

Vorwort	11
<b>Herausragende Sehenswürdigkeiten</b>	12
<b>Das Wichtigste in Kürze</b>	14
<b>LAND UND LEUTE</b>	16
<b>Polen/Masuren: Zahlen und Fakten</b>	18
Das nordöstliche Polen	19
<b>Geografie und Natur</b>	20
Hügel, Steine und Sand	21
Flüsse und Seen	22
Flora und Fauna	23
Nationalparks und Naturschutz- gebiete	28
Klima	29
<b>Kleine Geschichte Polens</b>	31
Auftakt 963–1500	31
Blüte und Niedergang	33
Krieg, Frieden, Krieg	40
Die „Volksrepublik“ Polen 1946–1989	43
Das neue Polen	44
<b>Kultur und Gesellschaft</b>	46
Architektur	50
Ermland-Masuren heute	51
Essen und Trinken	55
Wasserwandern in Masuren	58
Wander- und Radtouren durch Masuren	60
<b>AUF DEM WEG NACH MASUREN</b>	62
<b>Toruń</b>	64
Rund um den Altstädtischen Markt	66
Nördlich vom Altstädtischen Markt	70

---

Vom Kopernikushaus zum Esken-Palais	71
Die Neustadt	75
Am Weichselufer	75
<b>Marienburg</b>	80
Ein Rundgang	83
Sehenswertes im Ort	85
<b>Gdańsk</b>	89
Die Rechtstadt	91
An der Mottlau	98
<b>Elbląg</b>	109
Alter Markt	109
St. Nikolaikirche	111
Südlich des Alten Marktes	113
<b>Der Oberländische Kanal</b>	115
<b>Routenvorschlag für eine drei- bis vierwöchige Ermland-Masuren-Radrundreise</b>	118
<b>HISTORISCHES OBERLAND UND SÜDWESTLICHES MASUREN</b>	120
<b>Das alte Oberland</b>	122
Pasłęk und Umgebung	122
Słobity	125
Kwitajny	125
Morąg	126
Ostróda	129
Ilawa	133
Szymbark	136
<b>Südwestliches Masuren</b>	137
Landschaftspark Wzgórz Dylewskie	137
Rychnowo	137
Grunwald/Stębark	139
Olsztynek	140
Nidzica	143
Szczytno	144

**DAS ERMLAND / WARMIA 148**

<b>Die Region Warmia</b>	150
Olsztyn	152
Marienwallfahrt Gietrzwałd	163
Barczewo	167
Dobre Miasto	168
Wallfahrt Głotowo	169
Orneta	169
Lidzbark Warmiński	171
Kloster Stoczek	174
Bisztynek	175
Galiny	176
Reszel	177
Święta Lipka	179

**LAND DER TAUSEND SEEN 182**

Die Großen Masurischen Seen	184
<b>Kętrzyn</b>	186
Sehenswertes	187
Nakomiady	189
Drogosze	192
Die Wolfsschanze	192
<b>Mauersee</b>	199
Węgorzewo	199
Mamerki	201
Sztynort	202
Giżycko	204
Puszcza Borecka	209
Ryn	209
Mrągowo	211
Piecki, Sorkwity	214
<b>Spirdingsee</b>	218
Mikołajki	219
Masurischer Landschaftspark	223
Krutyń und Ukta	224
Gałkowo	226
Wojnowo	227
Ruciane-Nida	227
Pisz	230
Orzysz	231

---

**ÖSTLICHES MASUREN  
UND SUWALSZCZYZNA**

<b>Östliches Masuren</b>	234
Goldap	234
Die Umgebung von Gołdap	235
Olecko	239
Elk	241
<b>Der Nordosten</b>	244
Suwałki	248
Suwalski-Landschaftspark	250
Wigry-Nationalpark	251
Augustów	254
Studzieniczna	258
Puszcza Augustowska und Czarna Hańcza	259
<b>Routenvorschlag für eine zwei- bis     dreiwöchige Radrundreise:     Östliches Masuren, Suwalszczyzna     und Große Masurische Seen</b>	260

**REISETIPPS VON A BIS Z**      262**ANHANG**

Sprachführer	280
Ermeland-Masuren im Internet	290
Literaturtipps	290
Über den Autor	291
Danksagung	291
Register	292
Kartenregister	299
Bildnachweis	299
Karten- und Zeichenlegende	304