

- 2 Senkrechtstarter
 - 4 Überflieger
 - 6 Querfeldein
-

Vor Ort

Stettin und das polnische Usedom 14

- 17 Szczecin/Stettin
- 20 *Lieblingsort Krupp-Kräne*
- 26 *Tour Wo Seeadler kreisen*
- 34 Puszca Bukowa/
Buchheide
- 34 Trzebież/Ziegenort &
Nowe Warpno/Neuwarp
- 35 Stargard Szczeciński/Stargard
- 35 Świnoujście/Swinemünde
- 36 *Tour Idylle statt
Hochsicherheitsgrenze*
- 41 *Tour Im Wasserlabyrinth*
- 46 *Tour Festungen im Grenzland*
- 48 *Zugabe Die Ostsee-Connection*

Rund um die Insel Wolin 50

- 53 Międzyzdroje/Misdroy
- 55 *Lieblingsort Castellum
Lubinurm*
- 56 *Tour Via Türkissee zum
Burghügel*
- 60 *Tour Radrunde über zwei Inseln*
- 64 Woliński Park Narodowy/
Nationalpark Wollin
- 64 Wolin/Wollin
- 66 *Tour Kräfte der Natur: Kliffe
im Nationalpark*
- 68 Kamień Pomorski/Cammin
- 69 Międzywodzie/Heidebrink
- 70 Dziwnów/Dievenow und
Dziwnówek/Klein Dievenow
- 71 Pobierowo/Poberow
- 73 Trzęsacz/Hoff
- 74 *Lieblingsort Oasis Resort*
- 75 Rewal/Rewahl
- 78 Niechorze/Horst
- 80 Pogorzelica/Fischerkathen
- 80 Trzebiatów/Treptow
- 81 *Tour Durch eine offene, grüne
Landschaft*
- 83 Mrzeżyno/Deep
- 83 Dźwirzyno/Kolberger Deep
- 85 *Zugabe Hühnergötter und
heilige Steine*

*Der Heimathafen des Dreimasters
»Dar Młodzieży« (Geschenk der
Jugend), eines Segelschulschiffs
für angehende Offiziere der
Handelsmarine, ist Gdynia.*

Mittlere Ostseeküste 86

- 89 Kołobrzeg/Kolberg
- 92 *Lieblingsort* Kolbergs Mole
- 98 *Tour* Waldbaden! Torfbaden!
- 103 Mielno/Großmöllen und Unieście/Nest
- 105 Łazy/Laase
- 106 Koszalin/Köslin
- 107 Darłowo/Rügenwalde
- 109 *Tour* Durch das »Karierte Land«
- 112 Jarosławiec/Jershöft
- 113 Słupsk/Stolp
- 116 Ustka/Stolpmünde
- 121 *Zugabe* Groll Gottes

Küste der Kaschubei 122

- 125 Łeba/Leba
- 130 *Lieblingsort* Residenz am Łebsko-See
- 131 Słowiński Park Narodowy/Slowinzischer Nationalpark
- 132 *Tour* Trip durch die »Polnische Sahara«
- 137 Rowy/Rowe
- 138 Białogóra/Wittenberg
- 139 Krokowa/Krockow

An der Ruine der Nikolai-kirche von Trzęsacz dient eine Stahlbrücke als Aussichtsplattform und Strandzugang.

- 140 Jastrzębia Góra/Habichtsborg
- 141 *Lieblingsort* Schloss von Krokowa
- 142 Władysławowo/Großendorf
- 143 Mierzeja Helska/Halbinsel Hel
- 147 Puck/Putzig
- 148 *Tour* Ländlichkeit mit Überraschungen
- 149 Wejherowo/Neustadt
- 149 Szwajcaria Kaszubska/Kaschubische Schweiz
- 151 *Tour* Schräges von den Kaschuben
- 153 *Zugabe* Hels »Hunde«

Danziger Bucht 154

- 157 Gdańsk/Danzig
- 166 *Tour* Wo alles im Fluss ist
- 170 *Tour* Wo Oskar trommelte

- 178 *Tour Ins Grüne!*
- 183 *Sopot/Zoppot*
- 184 *Lieblingsort Strand von Sopot*
- 186 *Tour Kontrast hoch drei*
- 193 *Gdynia/Gdingen*
- 197 *Zugabe Krantor?*
Containerbrücken!

Rund ums Frische Haff 198

- 201 *Malbork/Marienburg*
- 204 *Mierzeja Wiślana/Frische Nehrung*
- 207 *Elbląg/Elbing*
- 211 *Lieblingsort Dominikanerkirche von Elbląg*
- 212 *Tour Auf der schiefen Bahn – mit dem Schiff über Land*
- 214 *Kadyny/Cadinen*
- 216 *Frombork/Frauenburg*
- 217 *Tour Die Farben des Frischen Haffs*
- 221 *Zugabe Wohnen im Werderhaus*

Das Kleingedruckte

- 222 *Reiseinfos von A bis Z*
- 240 *Sprachführer*
- 242 *Kulinarisches Lexikon*

Das Magazin

- 246 *Ein Fischereiexperte packt aus*
- 250 *Im Reich des Bernsteins*
- 253 *Mare Balticum*
- 256 *Das zählt*
- 258 *Ein Stararchitekt des Mittelalters*
- 260 *Meeresfrust und Meereslust*
- 263 *Vom Bristol in die Oase*
- 266 *Alles echt, was glänzt: Danzigs Goldwasser*
- 268 *Küste der Inspiration*
- 272 *Gesalzene Geschichte*
- 274 *Traditionelle Küche? Von wegen!*
- 278 *Ein Meer von Wracks*
- 280 *Vineta – die unterseeische Stadt*
- 283 *Reise durch Zeit & Raum*
- 286 *Slawen & Wikinger reloaded*
- 289 *Pommes aus Pommern*
- 290 *Mythos Kolberg*

*Der Gewerkschaftsbund
»Solidarność« (Solidarität)
war Wegbereiter des Umbruchs
im Ostblock.*

-
- 292 *Register*
 - 295 *Autoren & Impressum*
 - 296 *Offene Fragen*