

---

# Inhalt

## Land und Leute

### Bulgarien im Überblick

– *Thema: Land im Wandel* . . . . . 10

### Geographie und Klima

– *Steckbrief: Bulgarien* . . . . . 15

### Vegetation und Tierwelt

– *Thema: Umweltschutz* . . . . . 18

### Wirtschaft

– *Thema: Zurück auf eigener Scholle* . . . . . 23

### Politik

24

### Daten zur Geschichte

– *Thema: Rebellen im Mittelalter:*

*Die Sekte der Bogomilen* . . . . . 29

– *Thema: 500 Jahre Joch?* . . . . . 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

<b>Von Sofia an die Donau</b>	95
– Auf dem Weg nach Belogradtschik	95
– Nach Vidin	98
– <i>Thema: Bulgarischer Joghurt</i>	99
<b>Plovdiv</b>	101
– Lage und Geschichte	101
– <i>Thema: Architektur der ›Wiedergebuchszeit‹</i>	102
– Rundgang durch die Altstadt	106
– Sehenswürdigkeiten außerhalb der Altstadt	108
<b>Durch die Rhodopen</b>	110
– Batschkkovo-Kloster	110
– Tschepelare, Pamporovo und Smoljan	114
– <i>Thema: Rezepte der Natur: Heilpflanzen</i>	115
– Über Kardshali bis Svilengrad	120
– <i>Thema: Roma, Gagausen, Pomaken und Türken</i>	121
<b>Von Sofia nach Veliko Tarnovo</b>	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
<b>Veliko Tarnovo</b>	141
– Geschichte	141
– Trapesiza- und Zarevez-Hügel	141
– Altstadt	144
– <i>Thema: Namen aus dem Schulbuch</i>	145
<b>Tagesausflüge in die Umgebung</b>	
<b>Veliko Tarnovos</b>	149
– Klöster um Arbanassi	149
– Klöster um Elena	151
<b>Über Kasanlak ans Schwarze Meer</b>	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
– <i>Thema: Römische Badekultur</i> . . . . .	170
– Steinerner 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
– <i>Thema: Der Reiter von Madara</i> . . . . .	183
– Schumen, Preslav und Russe . . . . .	185
– <i>Thema: Bulgarische Ikonen</i> . . . . .	189
Sonnenstrand, Nessebar, Sosopol . . . . .	193
– Von Varna an den Sonnenstrand . . . . .	193
– Nessebar . . . . .	195
– Pomorie, Burgas und Sosopol . . . . .	199
– <i>Thema: Nestinarstvo – Tanz auf dem Feuer</i> . . . . .	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