



HINTERGRUND

- 12 Tradition und Zukunft**
- 14 Fakten**
- 15 Natur und Umwelt
- 19 Bevölkerung · Politik · Wirtschaft
- 22 Infografik: Die Polnische Ostseeküste auf einen Blick**
- 26 Willkommen im Alltag**

- 28 Geschichte**
- 29 Polens Zeitläufte
- 36 Infografik: Die Teilungen Polen**

- 44 Kunst und Kultur**
- 45 Architekturgeschichte
- 49 Kunstgeschichte
- 51 Musik

- 53 Literatur
- 56 Special: Literaturstadt Danzig**

- 58 Berühmte Persönlichkeiten**

ERLEBEN & GENIESSEN

- 66 Essen und Trinken**
- 67 Herzhaft genießen
- 68 Typische Gerichte**
- 71 Special: Bier und Goldwasser**

- 74 Feiertage · Feste · Events**
- 75 Hier spielt die Musik!

- 79 **■ Special: Historienspektakel**
- 82 **Mit Kindern unterwegs**
- 83 Auf Entdeckungsreise
- 84 **Shopping**
- 85 Typowy polski – typisch polnisch
- 86 **■ Special: Polens Volkskunst**
- 88 **Übernachten**
- 89 Von Bauernhof bis Schlosshotel
- 91 **■ Special: Schlösser und Gutshäuser**
- 94 **Urlaub aktiv**
- 95 Vielfalt ist Trumpf
- 100 **■ Special: Aktiv-Resort »Masurische Seen«**

TOUREN

- 104 Touren durch den Norden Polens
- 106 Unterwegs im Norden Polens



- | | | | |
|-----|---|-----|--|
| 107 | Tour 1: Strände ohne Ende | 133 | Chojnice · Konitz |
| 109 | Tour 2: Mit dem Rad entlang der Danziger Bucht | 136 | Darłowo · Rügenwalde |
| 111 | Tour 3: Durch das Land der tausend Seen | 139 | Drawieński Park Narodowy · Drawa- Nationalpark |
| 114 | Tour 4: Unbekannter Nordosten | 141 | Elbląg · Elbing |
| 116 | Tour 5: Paddeltour auf der Krutynia | 145 | Ełk · Lyck |
| | | 148 | Frombork · Frauenburg |
| | | 152 | Gdańsk · Danzig |
| | | 158 | ■ <i>Infografik: Solidarność</i> |
| | | 166 | ■ <i>3D: Krantor</i> |
| | | 176 | Gdynia · Gdingen |
| | | 180 | Giżycko · Lötzen |
| | | 186 | Gołdap |
| | | 188 | Kamień Pomorski · Cammin |
| | | 190 | Kętrzyn · Rastenburg |
- REISEZIELE
VON A BIS Z**
-
- | | |
|-----|-----------------|
| 120 | Augustów |
| 123 | Białystok |
| 131 | Bielsk Podlaski |



| | | | |
|------------|---|------------|--|
| 196 | Kołobrzeg · Kolberg | 300 | Świnoujście · Swinemünde |
| 198 | ■ Special: »Kolberg« | 304 | Szczecin · Stettin |
| 203 | Koszalin · Köslin | 314 | Szwajcaria Kaszubska · Kaschubische Schweiz |
| 205 | Krynica Morska · Kahlberg | 316 | ■ Special: Die Kaschuben |
| 207 | Łeba · Leba | 320 | Tczew · Dirschau |
| 208 | ■ Infografik: Gold der Ostsee | 322 | ■ 3D: Kathedrale von Pelplin |
| 213 | Lidzbark Warmiński · Heilsberg | 325 | Tykocin |
| 216 | Łomża | 328 | Warszawa · Warschau |
| 219 | Malbork · Marienburg | | |
| 220 | ■ Infografik: Der Deutsch- ordensstaat | | |
| 224 | ■ 3D: Hochmeisterpalast | | |
| 228 | Międzyzdroje · Misdroy | | |
| 231 | Mierzeja Helska · Halbinsel Hel | 340 | Anreise · Reiseplanung |
| 235 | Mikołajki · Nikolaiken | 343 | Auskunft |
| 240 | Morąg · Mohrungen | 344 | Mit Behinderung unterwegs |
| 243 | Mragowo · Sensburg | 344 | Elektrizität |
| 246 | Myślibórz · Soldin | 344 | Etikette |
| 249 | Olsztyn · Allenstein | 346 | Geld |
| 259 | Ostróda · Osterode | 346 | Gesundheit |
| 262 | ■ Special: Mit dem Schiff über Land | 347 | Literaturempfehlungen |
| 264 | Pojezierze Mazurskie · Masurische Seenplatte | 349 | Medien |
| 266 | Pojezierze Pomorskie · Pommersche Seenplatte | 349 | Notrufe |
| 270 | Puck · Putzig | 349 | Post · Telekommunikation |
| 273 | Puszcza Białowieska · Urwald von Białowieża | 350 | Preise · Vergünstigungen |
| 276 | Rewal-Nichorze | 350 | Reisezeit |
| 278 | Slupsk · Stolp | 353 | Sicherheit |
| 282 | Sopot · Zoppot | 353 | Sprache |
| 288 | Stargard Szczeciński · Stargard | 361 | Verkehr |
| 290 | Suwałki | 363 | Zeit |
| 294 | ■ Special: Multikulturelles Podlachien | 364 | Register |
| 298 | Święta Góra Grabarka · Heiliger Berg Grabarka | 370 | Verzeichnis der Karten und grafischen Darstellungen |
| | | 370 | atmosfair |
| | | 371 | Bildnachweis |
| | | 372 | Impressum |
| | | 376 | ■ Kuriose Polnische Ostseeküste |

PRAKTISCHE INFORMATIONEN