

Vorspruch	5
Ein Wanderparadies östlich der Oder	6
Tour 1 Schloßbesuch auf Fontanes Spuren	8
Tour 2 Wo der Eisenhammer tönte	12
Tour 3 Erinnerungen an ein Schlachtfeld	17
Tour 4 In den Karpaten des Nordens	22
Tour 5 Naturschutzgebiet an pontischen Hängen	26
Tour 6 Um das Tal der Liebe herum	30
Tour 7 Weite Felder und bergige Forste	35
Tour 8 Nationalpark beiderseits der Oder	40
Tour 9 Zum deutsch-polnischen Riesenkrebs	45
Tour 10 Rund um ein sagen- umwobenes Gewässer	50
Tour 11 Entlang an romantischen Seen	54
Tour 12 Im Tal der Myśla	59
Tour 13 Zu den Steinen der Eiszeit	64
Tour 14 Zwischen Seen und Fließen	69
Tour 15 Zum Riesenstein und über den Teufelsdamm	73
Tour 16 Stimmungsvolle Dörfer und Fluren	77
Tour 17 Durch die Massiner Heide	81
Tour 18 Zauberhafte Bruch- landschaft	85
Tour 19 Auf den Hängen der neumärkischen Platte	89

Inhalt

Tour 20 Ein Wald- und Bade- paradies	93
Tour 21 Die Teufelskanzel im Hohlweg	98
Tour 22 Troja an der Warta	102
Tour 23 Idyllisches Flußtal in Buchenwäldern	106
Tour 24 Beschauliche Wege zum Jezioro Żabie	110
Tour 25 Auf den Höhen nörd- lich des Noteć-Bruchs	114
Tour 26 Durch den Forst der Teeröfen	118
Tour 27 Schöne Aussichten und liebliche Täler	122
Tour 28 Am Wildwasser im Nationalpark	127
 Markierte Wanderwege im Überblick	 131
Geführte Fuß- und Rad- wanderungen	132
Literaturhinweise	134
Adressen	136
Kleiner Sprachführer	138
Reisetips von A bis Z	142
Ortsregister	153
Über den Autor	156