

Geschichte 18

Die Anfänge	19	Der Niedergang	22
Deutsche Kreuzritter und polnische Herrscherdynastien	19	Die Zeit der Weltkriege	23
Aufstieg und Zerfall der Adelsrepublik	21	Das moderne Polen	25

Anreise 28

Mit dem eigenen Fahrzeug	28	Mit dem Bus	32
Mit der Bahn	29	Per Mitfahrzentrale	33
Mit dem Flugzeug	30		

Unterwegs an der Küste 34

Mit dem eigenen Fahrzeug	34	Mit dem Bus	38
Mit dem Mietwagen	36	Mit dem Schiff	39
Mit der Bahn	36	Pauschalangebote	39

Übernachten 40

Hotels/Pensionen	41	Privatzimmer/Ferien auf dem Bauernhof	43
Ferienwohnheime/Sporthotels/PTTK	42	Studentenwohnheime/Jugendherbergen	44
Appartements	42	Camping	45

Essen und Trinken 47

Gastronomie	47	Getränke	50
Die polnische Küche	48		

Wissenswertes von A bis Z 51

Ärztliche Versorgung	51	Haustiere	56
Baden	52	Information	56
Diplomatische Vertretungen	53	Karten	58
Drogen	54	Kinder	58
Einkaufen	54	Klima und Reisezeit	58
Elektrizität	54	Kriminalität	59
Feiertage	54	Medien	59
Festivals und kulturelle Veranstaltungen	55	Nationalparks	60
Geld	56	Notrufnummern	60
		Öffnungszeiten	61

Ortsbezeichnungen/		Reisen mit Handicap	64
Geografische Begriffe	62	Sport	64
Post	62	Telefon und Internet	65
Preise	63	Toiletten	66
Rauchen	63	Zoll	66
Reisepapiere	64		

Polnische Ostseeküste – Reiseziele 68

Stettin (Szczecin) 70

Die Insel Wolin 90

Wolin	90	Woliński Park Narodowy (Wolliner Nationalpark)	105
Świnoujście	93		
Międzyzdroje	100		

Die Küste Pommerns 108

Dziwnów	109	Ustka	136
Kamień Pomorski	109	Słupsk	140
Trzebiatów	115	Słowiński Park Narodowy (Słowinzischer Nationalpark)	149
Kołobrzeg	115	Rowy	148
Koszalin	126	Gardna Wielka	150
Mielno	130	Smołdzino	150
Darłowo	132	Łeba	151
Darłówek	136		

Kaschubische Küste und Kaschubische Schweiz 158

Kaschubische Küste	158	Hel	167
Krokowa	159	Puck	169
Dębki	160	Wejherowo	173
Karwia	161	Szwajcaria Kaszubska (Kaschubische Schweiz)	175
Jastrzębia Góra	161	Kartuzy	175
Halbinsel Hei	163	Chmielno	176
Władysławowo	163	Wdzydze	177
Jastarnia	165		

Trójmiasto – die Dreistadt 178

Gdynia	178	Altstadt (Stare Miasto)	220
Sopot	188	Leninwerft (Stocznia Gdańska)	222
Danzig (Gdańsk)	199	Alte Vorstadt (Stare Przedmieście)	223
Alte Rechtstadt (Główne Miasto)	214	Oliwa	226

Weichseldelta, Frische Nehrung und Frisches Haff _____ **228**

Sztutowo	229	Malbork	234
Kąty Rybackie	230	Elbląg	240
Krynica Morska	230	Der Elbląg-Ostróda-Kanal	
Gniew	231	(Kanał Elbląski)	245
		Frombork	246

Kleiner Wanderführer _____ **252**

Wanderung 1	Strandtour von Międzyzdroje nach Wisetka	255
Wanderung 2	Zum Wisentgehege und nach Kołczewo	258
Wanderung 3	Entlang des Stettiner Haffs nach Wolin	259
Wanderung 4	Durch den Slowinzischen Nationalpark	262
Wanderung 5	Zur großen Düne Wydma Czołpińska und zum Leuchtturm	264
Wanderung 6	Am Strand entlang zur Wanderdüne	266
Wanderung 7	Rundtour ab Ryjewo zur Wehrburg in Gniew	268

Etwas Polnisch _____ **272**

Register _____ **283**

Kartenverzeichnis

Übersicht Polnische Ostseeküste

Darłowo (Rügenwalde)	135
Elbląg (Elbing)	243
Frombork (Frauenburg)	247
Gdańsk (Danzig)	208/209
Gdynia (Gdingen)	183
Kamień Pomorski (Cammin)	111
Kołobrzeg (Kolberg)	120/121
Koszalin (Köslin)	128/129
Łeba (Leba)	154/155
Malbork (Marienburg)	237

Umschlagklappen

Międzyzdroje (Misdroy)	103
Puck (Putzig)	171
Słupsk (Stolp)	143
Sopot (Zoppot)	193
Świnoujście (Swinemünde)	97
Szczecin (Stettin)	75
Trójmiasto – die Dreistadt	181
Ustka (Stolpmünde)	139
Übersicht der Wanderungen	254

Alles im Kasten

Die Henkerin von Stettin	85
Vineta – die versunkene Stadt	91
Von den Fähnissen eines Bades im Meer	110
Doktor Pommer	113
„Kolberg“ – ein NS- Propagandafilm von Veit Harlan (1944)	117
Piratenkönig und letzter Wikinger	133

Stanisław Ignacy Witkiewicz, „Witkacy“ (1885–1939): Allroundtalent mit exzentrischem Lebensstil	145
Der ultimative Biertest	172
Günter Grass (* 16. Oktober 1927)	221
Dr. Rudolf Spanner (1895–1960)	222
Solidarność	224
Der Deutsche Orden	232
Nikolaus Kopernikus (Mikołaj Kopernik, 1473–1543)	248