



POLISH
TOURIST
ORGANISATION

Polen

www.polen.travel

Polska turistorganisationen
ul. Chałubińskiego 8, 00-613 Warszawa
tel. +48-22 536 70 70
fax +48-22 536 70 04
e-mail: pot@pot.gov.pl, www.pot.gov.pl



Move Your Imagination



■ www.polen.travel



Polen närmare än du tror

Polen är en naturens trädgård och kulturens skattkammare. En demokratisk stat mitt i Europa, där gästfria människor bygger upp en modern ekonomi och vårdar sitt kulturarv. Landet besöks årligen av miljoner turister, som åker hem nöjda och ofta kommer tillbaka.

I Polen kan alla hitta något som passar dem.

Moderna turistfaciliteter ger möjlighet till avkoppling på högsta nivå. Museer, gallerier med modern konst, konsertsalar och simbassänger, ridklubbar, discon och nattklubbar kan tillfredsställa även de mest kräsna gäster.

Den traditionella polska gästfriheten, som uttrycks i ordspråket: "Gäst i huset – Gud i huset" gör att turister trivs bra i Polen.

Den unika naturrikedomen – här kanske bättre bevarad än någon annanstans i Europa – erbjuder olika fritidsaktiviteter under alla årstider.

I Polen kan man finna nöje och avkoppling året runt.

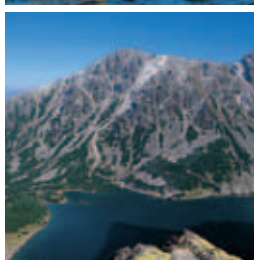
Bärnstenskusten vid Östersjön och Masurien – de tusen sjöarnas landskap, uråldriga skogar, floder och högländ – i dessa landskap slingrar sig turistleder för fotvandrare, sjöfolk, cyklister och ryttare.

Den som söker äventyr finner det här. Den som längtar efter vila i naturen finner den här och den som letar efter nöjen kan roa sig gott.

Polackerna tycker om att ha gäster och man blir ofta hembjuden. Besök och samtal som stannar kvar i minnet.

Polska turistorganisationen





Polen närmare än du tror

Alltid i ett europeiskt hem

Sedan ett årtusende möts kulturer från öst och väst inom Polens gränser. Polackerna har ofta varit tvungna att kämpa för sin självständighet och föra en dialog med flera nationer. På så vis formades det polska folkets karaktär till att värna om frihet och tolerans mot andra.

All tid redo att hjälpa till

Polackerna har alltid engagerat sig i andra länders historia. Tadeusz Kościuszko och Kazimierz Pułaski kämpade på 1700-talet för Amerikas självständighet. Ernest Malinowski byggde järnvägar i Perus höga berg medan Bronisław Piłsudski uppskattas högt i Japan p.g.a. sina etnografiska arbeten. Joseph Conrad, världslitteraturens samvete, föddes och utbildades i Polen, innan han utvandrade i sökandet efter äventyr på haven. Under andra världskriget spelade polska flygare en betydelsefull roll i det s.k. slaget om England och polska matematiker öppnade porten till Tredje rikets hemligheter genom att knäcka koden till Enigma.

På 2000- talet

Polen är medlem i NATO och Europeiska unionen. En solid demokrati med stabil ekonomi och ett stabilt penningssystem utgör ett kapital för 2000-talet.

För tusen år sedan träffade den polske hertigen Bolesław den tappra och den tyske kejsaren Otto III en överenskommelse i Gniezno. Detta var den första internationella överenskommelsen i denna del av Europa



Den religiösa toleransens land

Århundraden av tolerans

Inga religionskrig har ägt rum här. Polackerna, varav majoriteten är katoliker, lever fredligt sida vid sida med anhängare av andra religioner.

Protestanter har levt här i flera sekel och bidragit till den polska kulturen. Ett tecken på det förflutna är Martin Luthers staty i Bielsko-Biala och en kyrkogård i Wschowa, där lutheraner och kalvinister ligger begravda. Idag finns evangeliska församlingar i flera städer i södra och västra Polen.

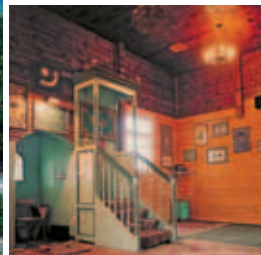
Judar har levt i Polen sedan 1200-talet och hade fram till andra världskriget här sin största representation i Europa. Många från släkterna Rubinstein, Natanson, Kronenberg eller Epstein hörde till Polens främsta representanter inom konst, vetenskap och ekonomi. De djupa spåren av judisk kultur sträcker sig från Tykocin och Warszawa till Leżajsk och Lublin, från Kraków och Lesko till Bobowa.

Ryskortodoxt kristna har sedan århundraden bebott landets östra del och utgör idag ett av de största trossamfunden i Polen.

Tatarerna har funnits i Polen i 600 år. De är kulturellt och religiöst autonoma och är polska medborgare med alla rättigheter.



Enligt en gammal polsk sed hälsar man gäster välkomna med bröd och salt. Bröd symboliserar förtroende och salt beständighet. I gamla tider var salt lika dyrt som guld och mycket eftertraktat. Så är också vänskap.



Polacker – världsmedborgare

Bromsa de solen

För 400 år sedan bevisade Nicolaus Copernicus att jorden rör sig runt solen och inte tvärtom. Den kopernikanska världsbilden, som blev ett vetenskapligt genombrott, inledde ett nytt skede inom astronomin.



Utan våld

Lech Wałęsa, som fick Nobels fredspris 1983, var ledare för folkrörelsen Solidaritet, som inledde Centraleuropas frigörelse. 1989 återvann Polen sin självständighet utan våld. Politiska motståndare vid det Runda bordet visade hur man kan lösa interna och mellanfolkliga konflikter på ett fredligt sätt.



Kärlekens pilgrim

Prästen Karol Wojtyła var en erfaren turist som vandrade på de svåraste vandringslederna. Sedan han valdes till påve blev han kärlekens och hoppets pilgrim, som folk från hela världen lyssnade till. Möten med miljoner människor var ett specifikt drag under Johannes Paulus II:s pontifikat.



Musik för var och en

Den polske tonsättaren Frédéric Chopin, född i Żelazowa Wola utanför Warszawa, tillhör de viktigaste klassiska tonsättarna. I hans verk finner människor från olika kontinenter andliga värden som ligger dem nära. Här ligger hemligheten med Chopins musik och genialitet.



Slott och palats

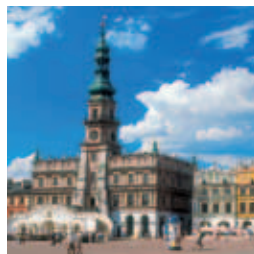
Den polska kulturleden öppnas symboliskt och bokstavligen med de berömda bronsportarna till ärkekatedralen i Gniezno, där man kan finna kulturminnen från 900-talet, d.v.s. från den polska statens begynnelse.

Mänsklighetens arv

Copernicus hemstad, Toruń, har bevarat en medeltida stadsbyggnadsstruktur och ett karakteristiskt panorama med stadsmurar och försvars- och kyrktorn som reser sig över staden. Zamość, som var en fästning, gör med sin konstfulla stadsform i renässansstil ett starkt intryck. I Malbork (Marienburg) finns världens största riddarborg i gotisk stil, en gång i tiden säte för Tyska orden. På grund av sin storlek och sina fantastiska samlingar av vackra bärnstenssmuckor är borgen ett mycket intressant utflyktsmål.

Soliga slott och palats ...

På en kulle som reser sig över staden Nowy Wiśnicz lyser en försvarsborg i solljuset som ett sällsynt exempel på ett s.k. palazzo in fortezza. Sådana soliga slott med en förtrollande arkitektur och rika interiörer finns också i Baranów Sandomierski och Krasiczyn. I Łańcut, som en gång i tiden var ett säte för adliga ätter, träffas idag en ny aristokrati av operastjärnor under den årligen återkommande musikfestivalen. Där finns även ett vagnsmuseum med en av Europas mest intressanta samlingar av hovvagnar.



UNESCO:s objekt och andra turistattraktioner

... och barockkontraster

Vackra exempel på barockstil finns speciellt på tre olika orter: Kungliga sommarslottet i Wilanów i Warszawa, jesuitklostret i Święta Lipka (den Heliga linden) i Masurien och den gamla basilikan i Bardz i Nedre Schlesien. Barockkonstnärerna skapade ofta sina verk under mottot memento mori (kom ihåg att du är förgänglig). En av dessa konstnärer fyllde ett kapell i Czerma vid kurorten Kudowa Zdrój med tretusen kranier. Otroligt, men... sant.

I adliga herrgårdar

Herrgårdar, adelsmännens fädernehus, rika på konstsamlingar och bibliotek, fyllde en gång i tiden en viktig och speciell roll i den polska kulturen. Så även herrgården i Żelazowa Wola, där Frédéric Chopin föddes. Hans berömda polonäser och mazurkor var ursprungligen gamla polska sällskapsdanser, med vilka adeln öppnade och avslutade sina baler. Nu spelas de som kända musikstycken

Leonardo da Vinci i Kraków

I Czartoryski-museet i Kraków samlas ofta besökare i stora skaror framför kvinnoporträttet "Damen med hermelinen", ett mästerverk av Leonardo da Vinci.

På UNESCO:s lista över världskulturarv står:

- De gamla stadskärnorna i Kraków, Toruń, Warszawa och Zamość
- Saltgruvan i Wieliczka
- De evangeliska fredskyrkorna i Jaworz och Świdnica
- Det unika klosterkomplexet i Kalwaria Zebrzydowska
- Det nazistiska utrotningslägret Auschwitz-Birkenau i Oświęcim- Brzezinka
- Tyska ordens gotiska borg i Malbork
- Białowieża-skogen (naturarv)
- Träkyrkorna i södra Małopolska (Lillpolen)
- Landskapsparken i Mużakowski
- Sekelhallen (Folkhallen) i Wrocław



Religiösa traditioner i Polen

Kyrkor skulpterade i trä

Katolska och ortodoxa träkyrkor finns utspridda i flera byar och småstäder i regionerna Małopolska (Lillpolen) och Podkarpacie. De markerar ett i världen unikt skede förträbyggnadskonsten och är förtrollande med sin arkitektoniska skönhet och utsmyckade interiörer.

Pilgrimer till källor

Heliga katolska platser har ett starkt symboliskt värde i Polen. Den av pilgrimer mest besökta är paulinerklostret i Częstochowa med en tavla av Jungfru Maria som är ett kultföremål inte bara i Polen.

Andra trossamfund har sina samlingsplatser på andra ställen i Polen: ortodoxa i Grabarka, protestanter i Karpacz, Wisla eller Cieszyn och muslimer i Bohoniki.

Färgrika och gåtfulla ...

På Palmsöndagen före påsk går en ovanlig procession i orterna Łyse i Kurpie-regionen och Lipnica Murowana nära staden Bochnia. Ovanför människohuvudena "vandrar" upp till 25 meter höga palmer, flätade av vide och träkvistar och dekorerade med pappersblommor. Tunna men förunderligt starka.

En lika gammal religiös folktradition är Corpus Christi- processionerna. I Łowicz denna torsdag glänser kvinnornas hem bygdsdräkter i de fyra årstidernas alla färger och själva processionen påminner om ett blomstertåg.



Saltgruvan “Wieliczka”

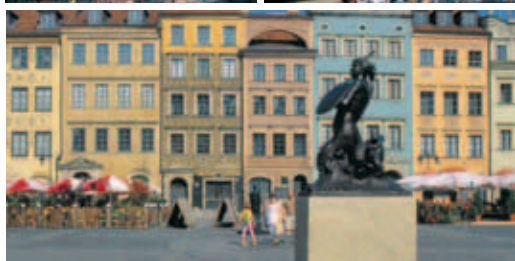
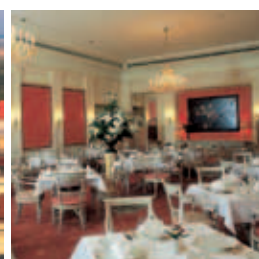
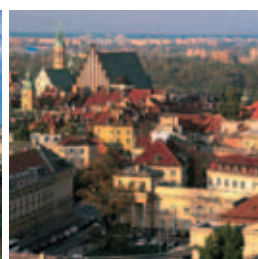
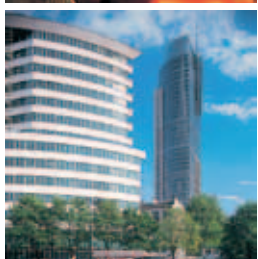
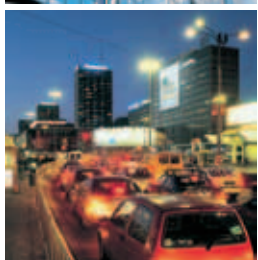
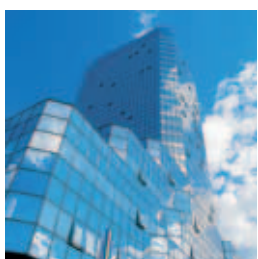
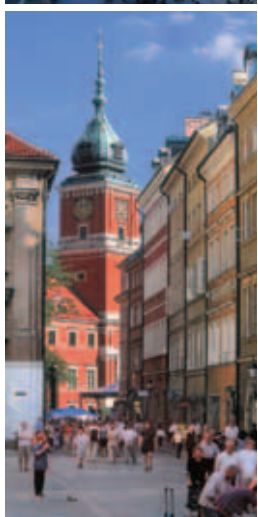
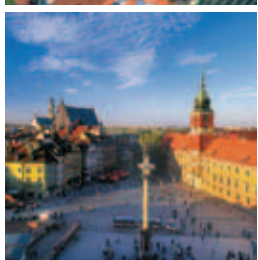
“Wieliczka” – naturens och människans underverk

Naturens skapelse, saltet och dess kristaller, samt människans verk – gruvgångar, kapell, skulpturer och kristal I kronor huggna i saltstenen – utgör en av världskulturens klenoder. Saltgruvan “Wieliczka” är också ett museum för gruvtek nik med anor från 1200-talet.



Saltgruvan “Wieliczka” – den kortaste resan:

- över 800 år gammal
- tunnelgångarnas längd: över 300 km
- turistledens längd: över 2 km
- antal besökare: 700 000 turister om året, från hela världen
- sevärdheter: underjordiska sjöar, kammare och saltgrottor, kapell och skulpturer huggna i salt, träbro ar och träorter
- mästerverk: ett i saltstenen hugget och snickrat kapell av Heliga Kinga som är saltgruvarbetarnas skyddshelgon
- en underjordisk stad, som ligger på mellan 60 och 100 meters djup med ett konvalescenthem (sanatorium), post, bio, restaurang, souveniraffär, konsert- och balsalar



Warszawa – en stad med karaktär

Polens huvudstad och en internationell träffpunkt för politiker, ekonomer och konstnärer. Warszawaborna (1,7 miljoner) är kända för sitt goda humör och sin arbetsglädje. Staden, som förstördes till 84% under andra världskriget, återuppbyggdes på 15 år av människor från hela Polen.

I Gamla stan och på torget kantat med man sardborgar hus (hus med brutna tak) dominerar konstnärer och turister. Vinkällarna och de lyxiga restaurangerna är oftast fulla, men det finns alltid plats för flera gäster.

St. Johannes ärkekatedral i Warszawa är landets panteon medan Kungliga slottet var säte för den siste polske kungen.

Warszawas mest eleganta gator, det s.k. Kungliga stråket (Trakt Królewski), sammanbinder tre kungliga säten: Kungliga slottet, Palatset i Badhus-parken (Łazienki) och sommar slottet i Wilanów. Bland de många byggnaderna i klassicistisk stil i Kungliga badhus-parken är det "Teatern på ön", omgiven av parkens lilla sjö, och Chopin-monumentet som gör det starkaste intrycket.

Vid tonsättarens staty spelar framstående pianister under sommarsöndagarna. Slottet i Wilanów är det mäktigaste exemplet på barockstilen i Polen. Det var ett säte för kung Johan III Sobieski, som försvarade Europa i slaget vid Wien 1683.

Som en europeisk metropoler bjuder Warszawa olika former av underhållning, både lättare och mer seriös: teatrar och revyer, filmfestivaler och musikkonserter av världsberömda operasångare, popstjärnor och orkester musiker.

Den internationella Chopin-tävlingen i pianospel hör till de mest prestigefyllda i världen. Hit hör även musikfestivalen Warszawahösten (Warszawska Jesień) och Mozart-festivalen.





Kraków – världskulturens skatt

Staden har skapats av generationer av konstnärer från medeltid, renässans, barock och jugend och undslapp nästan helt förstörelse under krigen. Idag lockar staden miljoner turister tack vare sina originella kulturminnen och konstverk, det stora utbudet av konserter och festivaler samt den magiska stämningen i kaféer, jazzkällare och klubbar.

Den över staden dominerande Wawel kullen utgör Polens hjärta. Här ligger det kungliga renässansslottet Wawel med sina konstskatter och en berömd gobelängsamling. Här finns också Wawel katedralen, där polska kungar kröntes och begravdes bredvid framstående kulturpersonligheter och statsmän. Dessa två byggnader utgör landets viktigaste kulturminnesmärken. I närheten av Wawel ligger stadsdelen Kazimierz. Här fanns en gång i tiden Europas största koncentration av judisk befolkning. Idag är Kazimierz känt för sin judiska kulturfestival, konserter och utställningar. En konstnärstadsdel med många kaféer. På ett av dessa kaféer serveras judiska maträtter på ett symaskinsbord av märket "Singer".

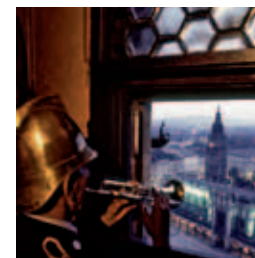
Mitt i Krakóws Gamla stad ligger Europas största kultursalong – Stora torget. Här kan man höra världens alla språk talas och en trumpetsignal, som spelas varje timme från ett av Mariakyrkans torn. Denna gotiska kyrka, med ett kalt yttre, döljer i sitt inre en rikedom av konstverk i gotik och ett skulpturmästerverk, altartavlan av Veit Stoss.

Mitt på Stora torget reser sig Tyghallen, den äldsta stormarknaden i Polen, där man kan köpa so uve ni rer och bruksföremål til lver ka de av konsthantverkare. På första våningen finns Nationalgalleriet med konstverk från 1800-talet.

Parader och föreställningar äger ofta rum på torget. Tusentals människor firar här nyårsafton under stjärnhimlen. Runt torget håller flera restauranger och kaféer öppet till gryningen. Varje krog har sin egen speciella stil. Här finns teatrar och konstgallerier. I källarutrymmena underhåller jazzgrupper och kabaréer. Före jul arrangeras på torget en tävling och utställning av de för Kraków unika och färgrika julkrubborna med anor från den Helige Franciskus tid.

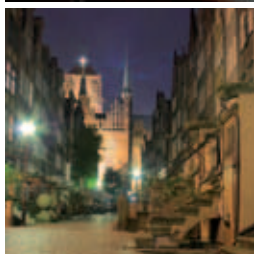
I närheten av torget ligger Jagiellonska universitetets äldsta del, det s.k. Collegium Maius, som grundades 1364. Universitetet och Gamla stan omges av ett grönt bälte, de s.k. Planty, en stadspark med statyer, monument och trädgårdsskulpturer. Parken anlades på den plats där försvarsringmuren tidigare låg. Varje år äger en rad olika festivaler rum i Kraków: Beethovens musikkonserter, kortfilmsfestivalen, gatuteaterfestivalen samt "Musik i Gamla Kraków".

Alla är internationellt välkända och präglas av Krakóws speciella stil. Bäst kan man lära känna den i "Jama Michalika" (författarkaféet "Michaliks grotta"), ett kafé i jugend stil med Paris-stämning, wienerfrukost och för Kraków typiska samtalsämnen: konst, poesi och kvinnor...



Krakóws trumpetsignal tar abrupt slut, mitt i en takt, för att påminna om väktaren som träffades av de anfallande tatarernas pilar, då han ville varna stadsborna för fara. Idag signalerar den timmar av underhållning och eftertanke i Kraków. Som vackrast låter den i gryningen, när "vinet och evigheten" susar i huvudet.





Gdańsk – frihetens stad

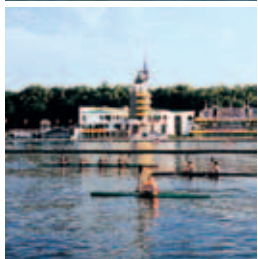
Staden Gdańsk är lika gammal som landet Polen. Belägen vid Wislas mynning vid östersjökusten är den Polens port till havet, borgarkulturens skattkammare, en f.d. fristad och Hansa hamn. På 1900-talet var Gdańsk platsen för det första slaget under andra världskriget och försvararna av fästningen Westerplatte har fått sin hedersplats i historien bredvid hjältar na från Thermopyle. Det rika och vackra Gdańsk var åtråvärt och måste därför flera gånger kämpa för sin självständighet. Det är inte förvånande att det var just här som frihetsrörelsen Solidaritet grundades. Genom seklerna förtöjde handelsfartyg från hela världen vid kajen i Gdańsk. Idag är det turisternas kryssningar som utgår härifrån.

Gamla stan, här kallad för Huvud staden, geno mskärs av Långa gatan som korsas av Gyllene porten och Långa marknaden som leder fram till Gröna porten. Det är ett unikt komplex av mäktiga kulturminnen, konsgallerier och juvelerarverkstäder. Här reser sig det gotiska Rådhuset och Artuspalatset, där stadens förnäma borgare tog emot sina kungliga gäster. Bredvid står det Gyllene borgarhuset, en symbol för borgarnas rikedom och mittemot ligger Neptun-brunnen, där förälskade par och turister brukar ha sin träffpunkt. Här och i närliggande gränder äger olika sommarfestivaler rum liksom den berömda Helige Dominiks marknad (Jarmark Dominikański) som lockar besökare från många länder.

Ett arkitektoniskt fantasifullt mästerverk är den lilla gatan Mariacka med sina smala gavelhus och breda terrasser. I de djupa källarvalven ligger gallerier med bärnstenssmuckan. I katedralen i Oliwa finns en barockorgel med en underlig klang och skulptera de figurer som rör sig un der spelet. Gdańsk gränsar till Sopot och Gdynia. Sopot är en internationell kurort och ett kulturcentrum. Här kan man vila och roa sig i de bästa kretsarna samt "promenera på vattnet" – på en träbrygga, den s.k. Molo – som går en halv kilometer ut i havet. I Gdynia äger den viktigaste polska filmfestivalen rum. Vid hamnkajen ligger berömda fartyg, som samtidigt är museer, förtöjda: örlogsfartyget "Błyskawica" (Blixten) och segelfartyget "Dar Pomorza" (Pommerns gåva).

Över Gamla stans panorama reser sig Jungfru Marias kyrka. I denna världens största gotiska tegelkyrka ryms 25 000 människor.





Poznań – säte för Polens första makthavare

En stad med traditioner inom både konst- och affärliv – ett centrum för internationella handels- och varumässor. Här finns också högskolor, museer och avantgardistiska teatrar.

På Ostrów Tumski, domkyrkoön, omfluten av floden Warta, står en katedral från 900-talet. I gravrummen vilar de första polska härskarna. Över torget dominerar rådhuset, ett exempel på renässansmästarnas skicklighet och konst. Den gamla jesuitkyrkan bredvid torget är en av de vackraste barock byggnaderna i Polen. Många berömda personer har varit gäster i det närbelägna Collegium. Här bodde Napoleon och här spelade Frédéric Chopin.

Grevarna Raczyńskis palats inrymmer Polens äldsta bibliotek öppet för allmänheten, och i Działyński-palatset finns Kórnickabibliotekets boksamlingar med Copernikus ovärderliga verk "De revolutionibus orbium celestium" – från 1543.

Bredvid Adam Mickiewicz-universitetet står ett monument över offren från det första upproret mot kommunismens diktatur i juni 1956.

I Poznań finns ett vattensport centrum och parken "Malta". På segelfartygsbanan tävlar paddlare och styrmän i motorbåtar. I parken arrangeras teaterfestivalen "Malta", den näst största i Europa efter Edinburgh. Musikälskare från hela världen kommer för att lyssna till berömda gosskörar eller till fiolspel under Henryk Wieniawski-tävlingarna. Företaget Internationella Poznań-mässor anordnar årligen ett tiotal handels- och varumässor för konst, byggnadsmaterial, data system, elektroniska varor och livsmedel.

En upplevelse för sig är St. Martins marknad, där man kan köpa allt och till varje pris. Man skall dock pruta, så som det anstår en stad med gamla marknadstraditioner.

Klockan tolv dyker två getabockar upp på rådhusornet. Enligt sägnen räddade de en gång i tiden rådhuset och staden från en brand. En symbol för staden och dess invånare som är envisa och mycket driftiga.

Wrocław – nationernas smältdegel

I Wrocław blandas konstverk från olika epoker, arkitektonisk dekadans och en kosmopolitisk livsstil med känslan av att ligga i periferin och ändå mitt i Europa.

Hundra broar korsar floden Oder, som omringar staden. På en av de dussintals öarna, domkyrkoön, "föddes" Wrocław för drygt 1000 år sedan.

Staden har under århundradena tillhört Tjeckien, Österrike, Ungern, Tyskland och Polen, något som de protestantiska, katolska och judiska kyrkogårdarna vittnar om.

Wrocław är ett säte för många högre läroanstalter och viktiga kulturinstitutioner. Det är ungdomens och de inflyttades stad.

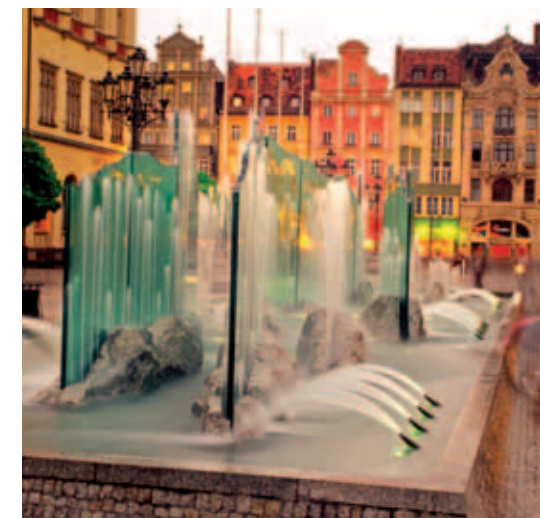
På Gamla stans torg möts gamla europeiska handelsvägar och arkitektur från olika epoker. Det gotiska rådhuset är inte bara ett exemplariskt kulturminne utan också ett levande kulturcentrum.

Wrocław är också nöjeslivets stad. Runt torget finns mängder av smakfulla restauranger och krogar. En av dem är den berömda Källaren (Piwnica) Świdnicka, där ölet alltid har smakat bäst.

Wrocław berna anordnar festivaler inom alla kulturområden, bland andra den högt värderade Internationella oratorie musikfestivalen "Vratislavia Cantans".

Ett praktexemplar på måleri- och utsmyckningskonst från barocktiden utgör Aula Leopoldinum, en representationssal för Wrocław universitet och för själva staden.

En speciell sevärdhet i Wrocław är en monumental tavla kallad "Panorama Racławicka". Den är 114 meter lång, 15 meter hög och har en yta på 1710 m². Målningen föreställer ett fältslag under ett polsk-ryskt krig på 1700-talet och visas på väggen i en rotunda. Tavlan omger åskådaren från alla håll och leder rakt in i slagets händelseförlopp. En tredimensionell bio – snart 100 år gammal!



Havet, sjöarna och skogarna

Östersjöns bärnstensstränder, sjöar och floder, berg och uråldriga skogar är den polska naturens trädgårdar. Här erbjuds vila, avkoppling, äventyr och olika turistattraktioner.

Vid Östersjöns bärnstenskust

Międzyzdroje, Kołobrzeg och Sopot är internationellt välkända kurorter med vackra stränder och många nöjesmöjligheter. Här kan ingen ha tråkigt.

...i **ottan** doftar det friskt från tallskogen. Det är tyst. Endast havets brus och suset av måsarnas vingar. Börja dagen med ett dopp; ...mitt på dagen stranden och många andra attraktioner: golf- eller ridklubbar, sport eller underhållning – man kan välja sitt eget sätt att koppla av på; ...och på kvällen, i konsertsalar eller på dansgolv, ser de bästa underhållarna till att du trivs. Till gryningen.

Hemlighetsfull bärnsten

På Gdańsk-buktens stränder påträffas de flesta bärnstenssökarna. Östersjöns guld som värderades högt redan av de antika romarna, lockar fortfarande med sin skönhet och hemlighetsfulla kraft.

Bärnsten bildades av fossiler för årtusenden sedan av kåda från barrträd. Slipade och smidda i silver utgör bärnsten ett vackert smycke för varje kvinna. Bärnsten, som tycks vara en källa för godartad energi, bärs också av hälsoskäl.



Havet, sjöarna och skogarna

Masurien – De tusen sjöarnas landskap

I Masurien finns så många turistattraktioner att man inte hinner uppleva alla under en enda semester. Tusentals sjöar och vattenleder, segelbåtshamnar, seglarkrogar fyllda med "shanties"-musik, mysiga fiskebyar och ridklubbar.

De rena vattnen uppmuntrar till bad och fiskerikedom lockar fiskare. Djupt inne i skogarna finns små och medelstora sjöar med höga eller vassbevuxna stränder, där olika fågelarter häckar. Vissa, som Śniardwy och Mamry, lockar med sin storlek, andra, som Wigry, utmärker sig med sin ovanliga form och den lilla sjön Jaczno förtrollar med sin malakitgröna vattenyta.

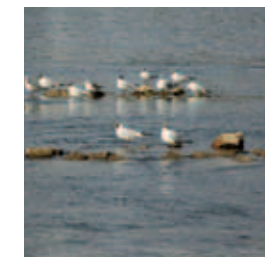
Nära Masurien ligger Suwałkis sjölandskap med sjöar som är mindre i storlek men fortfarande lika vackra. Vissa är helt öde, där kan man leva som Robinson Kruse. Ett landskap för människor som älskar naturen och tystnaden.

Och människan är här bara en gäst

Białowiežas urskog skrider över Polens landgränser och ... tidsgränser.

Träd, växter och djur lever här som för tusentals år sedan i täta urskogar, på sumpmarker eller på skogsängar. Människan är här en gäst som urskogen avslöjar sina hemligheter för. T.ex. orrspel, en mästerlig koreografi med fjäderdräktens färgrikedom och tupparnas spelsång; eller urskogens kung – visenten, ett växtätande djur som väger över ett ton.

I urskogen är det bäst att vandra till fots, åka med häst och vagn eller på smalspåkig järnväg – barnens favorittåg.



I polska skogar får man vandra fritt. Markerade leder går till de mest intressanta ställena. På skogscampingplatser får man tälta, tända lägereld och grilla den goda polska korven.





De polska bergen

Bergens och tidens hemligheter

Karkonosze utgör en del av Sudeterna och det magiska landskapet Nedre Schlesien. Från bergstoppen Śnieżka (1602 m), som tronar över den polska delen av Sudeterna, kan man skåda en sällsynt rikedom, skapad både av naturen och människan. Trots ett tätt nät av markerade leder på 2 500 km är bergskammen Karkonosze fortfarande hemlighetsfull och lockar guldgrävare och andra upptäckare. Jaskinia Niedźwiedzia (Björngrottan) har över 3 km långa gångar utgrävda i marmorlager, och ställen där hittills inte en enda människa lämnat några fotspår. Karkonosze är en 350 miljoner år gammal bergskam. Det är svårt att föreställa sig detta tal – betydligt lättare att vandra i landskapet och dyka in i tidens mysterier.

Tatra-bergen och Podhale

Från många platser i Podhale, Orawa eller Spisz kan man se ut över Tatrabergets panorama. Man får ett intryck av att detta subalpina landskap klättrar mot de högsta topparna. Utspridda byar och samhällen med träkyrkor och bondgårdar i en unik stil, specifik just för konstnärer från detta område som har naturen som inspirationskälla. Här ligger Zakopane, en fascinerande stad på gränsen mellan bergsvidderna och Tatras granit toppar. Här erbjuds fjällvandringar, skidåkning, kultur och underhållning. Från Zakopane är det bara ett steg in i Tatra-bergen. Och därifrån – som bergsfolket brukar säga – är överallt nära.

Öde och vänliga berg

Bieszczady hör till de ödsligaste bergen i Europa. Små byar och några små städer utgör de enda samhällena i denna region. Mellan dem sträcker sig orörd vild mark, mjuka bergsryggar, vidsträckta bergsvidder s.k. poloniny och sjön Solińskie med goda möjligheter till vattensport, i synnerhet segling. Turistlederna slingrar sig i bokskogar och bland bergstoppar, förbi ensliga ortodoxa kyrkor och små landskyrkogårdar med lindar. Idag tillhör detta område turisterna. Många av dem färdas på hästrygg – ett för området typiskt färdssätt – på en led kallad Vintergatan.

Det traditionella fårbetet har bevarats i dalgångarna Dolina Kościeliska och Chochołowska. De vita fårfloccarna vaktas av vallhundar och herdar i en viss ordning: de yngre herdarna kallas juhas och de äldre bönderna för baca. I bergen är det kvinnorna som vallar korna medan männen vallar fåren – vem kan gissa varför?

Fotosafari

Floden Biebrza skall man ta med sig

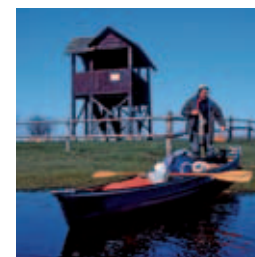
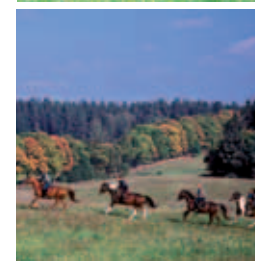
Floden Biebrzas ofta översvämmade stränder och färgrika myr- och sumpmarker utgör ett magiskt landskap. Med flotte, kanot eller till fots färdas vildfågelskådare och naturälskare i detta landskap som speglars i vattenytan och förvandlar Biebrzas stränderna till ett ljusspel. Denna oförglömliga syn måste man fotografera och ta med sig hem.

Jakt med kamera objektivet

De som tycker om s.k. fotosafari be ger sig redan i ottan iväg in i de tätta snårskogarna. Täckta med kvistar och lera smyger de sig så nära intill de vilda djuren som möjligt. Inte skrämman djuren, fånga den rätta belysningen och ta drömfotot. I sjön Ślowskie vid Zielona Góra, på 12 meters djup, kan man under vattenytan beskåda en värld ända ner till botten. På en av öarna häckar skarven, en sällsynt och vacker fågel. En film rulle räcker förmodligen inte till.

Fotosafari:

- Ślowski nationalpark – flygsanddyner med en höjd på upp till 50 m
- Wartas mynning i Oder – sällsynta flyttfåglar samt vatten- och träskfågelarter
- Biebrza – pittoreska landskap med träsk och ovanlig växtlighet
- Bieszczady – på hösten kronhjortens parningsspel, på vintern vargflockar
- Białowiežas urskog – visent och Europas äldsta träd
- Tatra – ett alpint landskap med skygga stengetter



Segling och kanoter

På de Stora sjöarnas vattenled

Man kan färdas mellan de masuriska sjöarna utan att lämna kanoten eller segelbåten. De flesta sjöarna är nämligen sammanbundna med varandra genom ett nätverk av floder och kanaler.

Från segelbåtshamnarna i Mikołajki, Ruciane-Nida eller Węgorzewo kan man nå de stora sjölederna som hör till de längsta i Europa. Färden kräver en erfaren och sammanhållen besättning, med en bra båt och goda vindar kan man bege sig till drömmarnas gränser. Den drygt 100 km långa leden går genom ett ständigt skiftande landskap, på floder och sjöar fram till den största polska sjön Śniardwy. Ett havsäventyr – men på sjön.

Polens djupaste sjö Hańcza (108 m) utgör, tillsammans med floden som rinner upp i den och Augustów-kanalen, en pittoresk vattenled. En drygt 80 km lång vattenfärd förbi de vackraste landskapen och via 18 slussar.

Särskilt starka känslor väcker en färd på Elbląg-kanalen. Den byggdes för 150 år se dan och väcker beundran på grund av sin djärva tekniska konstruktion. Kanalen är 62 km lång och har två slussar. En annan sevärdhet är de fem s.k. marina järnvägarna, där båten, på upp till 50 ton, läggs upp på räls och forslas fram på land för att övervinna en höjdskillnad på ibland 25 meter.

Efter en lyckad färd rekommenderas vila på en masurisk krog, där man kan bli serverad siklöja, den godaste fisken i världen – enligt folket på orten.

Segelbåtar snabbare än vinden

På de frusna masuriska sjöarna, som glänser med sina släta isytor svischar vintersegelbåtarna fram. En kombination av kälke och båt med segel som susar i vintervinden. Blåser det ordentligt kan isjakter färdas med en hastighet av drygt 100 km per timme, ett mycket spännande äventyr. Segelbåt snabbare än motorbåt – är det möjligt?

Mellan Elbląg-kanalens början och slut är höjdskillnaden "bara" 100 meter. Vattenfärden längs denna kanal kan betraktas som en resa uppför ett vattenfall.



På vatten, cykel och häst

Floden Dunajec kanjon

Bergsfolket använder fem träbalkar sammanbundna till en flotte för att transportera turister nedströms på den strida floden Dunajec genom de vackraste delarna av Pieniny bergen. Man tappar andan av bergsflodens snabbt forsande vatten och de lodräta klipporna av kalksten som reser sig upp till 300 meter ovanför. Dunajec ström, som skurit sig ner genom bergen, ringlar sig fram och det är svårt att gissa åt vilket håll den ska svänga. Men flotten som styrs av erfarna roddarhänder når hamnen tryggt till slut. Detta äventyr varar i tre timmar – ett minne för livet.

Alla älskar hästar

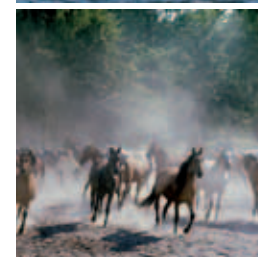
Man kan rida nästan överallt i Polen: på ridskolor, ridklubbar och bondgårdar. Hästar av alla raser står till förfogande: från ponnyhästar och småvuxna huculer till de bästa arabhingstarna. På slottet i Książ i Nedre Schlesien finns ett stuteri som är berömt för sina hästar och för sin ridskola för barn. Ridlektioner på slottets ridbana och turer med häst och vagn i bergslandskapet erbjuder nöje och angenäma upplevelser.

Att rida i trav längs en havs- eller sjöstrand, att rida i skritt längs en bergsflod i en dalgång i Bieszczady – det är att uppleva ett verkligt ridäventyr.

Alltid i medvind

Längs floden Oder, från Szczecin till Wrocław har man markerat spännande cykelleder, som går genom täta skogar, förbi träskområden och genom de gamla städernas gränder. Alltid i medvind. De som är intresserade av att tävla i motvind finner cykelleder i Tatra- och Karkonosze-bergen, där man kan "tappa andan" på vägar så branta att man kan färdas på dem endast på cykelsadeln.

Genom Polen går slutdelen av den internationella cykelvägen Euro Route R 1, som börjar i Calais i Fran krike och går via Nederländerna, Tyskland och Polen till Ryssland.





Spel för alla

I underjordiska labyrinter

Namn som Gyllene sluttningen (Złoty Stok) och Guldbergen (Góry Złote) attraherar guldgrävare. Gruvor som sedan länge är ur bruk lockar fortfarande stora folkskaror. Kan ske finns det fortfarande något kvar?

I dalgången Dolina Kościeliska i Tatra-bergen finns ett tiotal grottor. Turistleder visar vägen till några av dem, resten är endast tillgängliga för erfarna grottforskare.

I Lubuska-regionen utanför Świebodzin finns en underjordisk fästning från andra världskriget. Många skyddsrum, bunkrar, artilleriplatser och en arméstad binder samman 30 km gångar och tunnlar. Idag ockuperas denna underjordiska stad av drygt 30 000 fladdermöss av tolv olika arter. I närheten av Chełm (vid Lublin) slingrar sig gångar och labyrinter under jorden i en gruva där man tidigare bröt krita. Några meter under en vanlig pulserande stad öppnas en helt annan värld för de modiga och nyfikna.

Hundspann

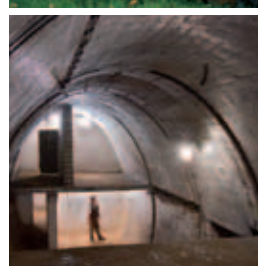
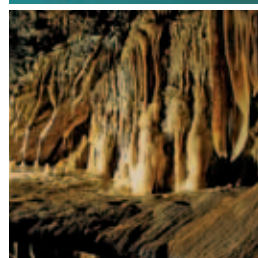
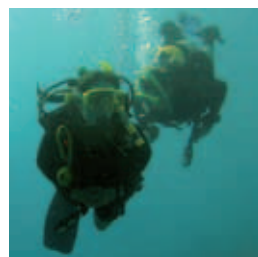
I kapplöpning med hundspann visar hundarna sin uthållighet medan "ryttarna" måste uppvisa snabba ben. Varje år kommer hundarnas elit till de internationella tävlingarna i Młociński-skogen nära Warszawa och i Zawoja, i bergskedjan Beskid Żywiecki: alaskan malamute, siberian husky och ... de rasryttare.

Husvagnssemerester

Miljoner turister bilar världen runt med sina "hem på fyra hjul". De träffas på alla kontinenter och bildar en stor världsfamilj i husvagnscamping. I Polen finns ett nätverk av speciella campingplatser belägna i de mest attraktiva turistregionerna.

Under vattenytan kan man se mycket mer

I Bytów nära Gdańsk finns en 33 meter djup sjö, ett lämpligt ställe för lektioner i dykning. Efter kursen kan man dyka i den närbelägna Östersjön som är ännu djupare och svårare och utgör ett riktigt prov på dykarens färdigheter.



Spel på sommaren och vintern

Roliga och nyttiga lekar

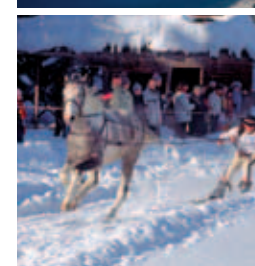
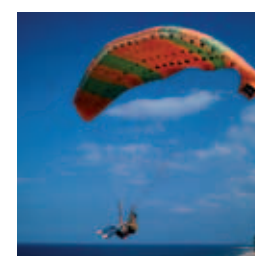
Under en familjesemester på en bondgård förenas nytta med nöje. Var och en finner sin egen sysselsättning. Man kan utforska hemligheter i det regionala köket, lära sig köra traktor eller slå hö med lie. Kom ihåg att lien är knivskarp. Om detta inte räcker kan man försöka mjölka korna. Tror du fortfarande att mjölk "tillverkas" på en stormarknad?

Sommarlekar

I Dobro Miasto i Masurien träffas familjespelmanslag från olika länder för att visa att musiken för människor samman. En stor familjeattraktion är världsmästerskapen i guldvaske i Złotoryja, där guldet sägs "ligga på gatorna". Människor som lockas av Östersjöns guld och bärnsten träffas vid Världsmästerskapen för bärnstenssökare i Stegna nära Gdańsk.

Vinterlekar

När snön knarrar under skorna, då är det dags för ett slädparti. Till en stor släde som dras av ett par hästar ansluts några kälkar och snöäventyret kan börja. Ett slädparti med facklor som belyser skogsvägen under bergsgranarna lämnar ett oförglömligt intryck. Också bergskarnevalen i Bukowina Tatrzańska stannar kvar i minnet. Kälkkapplöpning på s.k. "kumoterki", skidåkning där man blir dragen av en häst och många andra attraktioner lockar tusentals turister och modiga tävlingsdeltagare. I Karkonosze äger Piastów-loppet rum som årligen samlar tusentals längdåkningsdeltagare. De yngsta är tre år medan de äldsta är över 70.



Att vårda hälsa och skönhet

I hälsans dalgång

I dalsänkan Dolina Kłodzka, i ett nostalgiskt landskap med ett milt och friskt klimat, ligger ett flertal välkända kurorter med mineralrika hälsobrunnar. Kudowa Zdrój, Polanica Zdrój och Duszniki Zdrój står öppna såväl sommar som vinter. Här på en höjd av 400 m ö.h. kan man andas ren frisk luft och samla krafter, också till toner av klassisk musik som klingar i Duszniki under Chopinmusikfestivalen.



Avkoppling med ett leende

Krynica Zdrój är den kurort som skådespelare och operasångare tycker mest om. Dessa artister ger orten en speciell prägel, där hälsokurer förenas med underhållning. På morgonen gylltje bad och massage behandlingar, mitt på dagen en promenad till hälsobrunnen med brunnsvatten med olika smaker och hälsobringande egenskaper och på kvällen konserter eller kabaré. Även skratt är hälsobringande. På vintern ljuder kurgästernas röster på flera främmande språk. Karnevalbaler erbjuder nöje och avkoppling.



Förnyade och förnygrade. Kort sagt ett nytt liv.



Vattenbehandlingar

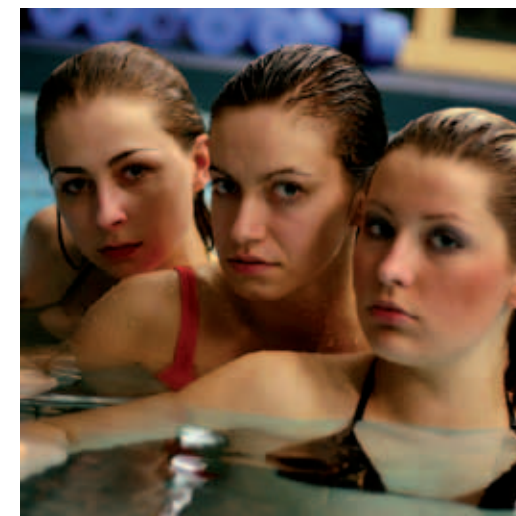
Vid havet och under jorden

I kurorterna vid Östersjöns bärnstenskust kan många kurgäster få avkoppling under alla årstider. De bekväma konvalescent- och vilohemmen erbjuder ett rikt utbud av behandlingar på hög nivå. Kołobrzeg är berömt för behandling av sjukdomar i rörelseorganen. Förutom professionella medicinska behandlingar ingår promenader längs stranden och inandning av den jodhaltiga havsluften. I den berömda saltgruvan "Wieliczka", 100 meter under jorden, finns ett "hav", d.v.s. havsklimat. Den salthaltiga luften, genomsyrad av jod, i det underjordiska sanatoriet är både renande och uppfriskande.

Helt enkelt ett nytt liv

I de s.k. "skönhetsgårdarna" bokar man in sig genom att ange vilken vikt man önskar sig. Intresserade saknas aldrig. Är det tränarnas "illdåd" som får svetten att lacka eller är det läkarnas "grymhet" som fördärvar lusten till efterrätt? Trots denna "tortyr" åker patienterna därifrån nöjda och med ett leende på läpparna. Även de som undergått plastikkirurgi.

Förnyade och förnygrade. Kort sagt ett nytt liv.



Riddartraditioner

Under sommarlovet är det lätt att förstå varför kungarna var lyckliga på sina gamla slott.

In i det sista

Veckoslut på ett medeltida slott är ett erbjudande till de tålmodiga och uthålliga. Innan riddargästabudet startar och innan skalderna börjar sjunga sina ballader, måste man först delta i ett tornerspel, antingen som deltagare eller som åskådare. Under de berömda tornerspelen på slottet i Golub Dobrzyń viftar riddare i tunga rustningar ivrigt med sina svärd och kämpar in i det sista. Inget att förvånas över – publiken består av charmerande hovdamer som förstår att uppskatta sann ridderlighet.

Skollov med spöke

Palatset i Moszna i närheten av Opole har 99 torn och är byggt i olika stilar. Bland de riktiga blommorna i parkens trädgård står en blomma av sten i sofistikerad form. När azaleorna och rhododendron blommor hörs Vivaldis musik vida omkring. Bredvid palatset finns ett stuteri med en enda hästras, arabhästar. Däremot finns inga spöken kvar – de har gått vilse i ett virvarr av 99 tinnar och torn.

I upprymd stämning

Har du firat nyår i ett palats gemak, i upprymd stämning och klädd i hovdräkt? Inte långt från Kraków, i Niepolomice, finns ett kungligt renässans slott där du kan uppleva detta.

En utmärkt idé – nyårsafton på ett kungligt slott i... Polen



Urval av möjligheter

Barfota i daggen

Skönt är att börja dagen med en barfota promenad på en blomstrande äng, att under fötterna känna svalkande dagg i gräset och varma solstrålar i ansiktet – så börjar en vacker dag.

Det man tycker om

På landet kan man rida, fiska eller i smyg beskåda djurlivet i en na turlig omgivning. Den som vill kan hjälpa till på gården eller sätta sig under päronträdet och omslutas av den lantliga tystnaden.

Stjärnor ovanför huvudet

Kvällsmat vid en lägereld. Stjärnor ovanför huvudet, grodor som kväker, ugglor som hoar... Var det en groda eller en uggla? På landet påminns man om livets goda nära naturen.

Vackra handarbeten

Hösten är en årstid för konstnärer. Då skulpteras heliga figurer, man snickrar möbler, målar på glas, broderar dukar och knypplar spetsar. Knyppler skorna från Koniaków och Bobowa väcker förundran i hela världen med sina spetsar. Kan man lära sig denna konst?

På bergsbornas sätt

Kulturveckan "Beskidzka" lockar stora folkmas sor på hösten. Olika folkspel, hantverksutställningar och dansverkstäder äger rum på många orter i bergs kedjan Beskid Śląski. På vintern ges utmärkt underhållning för alla som deltar i bergsfolkets karneval i Bukowina Tatrzańska. Och de mest smakfulla specialiteter från det lokala köket. Smaklig måltid!

Fyra årstider – fyra dagstider. Du upptäcker livets goda.



Vi träffas i Polen

Polen är en utmärkt plats för olika konferenser och attraktiva program av typ Incentive Tours. Den traditionella polska gästfriheten och den moderna infrastrukturen garanterar affärsmän full bekvämlighet, särskilt vid motivations- och planeringsmöten. I Polen finns gynnsamma möjligheter för unika och okonventionella affärsmöten. Specialiserade polska firmor erbjuder full service för organisation av sådana evenemang.

Effektivt och vackert

Konferenscentra belägna i gamla högadliga residens tar emot speciella gäster som har svårt att koppla av. I dessa vackra interiörer föds effektiva projekt och de bästa affärsplanerna.

Internationella beslut

I det eleganta palatset i Baranów Sandomierski finns ett modernt konferenscentrum med all nödvändig utrustning. Barockinteriören dekorerad av italienska mästare, trädgård i fransk stil, konserter och traditionellt gammal polskt kök skapar en internationell miljö. Perfekta förhållanden för internationella beslut.

Tid för avkoppling och vila

Dessa konferenscentra förfogar över alla faciliteter för rätt arbetsmiljö under affärskonferenser: internet, konferens salar med full utrustning, högkvalificerad personal och utsökt kök. Och efter arbetet – tid för avkoppling och vila. Här finns allt du behöver.

Polen är det bästa beslutet. Förnyade och förnygrade



Att njuta av det polska traditionella köket

Nutida polacker öppnar dörrarna för främmande och ställer många fat på bordet med enorm välvillighet, enligt den urgamla seden: „Gäst hemma, Gud hemma”. Det är svårt för finsmakarna att säga nej till det de har blivit bjudna på. Genom århundradena har bland annat polska köket påverkats av inte bara italienska och franska inslag, utan även mer exotiska, som tatariska, armeniska, litauiska, kosackiska, ungerska och judiska.

I polackernas nationella kök finner vi därför utsökt elegans som har kommit hit från Seine, det svaga bruset av litauiska skogar, den söta smaken av rätter som förbereds i skenet av sabbatsljusen som slocknade för länge sedan, blodig råbiff med ägg och kryddor, köttet som de förskräckliga mongoliska krigarna förr i tiden lade under hästsadeln och hackade under färden... genom att sitta på den.

En rikedom som är svårt att överskatta är mångfalden av regionala kök. Den nordliga delen av Polen, som är rik på sjöar, har specialiserat sig på fiskrätter, sandiga Masovien har gjort sig berömt för soppa på surdeg, den östliga delen har blivit berömd för sina piroger, som uppskattas av varje utlänning som smakar på dem. Storpolen (Wielkopolska) är stolt över sina ankrätter, Suwalszczyzna över potatisrätterna, Podhale över sina rättter av surkål och rökt fårost (på polska oscypek).

Det finns inget polskt kök utan gryn, fisk, kräftor och viltkött, säger varje god kock. De flesta rättterna är fria från kemikalier och andra tillsatser. Man engagerar sig mycket i matlagning. Köksmästarna kan tillreda sådant som är glömt på andra platser: pannkakor av kålrot, förberedelse av kräftsmör, marinerad nypon som sedan används för dekorerad viltkött... Många ingredienser i det traditionella polska köket är exotiska för en utlänning.

Surkål, surgurkor, gryner, marinerad och torkad svamp, filmjolk, soppa på surdeg - för att nämna några. Polska köket - det är ett riktigt „kök med hjärta”.





Republiken Polen

Yta: 312 000 km².
Läge: Centraleuropa.
Polen gränsar till Tyskland, Tjeckien, Slovakien, Ukraina, Vitryssland, Litauen och Ryssland. Polen gränsar norrut mot Östersjön, kusten är över 500 km lång.
Invånarantal: ca. 38 000 000.
Flagga: vit och röd.
Riksvapen: en vit örn med guldkrona mot röd bakgrund.
Officiellt språk: polska.
Huvudstad: Warszawa. Andra stora städer: Łódź, Kraków, Wrocław, Poznań, Gdańsk, Szczecin, Katowice, Lublin.
Klimat: varmtempererat. I juli är genomsnittstemperaturen 19° C, och de varmaste dagarna kan temperaturen överstiga 30° C.
Från januari till mars finns utmärkta möjligheter att utöva vintersporter i bergen.



Helgdagar

Arbetsfria dagar är alla lördagar och söndagar samt följande helger: Nyårsdagen (1 januari), Påsken – 2 dagar (en rörlig helg), Arbetarrörelsens dag (1 maj), Tredjemajkonstitutionens dag (3 maj), Kristi lekamens dag (torsdag – en rörlig helg), Marie himmelsfärdsdag (15 augusti), Alla helgons dag (1 november), Polens självständighetsdag (11 november), Jul (25, 26 december).



Var kan man övernatta?

Det finns olika hotellkategorier, från billiga till lyxiga.

- Hotell kan bokas per telefon eller Internet på följande webbplatser:
www.discover-poland.pl, www.hotelsinpoland.com,
www.polhotels.com, www.hotelspoland.com,
www.polhotel.pl, www.warsawshotel.com,
www.visit.pl, www.orbisonline.pl, www.pph.com.pl
- Övernattning i kulturhistoriska objekt (palats, slott, residens, kvarnar) anpassade för turism – tel. +(48 22) 412 50 13, +48 507 842 552, www.goscinnezabytki.pl
- Reservation av agroturistlogi:
tel. +(48-52) 398 14 34, mobil +(48-602) 459 137,
www.agritourism.pl, federgg@wp.pl.
- Vandrarhem för ungdomar: tel. +(48-22) 849 81 28, fax 849 83 54, www.ptsm.org.pl.
- Camping: tel./fax +(48-22) 810 60 50, www.pfcc.eu
- Polska turistföreningen PTTK, www.pttk.pl.



Hur man betalar

Betalningsmedlet i Polen är zloty (PLN). Det går också att betala med annan valuta, t.ex. euro, om köpare och säljare kommer överens om det. Växeln får man då i regel tillbaka i zloty. Pengar växlar man bäst på banker eller växlingskonator. Med kreditkort kan man betala i de flesta större affärer och inrättningar i hela Polen. Bankomater finns tillgängliga på många platser dygnet runt. Den officiella valutan är zloty (PLN) = 100 grosz. Den polska valutan finns i mynt och sedlar. Mynt: 1, 2, 5, 10, 20 och 50 grosz samt 1, 2 och 5 zloty. Sedlar: 10, 20, 50, 100 och 200 zloty.



Tull- och valutabestämmelser

Tull- och valutabestämmelserna är anpassade till EU:s bestämmelser. Vill du veta mer, ring Finansministeriet, tel. +(48-22) 694 31 94 eller besök Internetsidan www.mf.gov.pl.



Flyg

Följande städer i Polen har flygplatser: Warszawa, Kraków, Gdańsk, Katowice, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Wrocław och Bydgoszcz. Det polska nationella flygbolaget är Polska Flyglinjerna LOT S.A. (S.A. = AB). Information om inrikes och utrikes flygförbindelser finns på webbplatsen www.lot.com. Följande lågprisflygbolag har förbindelser med Polen: Easy Jet – www.easyjet.com, Germanwings – www.germanwings.com, WizzAir – www.wizzair.com, Ryanair – www.ryanair.com, Aer Lingus – www.aerlingus.com, Jet2 – www.jet2.net.pl och Norwegian – www.norwegian.no.



Järnväg

Polen har ett välutvecklat järnvägsnät. De största polska städerna har järnvägsförbindelser med Intercitytåg med de största europeiska städerna. Järnvägslinjerna drivs av Polska Statsjärnvägarna (PKP). För mer information besök Webbplatsen: www.pkp.pl, www.intercity.pl, www.rozklad-pkp.pl eller ring +(48 42) 194 36.



Buss

Till varje ort i Polen är det lätt att komma med ett välutvecklat nät av huvudoch lokaltvågar. Det finns åtskilliga bussförbindelser med många städer i Europa. Över hela Polen går Polska Nationella Bussbolagets bussar (PPKS): www.rozkłady.com.pl samt Polska Expressen: www.polskiexpress.pl



Taxi

Taxistationer är markerade med „Taxi”. Det är bäst att beställa taxi per telefon. Priset är högre om man reser utanför stadens gränser, på lördagar, söndagar och helger samt på natten från kl. 22 till kl. 6.



Trafikföreskrifter

Trafikföreskrifterna i Polen är anpassade till vad gäller i andra EU-länder. Högsta tillåtna hastigheter på vägarna är

- 50 km/h i tätorter,
- 90 km/h utanför tätorter,
- 110 km/h på vägar för snabbtrafik och
- 130 km/h på motorvägar.

• Halvljus är obligatoriskt dygnet runt under hela året.



Larmtelefoner

Samma i hela landet, man kan ringa dygnet runt, gratis:

- Ambulans 999,
- Brandkår 998,
- Polis 997,
- Från mobiltelefon kan man ringa nödnumret 112,

Under sommartid kan turister ringa på trygghetstelefon:

- 0-800 200 300, +(48-608) 599 999.

Polska turistorganisationens representationskontor utomland



• BELGIEN	• Brussel	tel. +(32-2) 740 06 20	fax 742 37 35	www.polen.travel	info.be@polen.travel
• FRANKRIKE	• Paris	tel. +(33-1) 42 44 29 92	fax 42 97 52 25	www.pologne.travel	info.be@pologne.travel
• ITALIEN	• Roma	tel. +(39-06) 482 70 60	fax 481 75 69	www.polonia.travel	info.fr@polonia.travel
• JAPAN	• Tokyo	tel. +(81) 3-5908-3808	fax 3-5 908-3809	www.poland.travel	info.it@polonia.travel
• NEDERLÄNDERNA	• Amsterdam	tel. +(31-20) 625 35 70	fax 623 09 29	www.polen.travel	info.jp@poland.travel
• ÖSTERRIKE	• Wien	tel. +(43-1) 524 71 91 12	fax 524 71 91 20	www.polen.travel	info.nl@polen.travel
• RYSSLAND	• Moskva	tel. +(7-495) 510 62 10	fax 510 62 11	www.polen.travel	info.at@polen.travel
• SPANIEN	• Madrid	tel. +(34-91) 541 48 08	fax 541 34 23	www.polonia.travel	info.ru@poland.travel
• STORBRITANNIEN	• London	tel. +(44-0) 300 303 1812	fax 300 303 1814	www.polonia.travel	info.es@polonia.travel
• SVERIGE	• Stockholm	tel. +(46-8) 21 60 75	fax 21 04 65	www.poland.travel	info.uk@poland.travel
• TYSKLAND	• Berlin	tel. +(49-30) 21 00 920	fax 21 00 92 14	www.polen.travel	info.scan@polen.travel
• UNGERN	• Budapest	tel. +(36-1) 269 78 09	fax 269 78 10	www.polen.travel	info.de@polen.travel
• USA	• New York	tel. +(1-201) 420 99 10	fax 584 91 53	www.lengyelorszag.travel	budapest@pot.gov.pl
• UKRAINA	• Kiev	tel. +(38-044) 278 67 28	fax 278 66 70	www.poland.travel	info.ru@poland.travel
				www.polscha.travel	info.ua@polscha.travel



Utgivare: Polska Organizacja Turystyczna / Polska turistorganisationen

00-613 Warszawa, ul. Chałubińskiego 8, tel. +48-22 536 70 70, fax +48-22 536 70 04, e-mail: pot@pot.gov.pl, www.pot.gov.pl

Bearbetning: ARTINTRO Maciej Twardowski, www.artintro.com.pl; Grafisk: Maciej Twardowski; Text: A.Pacula; Översättning: I. Skrobot; Foto: A. Marecik, W. Panów, Z. Panów, A. Olej-Kobus / K. Kobus – www.travelphoto.pl, D. Zaród – www.photoagency.com.pl, Z. Szmidt, A. Winiarz, Z. Żybartowicz, “East News”, “Agencja Gazeta”, Wydawnictwo Kamera, och POT:s arkiv.