

Vorwort	10
Reise-Infos von A bis Z	13
Angeln	14
Anreise	15
Einkaufen	16
Einreise	17
Elektrizität	17
Essen und Trinken	17
Feiertage, Feste, Ferien	18
Geld, Gesundheit	19
Haustiere	20
Information	20
Kanuverleih und Floßfahrten	20
Klima, Karten	21
Notrufnummern	22
Öffnungszeiten	22
Preise	22
Post und Telefon	22
Reisezeit	23
Sicherheit	23
Sprache	24
Übernachtung	24
Updates	25
Verkehrsregeln, Zoll	26
Etwas Landeskunde	27
Nationalparks	31
Der Wigry-Nationalpark Wigierski Park Narodowy - WPN	32
Der Biebrza-Nationalpark Biebrzański Park Narodowy - BPN	33
Tourenplanung	42
Das Gewässersystem	43
Schwierigkeiten	44
Verhalten in den Nationalparks	45
Paddelgenehmigungen	49
Kanuvermietung und organisierte Kanutouren	51
Floßfahrten	54
Einkauf und Ausrüstung	54
Trinkwasser, Ein- und Aussetzstellen	55

Routen und Etappen	58
1: Wichtige Änderungen an den Kanurouten	60
2: Suwałki	61
3: Jezioro Wigry	65
4: Der Hauptlauf der Czarna Hańcza	73
5: Kanal Augustowski	83
6: Augustów	90
7: Kanal Augustowski und Netta ab Augustów	93
8: Oberlauf der Biebrza	97
9: Hauptlauf der Biebrza	102
10: Die Rospuda	117
11: Weitere Nebenflüsse der Biebrza	127
Kleiner Sprachführer & Index	142
Kleiner Sprachführer	143
Index	154