

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>WILLKOMMEN IN NORDPOLEN! .....</b>	<b>10</b>
<b>TOP TEN DER SEHENSWÜRDIGKEITEN .....</b>	<b>14</b>
<b>KURIOSSES &amp; BESONDERHEITEN .....</b>	<b>20</b>
<b>WESTPOMMERN I .....</b>	<b>26</b>
1. Krummer Wald: wo die Bäume einen Haken haben.....	30
2. Neumark: von Zehden bis Bad Schönfließ .....	34
3. Neumark: von Soldin bis Berlinchen .....	38
4. Stargard: Neubauten und Gotiktürme .....	42
5. Stettin am Wasser: Oder oder Haff.....	46
6. Swinemünde: liegt nicht nur auf Usedom .....	50
7. Insel Wollin: durch den Nationalpark .....	54
8. Insel Wollin: bei Wikingern und Slawen.....	58
<b>WESTPOMMERN II .....</b>	<b>62</b>
9. Cammin in Pommern bis Rewahl: vom Bodden an die Steilküste.....	66
10. Kolberg: auf Salz gebaut .....	70
11. Köslin: von der Stadt zur Küste.....	74
12. Rügenwalde: Teewurst und Piraten.....	78
13. Pommersche Schweiz und Nationalpark Drage: Wander- und Paddelparadiese .....	82
14. Neustettin und Umgebung: beim Weißen Gott mit weißer Dame.....	86
<b>POMMERN I .....</b>	<b>90</b>
15. Stolp und Stolpmünde: City und Kurort .....	94
16. Slowinz. Nationalpark: kleines, feines Sandgebirge .....	98
17. Halbinsel Hela: Let's go to Hel! .....	102
18. Gdingen: maritim und modernistisch.....	106
19. Kurort Zoppot: am Anfang war nur Meer und Sand .....	110
20. Danzig: neues Leben auf der alten Werft .....	114

21. Kaschubei: Schönberger-Hügel-Route .....	118
22. Kaschubei: Kaschubische Route .....	122
<b>POMMERN II .....</b>	<b>126</b>
23. Tucheler Heide: Von Müskendorf durch dichte Wälder ...	130
24. Kociewie: ländlich, deftig, bunt .....	134
25. Kociewie: auf der Ferse .....	138
26. Kociewie: Schöneck und Dirschau.....	142
27. Marienburg: das Herz des Klosterstaates .....	146
28. Frische Nehrung: grüner Landstrich zwischen Ostsee und Frischem Haff .....	150
<b>ERMLAND-MASUREN I .....</b>	<b>154</b>
29. Elbing bis Tolkemit: Strandurlaub im Dorf des Kaisers ...	158
30. Frauenburg: wo Kopernikus forschte .....	162
31. Oberlandkanal: über alle Berge mit dem Schiff .....	168
32. Mohrunen und Umland: Waldbad in der Wiesenwanne	172
33. Osterode: Ritterkult und Silberschätze .....	176
34. Deutsch Eylau: Filmruinen, Badensee.....	180
35. Allenstein: Kopernikus' Wirkungsstätte und Zentrum ländlicher Idylle .....	184
36. Heilsberg: von der Residenz der Fürstbischöfe zu Meister Adebar .....	188
37. Allensteiner Seenplatte: von Ortelsburg nach Bischofsburg .....	192
<b>ERMLAND-MASUREN II .....</b>	<b>196</b>
38. Krutinna: durch Masuren paddeln .....	200
39. Masuren: stille Plätzchen.....	204
40. Nikolaiken: Adler, Elche, wilde Pferde.....	208
41. Sensburg: Cowboy-Songs und Wintersport .....	212
42. Lötzen und Rhein: Schlösser und Häfen .....	216
43. Rößel und Heiligelinde: Wallfahrt unter wundersamen Bäumen.....	220

44. Rastenburg: mit Pferd und Kutsche .....	224
45. Rastenburg bis Angerburg: Naturidyll und Zeugen düsterer Geschichte .....	228
46. Goldap an der Goldap am Goldaper See: Kur- und Skiregion im „hohen Norden“ .....	232
<b>PODLACHIEN .....</b>	<b>236</b>
47. Suwalken: im Land der alten Sudauer .....	240
48. Puńsk und Seine: bei Polens Litauern .....	244
49. Augustów: paddeln wie der Papst .....	248
50. Bober: Hüttenurlaub auf dem Fluss .....	252
51. Tykocin: Was vom Shtetl übrigblieb.....	256
52. Narew-Nationalpark: auf dem Holzweg über Fluss und Sümpfe wandern .....	260
53. Białystok: Stadt der vielen Sprachen.....	264
54. Supraśl und Grabarka: Zwiebeltürme und bunte Fensterläden .....	268
55. Bohoniki und Kruszyniany: polnische Moscheen und Mizare .....	272
56. Belowescher Heide: im Wald der wilden Riesenrinder .....	276
<b>REGISTER ORTSNAMEN .....</b>	<b>280</b>
<b>BILDNACHWEIS .....</b>	<b>288</b>