

Inhaltsverzeichnis

Unsere persönlichen Top Ten 6

Gebrauchsanleitung..... 8

Tour 1: *Entschleunigung an Oder und Haff*

Von Frankfurt/Oder bis nach Trzebiatów 14

Frankfurt/Oder – Kostrzyn – Moryń – Gryfino – Szczecin
Insel Wolin – Świnoujście – Kamień Pomorskie – Trzebiatów

Tour 2: *Durch Westpommern bis zur Ostsee*

Von Frankfurt/Oder bis nach Kołobrzeg..... 52

Frankfurt/Oder – Gorzów Wielkopolski – Stargard Szczeciński
Nowogard – Gryfice – Trzebiatów – Kołobrzeg

Tour 3: *Seenreiches Hinterland Westpommerns*

Von Białogard über Czaplinek nach Koszalin 70

Kołobrzeg – Białogard – Drawsko Pomorskie – Czaplinek
Szczecinek – Białý Bor – Koszalin

Tour 4: *Die Küste Pommerns*

Von Kołobrzeg bis zu den Wanderdünen Łeba..... 86

Ustronie Morskie – Darłowo – Ustka – Jezioro Gardna
Słowiński Park Narodowy – Łeba

Tour 5: *Im Land der Kaschuben*

Von Łeba bis Gdańsk 108

Jezioro Żarnowieckie – Władysławowo – Halbinsel Hel
Puck – Wejherowo – Kartuzy – Gdańsk

Tour 6: *Das Hügelland rund ums frische Haff*

Von Gdańsk bis nach Pieniężno 136

Westerplatte – Frische Nehrung – Piaski – Elbląg
Tolknicko – Frombork – Pieniężno

Tour 7: *Kreuz und quer durchs westliche Masuren*

Von Orneta bis nach Olsztyn 152

Orneta – Ostróda – Grunwald – Olsztynek – Olsztyn

Tour 8: *Erkundung der Masurischen Seenplatte*

Von Olsztyn nach Krutyń..... 170

Barczewo – Mrągowo – Święta Lipka – Reszel
Ketrzyn – Gierlów – Węgorzewo – Giżycko – Mikołajki – Krutyń

Tour 9: *Durchs Dreiländereck bis nach Podlachien*

Von Ruciane-Nida bis nach Dąbrowa Białostocka 194

Ruciane-Nida – Pisz – Orzysz – Ełk – Suwałki – Gołdap
Halbinsel Wigry – Augustów – Dąbrowa Białostocka

**Tour 10: Von den Urwäldern Ostpolens in die Hauptstadt
Von Sokółka bis nach Warszawa 212**
Sokółka – Białystok – Hajnówka – Białowieża – Bielsk Podlaski
Siemiatycze – Drohiczyn – Węgrów – Treblinka – Warszawa

**Tour 11: Reise durch Masowien und Kujawien-Pommern
Von Warszawa bis nach Bydgoszcz..... 236**
Warszawa – Kaminoski Nationalpark – Sochaczew – Płock
Włocławek – Ciechocinek – Torun – Bydgoszcz

**Tour 12: Entlang Nogat und Weichsel in den Süden
Von der Küste bei Elbląg bis nach Poznań 250**
Buczyniec – Malbork – Kwidzyn – Grudziądz – Chełmno
Świecie – Żnin – Gniezno

**Tour 13: Historische Städte, Schlösser und reichlich Seen
Von Poznan nach Kostrzyn nad Odra 268**
Poznań – Śrem – Leszno – Nowe Tomśyl – Świebodzien
Lagów – Międzyrzecz – Kostrzyn

Tipps und Infos 290
*Anreise · Campingplätze/WOMO-Plätze/freie Stellplätze · Ein- und Aus-
reisebestimmungen · Elektrizität · Gas · Geld · GPS/Navigation · Hunde/
Haustiere · Kriminalität/Diebstahl · Landkarten – auf Papier und virtuell ·
Lebensmittel/Getränke · Literatur · Notfälle · Orts- und Namensregister ·
Preise · Reisezeit/Klima/Feiertage · Religion · Sehenswürdigkeiten/Öffnungs-
zeiten · Sport/Aktiv im Urlaub · Sprache/Kleiner Sprachführer · Toiletten/
Entsorgungsstationen/Wasser · Telefonieren · Unfall · Verhalten im Alltag/
Brauchtum · Verkehr/Straße/Tankstellen*

Stichwortverzeichnis 328

Tourenübersicht hintere Umschlagklappe