

INHALTSVERZEICHNIS

Gebrauchsanleitung

für einen Erlebnisurlaub 6

Anreisewege

in den Osten 15

12 Touren durch Polen

Tour 1:

Auf dem Weg zu Rübezahl 18

Tour 2:

Niederschlesien 38

Tour 3:

Heuscheuergebirge und Kurbäder 48

Tour 4:

Glatzer Bergland 62

Tour 5:

Schlesien 74

Tour 6:

Adlerhorstroute 90

Tour 7:

Kraków 108

Tour 8:

Karpatenvorland 126

Tour 9:

Pieninsky und Beskiden 146

Tour 10:

Beskiden 162

Tour 11:

Lubliner Land 184

Tour 12:

Wrocław (Breslau) 204

Tipps von A - Z 214

Stichwortverzeichnis 234

Tourenübersicht 241