

# Inhalt

Vorwort	7
Exkurse	11
Kartenverzeichnis	11
Hinweise zur Benutzung	12
Namen: deutsch oder polnisch?	13

## Praktische Reisetipps A-Z

Anreise	16
Behinderte	23
Botschaften und Konsulate	24
Einkaufen	25
Elektrizität	27
Essen und Trinken	27
Feiertage und Ferien	31
Feste und Festivals	32
Geld	36
Gesundheit	37
Information	38
Internet	39
Karten	41
Kinder	41
Kleidung und Reisegepäck	42
Medien	43
Museen	43
Öffnungszeiten	43
Post	44
Reisezeit	44
Sicherheit	44
Sport und Erholung	45
Telefon	51
Tiere	53
Toiletten	54
Unterkunft	54
Unterwegs in Polen	58
Zollvorschriften	64

## Land und Leute

Polens südliche Regionen	68
Klima	71
Flora und Fauna	72
Geschichte	73
Steckbrief Polen	88

## Sehenswertes bei der Anreise

Anreise via Frankfurt (Oder)	92
Anreise via Forst	94
Anreise via Bad Muskau	95
Anreise via Görlitz	95

## Provinz Dolnośląskie

<b>Breslau und Umgebung</b>	<b>101</b>
Wrocław/Breslau	101
Legnica	135
Jawor und Złotoryja	137
Trzebnica	137
Oleśnica	139
Brzeg	139
Henryków	140
Über den Zobten nach Krzyżowa	140
Wałbrzych	142
Książ	144
Walim	145
<b>Riesengebirge.</b>	<b>146</b>
Jelenia Góra	147
Jagniątków	154
Szklarska Poręba	156
Karpacz	165
Krzeszów	174
<b>Glatzer Bergland.</b>	<b>175</b>
Kłodzko	175
Ins Heuscheuer Gebirge	177
Zum Schneegebirge	179

<b>Provinzen Opolskie und Śląskie</b>		<b>Provinz Małopolskie</b>	
<b>Oppeln und Umgebung</b>	<b>183</b>	<b>Krakau und Umgebung</b>	<b>229</b>
Opole/Oppeln	183	Kraków/Krakau	229
Über Nysa nach Paczków	191	Kazimierz	249
Zwischen Moszna und dem Annaberg	192	Wieliczka	255
Racibórz	194	Ojców-Nationalpark	256
Łubowice	194	Oświęcim/Auschwitz	258
<b>Oberschlesien</b>	<b>195</b>	Kalwaria Zebrzydowska und Wadowice	261
Gliwice/Gleiwitz	195	<b>Podhale und Hohe Tatra</b>	<b>266</b>
Katowice/Kattowitz	201	Nowy Targ	266
Pszczyna	205	Zakopane	267
Bielsko-Biała	206		
Von Cieszyn nach Żywiec	208	<b>Pieninen und Poprad-Tal</b>	<b>276</b>
<b>Das „Gelobte Land“</b>	<b>209</b>	Von Szczawnica nach Niedzica	276
Częstochowa/Tschenstochau	209	Von Nowy Sącz nach Krynica	278
Łódź/Lodsch	214	Ostwärts durch die Niederer Beskiden	281

## INHALT

<b>Provinz Podkarpackie</b>		Zamość	334
<b>Von Tarnów nach Przemyśl</b>	<b>287</b>	Nationalpark Roztocze	340
Tarnów	287	Kazimierz Dolny	341
Rzeszów	291	<b>Provinz Mazowieckie</b>	
Łanicut	294	Warszawa/Warschau	348
Jarosław	296	Żelazowa Wola	364
Przemyśl	296	Łowicz	366
Krasicznyn	304	Arkadia und Nieborów	367
<b>Waldkarpaten</b>	<b>305</b>	<b>Provinz Wielkopolskie</b>	
Sanok	306	Poznań/Posen	370
Ustrzyki Górne	307	Gniezno/Gnesen	379
Wetlina	309		
<b>Provinz Świętokrzyskie</b>		<b>Anhang</b>	
Kielce	314	Sprachhilfe	382
Nationalpark Heiligkreuzberge	317	Literaturtipps	386
Sandomierz	319	Ortsbezeichnungen polnisch - deutsch	388
Baranów Sandomierski	320	Ortsbezeichnungen deutsch - polnisch	389
<b>Provinz Lubelskie</b>		Register	392
Lublin	324	Die Autorin	396
Chełm	333	<b>Atlas</b>	
Kozłówka	334		<b>nach 396</b>