

Inhalt

Vorwort	4
Kartenverzeichnis	7
Exkursverzeichnis	8
Die Regionen im Überblick	10
Sehenswertes bei der Anreise	12

1 Niederschlesien (Dolnośląskie) 20

Reiche Geschichte und schöne Natur	22
Überblick	23

Breslau und Umgebung	24
Wrocław/Breslau	24
Lubiąż	64
Trzebnica	65
Oleśnica	66
Brzeg	67
Henryków	68
Über den Zobten nach Krzyżowa	68
Wałbrzych	71
Książ	73
Walim	75

Riesengebirge	76
Überblick	76
Jelenia Góra	77
Jagniątków	85
Szklarska Poręba	87
Świeradow Zdrój	94
Karpacz	97
Krzeszów	107

Glatzer Bergland	108
Kłodzko	108
Ins Heuscheuer Gebirge	111
Zum Schneegebirge	114

2 Oppelner Land und Oberschlesien (Opolskie/Śląskie) 116

Ländlichkeit und Industrie	118
Überblick	119

Oppeln und Umgebung	121
Opole/Oppeln	121
Über Nysa nach Paczków	129
Zwischen Moszna und dem Annaberg	131
Racibórz	132
Łubowice	132

Oberschlesien	133
Gliwice/Gleiwitz	133
Katowice/Kattowitz	137
Tychy/Tichau	145
Pszczyna	145
Bielsko-Biała	147
Cieszyn	149
Von Wisła nach Żywiec	149

Das „Gelobte Land“	150
Częstochowa/Tschenstochau	151
Łódź/Lodsch	158

3 Kleinpolen (Małopolskie) 172

Alte Königsstadt und das „kleinste Hochgebirge der Welt“	174
Überblick	175

Krakau und Umgebung	176
Kraków/Krakau	176
Kazimierz	198
Wieliczka	206
Ojców-Nationalpark	207

Oświęcim/Auschwitz	209
Kalwaria Zebrzydowska und Wadowice	213

Podhale und Hohe Tatra	218
Nowy Targ	218
Zakopane	218

Pieninen und Poprad-Tal	231
Szczawnica	231
Von Nowy Sącz nach Krynica	235
Ostwärts durch die Niederer Beskiden	237

4 Vor- und Waldkarpaten (Podkarpackie) 240

Wilder Osten	242
Überblick	243

Von Tarnów nach Przemyśl	244
Tarnów	244
Rzeszów	248
Łańcut	252
Jarosław	256
Przemyśl	257
Krasieczyn	266

Karten

Polens Süden	Umschlag hinten
Regionen im Überblick	10

Übersichtskarten	
Großpolen (Wielkopolskie)	342
Kleinpolen (Małopolskie)	174
Lubliner Land und Heiligkreuzberge (Lubelskie/Świętokrzyskie)	278
Masowien (Mazowieckie)	316
Niederschlesien (Dolnośląskie)	22
Oppelner Land und Oberschlesien (Opolskie/Śląskie)	118
Vor- und Waldkarpaten (Podkarpackie)	242

Stadtpläne	
Częstochowa/Tschenstochau	154
Gliwice/Gleiwitz	135
Jelenia Góra/Hirschberg	78
Karpacz/Krummhübel	98

Katowice/Kattowitz	138
Kraków-Kazimierz	199
Kraków/Krakau, Altstadt	Umschlag vorn
Łódź/Lodsch	160
Lublin	284
Opole/Oppeln	122
Poznań/Posen	346
Przemyśl	258
Szklarska Poręba/Schreiberhau	88
Warszawa/Warschau – Altstadt und Neustadt	324
Warszawa/Warschau, Umgebung	318
Warszawa/Warschau, Übersicht	319
Warszawa/Warschau, Zentrum	322
Wrocław/Breslau	30
Zakopane	220
Zamość	298

Thematische Karten	
Nationalparks	408
Schlösser im Hirschberger Tal	83
Wandergebiete	388
Woiwodschaften (Provinzen)	410

Waldkarpaten

Sanok

Ustrzyki Górne

Wetlina

267

268

270

273

Zamość

Nationalpark Roztocze

Sandomierz

Baranów Sandomierski

Kielce

Busko Zdrój

Nationalpark Heiligkreuzberge

296

304

304

307

307

311

311

5 Lubliner Land und Heiligkreuzberge (Lubelskie/Świętokrzyskie) 276

Täler und Höhen zwischen Weichsel und Bug

Überblick

Lublin

Kazimierz Dolny

Kozłowska

Chełm

278

280

280

290

295

295

6 Masowien (Mazowieckie) 314

Hier schlägt Polens Herz 316

Überblick

Warszawa/Warschau

Żelazowa Wola

Łowicz

Arkadia und Nieborów

317

317

337

338

339

7	Großpolen (Wielkopolskie)	340	Feste und Festivals	412
			Geschichte	417

Zwischen Warthe und Weichsel	342
Überblick	343
Poznań/Posen	343
Gniezno/Gnesen	355

8	Praktische Reisetipps von A bis Z	356
----------	--	------------

Anreise	358
Barrierefreies Reisen	365
Botschaften und Konsulate	365
Einkaufen	366
Elektrizität	368
Essen und Trinken	369
Feiertage und Ferien	373
Geld	374
Gesundheit	375
Information, Internet	376
Karten, Kinder	379
Kleidung und Reisegepäck	380
Medien, Öffnungszeiten, Post	381
Reisezeit	382
Sicherheit	383
Sport und Erholung	383
Telefon	390
Tiere, Toiletten	392
Unterkunft	393
Unterwegs in Polen	398
Zollvorschriften	404

9	Land und Leute	406
----------	-----------------------	------------

Polens südliche Regionen	408
Klima	410
Flora und Fauna	411

10	Anhang	436
	Sprachhilfe	438
	Literaturtipps	442
	Ortsbezeichnungen	444
	Register	447
	Die Autorin	455