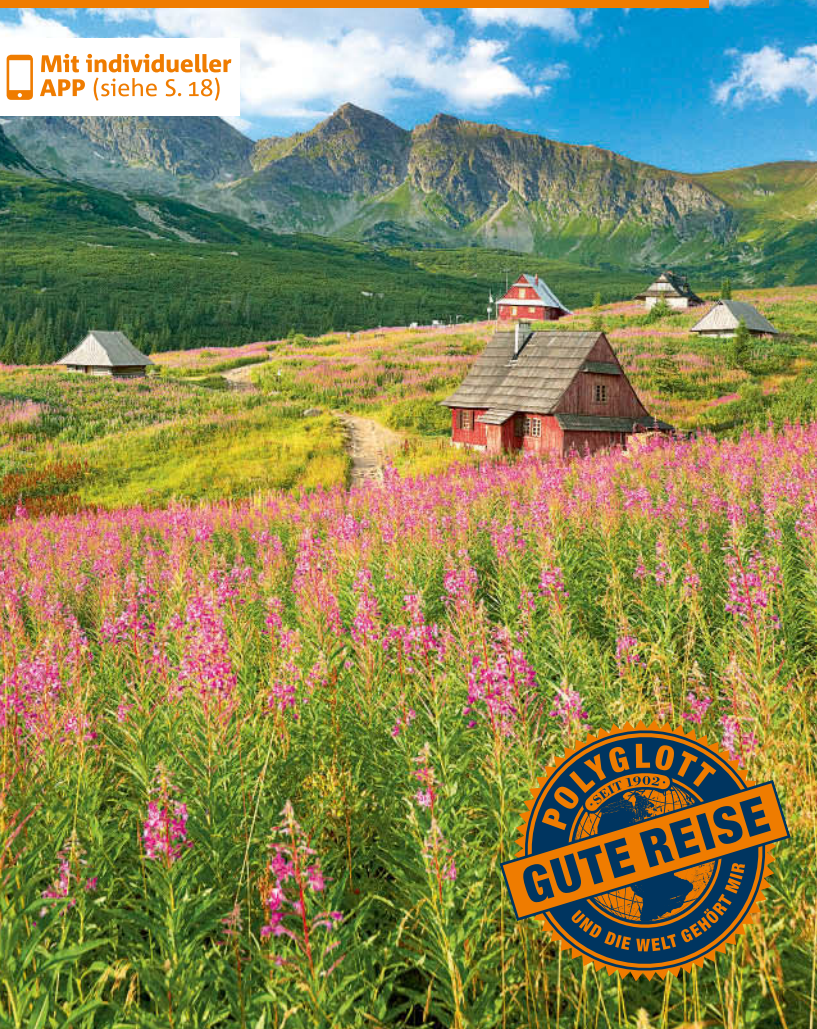


POLYGLOTT on tour

Polen

Mit großer Falkarte & 80 Stickern
für entspanntes Reisen und Entdecken

 **Mit individueller APP** (siehe S. 18)

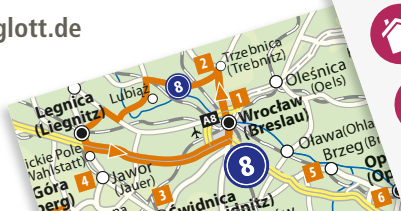


Polen

Die Autorin
Renate Nöldeke

**Mit großer Faltkarte
& 80 Stickern
für die individuelle Planung**

www.polyglott.de



SPECIALS

- 27 Kinder
- 30 Bootssport & -touren
- 68 Kur & Wellness
- 94 Warschauer Ghetto & Aufstand

ERSTKLASSIG!

- 33 Die stimmungsvollsten Schloßhotels
- 47 Die besten polnischen Restaurants
- 64 Gratis entdecken
- 80 Polens Märkte
- 83 Die interessantesten Freilichtmuseen
- 144 Die schönsten Nationalparks in Klempolen

ALLGEMEINE KARTEN

- 4 Übersichtskarte der Kapitel
- 36 Die Lage Polens

REGIONEN-KARTEN

- 52 Ostseeküste
- 76 Ermland und Masuren
- 90 Polens Mitte
- 116 Schlesien
- 117 Riesengebirge
- 131 Klempolen

STADTPLÄNE

- 59 Danzig
- 73 Stettin
- 97 Warschau
- 107 Posen
- 119 Breslau
- 135 Krakau

6 Typisch

- 8 Polen ist eine Reise wert!
- 11 Reisebarometer
- 12 50 Dinge, die Sie ...
- 19 Was steckt dahinter?
- 159 Meine Entdeckungen
- 160 Checkliste Polen






20 Reiseplanung & Adressen

- 22 Die Reiseregion im Überblick
- 24 Klima & Reisezeit
- 25 Anreise
- 25 Reisen im Land
- 28 Sport & Aktivitäten
- 32 Unterkunft
- 151 Infos von A-Z
- 154 Register & Impressum

34 Land & Leute

- 36 Steckbrief
- 38 Geschichte im Überblick
- 40 Natur & Umwelt
- 41 Die Menschen
- 42 Kunst & Kultur
- 44 Feste & Veranstaltungen
- 46 Essen & Trinken
- 158 Mini-Dolmetscher

SYMBOLLE ALLGEMEIN

-  Besondere Tipps der Autoren
-  Specials zu besonderen Aktivitäten und Erlebnissen
-  Spannende Anekdoten zum Reiseziel
-  Top-Highlights und
-  Highlights der Destination

48 Top-Touren & Sehenswertes

50 Die Ostseeküste

- 52 **Tour** ① Entlang der Ostseeestrände
54 **Tour** ② Fahrradtour durch Kaschubien
55 **Tour** ③ Wanderung im Słowiński-Nationalpark
56 Unterwegs an der Ostseeküste

75 Ermland und Masuren

- 77 **Tour** ④ Durch Polens Nordosten
78 **Tour** ⑤ Fahrradtour um die masurischen Seen
79 Unterwegs in Ermland und Masuren

87 Warschau und Polens Mitte

- 89 **Tour** ⑥ Zu den frühen romanischen Kirchen
89 **Tour** ⑦ Auf den Spuren des Deutschen Ordens
92 Unterwegs in Warschau
103 Unterwegs in Polens Mitte

114 Schlesien

- 115 **Tour** ⑧ Zu den Prachtbauten der Habsburger
117 **Tour** ⑨ Wandern im Riesengebirge
118 Unterwegs in Schlesien

126 Krakau und Kleinpolen

- 128 **Tour** ⑩ Zum UNESCO-Weltkulturerbe in den Karpaten
129 **Tour** ⑪ Schlössertour durch Kleinpolen
130 **Tour** ⑫ Bergwandern in der Hohen Tatra
132 Unterwegs in Krakau
139 Unterwegs in Kleinpolen

147 Extra-Touren

- 148 **Tour** ⑬ Von der Oder ostwärts in einer Woche
149 **Tour** ⑭ Entlang der Weichsel in einer Woche
150 **Tour** ⑮ Quer durchs Land in 14 Tagen

TOUR-SYMBOLS

- ① Die POLYGLOTT-Touren
⑥ Stationen einer Tour
① Hinweis auf 50 Dinge
[A1] Die Koordinate verweist auf
die Platzierung in der Faltkarte
[a1] Platzierung Rückseite Faltkarte

PREIS-SYMBOLS

- | | |
|------------------|---------------|
| Hotel DZ | Restaurant |
| € bis 30 EUR | bis 10 EUR |
| €€ 30 bis 60 EUR | 10 bis 15 EUR |
| €€€ über 60 EUR | über 15 EUR |



Bischofsburg Heilsberg, eines der beeindruckendsten Bauwerke Polens

A scenic view of a pond with a wooden bridge, a red-roofed building, and lush greenery, with a large blue overlay containing the word 'TYPISCH'. The scene is reflected in the water, and the sky is blue with some clouds. The foreground is dominated by tall green reeds and grasses.

TYPISCH

50 Dinge, die Sie ...

Hier wird entdeckt, probiert, gestaunt, Urlaubserinnerungen werden gesammelt und Fettnäpfe clever umgangen. Diese Tipps machen Lust auf mehr und lassen Sie die ganz typischen Seiten erleben. Viel Spaß dabei!

... erleben sollten

① **Ostseetörn** Nutzen Sie die Chance, Anfang Juli in Danzig bei der Baltic Sail › S. 45 an Bord eines Großseglers in See zu stechen (Sail Gdansk, balticsail.pl, www.hanse-sail.com, 200–400 PLN/Tag). Ahoj!

② **Unter Dampf** Ein Pfiff – und die Schmalspurbahn rattert quiet-schend von Elk nach Sypitki. Am Ziel kann man sich zwei Stunden die Füße vertreten, bevor es wieder heißt: »Alles einsteigen bitte!« (Ełcka Kolej Wąskotorow, ul. Wąski Tor 1, [G2], www.mosir.elk.com.pl, Mai–Aug. tgl. 10 Uhr, 20 PLN).

③ **Haltestelle Woodstock** Anfang August geht es zum Open-Air-Festival bei Kostrzyn [A4], Hundert-tausende tanzen ein Wochenende lang nach der Musik von Stars und Nachwuchsbands (www.wosp.org.pl/przystanek_woodstock).

④ **Expedition** In den Weiten des Nationalparks Biebrza [G2/3] (www.biebrza.org.pl) können Sie Elchen, aber auch Wölfen, Ottern und Bi-bern nachspüren. Am besten folgen Sie dem Fotografen Mirek Drocho-wicz von Dolistowo aus auf eine etwa 6-Std.-Tour (300 PLN) in den

streng geschützten »Roten Sumpf« (Miroslaw Witkowski, ul. Dolisto-wo 108, Tel. 0 85/7 16 15 03, www.biebrza.turystyka.pl).

⑤ **Wilder Osten** Spaß ist garanti-ert, wenn man sich beim Square Dance auf dem Piknik Country Fes-tival › S. 45 in Mrągowo unter die in Country vernarrten Polen mischt.

⑥ **Freizeit** Polen lieben ihre Na-tur – also ab ins grüne Vergnügen: Vom PTTK Campingplatz am Wi-gry-See [G2] im Kajak hinüber zur Halbinsel mit dem ehemaligen Ka-maldulenserklster, erfrischendes Bad und Grillen inklusive (Stary Folwark 55, www.suwalki.pttk.pl, Juni–Sept. Kajak: 23 PLN/Tag).

⑦ **Zeitreise** Passenderweise er-lebt man das als kommunistische Planstadt errichtete Krakauer Vier-tel Nowa Huta [E7] in einem Trabant oder Polski Fiat aus Zeiten der Volksrepublik, begleitet von Anek-doten und mit Milchbarstopp (www.crazyguides.com, 2,5 Std. 139 PLN).

⑧ **Blaue Seenschleife** Die fast 80 km lange, blau markierte Rad-tour, die in Giżycko [G2] startet und endet, führt durch Wald und Wie-sen um den jez. Mamry (Mauersee).

In Sztynort (34 km) kann man schwimmen, essen und übernachten (Radverleih und Info: Wama-Tour, ul. Konarskiego 1/1, Tel. 0 87/4 29 30 79, Rad/Tag 30 PLN).

9 Warschauer Salonmusik Im Boutique-B & B Chopin › S. 101 sorgt Gastgeber Jarek für Wein, Kanapees und mehrsprachige Konversation, bevor sich alle um die Nachwuchsmusiker am Flügel scharen und lachen (tgl. 19.30 Uhr, 40 PLN).

... probieren sollten

10 Zum Start Beliebt ist Hering in Leinöl mit Zwiebeln zu einem Schluck Wodka, *śledź marynowany w oleju lnianym*, nicht nur im Warszawa Wschodnia › S. 101.

11 Klassiker Mit Honig glasierte polnische Ente, Rotkohl und schlesische Klößchen begeistern selbst verwöhnte Gaumen, z. B. im Polka › S. 106 in Łódz.

12 Allerlei *Bigos* heißt der deftige Eintopf mit Sauerkraut, Schweinefleisch, Wurst, Pilzen, Zwiebeln und Kümmel, er wärmt und stärkt einen nach einem Tag Skifahren, u. a. im Obrochtówka › S. 142 in Zakopane.

13 Karp po żydowsku Der Karpfen jüdischer Art (in Aspik mit Mandeln und Rosinen) ist ein Beispiel für die vielseitig beeinflusste polnische Küche. Besonders lecker wird er im Warschauer Pod Samsonek › S. 101 zubereitet.



Wigry-Nationalpark im Nordosten Polens

14 Kompott Den Saft eingemachter Birnen, Äpfel oder Kirschen – süß und köstlich wie bei Oma – bekommt man manchmal als Süßspeise in Milchbars › S. 19, z. B. in der Bar Ząbkowski [F4] (ul. Ząbkowska 2, Warszawa, Mo–Fr 7 bis 19 Uhr, Sa/So 9–17 Uhr).

15 Pierogi Ruskie Die quarkgefüllten Teigtaschen sind vegetarisch mit gerösteten Zwiebeln und Butter, aber auch mit krossen Speckwürfeln ein Genuss, zu empfehlen im Krakauer Chimera › S. 137.

16 Revolution Das ungefilterte Bier »Warminskie Rewolucje« der Brauerei Kormoran (browarkormoran.pl) in Olsztyn erfrischt mit seinem starken Hopfenaroma und der leichten Zitrusnote – nicht nur an heißen Sommertagen, z. B. im Restaurant Przysań › S. 82.

17 Wurst Die Angebotspalette der legendär schmackhaften polnischen Würste reicht von scharfen Kaba-

Die Reiseregion im Überblick

Polen ist ein Land der Kontraste mit einem entsprechend vielfältigen Urlaubsangebot. Auf Sandstrände folgen zahlreiche Seen, auf Flachland erst die niedrigeren und dann die höheren Bergketten.

Auf diese einfache Formel gebracht, lässt sich Polen in fünf Großregionen aufteilen: die Ostseeküste, das baltische Moränengebiet, die nordeuropäische Tiefebene und die Bergketten der Sudeten und Karpaten. Für die Reiseplanung sind jedoch nicht nur die geografischen, sondern die historischen Regionen und natürlich auch die klassischen Reiserouten von Bedeutung.

Breite Sandstrände und ein malerisches, von Moränenhügeln dominiertes Hinterland prägen die polnische **Ostseeküste**, an der im Hochsommer zahlreiche Familien Erholung suchen. Sofern das Wetter mitspielt, lässt sich hier ein ganz und gar erholsamer Badeurlaub verbringen. Während Hinterpommern kulturell wenig zu bieten hat, holt das untere Weichseltal in kultureller Hinsicht hundertfach auf – mit Danzig, der »Königin der Ostsee«,

und der größten aller Burgen, der Marienburg – beides sind Höhepunkte einer Ostseereise!

Etwa 3000 malerische, schilfbestandene Seen inmitten ausgedehnter Mischwälder kennzeichnen **Masuren** und **Ermland**. Der von Moränenhügeln geprägte Nordosten Polens gehört längst zu den Lieblingszielen polnischer und zunehmend auch ausländischer Touristen. Masuren ist ein ideales Reiseziel für Aktivurlauber. Wander-, Rad- und Kanutouren sowie Segeltörns stehen hoch im Kurs. Sieht man von einigen wenigen kulturellen Anziehungspunkten ab, ist es ein Landstrich, in dem jeder seine eigenen Wege und Lieblingsplätze für ein Picknick, Wälder zum Beeren- und Pilzesammeln oder einsame Badeseen findet.

In **Mittelpolen** liegen die Kerngebiete Polens: Großpolen rund um Posen, Kujawien bei Bydgoszcz,

Daran gedacht?

Einfach abhaken und entspannt abreisen



- Personalausweis
- Flug-/Bahn-/Bustickets
- Führerschein/Zulassungsbescheinigung/Navigationsgerät
- Bank-/Kreditkarte
- Hotelreservierung
- Tickets für Opern-/Theater- und Museumsbesuche vorab online besorgen
- Akkus und Ladegeräte für Handys und Fotoapparate
- Adressbuch für Postkarten und gegebenenfalls elektronische Grüße
- Medikamente und Blasenpflaster

Masowien mit der Hauptstadt **Warschau** und Podlachien rund um die Stadt Białystok. Hier stehen weniger Naturlandschaften als vielmehr die Begegnung mit Geschichte und Kultur im Vordergrund. Hauptreiseziel der Region ist zweifellos Warschau, schon allein deshalb, weil die Hauptstadt Polens hier einen mustergültigen Wiederaufbau nach den verheerenden Zerstörungen des Zweiten Weltkriegs vollbracht hat, und weil sie mit ihrem pulsierenden



In der Hohen Tatra

Kultur- und Nachtleben lockt. Weitere lohnende Reiseziele in Mittelpolen sind die Städte Poznań (Posen) und Toruń (Thorn).

Schlesien ist schon lange nicht mehr ausschließlich das Reiseziel derer, die infolge des Zweiten Weltkriegs ihre Heimat verlassen mussten. Mit seiner immens reichen Kulturlandschaft zieht Schlesien zunehmend Besucher aus aller Welt an, insbesondere Städte wie Breslau mit dem Marktplatz Rynek und dem Rathaus und so imposanten Bauwerken wie dem Dom oder der Jahrhunderthalle. Es sind Sehenswürdigkeiten von kunsthistorischem Rang wie die Friedenskirche von Świdnica, die Abteien von Krzeszów oder Lubiąż, die begeistern. Schlesien ist zu jeder Jahreszeit ein lohnendes Ziel. Möchte man die Reise mit einem Besuch des Riesengebirges kombinieren, ist in erster Linie der Hochsommer als Reisezeit zu empfehlen. Im Winter lockt die Region dank schöner Skipisten zahlreiche Wintersportler an.

Der historische Name **Kleinpolen** ist etwas irreführend, denn so klein ist Polens südliche Region nicht. Viele, die in Breslau Station machen, fahren bis **Krakau** weiter. Die Hauptstadt Kleinpolens gilt als heimliche Kulturhauptstadt des Landes, in der jeder Stein eine Geschichte zu erzählen weiß. Von der großen jüdischen Vergangenheit zeugt das Viertel Kazimierz. Das Leben hier scheint sich der Hektik zu entziehen – daran kann auch die zunehmende Anzahl an Wochenendtouren aus Manchester oder Liverpool nichts ändern! Neben Krakau mit Marktplatz, Königsschloss und zahlreichen sehenswerten Kirchen und Synagogen, hat auch das Umland einiges zu bieten: z. B. der wichtigste Wallfahrtsort Polens – Częstochowa (Tschenstochau) – und die KZ-Gedenkstätte Auschwitz in Oświęcim. Wer sich gern draußen bewegt und wandert, kann fantastische Naturlandschaften entdecken. Trotz der hohen Bevölkerungsdichte des alten Galiziens befinden sich in dieser Region nicht weniger als zehn beeindruckende Nationalparks, die erwandert oder mit einem Floß durchquert werden können (Pieniński-Nationalpark). Der September ist übrigens der schönste Monat, um Bergtouren zu unternehmen – und um Krakau zu besichtigen.

Steckbrief



- **Fläche:** 312 683 km²
- **Einwohner:** 38,5 Mio.
- **Hauptstadt:** Warschau
- **Größte Städte:** Warschau (Warszawa, Hauptstadt) 1,73 Mio. Einw.; Krakau (Kraków) 760 000 Einw.; Lodz (Łódź) 709 000 Einw.; Breslau (Wrocław) 633 000 Einw.; Posen (Poznań) 547 000 Einw.; Danzig (Gdańsk) 462 000 Einw.
- **Landesvorwahl:** 00 48



- **Währung:** 1 Złoty (PLN) = 100 Groszy
- **Zeitzone:** MEZ (Sommerzeit + 1 Std.)

Lage

Das heutige Staatsgebiet reicht von der Ostsee im Norden bis zu den Karpaten im Süden, von der Oder im Westen bis zum Bug im Osten. Polen grenzt an Deutschland, Tschechien, die Slowakei, die Ukraine, Weißrussland, Litauen und die Russische Föderation (Kaliningrader Gebiet).

Politik und Verwaltung

Polen ist eine parlamentarische Demokratie. Das Parlament besteht aus zwei Kammern: Gesetzgebendes Organ und Kontrolle der Regierung ist der Sejm, der Senat ist an der Legislative beteiligt. Oberstes Exekutivorgan ist die Regierung. Die nächste Verwaltungsebene bilden die 16 Wojewodschaften. Alle fünf Jahre wird der Staatspräsident direkt gewählt. Amtierender Präsident ist seit 2015 der nationalkon-

servative Andrzej Duda, der zuvor Staatssekretär im Kabinett von Lech Kaczyński war. Anders als in Deutschland hat der Präsident eine sehr aktive politische Rolle, v. a. in der Außenpolitik. Der Entwicklungsprozess der parlamentarischen Demokratie nach 1989 verlief dramatisch; die Uneinigkeit der zahllosen Parteien und Interessengruppen führte häufig zu Regierungskrisen. Inzwischen hat sich das System weitgehend stabilisiert und mit Einführung der 5%-Klausel bei Wahlen für Parteien ist auch eine gewisse Kontinuität in der politischen Arbeit gewährleistet.

2005 wurden die zuvor regierenden Postkommunisten wegen ihrer Verstrickung in Skandale abgewählt. Die Regierung übernahm dann die rechte Partei PiS (Recht und Gerechtigkeit), mit einer der beiden Bauernparteien sowie mit

der rechtsextremen LPR (Liga der Polnischen Familien). Zwar sog die PiS diese Gruppierung nach und nach ein, übernahm aber teilweise ihre EU- und deutschlandskeptische Rhetorik. Diese Politik, aber auch die innenpolitischen Quereulen, führten zur Wahlschlappe der PiS. 2007 bildete die liberalkonservative PO in Koalition mit der gemäßigten Bauernpartei PSL die Regierung unter Donald Tusk, der 2011 als erster polnischer Ministerpräsident im Amt bestätigt wurde. Seit er 2014 zurücktrat, um Präsident des Europäischen Rats zu werden, führt Ministerpräsidentin Ewa Kopacz die Regierung. Zum Nachfolger des bei einem Flugzeugabsturz ums Leben gekommenen konservativen Präsidenten Lech Kaczyński wurde der liberale Bronisław Komorowski gewählt.

Wirtschaft

Die polnische Wirtschaft hat sich weitgehend von der sozialistischen Planwirtschaft befreit und ist ein großer Nutznießer der Westöffnung des Landes sowie des EU-Beitritts. In der Wirtschaftskrise von 2009 war Polen das einzige größere Land Europas, das einen Zuwachs des Bruttoinlandsprodukts (etwa 2 %; 2014 3,3 %) verzeichnete. Der Złoty (PLN) blieb stabil, die Inflation gering. Aufgrund der Krise kehrten jedoch Hunderttausende Polen, die nach dem EU-Beitritt des Landes 2004 in Großbritannien und Irland Arbeit gesucht hatten, in die Heimat zurück. Die Arbeitslosenquote sank 2014 von 13,9 % auf 11,5 %.

Dabei gibt es jedoch deutliche regionale Ungleichgewichte. Denn nicht alle Regionen des Landes prosperieren gleichermaßen. Zu den Verlierern zählen Gebiete, in denen zuvor die staatlichen LPGs Wirtschaft und Arbeitsmarkt prägten, wie Hinterpommern oder das nördliche Masuren. Mancherorts werden kleine, kaum überlebensfähige private Bauernhöfe durch EU-Subventionen am Leben erhalten. Größter Wirtschaftspartner Polens ist Deutschland.

Sprache

Polnisch gehört zu den westslawischen Sprachen. Zu ihren Eigentümlichkeiten gehört u. a. eine Reihe von eigenständigen Lauten. Zu den wichtigsten zählen die weich ausgesprochenen Konsonanten, die mit einem Strich über dem jeweiligen Buchstaben sowie Konsonanten mit einem hinzugefügten »i« angezeigt werden (»ń«, »ni«: das weiche »n« wie in Kognak; »ś«, »si«: etwa wie in »ich«, »dź«, »dzi«; als würde man nacheinander kurz t-sch-i sagen).

Weitere Besonderheiten sind die Nasallaute »ą« und »ę« (wie in »Bonbon« und »Cousin«) sowie das »ł«, dessen Aussprache an das englische »w« erinnert (»well«). Das ó wird wie u ausgesprochen.

Die meisten der berüchtigten Zischlaute können in deutscher Phonetik umschrieben werden: »sz« = »sch«, »cz« = »tsch«, »rz« und »ż« (gleicher Laut) = »g« in Sergeant oder »j« in Journalist. Es fehlt noch das »szcz« = »schtsch«.



Natur pur: Hohe Tatra am
Morskie Oko (Meeresauge)



TOP-TOUREN & SEHENS- WERTES

DIE OSTSEE- KÜSTE

Kleine Inspiration

- **Die atemberaubende Dünenlandschaft** im Słowiński-Nationalpark erleben > S. 55, 65
- **Mit einem Eis in der Hand über den Langen Markt** in Danzig spazieren > S. 57
- **Die in der Abendsonne rot glühende Marienburg** bestaunen und fotografieren > S. 63
- **Die Marienkirche** in Stargard bewundern > S. 74





Polens Ostseeküste bietet eine ideale Kombination aus Badevergnügen und Spaziergängen an endlosen Stränden sowie spannende Städtetouren in Danzig und Stettin und natürlich die imposante Marienburg.

Ausspannen und Seeluft schnupfern – die Ostseeküste mit ihren kilometerlangen breiten Sandstränden bietet dafür beste Bedingungen. Im Hochsommer platzen nicht nur die bekannten Küstenorte zwischen Stettin und Danzig, wie Kolberg (Kołobrzeg), Darłowo (Rügenwalde) und Hel, sondern auch die Dörfer in Strandnähe aus allen Nähten. Dennoch dürfte jeder hier sein privates Strandparadies finden. Touristisch ist die Region sehr gut erschlossen. Wer gerne zeltet, hat die Wahl unter dicht gesäten Camping- und Biwakplätzen.

Die zwei wichtigsten Städte an der Ostsee sind Stettin, die Hauptstadt des heutigen Westpommerns, und Danzig. Wenn auch im Zweiten Weltkrieg stark in Mitleidenschaft gezogen, bietet Stettin einige bedeutende Bauwerke und viel großstädtisches Flair. Touristisch gesehen bedeutender ist aber zweifellos Danzig. Von 1920 bis 1939 war die mehrheitlich von Deutschen bewohnte Hansestadt, zusammen mit den umliegenden Gebieten des Weichselwerders, eine Freistadt, in der der Vertreter des Völkerbundes residierte. Im Zweiten Weltkrieg in Schutt und Asche gelegt und nach dem Krieg auf bewundernswerte Weise wiederaufgebaut, lockt Danzig heute mit der grandiosen Kulisse der Rechtstadt. Und von hier ist

eine der wichtigsten Sehenswürdigkeiten des Landes rasch zu erreichen: die berühmte Marienburg.

Naturparadiese wie die einzigartigen Wanderdünen von Łeba im Słowiński-Nationalpark versprechen ungewöhnliche Landschaftserlebnisse, und im kaschubischen Hinterland gibt es die besten Fahrradstrecken der Region. Sanfte Hügel, Wälder und Seen laden zu einer individuellen Entdeckungsreise ein – sieben Tage sollten Sie mindestens dafür einplanen.



Oben: Der Artushof in Danzig

Links: die Marienburg (Malbork) des Deutschen Ordens

Touren in der Region

Tour 1 Entlang der Ostseestrände

Route: Świnoujście

› Międzyzdroje › Kołobrzeg
› Darłowo › Łeba › Hel › Piaski

Karte: Seite 52

Dauer: ca. 1 Woche

Praktische Hinweise:

- Ein Kfz ist unabdingbar, die Entfernung beträgt 500 km (inkl. Halbinsel Hel 535 km).
- Seit Polen zum Schengenraum gehört, kommt man auch per Kfz vom deutschen Teil Usedom ins polnische Świnoujście, von dort mit Autofähre auf die Insel Wollin.
- Über weite Strecken führen die Straßen nicht an der Küste entlang, sodass man zum Strand hin immer wieder Abstecher machen muss.
- Vom Baden in der Danziger Bucht ist abzuraten, das Wasser ist zu verschmutzt. Erst östlich der Weichselmündung ist es wieder sauberer.

Tour-Start:

Am ersten Tag geht es von Świnoujście auf Usedom nach Wollin. Die Ostseeinsel in der Odermündung mit dem mondänen Badeort **Międzyzdroje** 10 › S. 70 und seinem Nationalpark bietet herrliche Wanderwege. Am nächsten Tag führt die Route entlang der Bernsteinküste mit ihren langen Sandstränden, vorbei an Badeorten: an **Trzęsacz**

mit dem Überbleibsel einer gotischen Kirche direkt an der Steilküste und an den Orten **Pobierowo**, **Rewal** und **Niechorze**, die durch eine Schmalspurbahn miteinander verbunden sind. Über die mittelalterliche Stadt **Trzebiatów** (Treptow) im Landesinneren erreicht man die Küste erneut in **Mrzeżyno**, dem Lieblingsort des deutsch-amerikanischen Malers Lyonel Feininger (1871–1956). Tausende von Urlaub-



Touren an der Ostseeküste

bern bevölkern im Sommer die Strände von **Kołobrzeg** 9 > S. 67 (Übernachtung), **Ustronie Morskie**, **Mielno** und **Łazy**. Nächste Station ist **Darłowo** (Rügenwalde). Hier besichtigt man eine Burg der pommerischen Herzöge, die spätgotische Marienkirche mit dem Grab König Eriks I. und die eigenwillige achteckige Friedhofskirche St. Gertruden. Wen es nach dem Kulturprogramm wieder mehr in die Natur zieht, der fährt weiter bis **Łeba** 6 > S. 65. Von hier lockt ein Ausflug in den **Słowiński-Nationalpark** (2 Tage).

Über kleine Nebenstraßen, vorbei an den wunderschönen Stränden in **Dębki** und **Karwia**, gelangt man zur **Halbinsel Hel** 5 > S. 65, nach **Władysławowo**. Da der vorherrschende Westwind immer wieder Sand nach Osten treibt, haben sich Buchten längst in Süßwasserseen und Haffs verwandelt, während die Küstenlinie nunmehr relativ geradlinig verläuft. Auch die Putziger Nehrung (Halbinsel Hel), hätte man sie nicht künstlich in ihrem Wachsen behindert, wäre schon längst zur Nehrung und die



Tour 1

Entlang der Ostseestrände

Świnoujście > Międzyzdroje
> Kołobrzeg > Darłowo > Łeba
> Hel > Sopot > Piaski

Tour 2

Fahrradtour durch Kaschubien

Kartuzy > Chmielno > Miechucino > Linia > Łeba

Tour 3

Wanderung im Słowiński-Nationalpark

Rowy > Gardno-See > Czolpino
> Lonzker Düne > Łeba

ganze Danziger Bucht zu einem großen Haff geworden. Von **Jastrzębia Góra** (Habichtsborg), dem eleganten Badeort aus der Vorkriegszeit, gelangt man entlang der imposanten Steilküste zum nördlichsten Punkt Polens, zum **Kap Rixhöft** (Rozewie) mit einem historischen Leuchtturm (Museum).

Schöne Sandstrände erstrecken sich auch an der Putziger Wiek (Zatoka Pucka) und in der Danziger Bucht, so im traditionsreichen **Sopot** (Zoppot) **2** > S. 63, einem Treff der Schönen und Reichen, mit ausgelassenem Nachtleben. Die letzten 35 km macht der polnische Teil der **Frischen Nehrung** (Mierzeja Wiślana) aus. Bevor in **Piaski** der Grenzzaun die Weiterreise nach Russland versperrt, lohnt ein Halt im populärsten Badeort der Gegend: in **Krynica Morska** (Kahlberg).



Fahrradtour durch Kaschubien

Route: Kartuzy > Chmielno > Miechucino > Linia > Łębork

Karte: Seite 52

Dauer: 1 Tag

Praktische Hinweise:

- Man fährt von Danzig aus mit dem Zug (Fahrradmitnahme) zum Startpunkt in Kartuzy und vom Tourende in Łębork dann wieder mit dem Zug zurück nach Danzig.
- Die Tour führt überwiegend über wenig befahrene Landstraßen, bis

auf einige kurze Strecken geht es meist bergab.

- Nehmen Sie Proviant mit, unterwegs gibt es keine Restaurants. Wasser bekommt man aber in den Geschäften an der Strecke.

Tour-Start:

Diese Radtour führt durch die landschaftlich ausgesprochen reizvolle Kaschubische Schweiz (Szwajcaria Kaszubska) mit ihren ursprünglichen Dörfern, Wäldern und Seen. Ihr Name spielt auf die Höhenunterschiede an: Der Wieżyca ist mit seinen 329 m die höchste Erhebung der nordeuropäischen Tiefebene zwischen Schleswig und dem Baltikum.

In **Kartuzy** (Karthus) sind die Kartäuserkirche (14. Jh.) und das Kaschubische Museum unbedingt einen Besuch wert. Von dort radelt man zunächst auf einer größeren Straße Richtung Bytów nach **Ręboszewo**. Über das bekannte Töpferdorf **Chmielno** und entlang des Sees **Raduńskie Dolne** führt der Weg bis **Przyrowie** (9 km), wo man scharf nach rechts Richtung **Miechucino** abbiegt und der Weg in die Hauptstraße von Kartuzy nach Łębork mündet. Eine kleine Nebenstraße ist im Ort Richtung »Mirachowo« ausgeschildert und schlängelt sich zunächst nach oben, vorbei an einem unter Denkmalschutz stehenden kleinen Bahnhof aus dem ausgehenden 19. Jh. Eine längere Abfahrt führt nach **Mirachowo**, wo ein aus Holz erbautes Gutshaus des

polnischen Kleinadels aus dem 18. Jh. Aufmerksamkeit verdient. Weiter geht es durch das malerische **Łeba-Tal** Richtung **Strzecz.**

In **Miłoszewo** folgt man dem Schild »Linia 6 km« links, zunächst steil bergauf. Eine gemütlich zu radelnde Schotterpiste führt in den kleinen Weiler **Głodnica**. Weiter geht es danach bis **Linia**, dann etwa 18 km über **Zakrzewo**, **Popowo** und **Dziechno** immer in Richtung **Łębork** (Lauenburg). Die letzten 6 km durch den Wald bieten die vielleicht schönste Abfahrtstrecke in ganz Nordpolen. Am städtischen Friedhof angelangt, schaut man sich die kleine Ordensburg in **Łębork** an und nimmt den Zug zurück nach Danzig.



Wanderung im Słowiński- Nationalpark

Route: Rowy › Gardno-See
› Czołpino › Lonzker Düne › Łeba

Karte: Seite 52

Dauer: 1 Tag, ca. 37 km

Praktische Hinweise:

- Am besten nimmt man frühmorgens ein Taxi nach Rowy und hat dann den ganzen Tag Zeit, nach Łeba zurückzuwandern. Der Wanderweg ist rot markiert.
- Fotoapparate und Kameras sollten vorsorglich in Plastiktüten verpackt werden, denn aufgrund des unablässig blasenden Windes kann sich überall Sand absetzen.

- Für die anspruchsvolle Wanderung brauchen Sie feste Schuhe, Sonnenschutz, sowie ausreichend Wasser und Proviant!

Tour-Start:

Der folgende Wanderweg erschließt den 1964 gegründeten **Słowiński-Nationalpark** **7** › S. 65, in dem ein Küstenabschnitt samt Nehrung sowie zwei Seen unter Naturschutz stehen. Geschützt wird hier die einmalige Vogelwelt des Łeba-Sees, der, nur 3 m tief, Lebensraum vieler Spezies ist, darunter einer seltenen Doppelschnepfe. Besucher erwartet eine spektakuläre Dünenlandschaft, deren Dünen zum Teil fast 50 m hoch sind und damit Rang drei in Europa einnehmen – nach denen bei Arcachon (Frankreich) und auf der Kurischen Nehrung (Litauen).



Am Strand von Kolobrzeg (Kolberg)

Sehenswertes und Typisches erleben mit ausgewählten Touren und Tipps.

Entwickelt vom Touren-Spezialisten seit 1902



15 Touren und viele Detailkarten



Die Top-Highlights nicht verpassen



50 Dinge, die Sie erleben, probieren,
bestaunen, mit nach Hause nehmen oder
besser bleiben lassen sollten



Erstklassige Empfehlungen der Autorin



Kleine Geschichten mit großem Aha-Effekt

Große Falkarte & 80 Sticker

für die individuelle Planung

Sticker aussuchen, in das
Buch oder in die Falkarte
kleben und lostouren!

ISBN 978-3-8464-2826-9



€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.polyglott.de

