

Die Reiseregionen im Überblick	8
Die schönsten Touren	10
→ Von der Oder ostwärts (1 Woche)	10
Szczecin → Słupsk → Danzig → Marienburg → Elbląg → Olsztyn → Mikołajki → Ełk → 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
 VERGLEICHEN	
 VERGLEICHEN	
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

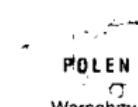
Badeurlauber finden an der Ostseeküste die breitesten Sandstrände Europas und atemberaubende Dünenlandschaften. Kulturelle Highlights sind die altehrwürdige Stadt Danzig und die größte Backsteinburg des Kontinents: die Marienburg.



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

Ermeland und Masuren

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 storchenreichsten 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, Königs-
paläste inmitten schöner Parkanlagen und eine spannende Kul-
turszene machen Warschau zum attraktiven Reiseziel. Mit Polens
Hauptstadt konkurrieren Posen und Łódź, das »Manchester des
Ostens«.

Zur Orientierung	78
POLEN	
Warschau	
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
POLEN	
Warschau	
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 Karpa-
ten 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