

INHALTSVERZEICHNIS

Gebrauchsanleitung

für einen Erlebnisurlaub 6

Anreisewege

in den Osten 15

12 Touren durch Polen

Tour 1: Auf dem Weg zu Rübezahl 18

Tour 2: Niederschlesien 38

Tour 3: Heuscheuergebirge und Kurbäder 48

Tour 4: Glatzer Bergland 62

Tour 5: Schlesien 74

Tour 6: Adlerhorstroute 90

Tour 7: Kraków 108

Tour 8: Karpatenvorland 126

Tour 9: Pieninsky und Beskiden 146

Tour 10: Beskiden 162

Tour 11: Lubliner Land 184

Tour 12: Wrocław (Breslau) 204

Tipps von A - Z 214

Stichwortverzeichnis 234

Tourenübersicht 241