arda@abv.bg

БАНСКО 2770, пл. „Никола Вапцаров“ №1
Тел: 0749 885 80; 0749 886 33
E-mail: infocenter@bansko.bg

БУРГАС 8000, ул. „Христо Ботев“
Тел: 056 825 772; 056 841 542
E-mail: tic_burgas@burgas.bg

ВАРНА 9000, пл. „Св. Св. Кирил и Методий“
Тел: 052 608 918; 052 608 919
E-mail: invarna@abv.bg

ВРАЦА 3000, ул. „Димитраки Хаджитошев“ №6
Тел: 092 660 318
E-mail: naturacenter@abv.bg

„УЗАНА“ – ГАБРОВО 5300, пл. „Възраждане“ №3
Тел: 0885 825 224
E-mail: uzana1@abv.bg

ДЕВИН 4800, пл. „Освобождение“ №5
Тел: 0876 535 435
E-mail: tic_devin@mail.bg

ДРЯНОВО 5370, ул. „Шипка“ №65
Тел: 0676 71 005
E-mail: tic_dryanovo@abv.bg

КАЛОФЕР 4370, ул. „Георги Шопов“ №3
Тел: 03133 5988
E-mail: cbkea@yahoo.com

ПЛОВДИВ 4000, пл. „Централен“ №1
Тел: 032 656794; 0620229
E-mail: tic_plovdiv@abv.bg ;
tic.plovdiv@gmail.com

ТРОЯН 5600, ул. „Васил Левски“ № 133
Тел: 0670 60 964
E-mail: infotroyan@yahoo.com;
troyantour@abv.bg

ШУМЕН 9700, бул. „Славянски“ №17
Тел: 054 857 773
E-mail : shumen_opt@abv.bg

ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Местоположение: Република България е държава в Европа, разположена в източната част на Балканския полуостров. На изток граничи с Черно море, на юг с Гърция и с Турция, на запад с Република Македония и със Сърбия, а на север с Румъния.

Територия: 110 994 кв.км

Население (справка НСИ): 7 351 234 души (към 1.02.2011 г.)

Климат: средна температура през зимата: между 0 и -2 °C

Средни температури през лятото: около 20-22 °C

Официален език: български

Азбука: кирилица

Най-висока точка: връх Мусала (2925 м)

Времева зона: GMT (London) +2 (EST+7)

Столица: София

Валута: български лев (1 ЕВРО=1,955 BGN)

Административно деление: 28 области, 264 общини

Важни телефонни номера:

Спешна медицинска помощ: 150

Пожарна и аварийна безопасност: 160

Полиция: 166

Планинска и спасителна служба: +359 8881470,
+359 9632000

Единен европейски номер за спешни повиквания: 112

За повече информация:

Министерство на икономиката, енергетиката и туризма

София 1000, България
ул. „Славянска“ № 8
тел.: +359 2/ 9407001, факс: +359 2/9872190, + 359 2/ 940 23 15
e-mail: e-docs@mee.government.bg
www.mee.government.bg · www.bulgariatravel.org



Оперативна програма „Регионално развитие“ 2007-2013
www.bgregio.eu

Инвестираме във Вашето бъдеще!

Проектът се финансира от Европейския фонд за регионално развитие
и от държавния бюджет на Република България



Схема за безвъзмездна финансова помощ BG161PO001/3.3-01/2008 „Подкрепа за ефективен национален маркетинг на туристическия продукт и подобряване на информационното обслужване“, BG161PO001/3.3-01/2008/001-4 „Изработка и разпространение на рекламно-информационни материали за промоция на България като туристическа дестинация“
Този документ е създаден в рамките на проект „Изработка и разпространение на рекламно-информационни материали за промоция на България като туристическа дестинация“, договор №BG161PO001/3.3-01/2008/001-4, който се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма „Регионално развитие“ 2007–2013г., съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския фонд за регионално развитие. Цялата отговорност за съдържанието на документа се носи от бенефициента – Министерство на икономиката, енергетиката и туризма и при никакви обстоятелства не може да се счита, че този документ отразява официалното становище на Европейския съюз и Управляващия орган.

РАЗЛИЧНИ ВЪЗМОЖНОСТИ ПРЕЗ ЦЯЛАТА ГОДИНА

