

# 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

Miedzyzdroje ■ 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 Slowinen.

Dziwnów ■ 62

Kamień Pomorski ■ 62

Trzebiatów ■ 66

Kołobrzeg ■ 68

Umgebung von Kołobrzeg ■ 73

Koszalin ■ 80

Mielno ■ 85

Darłowo ■ 87

Ustka ■ 91

Slupsk ■ 95

Umgebung von Slupsk ■ 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  
Katy 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  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