
Inhalt

Land und Leute

| | |
|------------------------------------------------------|----|
| Bulgarien im Überblick | |
| – <i>Thema: Land im Wandel</i> | 10 |
| Geographie und Klima | 14 |
| – <i>›Steckbrief‹ Bulgarien</i> | 15 |
| Vegetation und Tierwelt | 16 |
| – <i>Thema: Umweltschutz</i> | 18 |
| Wirtschaft | 20 |
| – <i>Thema: Zurück auf eigener Scholle</i> | 23 |
| Politik | 24 |
| Daten zur Geschichte | 26 |
| – <i>Thema: Rebellen im Mittelalter:</i> | |
| <i>Die Sekte der Bogomilen</i> | 29 |
| – <i>Thema: 500 Jahre Joch?</i> | 33 |
| Gesellschaft und Kultur | |
| Bevölkerung | 42 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Sozialer Alltag | 42 |
| – Thema: »Immer noch schüchterne Tauben«? – Frauen in Bulgarien | 43 |
| – Leben mit den Nachbarn | 46 |
| – Freizeit und Öffentlichkeit | 47 |
| – Thema: <i>Savoir vivre auf bulgarisch</i> | 48 |
| Religion | 50 |
| Feste und Traditionen | 51 |
| Musik | 55 |
| – Thema: <i>Le Mystère Des Voix Bulgares</i> | 56 |

Unterwegs in Bulgarien

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Streifzüge durch Sofia und Umgebung | |
| – Sofia | 62 |
| – Geschichte | 62 |
| – Stadtbesichtigung | 64 |
| – Thema: <i>Die Slawenapostel Kyrill und Method</i> | 68 |
| – Kirche von Bojana und Vitoschagebirge | 74 |
| – Thema: <i>Weltkulturerbe von Sofias Toren – Die Kirche von Bojana</i> | 75 |
| – Tagesausflüge zum Kloster Semen und ins Rilagebirge | 77 |
| Die schönsten Routen durch das Land | |
| Durch das Rila- und Piringebirge | 82 |
| – Über das Rila-Kloster nach Melnik | 82 |
| – Thema: <i>Das Rila-Kloster</i> | 84 |
| – Über Velingrad nach Bansko | 90 |

| | |
|----------------------------------------------------|-----|
| Von Sofia an die Donau | 95 |
| – Auf dem Weg nach Belogradschik | 95 |
| – Nach Vidin | 98 |
| – <i>Thema: Bulgarischer Joghurt</i> | 99 |
| Plovdiv | 101 |
| – Lage und Geschichte | 101 |
| – <i>Thema: Architektur der »Wiedergeburtzeit«</i> | 102 |
| – Rundgang durch die Altstadt | 106 |
| – Sehenswürdigkeiten außerhalb der Altstadt | 108 |
| Durch die Rhodopen | 110 |
| – Batschkovo-Kloster | 110 |
| – Tschepelare, Pamporovo und Smoljan | 114 |
| – <i>Thema: Rezepte der Natur: Heilpflanzen</i> | 115 |
| – Über Kardshali bis Svilengrad | 120 |
| – <i>Thema: Roma, Gageusen, Pomaken und Türken</i> | 121 |
| Von Sofia nach Veliko Tarnovo | 126 |
| – Etropole und Teteven | 126 |
| – Lovetsch und Pleven | 128 |
| – <i>Thema: Opa Vassil hat's nicht leicht.</i> | 131 |
| – Über das Trojan-Kloster nach Veliko Tarnovo | 133 |
| Veliko Tarnovo | 141 |
| – Geschichte | 141 |
| – Trapesiza- und Zarevez-Hügel | 141 |
| – Altstadt | 144 |
| – <i>Thema: Namen aus dem Schulbuch</i> | 145 |
| Tagesausflüge in die Umgebung | |
| Veliko Tarnovos | 149 |
| – Klöster um Arbanassi | 149 |
| – Klöster um Elena | 151 |
| Über Kasanlak ans Schwarze Meer | 153 |
| – Über Koprivschtiza bis Kasanlak | 153 |
| – <i>Thema: Das Geheimnis des Rosenöls</i> | 156 |
| – <i>Thema: Wer waren die Thraker?</i> | 159 |
| – Von Kasanlak bis Burgas | 161 |

Urlaub am Schwarzen Meer

| | |
|------------------------------------------------------|-----|
| Varna, Albena, Goldstrand | 168 |
| – Varna | 168 |
| – Thema: Römische Badekultur | 170 |
| – Steinerne Wald und Sveti Konstantin | 173 |
| – Goldstrand | 175 |
| – Albena und Aladsha-Kloster | 176 |
| – Baltschik, Kap Kaliakra und Schabla | 177 |
| Ausflüge von Varna ins Hinterland | 181 |
| – Pliska und Madara | 181 |
| – Thema: Der Reiter von Madara | 183 |
| – Schumen, Preslav und Russe | 185 |
| – Thema: Bulgarische Ikonen | 189 |
| Sonnenstrand, Nessebar, Sosopol | 193 |
| – Von Varna an den Sonnenstrand | 193 |
| – Nessebar | 195 |
| – Pomorie, Burgas und Sosopol | 199 |
| – Thema: Nestinarstvo – Tanz auf dem Feuer | 202 |

Praktische Reiseinformationen

| | |
|----------------------------------------------|-----|
| – Reisevorbereitungen | 206 |
| – Anreise nach Bulgarien | 208 |
| – Reisen in Bulgarien | 209 |
| – Unterkunft und Verpflegung | 211 |
| – Urlaubsaktivitäten | 213 |
| – Sprachführer Bulgarisch | 214 |
| – Informationen von A bis Z | 219 |
| – Glossar | 224 |
| – Reise-Highlights Bulgarien | 226 |
| – Verzeichnis der Karten und Pläne | 227 |
| – Register | 228 |