

Inhalt

Vorwort	4
Kartenverzeichnis	8
Exkursverzeichnis	9
Die Regionen im Überblick	10
Sehenswertes bei der Anreise	12

Niederschlesien (Dolnośląkie) 20

Breslau und Umgebung	24
Wrocław/Breslau	24
Lubiąż	64
Trzebnica	65
Oleśnica	66
Brzeg	67
Henryków	68
Über den Zobten	
nach Krzyżowa	68
Wałbrzych	71
Książ	73
Walim	75
Riesengebirge	76
Überblick	76
Jelenia Góra	77
Jagniątków	85
Szklarska Poręba	87
Świeradów Zdrój	94
Karpacz	97
Krzeszów	107
Glatzer Bergland	108
Kłodzko	108
Ins Heuscheuer Gebirge	111
Zum Schneegebirge	114

Oppelner Land und Oberschlesien (Opolskie/Śląskie) 116

Oppeln und Umgebung 121

Opole/Oppeln	121
Über Nysa nach Paczków	129
Zwischen Moszna und dem Annaberg	131
Racibórz	132
Łubowice	132

Oberschlesien 133

Gliwice/Gleiwitz	133
Katowice/Kattowitz	137
Tychy/Tichau	145
Pszczyna	145
Bielsko-Biała	147
Cieszyn	149
Von Wisła nach Żywiec	149

Das „Gelobte Land“ 150

Częstochowa/Tschenstochau	151
Łódź/Lodsch	158

Kleinpolen (Małopolskie) 172

Krakau und Umgebung 176

Kraków/Krakau	176
Kazimierz	198
Wieliczka	206
Ojców-Nationalpark	207
Oświęcim/Auschwitz	209
Kalwaria Zebrzydowska und Wadowice	213

Podhale und Hohe Tatra 218

Nowy Targ	218
Zakopane	218

Pieninen und Poprad-Tal 231

Szczawnica	231
Von Nowy Sącz nach Krynica	235
Ostwärts durch die Niederer Beskiden	237

Vor- und Waldkarpaten (Podkarpackie) 240

Von Tarnów nach Przemyśl 244

Tarnów	244
Rzeszów	248
Łańcut	252
Jarosław	256
Przemyśl	257
Krasiczyn	266

Waldkarpaten 267

Sanok	268
Ustrzyki Górne	270
Wetlina	273

Lubliner Land und Heiligkreuzberge (Lubelskie/ Świętokrzyskie) 276

Lublin	280
Kazimierz Dolny	290
Kozłowska	295
Chełm	295
Zamość	296
Nationalpark Rostocze	304
Sandomierz	304
Baranów Sandomierski	307
Kielce	308
Busko Zdrój	311
Nationalpark Heiligkreuzberge	311

**Masowien
(Mazowieckie) 314**

Warszawa/Warschau	317
Żelazowa Wola	337
Łowicz	338
Arkadia und Nieborów	339

**Großpolen
(Wielkopolskie) 340**

Poznań/Posen	343
Gniezno/Gnesen	355

Praktische Reisetipps von A bis Z 356

Anreise	358
Barrierefreies Reisen	363
Botschaften und Konsulate	365
Einkaufen	366
Elektrizität	368
Essen und Trinken	369
Feiertage und Ferien	373
Geld	374
Gesundheit	375
Information, Internet	376
Karten, Kinder	379
Kleidung und Reisegepäck	380

Medien	381
Öffnungszeiten	381
Post	381
Reisezeit	382
Schwule und Lesben	383
Sicherheit	383
Sport und Erholung	383
Telefon	390
Tiere	391
Toiletten	392
Unterkunft	393
Unterwegs in Polen	398
Zollvorschriften	404

Land und Leute 406

Polens südliche Regionen	408
Klima	410
Flora und Fauna	411
Feste und Festivals	412
Geschichte	417

Anhang 436

Sprachhilfe	438
Literaturtipps	442
Ortsbezeichnungen	444
Register	447
Die Autorin	455