

Inhalt

Vorwort	4
Exkursverzeichnis	9
Kartenverzeichnis	10
Die Länder im Überblick	12

Litauen 14

Vilnius und der Südosten 19

Die Hauptstadt	19
Umgebung von Vilnius	85
Druskininkai	95
Dzūkija-Nationalpark	99

Kaunas und der Südwesten 102

Kaunas	103
Kauno-Marios-Regionalpark	135
Nemunas-Schleifen-Regionalpark	142
Kėdainiai	144
Marijampolė	147
Von Kaunas durch das Nemunas-Tal	148
Jurbarkas	152
Von Kaunas nach Klaipėda auf der A1	153

Klaipėda und die Ostseeküste 154

Klaipėda	155
Umgebung von Klaipėda	179
Im Osten des Kurischen Haffs	179
Kurische Nehrung	187
Nida (Nidden)	199
Palanga (Polangen)	209
Šventoji	220
Kretinga	221

Im Norden und Osten 225

Plungė	225
Žemaitija-Nationalpark	227
Telšiai	228
Šiauliai (Schaulen)	230
Berg der Kreuze	236
Panevėžys	238
Biržai	240
Rokiškis	243
Im Land der Seen	244
Aukštaitija-Nationalpark	249

Lettland 252

Riga und Umgebung 257

Die Hauptstadt	256
Jūrmala	315
Ķemeri-Nationalpark	324
Entlang der Daugava nach Osten	326

Vidzeme – der Norden 330

Cēsis	332
Naturpark Līgatne	343
Herrenhaus Orellen und Ungurs-See	345
Straupe	346
Nationalpark Gauja	346
Sigulda	347
Valmiera	359
Strenči	364
Valka	364
Von Valka nach Mazsalaca	366
Mazsalaca	367
Burtnieks-See	369
Limbaži	370
Von Limbaži nach Ainaži	372
Die Ostküste der Rigaer Bucht	372
Die Küste südlich von Salacgrīva	374
Alūksne	377

Kurzeme – der Westen	385	Estland	492
Liepāja	388		
Die Küste um Liepāja	398	Tallinn und Umgebung	496
Pāvilosta	400	Die Hauptstadt	497
Jūrkalne	401	Umgebung von Tallinn	550
Alsunga	401		
Ēdole	402	Der Nordosten	559
Kuldīga	403		
Kandava	416	Lahemaa-Nationalpark	561
Ventspils	417	Rakvere	574
Užava	425	Von Rakvere nach Osten	577
Usma-See	426	Sillamäe	579
Die Küste nördlich von Ventspils	426	Narva-Jõesuu	580
Slītere-Nationalpark	428	Narva	581
Landspitze Kolkasrags	431	Von Narva zum Peipus-See	589
Die Küste von Kolka bis Roja	431		
Rund um den Engure-See	434		
Tukums	436		
Zemgale – der Süden	440		
Jelgava	442		
Dobele	449		
Tērvete	450		
Von Eleja nach Jelgava	453		
Bauska	453		
Entlang der mittleren Daugava nach Daugavpils	464		
Latgale – der Osten	473		
Daugavpils	475		
Krāslava	485		
Aglona	485		
Preiļi	488		
Dagda	489		
Rēzekne	489		
Ludza	489		
Rund um den Lubāns-See	491		
Balvi	491		

Im Zentrum Estlands	592	Die westlichen Inseln	732
Paide	594	Muhu	735
Türi	598	Saaremaa	740
Von Paide nach Norden	600	Hiiumaa	758
Pandivere-Hochland	602	Vormsi	771
Endla-Moor	603		
Palamuse	604		
Landschaftsschutzgebiet Vooremaa	604		
Pölsamaa	606		
		Praktische Reisetipps A–Z	774
Der Süden	610	Anreise	776
Tartu	613	Autofahren	784
Alatskivi	636	Barrierefreies Reisen	788
Der Peipus-See	636	Camping	788
Rund um Põlva	643	Ein- und Ausreisebestimmungen	789
Das Grenzgebiet zu Russland	644	Einkaufen und Souvenirs	792
Haanja-Naturpark	650	Elektrizität	796
Rõuge	651	Essen und Trinken	796
Võru	654	Fahrradfahren	805
Karula-Nationalpark	657	Feste und Feiertage	810
Valga	658	Geld	813
Schloss Sangaste	660	Gesundheitsvorsorge	815
Otepää	661	Hygiene	816
Elva	667	Informationsstellen	817
Viljandi	668	Internet	819
Südlich von Viljandi	677	Kleidung und Reisegepäck	819
		Mit Kindern unterwegs	821
		Medien	822
		Medizinische Versorgung	822
Westküste und Hinterland	681	Notfälle	823
Pärnu	683	Öffnungszeiten	824
Insel Kihnu	704	Post	825
Soomaa-Nationalpark	706	Reisezeit	826
Von Pärnu zur lettischen Grenze	709	Sicherheit	827
Haapsalu	712	Sport und Aktivitäten	828
Lihula	727	Sprache und Verständigung	834
Matsalu-Nationalpark	727	Telefonieren	837
Rund um Virtsu	729	Trinkgeld	839
Halbinsel Noarootsi	730	Unterkunft	839
		Verhaltenstipps	846

Verkehrsmittel	848
Versicherungen	854
Zeitverschiebung	855

Land und Leute 856

Geografie	858
Umwelt- und Naturschutz	862
Flora und Fauna	867
Klima	876
Geschichte des Baltikums	877
Staat und Politik	893
Wirtschaft	897
Bevölkerung	900
Traditionen und Bräuche	909
Architektur	913

Anhang 916

Literaturtipps	918
Kleine Sprachhilfe	920
Register	927
Die Autoren	936