

Wissenswertes über Polens Norden

Der ›nahe Osten‹: Strände, Seen und historische Städte	12
Steckbrief	14
Natur und Umwelt	16
Nationalparks, Flora und Fauna	19
Umweltschutz	20
Wirtschaft und aktuelle Politik	22
Der Weg in die Europäische Union	22
Neue Verfassung und Parteienlandschaft	22
Zukunftsansichten	25
Geschichte	27
Staatsgründung vor 1000 Jahren	27
Expansion und Zerfall	28
Deutsche Ritter und polnische Könige	28
Verklärte Adelsrepublik	31
Ohne Staat	34
Zwischenkriegszeit und deutsche Besatzung	37
Nach 1945	38
Zeittafel	42
Tradition und Alltag – Pomp, Passion und Prozession	44
Feste und Festivals	45
Minderheiten	48
Kunst und Kultur	50
Literarische Reise in die Vergangenheit	50
Von der Backsteingotik zur Plakatkunst	52
Essen und Trinken	56
Spezialitäten polnischer Küche	56
Essenszeiten	58
Gastro-Szene	58
Kulinarisches Lexikon	60

Wissenswertes für die Reise

Informationsquellen	64
Reise- und Routenplanung	67
Anreise und Verkehr	70
Unterkunft	74
Sport und Aktivurlaub	76
Einkaufen	82
Gut zu wissen	83
Reisekasse und -budget	84
Gesundheit	85
Kommunikation	86
Sprachführer	87

Unterwegs in Polens Norden

1 Stettin und die Odermündung

Auf einen Blick: Stettin und die Odermündung	94
Stettin	96
Ein Blick zurück	96
Rundgang	97
Aktiv unterwegs: Schiffstouren auf der Oder – und weiter mit dem Rad	107
Stettins Umgebung	108

Usedom und Wollin	110
Świnoujście	110
Miedzyzdroje	113
Aktiv unterwegs: Radtour zum Haff	114
Wolliner Nationalpark	117
Aktiv unterwegs: Wandern im Wolliner Nationalpark	118
Wolin	120

Östlich der Insel Wollin	122
Kamień Pomorski	122
Von Dziwnów über Trzesiącz nach Mrzeżyno	123

2 Mittlere Ostseeküste und Kaschubei

Auf einen Blick: Mittlere Ostseeküste und Kaschubei	130
Von Kołobrzeg nach Ustka	132
Kołobrzeg	132
Über Kozalin nach Ustka	138
Im Hinterland – Pommersche Seenplatte	146
Vom Slowinzischen Nationalpark zur Halbinsel Hel	148
Łeba und Slowinzischer Nationalpark	148
Aktiv-unterwegs: Wandern in der ‚Polnischen Sahara‘	152
Krokowa	155
Żarnowiec und Dębki	156
Jastrzębia Góra	156
Halbinsel Hel	157
Puck	160
Kaschubische Schweiz	162
Wejherowo	162
Kartuzy	163
Ausflugsziele bei Kartuzy	165
Kościerzyna, Wdzydze und Bytów	166

3 Von Danzig nach Toruń

Auf einen Blick: Von Danzig nach Toruń	170
Danzig	172
Ein Blick zurück	172
Rundgang	173
Aktiv unterwegs: Die Westerplatte – mit dem Schiff und zu Fuß	184
Von Oliwa nach Gdynia	192
Oliwa	192
Sopot	194
Aktiv unterwegs: Radtour von Sopot nach Danzig	198
Gdynia	201
Entlang der Weichsel	204
Malbork	204
Von Pelplin nach Bydgoszcz	210
Toruń	214

4 Vom Frischen Haff nach Olsztyn

Auf einen Blick: Vom Frischen Haff nach Olsztyn	222
Elbląg und Frische Nehrung	224
Elbląg	224
Zwei Touren rund ums Haff	227
Über Morąg und Ostróda nach Gietrzwałd	234
Aktiv unterwegs: Bootsfahrt auf dem Oberländischen Kanal	238
Ein Tag in Königsberg	240
Olsztyn	242
Ein Blick zurück · Rundgang	242
Vom Ermland ins Masurische	250
Ordensland	250
Über Święta Lipka nach Drogosze	252
Kętrzyn und die Wolfsschanze	255
Von Olsztynek nach Szczytno	257

5 Naturparadies Masuren

Auf einen Blick: Naturparadies Masuren	262
Mragowo und Umgebung	264
Mragowo	264
Westlich von Mrągowo	266
Östlich von Mrągowo	269
Mikołajki und die Johannisburger Heide	272
Mikołajki	272
Aktiv unterwegs: Wanderung zum ›Schwanensee‹ Łuknajno	275
Masurischer Landschaftspark	277
Aktiv unterwegs: Auf der Krutynia – Polens schönste Paddeltour	278
Aktiv unterwegs: Naturlehrpfade ab Krutyń	286
Zwischen den Großen Seen	286
Aktiv unterwegs: Radtour im Masurischen Landschaftspark	288
Giżycko, Mamry-See und Suleyken	290
Giżycko	290
Rund um den Mamry-See	293
Gołdap und Umgebung	298
Suche nach Suleyken	299

6 Die Naturparks im Nordosten

Auf einen Blick: Die Naturparks im Nordosten	304
Suwałki und der Wigry-Nationalpark	306
Suwałki	306
Einsiedlerkloster Wigry	307
Von Augustów zu den Biebrza-Sümpfen	309
Augustów und die Augustower Heide	309
Nationalpark Biebrza	312
Aktiv unterwegs: In den Biebrza-Sümpfen	314
Ausflug ins litauische Grenzland	316
Rund um Białystok	318
Białystok	318
Aktiv unterwegs: Stocherkahn fahren	322
Narew-Nationalpark	323
Multikulturelles Grenzland	324
Białowieski-Nationalpark	325
Aktiv unterwegs: Ins Wisent-Reservat	327

7 Warschau und Posen

Auf einen Blick: Warschau und Posen	330
Warschau und Umgebung	332
Ein Blick zurück	332
Rundgang	333
Auf jüdischen Spuren	344
Ausflugsziele	352
Posen und Umgebung	355
Wirtschaft und Kultur	355
Ein Blick zurück	356
Rundgang	356
Rund um Posen	364
Lebuser Land	367
Nationalpark Warthemündung	368
Register	370
Abbildungsnachweis/Impressum	376