

| | |
|---|-----------|
| Die Reiseregionen im Überblick | 8 |
| Die schönsten Touren | 10 |
| Von der Oder ostwärts (1 Woche) | 10 |
| Szczecin › Słupsk › Danzig › Marienburg › Elbląg › Olsztyn › Mikołajki › Elk › Augustów › Ogrodniki | |
| Entlang der Weichsel (1 Woche) | 11 |
| Danzig › Grudziądz › Chełmno › Toruń › Włocławek › Warschau › Kazimierz › Sandomierz › Krakau | |
| Quer durchs Land (2 Wochen) | 12 |
| Posen › Toruń › Marienburg › Danzig › Masuren › Warschau › Częstochowa › Krakau › Zakopane › Breslau › Jelenia Góra | |
| Touren in den Regionen – Übersicht | 13 |
| Klima und Reisezeit | 14 |
| Anreise | 15 |
| Reisen im Land | 15 |
| Special Kinder | |
| »Mit Kindern unterwegs« | 17 |
| Sport und Aktivitäten | 18 |
| Special Wassertouren | |
| »Unterwegs auf Flüssen und Seen« | 20 |
| Unterkunft | 22 |
| | |
| Steckbrief Polen | 26 |
| Lage Politik und Verwaltung Wirtschaft Sprache | |
| Geschichte im Überblick | 28 |
| Natur und Umwelt | 30 |
| Die Menschen | 31 |
| Religion | |
| Kunst und Kultur | 32 |
| Film und Theater Plakatschule und moderne Musik Literatur | |

| | |
|---|-----------|
| Feste und Veranstaltungen | 34 |
| Festkalender | |
| Essen und Trinken | 36 |
| Bigos und Barszcz][Ein Menü][Getränke | |

Unterwegs in Polen ■

Die Ostseeküste 40

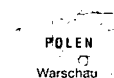
Badeurlauber finden an der Ostseeküste die breitesten Sandstrände Europas und atemberaubende Dünenlandschaften. Kulturelle Highlights sind die altehrwürdige Stadt Danzig und die größte Backsteinburg des Kontinents: die Marienburg.



| | |
|--|-----------|
| Zur Orientierung | 41 |
| Touren in der Region | 42 |
| Entlang der Ostseestrände | |
| Fahrradtour durch die Kaschubei | |
| Wanderung durch den Słowiński-Nationalpark | |
| Unterwegs an der Ostseeküste | 46 |
| Danzig][Marienburg][Hel][Łeba][| |
| Słowiński-Nationalpark][Słupsk][Kołobrzeg][| |
| Międzyzdroje][Szczecin | |
| Special Wellness | |
| »Heilbäder und Wellnesshotels« | 58 |

Ermland und Masuren 65

Das Land der tausend Seen ist eines der letzten großen Naturparadiese Europas – mit riesigen Wäldern, zauberhaften Seen, naturbelassenen Flüssen und unzähligen Störchen.



| | |
|---|-----------|
| Zur Orientierung | 66 |
| Touren in der Region | 67 |
| Zu den storchereichsten Dörfern Europas | |
| Fahrradtour von Sztynort nach Sulejki | |
| Unterwegs in der Region | 69 |
| Elbląg][Frombork][Olsztyn][Mrągowo][| |
| Giżycko][Mikołajki | |

Warschau und Polens Mitte

77

Die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählende Altstadt, Königspaläste inmitten schöner Parkanlagen und eine spannende Kulturszene machen Warschau zum attraktiven Reiseziel. Mit Polens Hauptstadt konkurrieren Posen und Łódź, das »Manchester des Ostens«.



Zur Orientierung

78

Touren in den Regionen

79

Zu den frühen romanischen Kirchen

Auf den Spuren des Deutschen Ordens

Unterwegs in Warschau

82

Vom Kulturpalast zum Großen Theater][

Kapuzinerkirche und Krasiński-Palais][Die alte

Neustadt][Die Altstadt][Der Königsweg][

Łazienki-Park][Schloss Wilanów

Unterwegs in Polens Mitte

93

Białystok][Supraśl][Białowieża][Łódź][

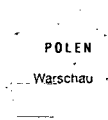
Posen][Gniezno][Biskupin][Bydgoszcz][

Toruń

Schlesien

104

Die Altstadt von Breslau lockt mit ihrem einzigartigen Flair, während das Riesengebirge zu atemberaubenden Wanderungen einlädt.



Zur Orientierung

105

Touren in der Region

105

Zu den Prachtbauten der Habsburger

Wandern im Riesengebirge

Unterwegs in Schlesien

108

Breslau][Opole][Riesengebirge][Jelenia

Góra][Wałbrzych

Krakau und Kleinpolen

116

Das malerische Krakau gilt als heimliche Kulturhauptstadt des Landes. Naturfreunde gehen in den Nationalparks, in den Karpaten und der Hohen Tatra auf Entdeckungsreise.

| | |
|---|------------------------|
| Zur Orientierung | 117 |
| Touren in der Region | 117 |
| Zum UNESCO-Weltkulturerbe in den Karpaten | |
| Zu den schönsten Schlössern des Landes | |
| Bergtour in der Hohen Tatra | |
| Unterwegs in Krakau | 121 |
| Altstadt][Wawel][Kazimierz | |
| Unterwegs in Kleinpolen | 130 |
| Częstochowa][Pieniński-Nationalpark][| |
| Zakopane][Sanok][Sandomierz][Kazimierz | |
| Dolny][Lublin][Zamość | |
| A–Z | 137 |
| Register | 140 |
| Impressum | 143 |
| Mini-Dolmetscher | 144 |
| Das System der Polyglott-Sterne | 1 |
| | |
| Die stimmungsvollsten Schlosshotels | 23 |
| Die besten polnischen Restaurants | 37 |
| Die eindrucksvollsten Leuchttürme | 55 |
| Die beliebtesten Schiffsausflüge | 70 |
| Die interessantesten Freilichtmuseen | 73 |
| Die schönsten Nationalparks in Kleinpolen | 134 |
| | |
| Ostseeküste | 42/43 |
| Stadtplan Danzig | 49 |
| Stadtplan Stettin..... | 63 |
| Ermland und Masuren..... | 66/67 |
| Polens Mitte..... | 78/79 |
| Stadtplan Warschau..... | 87 |
| Stadtplan Posen..... | 97 |
| Schlesien | 106 |
| Riesengebirge | 107 |
| Stadtplan Breslau | 109 |
| Kleinpolen | 119 |
| Stadtplan Krakau | 125 |
| Übersichtskarte | Umschlag hinten |