

# Inhalt

Vorwort	4	2	Oppelner Land und Oberschlesien (Opolskie/Śląskie)	116	
Kartenverzeichnis	7			Ländlichkeit und Industrie	118
Exkursverzeichnis	8			Überblick	119
Die Regionen im Überblick	10				
Sehenswertes bei der Anreise	12				
<b>1 Niederschlesien (Dolnośląskie)</b>					
<b>Reiche Geschichte und schöne Natur</b>					
Überblick					
<b>Breslau und Umgebung</b>					
Wrocław/Breslau					
Lubiąż					
Trzebnica					
Oleśnica					
Brzeg					
Henryków					
Über den Zobten nach Krzyżowa					
Wałbrzych					
Książ					
Walim					
<b>Riesengebirge</b>					
Überblick					
Jelenia Góra					
Jagniątków					
Szklarska Poręba					
Świeradow Zdrój					
Karpacz					
Krzeszów					
<b>Glatzer Bergland</b>					
Kłodzko					
Ins Heuscheuer Gebirge					
Zum Schneegebirge					
<b>20</b>					
<b>Oppeln und Umgebung</b>			121		
Opole/Oppeln			121		
Über Nysa nach Paczków			129		
Zwischen Moszna und dem Annaberg			131		
Racibórz			132		
Łubowice			132		
<b>22</b>					
<b>Oberschlesien</b>			133		
Gliwice/Gleiwitz			133		
Katowice/Kattowitz			137		
Tychy/Tichau			145		
Pszczyna			145		
Bielsko-Biała			147		
Cieszyn			149		
'Von Wisła nach Żywiec			149		
<b>68</b>					
<b>Das „Gelobte Land“</b>			150		
Częstochowa/Tschenstochau			151		
Łódź/Lodsch			158		
75					
<b>76</b>					
<b>3 Kleinpolen (Małopolskie)</b>			172		
<b>Alte Königsstadt und das „kleinste Hochgebirge der Welt“</b>			174		
Überblick			175		
<b>107</b>					
<b>Krakau und Umgebung</b>			176		
Kraków/Krakau			176		
Kazimierz			198		
Wieliczka			206		
Ojców-Nationalpark			207		



## **Vor- und Waldkarpaten (Podkarpackie)**

240

Oświęcim/Auschwitz Kalwaria Zebrzydowska und Wadowice	209	
<b>Podhale und Hohe Tatra</b>	<b>218</b>	
Nowy Targ	218	<b>Wilder Osten</b>
Zakopane	218	Überblick
<b>Pieninen und Poprad-Tal</b>	<b>231</b>	<b>Von Tarnów nach Przemyśl</b>
Szczywnica	231	Tarnów
Von Nowy Sącz nach Krynica	235	Rzeszów
Ostwärts durch die Niederen Beskiden	237	Łańcut
		Jarosław
		Przemyśl
		Krasiczn

# **Karten**

<b>Polens Süden</b>	<b>Umschlag hinten</b>	Katowice/Kattowitz	138
<b>Regionen im Überblick</b>	<b>10</b>	Kraków-Kazimierz	199
<b>Übersichtskarten</b>		Kraków/Krakau, Altstadt	Umschlag vorn
Großpolen (Wielkopolskie)	342	Łódź/Lodsch	160
Kleinpolen (Małopolskie)	174	Lublin	284
Lubliner Land und Heiligkreuzberge (Lubelskie/Świętokrzyskie)	278	Opole/Oppeln	122
Masowien (Mazowieckie)	316	Poznań/Posen	346
Niederschlesien (Dolnośląskie)	22	Przemyśl	258
Oppelner Land und Oberschlesien (Opolskie/Śląskie)	118	Szklarska Poręba/Schreiberhau	88
Vor- und Waldkarpaten (Podkarpackie)	242	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
<b>Stadtpläne</b>		<b>Thematische Karten</b>	
Częstochowa/Tschenstochau	154	Nationalparks	408
Gliwice/Gleiwitz	135	Schlösser im Hirschberger Tal	83
Jelenia Góra/Hirschberg	78	Wandergebiete	388
Karpacz/Krummhübel	98	Woiwodschaften (Provinzen)	410

<b>Waldkarpaten</b>	<b>267</b>	Zamość	296
Sanok	268	Nationalpark Roztocze	304
Ustrzyki Górne	270	Sandomierz	304
Wetlina	273	Baranów Sandomierski	307
		Kielce	307
		Busko Zdrój	311
		Nationalpark Heiligkreuzberge	311
<b>5 Lubliner Land und Heiligkreuzberge (Lubelskie/ Świętokrzyskie)</b>	<b>276</b>		
<b>Täler und Höhen zwischen Weichsel und Bug</b>	<b>278</b>	<b>6 Masowien (Mazowieckie)</b>	<b>314</b>
Überblick	280	<b>Hier schlägt Polens Herz</b>	<b>316</b>
Lublin	280	Überblick	317
Kazimierz Dolny	290	Warszawa/Warschau	317
Kozłowska	295	Żelazowa Wola	337
Chełm	295	Łowicz	338
		Arkadia und Nieborów	339

## **7** Großpolen (Wielkopolskie)

**340**Feste und Festivals  
Geschichte412  
417

## **Zwischen Warthe und Weichsel**

**342**

Überblick	343
Poznań/Posen	343
Gniezno/Gnesen	355

## **10 Anhang**

**436**

Sprachhilfe	438
Literaturtipps	442
Ortsbezeichnungen	444
Register	447
Die Autorin	455

## **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