

Reiseplanung

Die Reiseregion im Überblick	8
Die schönsten Touren.....	9
Längs der Pommerschen Küste: Von Stettin nach Danzig in einer Woche	9
Stettin › Międzyzdroje › Kołobrzeg › Łeba › Halbinsel Hel › Danzig	
Von der Danziger Bucht ostwärts in einer Woche	10
Danzig › Krynica Morska › Elbląg › Frombork › Lidzbark Warmiński › Giżycko › Mikołajki › Masurischer Landschaftspark › Mrągowo › Olsztyn › Malbork › Danzig	
Touren in den Regionen – Übersicht	13
Klima und Reisezeit.....	14
Anreise.....	14
Reisen im Land	15
Special Strände	
»Polens beste Strände«	17
Sport & Aktivitäten	18
Unterkunft	20
Special Kinder	
»Unterwegs mit Kindern«.....	22

Land & Leute

Steckbrief Polnische Ostseeküste	24
Lage][Politik und Verwaltung][Wirtschaft][
Bevölkerung][Sprache	
Geschichte im Überblick	28
Kunst und Kultur	30
Architektur][Literatur	
Natur und Umwelt.....	33
Feste und Veranstaltungen.....	34
Essen und Trinken.....	36

Unterwegs

Stettiner Bucht 40

Pommerns wichtigste Stadt lohnt vor allem der restaurierten Altstadt und des weiten Hafengebiets wegen. Es ist der Auftakt für das Oderdelta, dessen drei Arme auf dem Weg zur Ostsee die Inseln Usedom und Wollin bilden. Die eine bietet pures Badevergnügen, die andere auch dichte Mischwälder und hohe Klippen.

Zur Orientierung 41

Touren in der Region 41

Unterwegs in der Stettiner Bucht 44

Szczecin (Stettin)][Świnoujście (Swinemünde)
][Międzyzdroje (Misdroy))][Woliński-Nationalpark][Kamień Pomorski (Cammin)][
 Trzęsacz (Hoff)

Pommersche Küste 56

Spektakulär steigen im Słowiński-Nationalpark Dünen wie in der Sahara auf. Westlich davon liegen traditionsreiche Seebäder wie Kołobrzeg, im Osten ist die Küste einsam und wild – ein naturbelassener Strand reiht sich an den nächsten bis zur idyllischen Halbinsel Hel.

Zur Orientierung 57

Touren in der Region 57

Unterwegs an Pommerns Küste 61

Kołobrzeg (Kolberg)][Darłowo (Rügenwalde)][Słupsk (Stolp)][Słowiński-Nationalpark][Łeba (Leba)][Żarnowiec (Zarnowitz)][Krokowa (Krockow)][Jastrzębia Góra (Habichtsberg)][Mierzeja Helska (Halbinsel Hel)

Rund um Danzig 70

Die alte Hansestadt ist längst mit dem mondänen Badeort Sopot und der Hafen-City Gdynia zusammengewachsen. Landeinwärts erreicht man bald die Kaschubische Schweiz, eine Landschaft voller Anmut zwischen steilen Hügeln, tiefen Seen und dichten Wäldern und Heimat der Volksgruppe der Kaschuben.

Zur Orientierung	71
Touren in der Region	71
Unterwegs in Danzig und der Region	74
Danzig][Sopot (Zoppot)][Kaschubische Schweiz	
Special Bernstein	
»Schatzsuche am Ostseestrand«	83

An der Unteren Weichsel 94

In Thorn bezaubert das Flair des Mittelalters. Vor der Marienburg, der größten Backsteinfestung der Welt, glaubt man in den Abendstunden, das Bild sagenhafter Rittergestalten in weißen Umhängen mit schwarzen Kreuzen aufsteigen zu sehen: die Deutschordensritter, die das Land über Jahrhunderte beherrscht und geprägt haben.

Zur Orientierung	95
Touren in der Region	95
Unterwegs an der Unteren Weichsel	98
Toruń (Thorn)][Chełmno (Kulm)][Świecie (Schwetz)][Grudziądz (Graudenz)][Radzyń Chełmiński (Rehden)][Kwidzyn (Marienwerder)][Pęplin][Malbork (Marienburg)][Tczew (Dirschau)	

Ermland und Oberland 112

In der Hansestadt Elbląg nimmt der Oberländische Kanal seinen Ausgang – ein technisches Meisterwerk, auf dem Schiffe auch über Land fahren können. Auf der Frischen Nehrung reiht sich ein Dünenstrand an den nächsten. Und im Ermland, katholischer Enklave im alten protestantischen Ostpreußen, strahlt heute wieder der Prunk barocker Kirchenräume.

Zur Orientierung	113
Touren in der Region	113
Unterwegs im Erm- und Oberland	116
Elbląg (Elbing)][Die Frische Nehrung][Kadyny (Cadinien)][Frombork (Frauenburg)][Lidzbark Warmiński (Heilsberg)][Olsztyn (Allenstein)][Olsztynek (Hohenstein)][Grunwald (Grünfeld)][Ostróda (Osterode)][Hawa (Deutsch-Eylau)	

Masuren 126

Hier ist alles Natur – im Land der dunklen Wälder und kristallinen Seen nistet in jedem Dorf noch mindestens ein Storchenpaar. Kommen Sie mit auf eine Rad- und Wandertour, paddeln Sie auf Seen und Flüssen. Oder machen Sie es sich einfach bequem, genießen Sie die Weite der Landschaft und lassen Sie sich gemütlich über die Wasserflächen schippern.

Zur Orientierung 127

Touren in der Region 128

Unterwegs in Masuren 130

Mrągowo (Sensburg)]| Święta Lipka (Heilige-linde)]| Giżycko (Lötzen)]| Wolfsschanze]| Mikołajki (Nikolaiken)]| Ruciane-Nida (Rudschnann)]| Wojnowo (Eckertsdorf)]| Krutyń (Krutinnen)

Infos von A-Z 136

Register 140

Mini-Dolmetscher 144

Die besten Wellness-Angebote	18
Die schönsten Burg- und Schlosshotels.....	21
Die originellsten Feste.....	35
Die besten Fischrestaurants	38
Die schönsten Aussichtspunkte	51
Die urigsten Reiterhöfe.....	62

Karten

Stettiner Bucht	43
Stadtplan Stettin.....	47
Pommersche Küste u. Danziger Bucht	59
Stadtplan Danzig	77
Untere Weichsel.....	97
Stadtplan Thorn.....	102
Detailplan Malbork	110
Ermeland und Oberland	114
Masuren.....	129
Übersichtskarte.....	Umschlag hinten