

Inhalt

Polnische Ostseeküste persönlich	6
Lieblingsorte	12
Schnellüberblick	14

Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	18
Wetter und Reisezeit	20
Anreise und Verkehrsmittel	21
Übernachten	24
Essen und Trinken	26
Aktivurlaub, Sport und Wellness	29
Feste und Unterhaltung	34
Reiseinfos von A bis Z	36

Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief Polen	44
Geschichte im Überblick	46
Mare Balticum – das Meer in unserer Mitte	50
Meeresbewohner – in freier Wildbahn und in Aquakultur	53
Ein Meer von Wracks	56
Schiffe bauen, Schiffe schauen	58
Pommes made in Pommern – Minihöfe und Großbauern	61
Die Entstehung der Meereslust – Badetourismus damals und heute	63
Rügenwalder Teewurst – von Pommern um die ganze Welt	66
Danziger Stil – geschaffen von Niederländern	68

Küste der Inspiration	70
Vineta – die unterseeische Stadt	74
Klippen umschiffen – auf der Suche nach einer Wellenlänge	76
FKK – zwischen Katechismus und Laisser-faire	78

Unterwegs an der Polnischen Ostseeküste

Stettin und das polnische Usedom	82
Hansestadt und Großes Haff	84
Szczecin/Stettin	84
Puszca Bukowa/Buchheide	100
Trzebież/Ziegenort	100
Świnoujście/Swinemünde	100
Spaziergang auf dem Dünen-Laufsteg zur Grenzinstallation	103
Rund um die Insel Wollin	110
Klippen, Wälder und Seen	112
Międzyzdroje/Misdroy	112
Radtour zum Haff	114
Radroute über zwei Inseln	115
Woliński Park Narodowy/ Nationalpark Wollin	124
Wolin/Wollin	125
Kamień Pomorski/Cammin	126
Dziwnów und Dziwnówek	128
Pobierowo/Poberow	129
Trzęsacz/Hoff	130
Rewal/Rewahl	132
Niechorze und Pogorzelica	136
Trzebiatów/Treptow	137
Mit dem Kanu auf der Rega zur Küste	139
Mrzeżyno/Deep, Dzwirzyno/Kolberger Deep	140
Mittlere Ostseeküste	142
Traditionsreiche Seebäder und breite Strände	144
Kołobrzeg/Kolberg	144
Ustronie Morskie/Henkenhagen	156
Mielno/Großmöllen & Unieście/Nest	158
Łazy/Lasse, Koszalin/Köslin	160

Inhalt

Darłowo/Rügenwalde	161
Darłówko/Rügenwaldermünde	168
Jarosławiec/Jershöft	169
Ślupsk/Stolp	170
Ustka/Stolpmünde	172
›Radweg der aufgerollten Gleise‹	174
Küste der Kaschubei	178
Wanderdünen und Strandseen	180
Łeba/Leba	180
Slowiński Park Narodowy/ Slowinzischer Nationalpark	191
Kluki/Klucken	192
Smoldzino/Schmolsin	194
Rowy/Rowe	195
Białogóra/Wittenberg, Krokowa/Krockow	196
Jastrzębia Góra/Habichtsberg	197
Władysławowo/Großendorf	201
Halbinsel Hela/Mierzeja Helska	202
Puck/Putzig	206
Radtour im Darßluber Forst	207
Wejherowo/Neustadt, Die Kaschubische Schweiz	208
Danziper Bucht	214
Königin der Ostsee	216
Gdańsk/Danzig	216
Sopot/Zoppot	250
Mit dem Rad von Sopot nach Danzig	256
Gdynia/Gdingen	262
Rund ums Frische Haff	266
Bilder aus einem grünen Land	268
Malbork/Marienburg	268
Frische Nehrung/Mierzeja Wiślana	271
Kąty Rybackie/Bodenwinkel	272
Krynica Morska/Kahlberg-Diep	273
Elbląg/Elbing	274
Kadyny/Cadinen	280
Frombork/Frauenburg	281
Sprachführer	288
Kulinarisches Lexikon	290
Register	292
Abbildungs- und Quellennachweis	296
Autoren/Impressum	296

Auf Entdeckungstour

Festungen im Grenzland	108
Die Kliffe im Nationalpark – Kräfte der Natur	118
Mythos Kolberg	146
Durchs ›Karierte Land‹	162
Wüstentrip durch die ›Polnische Sahara‹	188
Schräges von den Kaschuben	210
Im Reich des Bernsteins	218
Auf den Spuren von Günter Grass	226
Auf der schiefen Bahn – mit dem Schiff über Land	278
Kopernikus' verbotene Erkenntnis	282

Karten und Pläne

s. hintere Umschlagklappe

- Dieses Symbol im Buch verweist auf die Extra-Reisekarte Polnische Ostseeküste