

Inhalt

Orientiert an der polnischen Ostseeküste ■ 8

Die Region im Profil ■ 10 | Erlebnis Kultur ■ 12 | Erlebnis Natur ■ 14 |
Baden und Strände ■ 16

Unterwegs an der polnischen Ostseeküste ■ 18

Stettin und die Insel Wolin ■ 20

Die elegante Renaissance-Residenz der Greifen zählt zu den architektonischen Highlights der Metropole Stettin. Ein beliebtes Wochenendziel der Stettiner ist die Insel Wolin an der Küste mit ihrem Nationalpark.

Stettin ■ 22

Umgebung von Stettin ■ 35

Die Insel Wolin ■ 42

Wolin ■ 42

Świnoujście ■ 45

Umgebung von Świnoujście ■ 48

Międzyzdroje ■ 53

Woliński Park Narodowy ■ 58

Die Küste Pommerns ■ 60

Hier erstreckt sich der Slowinzische Nationalpark 33 km entlang der Küste mit seinen faszinierenden Wanderdünen aus feinem weißem Sand. Seinen Namen verdankt der Park dem hier einst ansässigen Stamm der Slowinzen.

Dziwnów ■ 62

Kamień Pomorski ■ 62

Trzebiatów ■ 66

Kołobrzeg ■ 68

Umgebung von Kołobrzeg ■ 73

Koszalin ■ 80

Mielno ■ 85

Darłowo ■ 87

Ustka ■ 91

Słupsk ■ 95

Umgebung von Słupsk ■ 98

Słowiński Park Narodowy ■ 102

Rowy ■ 103

Smołdzino ■ 105

Łeba ■ 106

Kaschubische Küste und Kaschubische Schweiz ■ 112

Bei Jastrzębia Góra breiten sich weite Strände mit feinem weißem Sand unter einer schroffen Steilküste aus. Im Hinterland liegen sanfte Hügel und malerische Seen.

Krokowa ■ 115
Dębki ■ 116
Karwia ■ 117
Jastrzębia Góra ■ 117
Halbinsel Hel ■ 119
Władysławowo ■ 120
Jastarnia ■ 121

Hel ■ 122
Puck ■ 124
Wejherowo ■ 127
Kaschubische Schweiz ■ 129
Kartuzy ■ 129
Chmielno ■ 130
Wdzydze ■ 131

Trójmiasto – die Dreistadt ■ 132

Die pulsierende Hansestadt Danzig (Gdańsk) bildet zusammen mit dem eleganten Seebad Sopot und der lebendigen Hafenstadt Gdynia einen riesigen urbanen Komplex.

Gdynia ■ 134
Umgebung von Gdynia ■ 139
Sopot ■ 143

Umgebung von Sopot ■ 146
Danzig ■ 153
Umgebung von Danzig ■ 172

Weichseldelta, Frische Nehrung & Frisches Haff ■ 182

In dieser Gegend residierte einst der Deutsche Orden, mit der Marienburg in Malbork als Hauptsitz – eine Ritterburg wie aus dem Bilderbuch und heute ein Museum.

Sztutowo ■ 184
Kąty Rybackie ■ 185
Krynica Morska ■ 185
Gniew ■ 186
Malbork ■ 189

Elbląg ■ 194
Der Elbląg-Ostróda-Kanal
(Kanał Elbląski) ■ 196
Frombork ■ 200

Nachlesen & Nachschlagen ■ 206

Geschichte ■ 208

Anreise ■ 216

Verkehrsmittel vor Ort ■ 220

Übernachten ■ 226

Essen und Trinken ■ 233

Reisepraktisches von A bis Z ■ 237

Ärztliche Versorgung ■ 237 | Barrierefreiheit ■ 238 | Diplomatische Vertretungen ■ 239 | Drogen ■ 239 | Einkaufen/Souvenirs ■ 239 | Feiertage ■ 240 | Festivals und kulturelle Veranstaltungen ■ 240 | Geld ■ 241 | Haustiere ■ 242 | Information ■ 242 | Karten ■ 243 | Kinder ■ 243 | Klima und Reisezeit ■ 243 | Kriminalität ■ 244 | Kuren und Wellness ■ 244 | LGBT+ ■ 245 | Medien ■ 245 | Nationalparks ■ 245 | Notrufnummern ■ 246 | Öffnungszeiten ■ 246 | Ortsbezeichnungen / geografische Begriffe ■ 247 | Pauschalangebote ■ 247 | Post ■ 248 | Preise ■ 248 | Rauchen ■ 248 | Reisepapiere ■ 248 | Sport ■ 249 | Telefon und Internet ■ 250 | Toiletten ■ 251 | Trinkgeld ■ 251 | Zoll ■ 251

Wandern an der polnischen Ostseeküste ■ 252

7 Wanderungen | GPS-kartierte Touren sind mit dem Symbol ^{GPS} gekennzeichnet.
Download der GPS-Tracks inkl. Waypoints unter <http://mmv.me/49557>

Verzeichnisse ■ 274

Etwas Polnisch ■ 270 | Kartenverzeichnis ■ 274 | Alles im Kasten ■ 275 | Fotonachweis ■ 275 | Impressum ■ 275 | Register ■ 278