



POLISH  
TOURIST  
ORGANISATION

# Polen

www.polen.travel

Polnische Tourismusorganisation  
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](http://www.polen.travel)



## Polen liegt näher als man denkt

Polen ist nicht nur ein Garten der Natur und eine Schatzkammer der Kultur, sondern ebenfalls ein demokratischer Staat im Herzen Europas, der von gastfreundlichen Menschen bewohnt wird, die eine moderne Wirtschaft aufbauen und ihr Kulturerbe pflegen. In Polen weilen alljährlich viele Millionen Touristen zu Gast.

Mit ihrem Aufenthalt sind sie sehr zufrieden und kommen oft erneut zu Besuch, denn bei uns findet jeder etwas Interessantes für sich. Die modernen touristischen Einrichtungen ermöglichen erstklassige Erholung, und die zahlreichen Museen, Kunstgalerien und Konzertsäle sowie die Schwimmanlagen, Reitklubs, Diskotheken und Nachtclubs befriedigen selbst den anspruchsvollsten Gast. Dank der fast sprichwörtlichen polnischen Gastlichkeit, die in der Redewendung „Gast im Haus – Gott im Haus“ zum Ausdruck kommt, fühlen sich die Touristen bei uns ganz besonders wohl. Die prachtvolle reiche Natur, die im Gegensatz zu anderen Regionen Europas, in Polen vielerorts noch ihre primäre Gestalt bewahrt hat, lädt das ganze Jahr über zur aktiven Erholung ein.

Polens Klima ermöglicht zu jeder Jahreszeit Entspannung und vielfältige Aktivitäten. Hier erwarten Sie die Bernsteinküste der Ostsee, das Land der Tausend Seen – Masuren, uralte Wälder, Flüsse, malerische Berge und Höhen mit unzähligen Routen für Wanderer, Radler, Paddler und Reitfreunde.

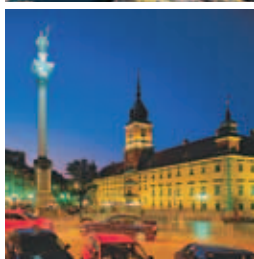
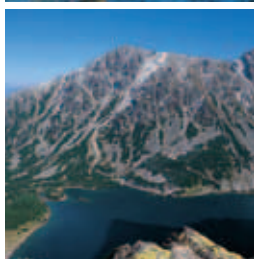
Wer auf Abenteuersuche ist, wird bestimmt auch welche finden. Wer himmlische Ruhe sucht, kann sich inmitten der unberührten Natur entspannen, und wer sich endlich einmal unbekümmert amüsieren möchte, kommt ebenfalls auf seine Kosten.

Die Polen mögen Gäste und laden oft zu sich nach Hause ein. Solche Besuche und Gespräche bleiben lange in Erinnerung.

*Polnische Tourismusorganisation*







# Polen liegt näher als man denkt

## Immer im europäischen Haus

Seit tausend Jahren ist Polen der Schnittpunkt der west- und osteuropäischen Kultur. In dieser Zeit mussten die Polen recht oft ihre Unabhängigkeit verteidigen und mit anderen Nationen Dialog führen. Und so wurde ein Volk geboren, für das Freiheit höchstes Gebot und Toleranz sowie Aufgeschlossenheit Fremden gegenüber eine Selbstverständlichkeit sind.

## Immer zur Hilfe bereit...

Die Polen haben ihr Schicksal oft mit dem Geschick anderer Völker geteilt. Tadeusz Kościuszko und Kazimierz Pułaski kämpften im 18. Jh. um die Unabhängigkeit der Vereinigten Staaten von Amerika. Ernest Malinowski baute in Peru in den hohen Anden eine Bahnstrecke, und Bronisław Piłsudski hat sich in Japan als Ethnograph einen Namen gemacht. Joseph Conrad, das Gewissen der Weltliteratur, wurde in Polen geboren und erzogen, bevor er auf der Suche nach Hochseeabenteuern ins Ausland emigrierte. Im 2. Weltkrieg spielten die polnischen Jagdflieger bei der „Schlacht um England“ eine wesentliche Rolle, und die polnischen Mathematiker lösten den Code der Verschlüsselungsmaschine „Enigma“, was den Zugang zu den Geheimnissen des 3. Reiches ermöglichte.

## Polen im 21. Jahrhundert

Polen ist Mitglied der NATO und der Europäischen Union. Eine solide Demokratie sowie eine stabile Wirtschaft und ein eben solches Währungssystem sind unser Grundkapital im dritten Jahrtausend.

Als sich vor 1000 Jahren in Gniezno Herzog Boleslaw I. Chrobry (der Tapfere) und Kaiser Otto III. trafen und einen Vertrag schlossen, war das die erste internationale Vereinbarung in diesem Teil Europas.





# Jahrhunderte der Toleranz

In unserem Land hat es niemals Religionskriege gegeben, und die in der Mehrheit katholischen Polen lebten immer harmonisch mit den Andersgläubigen zusammen. Die Protestanten sind in Polen seit Jahrhunderten präsent und tragen erheblich zur Landeskultur bei. Zu den stummen Zeugen der Vergangenheit gehören das Martin-Luther-Denkmal in Bielsko-Biala sowie der Friedhof in Wschowa mit Gräbern von Lutheranern und Calvinisten. Ein Zeichen der Zeit sind die evangelischen Zentren in den Städten Süd- und Westpolens.

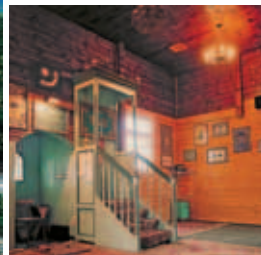
Die Juden lebten vom 13. Jh. bis zum 2. Weltkrieg in Polen und bildeten hier die größte Glaubensgruppe in Europa. Viele von ihnen, wie die Familien Rubinstein, Natanson, Kronenberg und Epstein sind herausragende Vertreter der polnischen Kunst, Wissenschaft und Wirtschaft. Eine faszinierende Route der jüdischen Kultur führt von Tykocin und Warschau nach Leżajsk und Lublin sowie von Krakau und Lesko nach Bobowa.

Die Anhänger der russisch-orthodoxen Kirche sind seit Jahrhunderten im Osten Polens ansässig und bilden gegenwärtig eine der größten Glaubensgemeinschaften im Lande.

Auch die Tataren, die vor 600 Jahren in Polen eine neue Heimat fanden, haben ihre eigenständige Kultur und moslemische Religion beibehalten und sind vollberechtigte Bürger unserer Republik.



**Nach altpolnischem Brauch werden die Gäste mit Brot und Salz begrüßt. Das Brot symbolisiert das Vertrauen und das Salz – die Beständigkeit. In alten Zeiten, als Salz noch sehr kostbar und teuer war, begehrte man es wie Gold oder ...wie echte Freundschaft.**



# Die Polen als Weltbürger

## Er hielt die Sonne an

Als Nikolaus Kopernikus vor 400 Jahren bewies, dass sich die Erde um die Sonne dreht und nicht umgekehrt, wie man bis dahin annahm, war das eine enorme „Revolution“, die die neuzeitliche Astronomie einleitete.



## Ohne Gewaltanwendung

Lech Wałęsa, der Friedensnobelpreisträger von 1983, war Führer der „Solidarność-Bewegung“, der Mitteleuropa die Befreiung vom Kommunismus zu verdanken hat. Polen erlangte die Freiheit 1989 wieder – ohne jegliche Gewaltanwendung. Dabei bewiesen die beiden politischen Gegner am Runden Tisch, dass sich Konflikte auch auf friedliche Weise lösen lassen und zwar nicht nur im eigenen Lande, aber auch zwischen den Völkern.



## Pilger der Liebe

Pfarrer Karol Wojtyła war ein begeisterter Wanderer, dem selbst die schwierigsten Pfade keine Furcht einflößten. Nach seiner Wahl zum Papst wurde er zum Pilger der Liebe und Hoffnung, der überall in der Welt Gehör findet. Treffen mit Millionen von Menschen war das Hauptmerkmal des Pontifikats von Johannes Paul II.



## Musik, die jeder liebt

Der polnische Komponist Frédéric Chopin wurde in Żelazowa Wola bei Warschau geboren und gehört zu den größten Schöpfern der klassischen Musik. In seinen Werken findet jeder, unabhängig auf welchem Kontinent er zu Hause ist, Töne die seine Seele bewegen. Und darin besteht die Genialität der Chopin-Musik.





# Burgen und Schlösser

Die polnische Kulturroute wird symbolisch und wortwörtlich von der prächtigen Bronzetür der Gnesener Kathedrale eröffnet, wo Kunstwerke aus dem 10. Jh., dem Anfang des polnischen Staatswesens, aufbewahrt werden.

## Das Kulturerbe der Menschheit

In Toruń/Thorn, der Geburtsstadt von Kopernikus, blieben die mittelalterliche Stadtanlage und das charakteristische Panorama mit Stadtmauer, Basteien und den hochragenden Kirchturmspitzen erhalten.

Zamość, eine Stadt, die einst sogar Festung war, bezaubert durch ihre kunstvollen Renaissancebauwerke.

In Malbork fasziniert die mächtige gotische Marienburg – ehemals Sitz des Deutschen Ordens. Sehenswert ist ebenfalls die wundervolle Bernsteinsammlung in der Burggalerie.

## Strahlende Schlösser, Paläste ...

Auf einer Anhöhe über dem Dörfchen Nowy Wiśnicz strahlt in der Sonne ein befestigtes Schloss, das im heute nur noch selten zu findenden Stil palazzo in fortezza erbaut ist.

Schlösser von berückender Schönheit und Stilart mit herrlichem Interieur laden ebenfalls in Baranów Sandomierski und in Krasiczyn ein.

Im ehemaligen Adelssitz Łańcut trifft sich heute beim alljährlichen Musikfestival die Aristokratie... der Opernsänger. Die Wagenremise des Łańcuter Schlosses gehört zu den interessantesten Sammlungen herrschaftlicher Equipagen in Europa.



# UNESCO-Bauwerke und nicht nur in Polen

## ... und barocke Kontraste

Das Warschauer Königspalais im Stadtteil Wilanów, das Jesuitenkloster in Święta Lipka/Heiligelinde in Masuren und die historische Basilika im niederschlesischen Bardo sind drei völlig unterschiedliche Meisterwerke des Barocks.

Bei ihrer Arbeit hörten die barocken Baumeister oft auf ihre innere Stimme, die da mahnte memento mori... Einer von ihnen kleidete die Wände der Kapelle in Czerwna bei Kudowa Zdrój mit drei tausend Totenschädeln aus. Schauerlich... aber wahr.

## In adligen Herrenhäusern

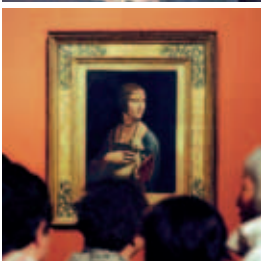
In der polnischen Kultur nahmen die Herrenhäuser, einst die Familiensitze des Kleinadels mit ihren reichen Kunst- und Büchersammlungen, einen ganz besonderen Platz ein. Dazu gehört ebenfalls das Geburtshaus von F. Chopin in Żelazowa Wola. Seine berühmten Polonäsen und Mazurken, die der Komponist nach altpolnischen Tänzen benannte, eröffneten und beendeten jeden Adelsball.

## Leonardo da Vinci in Krakau

Im Krakauer Czartoryski-Museum ist vor einem der Gemälde stets eine besonders große Menschen gruppe versammelt, die wie verzaubert das Porträt einer jungen Frau betrachtet. Selbstverständlich handelt es sich dabei um die „Dame mit Hermelin“ von Leonardo da Vinci.

### Auf der UNESCO-Liste des Kulturerbes befinden sich:

- die Altstadt von Krakau, Toruń, Warschau und Zamość,
- das Salzbergwerk in Wieliczka,
- die evangelischen Friedenskirchen in Jawor und Świdnica,
- die einmalige Klosteranlage in Kalwaria Zebrzydowska,
- das ehemalige deutsche Vernichtungslager Auschwitz- Birkenau in Oświęcim,
- die gotische Deutschordensburg in Malbork/Marienburg,
- der Białowieża-Urwald bei Białowieża
- die Holzkirchen im Süden Kleinpolen.
- der Muskauer Park in Łęknica
- die Jahrhunderthalle in Wrocław.





# Religiöse Traditionen in Polen

## Holzkirchen – Juwelen der Schnitzkunst

Kirchen und russisch-orthodoxe Gotteshäuser aus Holz sind überall in den Städten und Dörfern Kleinpolens und der Vorkarpaten zu finden. Alle zusammen bilden eine im Weltmaßstab einzigartige Route der Holzbauweise und haben neben dem malerischen Äußeren meist ebenfalls eine wunderschöne Innenausstattung zu bieten.

## Pilgerfahrten zur Quelle

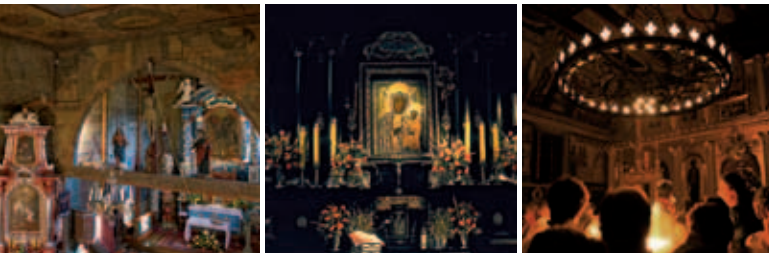
Katholische Sanktuarien sind aus dem polnischen Landschaftsbild kaum wegzudenken. Im Paulinerkloster Częstochowa mit dem Gnadenbildnis der Schwarzen Madonna von Tschenstochau, das weit über die Landesgrenzen hinaus verehrt wird, sind stets die meisten Pilger anzutreffen.

Die Andersgläubigen haben ihre Wallfahrtsstätten in unterschiedlichen Regionen Polens: die Russisch-orthodoxen in Grabarka, die Protestanten in Karpacz, Wisła und Cieszyn und die Moslime – in Bohoniki und Kruszyńiany.

## Bunt und geheimnisvoll...

Am Palmsonntag finden in den Ortschaften Łyse in der Region Kurpie und in Lipnica Murowana bei Bochnia ungewöhnliche Prozessionen statt. Weit über den Köpfen der Teilnehmer schwingen sich dann bis zu 25 m hohe aus Weide und Holz geflochtene Palmen, geschmückt mit Kunstblumen und Schleifen. Erstaunlich, wie biegsam diese Wunderwerke sind.

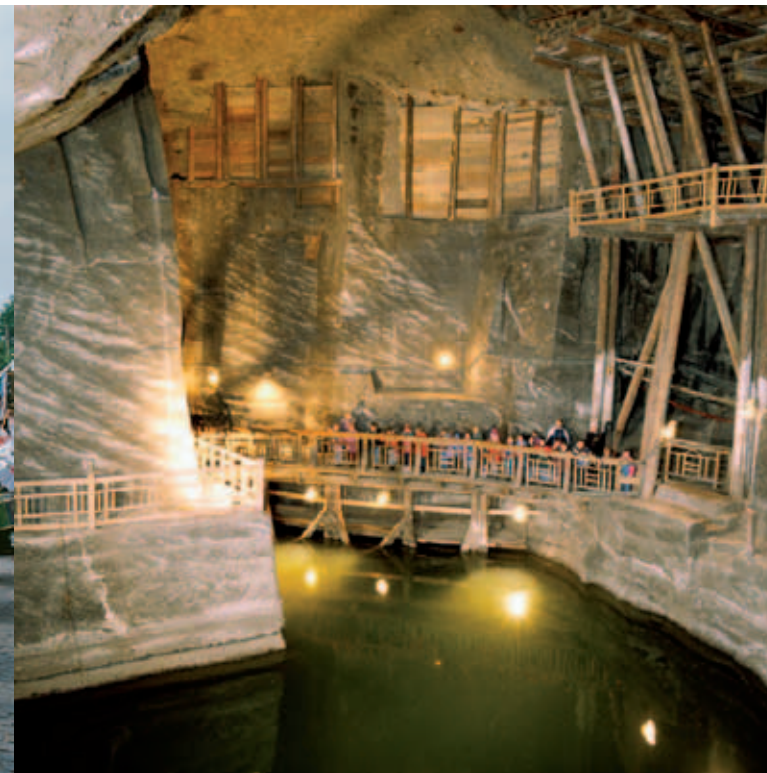
Auch die Fronleichnamsprozessionen haben in Polen lange religiöse und volkstümliche Tradition. An diesem Tag schillern die Volkstrachten der Frauen aus Łowicz in den Farben aller vier Jahreszeiten, und die Prozession erinnert an einen Umzug... bunter Feldblumen.



# Salzbergwerk in Wieliczka

## „Wieliczka” – ein Werk der Natur und des Menschen

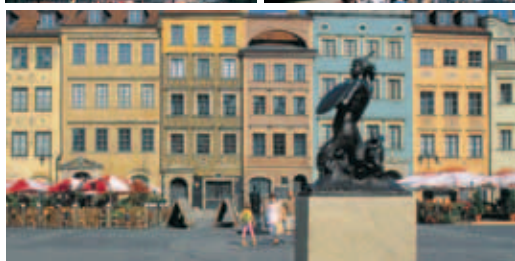
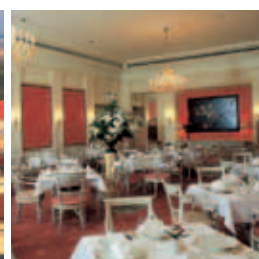
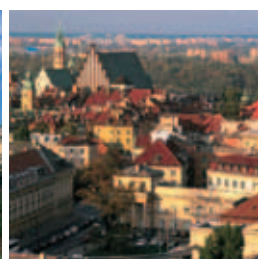
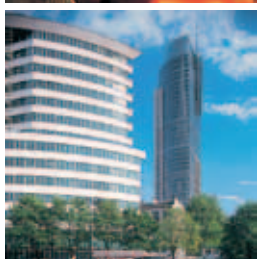
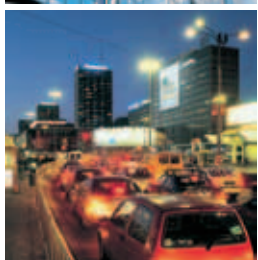
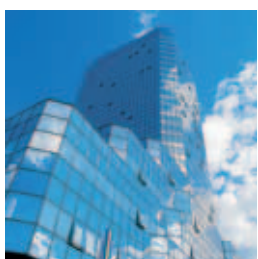
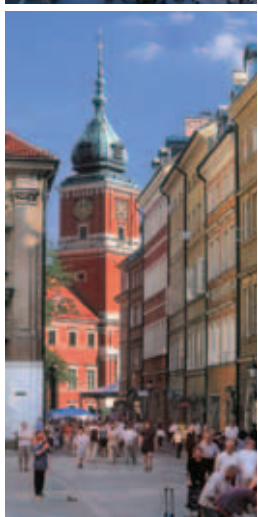
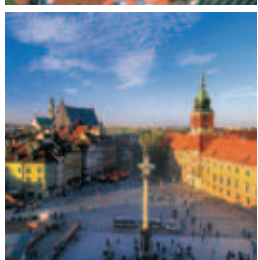
Die Werke der Natur sind das Salz und die Salzkristalle, vom Menschen dagegen wurden die Abbaustrecken, Kapellen, Skulpturen und Kronleuchter aus Salz geschaffen, die ein Kleinod der Weltkultur darstellen. Das Salzbergwerk „Wieliczka”, dessen Anfänge bis ins 13. Jahrhundert zurückreichen, ist ebenfalls als Museum der Bergwerkstechnik bekannt.



## Salzbergwerk „Wieliczka” – eine kurze Übersicht:

- Alter: über 800 Jahre,
- Länge der Abbaustrecken: über 300 km,
- touristische Strecken: über 2 km,
- Besucher: jährlich ca. 700 000 aus aller Welt,
- Besonderheiten: unterirdische Seen, Kammern und Salzgrotten, Kapellen, Salzsulpturen, Brücken und Holzstege,
- Kunstwerke: in Salz gehauene und meisterhaft mit Bildwerken verzierte Kapelle der hl. Kunigunde, der Schutzheiligen der Salzbergleute,
- unterirdische Stadt in 60 bis 100 m Tiefe mit Sanatorium, Postamt, Kino, Restaurant, Souvenirladen sowie Konzert- und Ballsälen.





## Warschau – eine Stadt mit Charakter

In der Hauptstadt Polens finden internationale Treffen von Politikern, Geschäftsleuten und Künstlern statt. Die Einwohner Warschaus, insgesamt 1,7 Mio., sind bekannt für ihren Humor und ... ihren Fleiß. Mit Hilfe der Bevölkerung ganz Polens haben sie im Laufe von 15 Jahren ihre im 2. Weltkrieg zu 84% zerstörte Stadt vollkommen wiederaufgebaut.

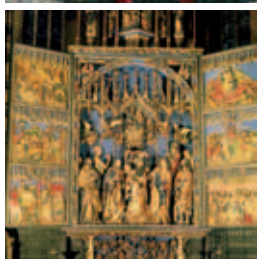
Die Altstadt mit dem Marktplatz und den pittoresken Mansardenhäusern haben sich die Maler und Touristen zu Eigen gemacht, und in den gemütlichen Weinstuben und vornehmen Restaurants, die nie über Gästemangel klagen, findet man trotz allem meist ein freies Plätzchen.

Die Warschauer Johanneskathedrale ist ein echtes nationales Pantheon, und das Königsschloss war die Residenz des letzten polnischen Königs. Die elegantesten Straßen Warschaus bilden zusammen den sog. Königsweg, der drei königliche Residenzen miteinander verbindet: das Königsschloss, die Palast-Park-Anlage Łazienki sowie den Palast im Stadtteil Wilanów. Im Königlichen Łazienki-Park ist von den zahlreichen klassizistischen Bauwerken vor allem das Theater auf der Insel hervorzuheben, das von einem Teich umgeben ist. Augenmerk verdient ebenfalls das Chopin-Denkmal, vor dem an heiteren Sommersonntagen herausragende Pianisten Konzerte geben. Der Palast in Wilanów ist das prachtvollste Barockbauwerk in Polen. Dort residierte König Jan III. Sobieski, der 1683 durch den Entsatz Wiens nicht nur die Stadt, sondern ganz Europa vor den Türken rettete.

Wie es sich für eine europäische Metropole gehört, verfügt Warschau auch über ein buntes Angebot der ernsten und heiteren Muse. Zur Auswahl stehen u.a. dramatische und Revuetheater, Filmfestivals, Konzerte weltbekannter Opernsänger und Popstars sowie die Tempel der Polyhymnia. Der Internationale F.-Chopin-Klavierwettbewerb gehört weltweit zu den bekanntesten Veranstaltungen dieser Art. Großes Ansehen genießen ebenfalls das Festival Zeitgenössischer Musik „Warschauer Herbst“ und die Mozart-Festspiele.







# Krakau – die Schatzkammer der Weltkultur

Erbaut von Künstlergenerationen aus dem Mittelalter, der Renaissance, des Barocks und Jugendstils und von Kriegszerstörungen verschont geblieben, zieht Krakau heute Millionen von Touristen in den Bann. Denen haben es sowohl die historischen Gebäude, herrlichen Kunstwerke, Theater und Festivals angetan wie auch die magische Atmosphäre der Cafés, Jazzkeller und Klubs. Die über der Stadt thronende Wawel-Anhöhe mit dem Renaissance-Königsschloss bildet das Herzstück Polens. In seinen Gemächern werden unzählige Kunstschatze aufbewahrt, von denen die berühmten Arazzi-Bildteppiche vorzugsweise zu nennen sind. Den Besuch wert ist auch die Wawel-Kathedrale, das wichtigste nationale Pantheon unseres Landes, wo die polnischen Könige gekrönt und zur letzten Ruhe gebettet wurden. Neben ihren Krypten befinden sich die Grabstätten namhafter Künstler und Staatsmänner.

In der Nähe des Wawel-Schlusses liegt der Stadtteil Kazimierz, einst nach seiner Einwohnerzahl gemessen, das größte jüdische Städtchen Europas. Heute werden hier Konzerte, Ausstellungen und das Jüdische Kulturfestival ausgetragen. Kazimierz ist auch ein Künstlerviertel und besitzt viele originelle Cafés. In einem davon werden die Spezialitäten der jüdischen Küche anstatt auf gewöhnlichen Tischen, auf Singer-Nähmaschinen serviert.

Im Herzen der Krakauer Altstadt befindet sich der Altmarkt – der größte gesellschaftliche Treffpunkt Europas. Das hiesige viel-sprachige Stimmengewirr wird nur noch vom Krakauer Turmlied überboten, das allstündlich vom Turm der Marienkirche ertönt. Dieses äußerlich schlicht anmutende Gotteshaus birgt in seinen Mauern wunderbare Kunstwerke von denen vor allem der wertvolle gotische Schnitzaltar von Veit Stoß zu nennen ist.

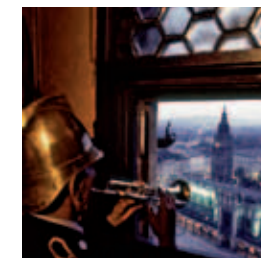
Mitten auf dem Marktplatz fallen die Tuchhallen/Sukiennice ins Auge – gewissermaßen das älteste Warenhaus Polens, wo man Souvenirs aus Krakau und interessante Volkskunsterzeugnisse erwerben kann. Im Obergeschoss lädt eine Filiale des Nationalmuseums mit Kunstgegenständen aus dem 19. Jh. ein.

Der Marktplatz ist Austragungsort von Festparaden und künstlerischen Veranstaltungen, und in der Silvesternacht treffen sich dort Tausende von Menschen, um gemeinsam den Jahreswechsel zu feiern. In den malerischen Gassen ringsum haben die ganze Nacht unzählige Restaurants und Cafés geöffnet, von denen jedes einen anderen Stil präsentiert. Hier gibt es ebenfalls Theater, kleine Kunstgalerien, und in den reizvollen Kellern haben sich Jazzbands und Kabarets eingerichtet.

Vor Weihnachten wird auf dem Marktplatz der Wettbewerb der „Krakauer Weihnachtskrippen“ ausgetragen. Die Wurzeln dieser kunstvollen, märchenhaft bunten Gebilde reichen bis in die Zeit des hl. Franziskus zurück.

Nicht weit vom Marktplatz entfernt befindet sich die 1364 gegründete Jagiellonische Universität mit ihrem ältesten Gebäude, dem Collegium Maius. Die Universität und Altstadt umrahmen die sog. *Planty*, ein Grüngürtel mit einer Galerie von Denkmälern und Gartenskulpturen, der an Stelle der alten Stadtmauer angelegt wurde.

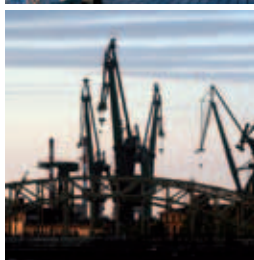
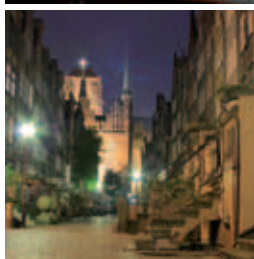
Alljährliche Veranstaltungen wie das Beethoven-, Kurzfilm- und Straßentheater-Festival oder die Musik im Alten Krakau besitzen internationale Bedeutung und Krakauer Stil. Aber was ist das eigentlich Krakauer Stil? Davon überzeugt man sich am besten im Jugendstil-Café „Jama Michalika“. Dort ist die Atmosphäre typisch französisch, das Frühstück – wienerisch und die Gespräche vollkommen krakauerisch: über Kunst, Poesie und natürlich auch über Frauen.



**Das Turmlied, hejnał genannt, erinnert an uralte Zeiten, als Krakau von den Tataren belagert wurde. Damals wollte der Wachposten mit diesen Tönen seine Mitbürger vor der nahenden Gefahr warnen, wurde aber von einem Tatarenpfeil getroffen. Deshalb auch bricht die Melodie so abrupt ab. Heute verkündet das Krakauer Turmlied sowohl Stunden des Frohsinns wie auch Stunden der Rührung. Am lieblichsten klingt es jedoch bei Sonnenaufgang, wenn der Lebenssaft noch in den Adern pulsiert und das Leben himmlisch erscheint.**







# Gdańsk – die Stadt der Freiheit

Die Stadt ist ebenso alt wie unser Land, liegt an der Weichselmündung in die Ostsee und bildet gewissermaßen Polens Tor zum Meer. Als ehemaliges Hansemitglied und Freie Stadt ist Danzig eine wahrhafte Schatzkammer der bürgerlichen Kultur. Im 20. Jh. wurde hier die erste Schlacht des 2. Weltkrieges ausgetragen, und die tapferen Verteidiger der Halbinsel Westerplatte haben ihren festen Platz in der Geschichte wie die Helden von Thermopylen.

Aufgrund seiner Pracht und seines Reichtums hat Danzig unaufröhrlich die Begierde anderer erweckt und musste deshalb oft um seine Souveränität kämpfen. Kein Wunder also, dass die „Solidarność“– Bewegung eben hier in dieser selbstbewussten und freiheitsliebenden Stadt ihren Anfang nahm.

Am Kai von Gdańsk, wo über Jahrhunderte hinweg Handelsschiffe aus aller Welt anlegten, gehen heute touristische Ausflugsschiffe auf Tour.

Die Altstadt, auch Rechtstadt/Głównie Miasto genannt, durchziehen die Długa-Gasse mit dem Goldenen Tor und dem Langen Markt/Długi Targ, welcher vom Grünen Tor abgeschlossen wird. Hier gibt es herrliche Bauwerke, unzählige Kunstgalerien und Goldschmiedewerkstätten. Vor allem aber befinden sich hier das Rechtstädtische Rathaus und der berühmte Artushof, wo die Danziger Patrizier die gekrönten Häupter empfangen. Das Goldene Haus dicht daneben ist symbolisch für den Wohlstand des Danziger Bürgertums, und unmittelbar davor, am Neptunbrunnen haben die Liebespaare und Touristen ihren Treffpunkt. Hier und in den vielen reizvollen Nebengassen finden im Sommer Kunstfestivals sowie der bekannte Dominikanerjahrmarkt statt, der stets viele ausländische Gäste anzieht.

Als Meisterwerk der baukünstlerischen Phantasie kann man ohne Übertreibung die winzige Mariacka-Gasse bezeichnen. In ihren schmalen Häusern mit originellen Beischlägen sind in den Kellern Galerien mit Bernsteinschmuck untergebracht.

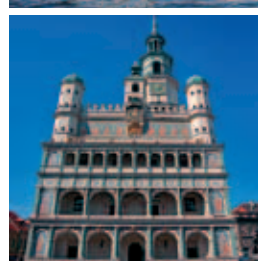
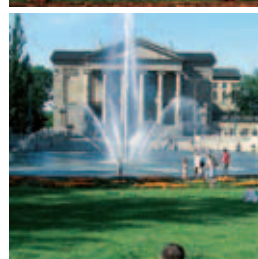
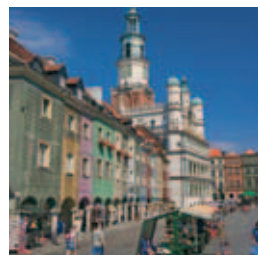
In der Kathedrale im Stadtteil Oliwa befindet sich eine herrliche Barockorgel mit außergewöhnlichem Klang und beweglichen Figuren. Mit Gdańsk sind die Städte Gdynia und Sopot benachbart. Sopot ist als internationales Seebad und Kulturzentrum bekannt. Hier kann man sich erholen und gut amüsieren oder auch auf der 500 m hinaus ins Meer ragenden Seebrücke „auf dem Wasser“ flanieren.

In Gdynia findet das bedeutendste polnische Filmfestival statt, und am Kai sind zwei berühmte Museumsschiffe, der Zerstörer „Błyskawica“ und das Segelschulschiff „Dar Pomorza“ zu besichtigen.

**Im Panorama der Rechtstadt dominiert die Kirche der Allerheiligsten Jungfrau Maria. Dieses aus Backstein errichtete größte Gotteshaus der Welt kann, sage und schreibe, 25 000 Menschen aufnehmen.**







## Poznań – der Sitz der ersten Herrscher Polens

Eine Stadt mit reicher künstlerischer und kaufmännischer Tradition. Veranstaltungsort der Internationalen Messe Poznań. Zahlreiche Hochschulen, Museen und Avantgarde-Theater.

Auf der Dominsel/Ostrów Tumski, die vom Fluss Warta umgeben ist, erhebt sich die Kathedrale aus dem 10. Jh. mit den Grabstätten der ersten Herrscher Polens.

Den Blickfang des Posener Marktplatzes bildet das Rathaus, ein Meisterwerk der Renaissance-Baukunst.

Die ehemalige Jesuitenkirche neben dem Marktplatz gehört zu den schönsten Barockbauten Polens. Im nahen Kollegium waren viele berühmte Persönlichkeiten zu Gast – hier wohnte Napoleon und konzertierte F. Chopin.

Im Raczynski-Palast ist die älteste öffentliche Bibliothek Polens untergebracht, und im Działyński-Palast befindet sich die Sammlung der Kórnik- Bibliothek mit dem kostbaren Werk von Kopernikus „De revolutio nibus orbium celestium“ aus dem Jahre 1543.

Neben der Adam-Mickiewicz-Universität erhebt sich das Denkmal des Posener Juni 1956, das an die Opfer des ersten Aufbruchs gegen das kommunistische Regime in Polen erinnert.

In Poznań/Posen befindet sich die Wassersportanlage „Malta“ mit dem gleichnamigen Park. Auf ihrer Regattastrecke finden Ruder- und Motorboot wett bewerbe statt, und im Park wird unter dem Namen „Malta“ das in Europa (neben Edinburgh) größte Theaterfestival ausgetragen. Den Musikfreunden aus aller Welt sind der berühmte Henryk-Wieniawski-Violinwettbewerb und die Posener Knabenchöre ein Begriff.

Die Internationale Messe Poznań organisiert alljährlich Dutzende von Fachausstellungen, darunter die Kunst-, Bau-, Computer-, Elektronik- und Landwirtschaftsmesse. Eine ganz besondere Veranstaltung ist der „Jahrmarkt des hl. Martin“, wo man alles kaufen und so manches Schnäppchen machen kann. Man muss jedoch auch immer etwas feilschen, so wie es sich für eine Handelsstadt gehört.

Zur Mittagszeit erscheinen auf dem Rathhausturm zwei Ziegenböckchen, die nach alter Sage das Rathaus und die Stadt vor einer Feuersbrunst gerettet haben. Gleichzeitig symbolisieren sie die Haupteigenschaften der Bürger: Beharrlichkeit und Tatenkraft.

## Wrocław – Treffpunkt der Nationen

In Wrocław/Breslau findet man Meisterwerke unterschiedlicher Epochen. Hier im Herzen Europas sind architektonische Dekadenz und Kosmopolitismus eng verbunden mit erlesenem Geschmack und Kunstverständnis.

Die Oder, welche die Stadt mit ihren Wasserarmen durchzieht, verfügt über hundert Brücken und Dutzende Inseln. Auf einer von ihnen, der Dominsel/Ostrów Tumski, ist vor über 1000 Jahren Wrocław entstanden.

Im Laufe dieser Zeit gehörte die Stadt aufeinander folgend zu Böhmen, Österreich, Ungarn, dann zu Deutschland und heute zu Polen.

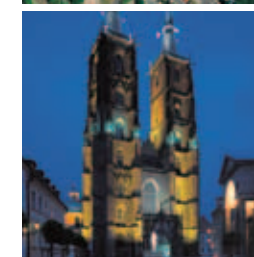
Die Spuren dieses Wechsels findet man auf den evangelischen, katholischen und jüdischen Friedhöfen. Heute haben in Wrocław viele Hochschulen und wichtige Kultureinrichtungen ihren Sitz. Die Oder-Metropole ist eine Stadt junger Menschen sowie unzähliger ausländischer Gäste.

Den altstädtischen Marktplatz, einst Kreuzung vieler europäischer Handelsstraßen, zieren Bauwerke verschiedenartiger Stilepochen. Das prächtige gotische Rathaus ist nicht nur ein vortreffliches Werk baukünstlerischen Schaffens, sondern ebenfalls eine lebendige Kulturstätte.

In Wrocław weiß man die Freuden des Lebens zu genießen. Rings um den Marktplatz reihen sich fast Tür an Tür stilvolle, gemütliche Restaurants, von denen der berühmte Schweidnitzer Keller/Piwnica Świdnicka, wo das Bier am allerbesten schmeckt, an erster Stelle zu nennen ist.

Die Festivals von Wrocław umfassen nahezu alle Kulturbereiche. Am berühmtesten ist jedoch das Internationale Festival der Oratorienmusik „Vratislavia Cantans“. Ein geniales Meisterwerk der barocken Malerei und Bildhauerkunst ist zweifellos die Aula Leopoldina, der repräsentative Saal der Universität Wrocław und der gesamten Stadt.

Beim Besuch in Wrocław sollte man unbedingt das monumentale Rundgemälde „Panorama Racławicka“ gesehen haben, das eine Schlacht während des polnisch-russischen Krieges im 18. Jh. veranschaulicht. Dieses 114 m lange, 15 m hohe und 1710 m<sup>2</sup> große Werk zielt die Wand eines speziell dafür erbauten Gebäudes und versetzt den Betrachter „mitten“ in das tobende Geschehen.





# Meer, Seen und Wäldern



Die goldenen Bernsteinstrände der Ostsee, Seen, Flüsse, Berge und uralte Wälder – das sind die polnischen Gärten der Natur. Erholung, Entspannung, Abenteuer und ungeahnte touristische Attraktionen erwarten Sie!

## An der Bernsteinküste der Ostsee

Międzyzdroje, Kolobrzeg und Sopot sind Seebäder von Weltruf mit herrlichen Stränden und vielen Freizeitattraktionen. Hier wird sich bestimmt niemand langweilen.

...im Morgengrauen ist die Luft erfüllt vom balsamischen Duft der Kiefernwälder. Überall herrscht noch Stille. Nur der leise Wellenschlag des Meeres und das Lachen der Möwen verkünden den erwachenden Tag. Wie erfrischend ist dann ein Bad im Meer. ...mittags Strand und danach noch viele andere Attraktionen wie Golf, Pferde, Sport und Unterhaltung – also für jeden etwas. ...und abends Konzerte und Tanz. Für gute Unterhaltung bis in den frühen Morgen sorgen die besten Showmaster.

## Geheimnisvoller Bernstein

Die meisten Bernsteinsucher sind immer an der Danziger Bucht anzutreffen, denn das bereits von den alten Römern begehrte Gold der Ostsee, dem man geheime Kräfte zusprach, hat auch heute nichts von seiner Anziehungskraft verloren.

Bernstein ist das fossile Harz von Nadelbäumen, die unseren Erdball vor Tausenden von Jahren bedeckten. Geschliffen und kunstvoll eingefasst, ist er die Zierde jeder Frau. Da dem Bernstein auch positive Energie zugeschrieben wird, trägt man ihn ebenfalls der Gesundheit zuliebe.



# Meer, Seen und Wäldern

## Masuren – das Land der Tausend Seen

In Masuren gibt es dermaßen viele Attraktionen, dass man sie unmöglich während eines einzigen Urlaubs kennen lernen kann. Tausende Seen und Wasserrouen, Jachthäfen, gemütliche, von Shantys erfüllte Tavernen, idyllische Fischerdörferchen und Reitklubs sind nur einige Beispiele dafür.

Das saubere Wasser verlockt zum Baden und der Fischreichtum – zum Angeln. In der Überzahl sind jedoch kleine und mittelgroße Waldseen mit hohem oder mit Schilf bewachsenem Ufer, wo viele Vogelarten ihre Brutplätze haben. Die einen, wie der Śniardwy und Mamry verblüffen durch ihre Größe und die anderen, wie z.B. der See Wigry – durch ihre eigenartige Gestalt. Ungewöhnlich ist auch der See Jaczno mit seinem seltsamen, malachitgrünen Wasser.

Masuren grenzt an die Seenplatte von Suwałki. Ihre Seen sind zwar kleiner, aber nicht weniger schön. Aus manchen ragen sogar unbewohnte Inseln heraus, wo man ein wahrhaftes Robinson-Leben führen kann. Wer Abgeschiedenheit und Erholung in unberührter Natur sucht, ist hier genau richtig.

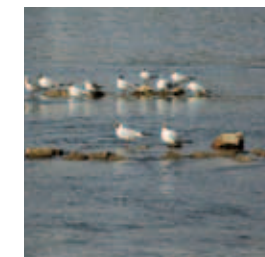
## Hier ist der Mensch nur zu Gast

Der Białowieska-Urwald verläuft weit über die Grenze Polens und ... die Zeit hinaus.

Bäume, Pflanzen und Tiere leben hier wie vor Tausenden Jahren – im tiefen Walddickicht, in Sumpfgebieten und auf weiten Waldwiesen.

Hier ist der Mensch nur Gast, dem der Urwald seine Geheimnisse enthüllt. Im Balztanz der Birkhühner vereinen sich eine verblüffende Choreographie, ein Feuerwerk der Gefieder und das vokale Talent der Männchen – ein Spektakel, das man sich nicht entgehen lassen darf. Der Wisent, auch König des Urwaldes genannt, hat hier seine natürliche Heimstätte und bringt, obwohl er doch nur Vegetarier ist, ein stolzes Gewicht von weit über 1 Tonne auf die Waage.

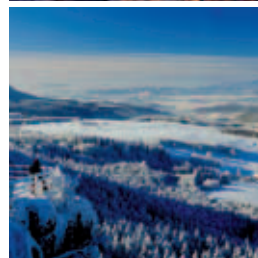
Den Urwald entdeckt man am besten zu Fuß, mit der Pferdedroschke oder mit der Schmalspurbahn, die besonders bei den Kindern beliebt ist.



In den polnischen Wäldern kann man unbegrenzt wandern. Die markierten Wege führen zu den schönsten Orten des Landes, und beim Zelten auf den Wald-Campingplätzen sind Lagerfeuer und leckere polnische Würstchen nicht wegzudenken.







# Polnische Gebirge

## Im Banne der Berge und der Zeit

Das Riesengebirge ist Teil der Sudeten und der faszinierenden Region Niederschlesien. Von der 1602 m hohen Schneekoppe/Śnieżka, die den polnischen Teil der Sudeten überragt, bietet sich ein atemberaubender Blick auf den Naturreichtum dieser Landschaft. Trotz des dichten Netzes von insgesamt 2500 km markierter Wanderwege hütet das Riesengebirge nach wie vor unzählige Geheimnisse und lockt stets aufs Neue Abenteuerer und Mineraliensammler an. Es ist über 350 Millionen Jahre alt, eine Zahl, die man sich kaum vorstellen kann. Deshalb sollte man auch lieber durch diese bezaubernde Landschaft zu Fuß wandern und dabei vielleicht etwas über die Bedeutung der Zeit und über die Vergänglichkeit nachgrübeln.

## Die Tatra und Region Podhale

Egal, ob man das Granitpanorama der Tatra von Podhale, Zips oder Orava aus betrachtet, stets hat man den Eindruck, als würde diese gesamte Vorgebirgslandschaft hinauf auf die allerhöchsten Gipfel streben. Die überall an den Berghängen verstreuten Dörfer von Podhale begeistern durch ihre malerischen Holzkirchen und die interessante Bauweise.

Zakopane, ein Städtchen an der Grenze der Bergwiesen und felsigen Tatra-Gipfel hat die Besucher von jeher berückt. Hier treffen sich die Gebirgswanderer und Skifahrer, die Kunstliebhaber und auch diejenigen, die ganz einfach Spaß haben möchten. Von Zakopane aus ist es nur ein Katzensprung in die Tatra und von der Tatra aus ist es, wie die Goralen meinen, überallhin nahe.

## Unbesiedelt und wohlgesinnt

Die Ostbeskiden/Bieszczady gehören zu den dünn besiedelten Gebirgen Europas. Winzige Dörfchen und einige kleine Städte sind die einzigen menschlichen Ansiedlungen dieser Gegend. Dazwischen erstreckt sich eine weite unberührte Natur mit sanften Hügeln, ausgedehnten Wiesen und dem herrlichen Solińskie-See mit seinem bekannten Segelzentrum. Die Wanderwege verlaufen durch prächtige Buchenwälder, über malerische Gipfel, führen vorbei an einsam gelegenen orthodoxen Kirchen und Dorffriedhöfen mit imposanten alten Linden. Heute gehört diese romantische Landschaft den Touristen. z

Der traditionelle Almauftrieb der Schafe ist im Kościeliska- und im Chochołowska-Tal weiterhin Brauch. Dann ziehen „Meere“ weißer Schafe, bewacht vom Schäfer und seinen treuen Hunden, hinauf auf die saftigen Bergwiesen. Wer weiß, warum gerade die Goralinnen die Kühe und die Goralen die Schafe hüten?

# Fotosafari

## Die Biebrza möchte man mit nach Hause nehmen

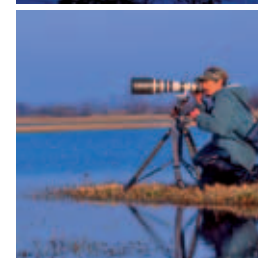
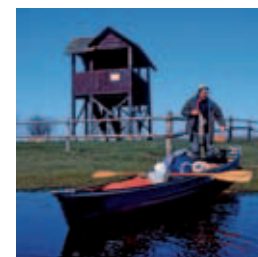
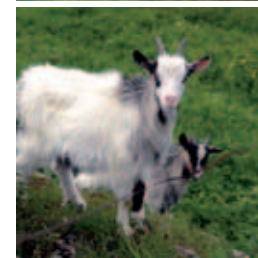
Das Überschwemmungsgebiet des Flusses Biebrza mit seinen bunten Sumpfwiesen bildet eine zauberhafte Landschaft voller ungelüfteter Geheimnisse. Um einige davon zu enträtseln, wandern die Vogelfreunde und Liebhaber seltener Pflanzen mit dem Floß, per Paddelboot oder zu Fuß durch diese unberührte Natur. Wenn dann abends die Sonne untergeht und sich rotgold im Wasser spiegelt, ist es allerhöchste Zeit, um nochmal den Fotoapparat zu zücken und die letzten einmaligen Erinnerungsfotos für Zuhause zu schießen.

## Mit dem Fotoapparat auf der Jagd

Mit dem Fotoapparat oder der Kamera bewaffnet, begeben sich die Freunde unblutiger Jagden bereits am frühen Morgen, noch vor dem ersten Hahnenschrei, in den Wald, um dort tief im Gestrüpp seltenen Tieren nachzuspüren. Egal, ob bis an die Knien im Sumpf, lehmverschmiert und mit Tannennadeln gespickt – Hauptsache, das Foto gelingt. Im 12 Meter tiefen See Sławskie in Zielona Góra ist das Wasser so klar, dass man mit bloßem Auge bis auf den Grund sieht. Auf einer seiner Inseln nisten Kormorane. Für diese seltenen, schönen Vögel reicht ein einziger Film sicherlich nicht aus.

### Wie geschaffen für „Fotosafaris“:

- Słowiński-Nationalpark – bis zu 50 m hohe Wanderdünen,
- Warta-Mündung in die Oder – seltene Wasservögel,
- Fluss Biebrza – malerische Sumpflandschaft, außergewöhnliche Flora,
- Ostbeskiden/Bieszczady – herbstlicher Brunftplatz der Hirsche, im Winter Wolfsrudel,
- Białowieża-Urwald – Wisente und die ältesten Bäume Europas,
- Tatra – Hochgebirgslandschaft, Gamsen – scheue Gebirgsziegen.





# Segeln und Paddeln

## Auf der Route der Großen Seen

Die masurischen Seen kann man erkunden ohne dabei aus dem Kajak oder Segelboot zu steigen, denn die meisten sind durch Flüsse und Kanäle miteinander verbunden.

In den Jachthäfen von Mikołajki, Ruciane-Nida und Węgorzewo nimmt die wunderschöne Route der Großen Seen ihren Anfang, die zu den längsten Europas gehört. Die über hundert Kilometer lange Fahrt, die durch Flüsse und Seen inmitten einer abwechslungsreichen Landschaft führt, endet im Śniardwy, dem größten See Polens und ist ein echt es „Hochseeabenteuer“ auf Binnenseen.

Der Hańcza wiederum, mit 108 m der tiefste See Polens, bildet zusammen mit seinem Ausfluss und dem Augustowski-Kanal eine weitere malerische Wasserroute mit 18 Schleusen.

Ein Erlebnis ganz besonderer Art ist zweifelsohne die Fahrt auf dem Elbląg-Kanal. Vor 150 Jahren erbaut, ruft er auch heute noch durch sein kühnes technisches Projekt und die vortreffliche Leistung der Erbauer große Bewunderung hervor. Er ist 62 km lang, verfügt über zwei Wasserschleusen und über fünf „Geneigte Ebenen“, dank denen auf speziellen Schienenplattformen Schiffe bis zu 50 Tonnen auf dem Lande von einem tiefer gelegenen Kanalabschnitt in den höheren gezogen werden. An der höchsten Stelle beträgt dieser Höhenunterschied bis zu 25 Meter.

Nach gelungener Fahrt hat man sich eine Verschnaufpause in einem der stilvollen Gasthäuser, wo frische Zwergmaräne serviert wird, verdient.

## Mit der Eisjacht schneller als der Wind

Wenn die Masurischen Seen im Winter eine dicke Eisschicht bedeckt, dann beginnt die Saison der Eissegler, die mit ihrem seltsamen Gefährt über die zugefrorenen Seen jagen. Diese Fahrzeuge, eine Verbindung von Schlitten und Segelboot, können bei günstigem Wind 100 km/h überschreiten. Wie man sieht – ein Erlebnis für echte Rennfahrer.

**Zwischen dem einen und dem anderen Ende des Elbląg- Kanals beträgt der Höhenunterschied des Wasserspiegels 100 Meter. So eine Schiffsfahrt ist also quasi wie eine Tour... den Wasserfall hinauf.**



# Auf dem Wasser, mit dem Rad oder Pferd

## Dunajec-Flussdurchbruch

Die Flöße der Bergbewohner, mit denen die Touristen die Stromschnellen des Dunajec, umgeben von der atemberaubenden Landschaft des Pieniny-Gebirges bewältigen, bestehen aus fünf miteinander verbundenen Holzbalken. Aber nur keine Bange, es ist noch nie jemand ertrunken. Spannung und Nervenkitzel stehen aber immer auf dem Programm. Bei der Fahrt durch den schmalen Cañon mit bis zu 300 m drohend in den Himmel ragenden Felswänden, schlägt das Herz schon mal schneller, und wenn man dann noch sieht, wie der Dunajec wütend an den Felsen rüttelt und sich ungebändigt seinen Weg bahnt, ist man froh, einen so geschickten Steuermann zu haben. Dieses Abenteuer dauert 3 Stunden, die Erinnerung – ewig.

## Pferde mag jeder

Pferdeliebhaber kommen überall in Polen auf ihre Kosten. Ob in den Reitzentren, Klubs oder auf dem Bauernhof. Bei uns findet jeder Reiter das richtige Ross.

Das Gestüt auf Schloss Książ/Fürstenstein in Niederschlesien hat sich durch seine guten Pferde und die ausgezeichneten Kinder-Trainingsprogramme einen Namen gemacht. Der Reitunterricht in der Schlossreitbahn sowie die Britschkafahrten durch die hügelige Umgebung bereiten ganz besondere Freude.

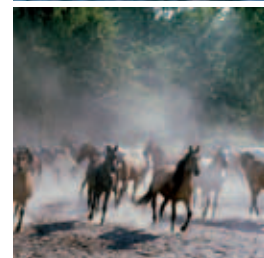
Ob im Galopp den Ostseestrand entlang, im Trab rund um die vielen Seen oder gemächlich durch die malerischen Ostbeskiden – überall warten Reitabenteuer und die wohlige Freiheit im Schoße der Natur.

## Mit dem Wind im Rücken

Entlang der Oder, von Szczecin bis nach Wrocław, verlaufen interessante Radwanderwege. Sie führen durch dichte Wälder, ausgedehnte Flussgebiete und durch die Gassen malerischer Städtchen. Immer mit dem Wind im Rücken.

Wer jedoch lieber mit dem Gegenwind kämpft, findet in der Tatra und im Riesengebirge ideale Möglichkeiten. Die Wege sind dort dermaßen steil, dass sie sich nur noch für den Mountainbiker eignen.

**Durch Polen verläuft der Endabschnitt des europäischen Radweges R-1, der in Calais (Frankreich) beginnt und über die Niederlande, Deutschland und Polen nach Russland führt.**







# Spiel und Spaß für alle

## Im unterirdischen Labyrinth

Die Namen Złoty Stok (Goldener Hang) und Góry Złote (Goldene Berge) rufen bei den Goldsuchern immer noch einen wahren Goldrausch hervor. Und obwohl die Bergwerke dieses kostbaren Metalls seit Jahren geschlossen sind, kommen weiterhin Scharen von Optimisten hierher in der Hoffnung, doch noch etwas zu finden.

Im Kościeliska-Tal in der Tatra gibt es mehrere Dutzend Höhlen. Manche können besichtigt werden, und andere sind nur für geübte Speläologen bestimmt. Im Lebuser Lande bei Świebodzin befindet sich eine unterirdische Befestigungsanlage aus dem 2. Weltkrieg. Ihre mächtigen Unterstände, Bunker, Artilleriestellungen sowie eine ganze Militärstadt werden von insgesamt 30 km langen Gängen verbunden. Heute haben sich hier über 30 000 Fledermäuse, die 12 Arten vertreten, häuslich eingerichtet.

Bei Chełm in der Nähe von Lublin schlängelt sich unter der Erde ein Labyrinth, das von einer ehemaligen Kreidegrube zurückgeblieben ist. Nur einige Meter unter der lärmenden Stadt schlummert eine vollkommen andere Welt, die sich den Abenteuer suchenden und furchtlosen Touristen offenbart.

## Hundegespanne

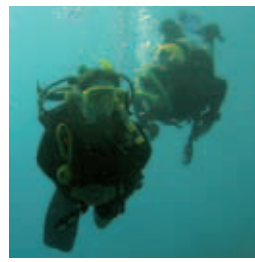
Bei dieser Art von Wettkämpfen müssen die Hunde Ausdauer und der Fahrer Schnelligkeit in den Beinen beweisen. Zu internationalen Veranstaltungen treffen sich alljährlich im Waldgebiet Las Młociński am Stadtrand von Warschau und im Dorf Zawoja im Gebirgszug Beskid Żywiecki die schnellsten Schlittenhunde wie Siberian Huskys oder Alaskan Malamute und ihre Herren, vorausgesetzt sie schaffen es die Hunde einzuholen.

## Caravanning

Jedes Jahr ziehen Millionen von Touristen mit ihrem Wohnmobil oder Campinganhänger durch die Welt. Sie treffen sich auf allen Kontinenten und bilden die riesige Familie der Caravanningfreunde. Für sie hat Polen in den attraktivsten Fremdenverkehrsregionen des Landes ein spezielles Netz von Campingplätzen vorbereitet.

## Unter Wasser sieht man viel mehr ...

In Bytów bei Gdańsk befindet sich ein 33 m tiefer See mit ausgezeichneten Tauchmöglichkeiten. Wenn man dort genug trainiert hat, kann man sein diesbezügliches Können unter schwierigeren Bedingungen in der nahen, wesentlich tieferen Ostsee unter Beweis stellen.



# Sommer- und Winterspaß

## Warum nicht das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden?

Ein Familienurlaub auf dem Bauernhof verbindet das Angenehme mit dem Nützlichen. Hier findet jeder den geeigneten Zeitvertreib. Man kann die Geheimnisse der regionalen Küche ergründen, sich im Traktor fahren üben oder mit der Sense das Gras mähen. Aber Vorsicht, sie ist scharf wie ein Rasiermesser! Wer dann immer noch nicht genug hat, kann ja mal die Kühe melken. Dabei überzeugt man sich end gültig, dass die Milch nicht aus dem Supermarkt kommt.

## Sommerspaß

In Dobre Miasto in den Masuren treffen sich musizierende Familien aus aller Welt, was die alte Redewendung bestätigt Musik nähert die Völker.

Eine große Attraktion für die ganze Familie bilden die Weltmeisterschaften der Goldwäscher in Złotoryja, wo das Gold angeblich „auf der Straße liegt“. Und diejenigen, die das Gold der Ostsee über alles lieben, sind stets bei den Weltmeisterschaften der Bernsteinsucher in Stegna nahe Gdańsk dabei.

## Winterfreuden

Wenn der Schnee unter den Schuhsohlen knirscht, dann beginnt die Zeit der Pferdeschlittenfahrten – landläufig kulig genannt. An die großen, meist von zwei Pferden gezogenen Schlitten, werden mehrere kleinere Schlitten angehängt – und los geht die wilde Fahrt. Ein kulig mit Fackeln durch den verschneiten Winterwald gehört zu den Erlebnissen, die man so bald nicht vergisst. Den Goralen-Karneval in Bukowina Tatrzńska sollte man sich ebenfalls nicht entgehen lassen. Pferdeschlittenrennen, Skijöring und viele andere Attraktionen ziehen stets Tausende von Zuschauern und zahlenmäßig etwas weniger wagemutige Teilnehmer an.

Im Riesengebirge findet jedes Jahr der Piasten-Lauf statt, an dem mehrere Tausend Skilangläufer teilnehmen. Die jüngsten zählen drei Jahre und die ältesten sind über 70 Jahre alt.





# Gesund, schön und selbstbewusst

## Im Tal der Gesundbrunnen

Die Heilbäder im Talkessel von Kłodzko besitzen ein ganz besonderes Flair, was vor allem dem milden Kleinklima, den heilkräftigen Mineralquellen und der etwas nostalgischen Landschaft zu verdanken ist. Die Kurorte Kudowa Zdrój, Polanica Zdrój und Duszniki Zdrój sind das ganze Jahr über voll besetzt. Dort, vierhundert Meter über dem Meeresspiegel, kann man so richtig tief Luft holen und das Leben in vollen Zügen genießen.

## Lachen ist gesund und Erholung sowieso ...

Das Heilbad Krynica Zdrój, das die Theater- und Opernkünstler besonders ins Herz geschlossen haben, verbindet auf harmonische Weise Heilbehandlung und heitere Unterhaltung. Morgens Moorbad und Heilmassage, mittags Wandelhalle mit Heilbrunnen je nach Anzeige und abends dann Konzerte oder Kabarett, denn Lachen ist ja bekanntlich gesund.

Verjüngt und wie neugeboren! Ganz einfach ein neues Leben!



# Wasser ist Leben

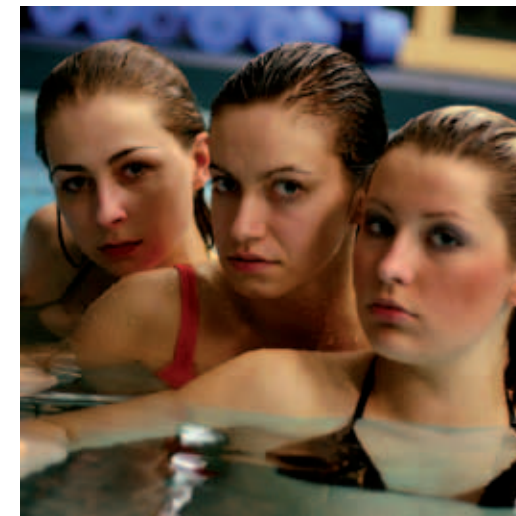
## Am Meer und unter der Erde

In den Heilbädern an der Bernsteinküste der Ostsee erholen sich zu jeder Jahreszeit viele Kurgäste. Ihnen stehen gepflegte Sanatorien und die modernsten Behandlungsmethoden zur Verfügung. Kołobrzeg hat sich durch seine Heilerfolge bei Beschwerden des Bewegungsapparates einen Namen gemacht. Außer den fachgerechten Heilanwendungen stehen ebenfalls gesundheitsfördernde Strandspaziergänge, bei denen man die jodreiche Luft inhaliert, auf dem Behandlungsprogramm. Im berühmten Salzbergwerk „Wieliczka“, hundert Meter unter der Erde, gibt es zwar kein Meer, aber mit Sicherheit heilkräftiges Meeresklima.

## Wie neugeboren

Einen Platz in den polnischen „Schönheitsfarmen“ muss man viele ... Kilogramme voraus reservieren, denn Willige gibt es stets mehr als freie Plätze. Liegt das vielleicht an den „sadistischen“ Trainern, die den Delinquenten wie eine Zitrone ausquetschen oder an den „unbarmherzigen“ Ärzten, die ihm nicht einmal ein kleines Stück Kuchen gönnen? Seltsam, denn trotzdem sind die Gäste immer gut gelaunt und zufrieden.

Recharged and Rejuvenated – Simply a New Life





# Rittertraditionen

Beim Urlaub auf einem alten Schloss beantwortet sich bald die Frage, warum die Könige so glücklich waren?

## Bis zum letzten Schweißtropfen

Wer sich für ein Wochenende auf einem mittelalterlichen Schloss entscheidet, sollte Ausdauer und Geduld mitbringen. Bis nämlich endlich der ersehnte Ritterschmaus beginnt und die Troubadoure ihre Balladen vortragen, muss man erst einmal, sei es als Zuschauer oder Kämpfer, am Ritterturnier teilnehmen. Die Zahl der letztgenannten nimmt von Jahr zu Jahr zu.

Beim berühmten Turnier in Golub-Dobrzyń schwingen die Ritter in ihren schweren Rüstungen eifrig das Schwert und kämpfen bis zum letzten... Schweißtropfen. Kein Wunder, denn unter dem Publikum befinden sich viele holde Hofdamen, die den unerschrockenen Recken zu entlohn wissen.

## Urlaub mit Gespenstern

Das Schloss in Moszna bei Opole besitzt 99 Türme und nur etwas weniger Baustile. Im bunten Schlossgarten reckt eine fantasievolle Steinblume vorwitzig ihre Blätter aus dem bunten Blumenbeet. Wenn die Azalien und Rhododendren in voller Blüte stehen, ertönt überall die Musik von Vivaldi. Zum Schloss gehört auch ein Araber-Gestüt. Gespenster gibt es leider keine – sicherlich haben sie sich im Labyrinth der 99 Türme und Türmchen verirrt.

## In Sektlaune

Haben Sie schon mal Silvester in einem Schloss, in stilvollen Kostümen und in Sektstimmung gefeiert? Im königlichen Renaissanceschloss in Niepolomice unweit von Krakau haben Sie diese Möglichkeit ...

**Das ist die Idee! Silvester auf einem königlichen Schloss... in Polen**



# Für jeden etwas

## Barfuß im Tau

Den Tag beginnt man am besten frühmorgens mit einem Spaziergang barfuß durch die Wiesen voller bunter Blumen. Unter den Fußsohlen die erfrischende Kühle des taufeuchten Grases und im Gesicht die ersten warmen Strahlen der Morgensonne.

## Für jeden etwas

Auf dem Land kann man reiten, angeln oder die Natur durchstreifen. Wenn man Lust hat, dem Gastgeber bei der Arbeit auf Hof und Feld helfen, oder sich ganz einfach behaglich unterm Birnbaum ausstrecken und die Wolkenschäfchen zählen.

## Unter klarem Sternenhimmel

Abendbrot am Lagerfeuer, ein sternenklarer Himmel, das Quaken der Frösche und der ferne Ruf einer Eule. Hier, auf dem Dorf genießen Sie im Schoße der Natur den wahren Geschmack des Lebens.

## Kunstvolle Spitzen

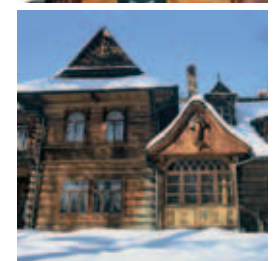
Im Herbst beginnt die Zeit der Volkskünstler: Sie schnitzen Heiligenfiguren, verzieren Möbel, malen auf Glas, sticken Tischdecken und zaubern kunstvolle Spitzen. Die Erzeugnisse der Spitzenstickerinnen aus Koniaków und Bobowa sind auf der ganzen Welt gefragt.

## Nach Art der Bergbauern

Im Herbst zieht der „Tag der Beskidenkultur“ Scharen von Menschen an, und in den Fremdenverkehrsorten des Gebirgszuges Beskid Śląski finden interessante Folkloreveranstaltungen, Volkskunstausstellungen und Volkstanz-Werkstätten statt.

Im Winter darf man sich auf keinen Fall den „Bergbauern-Karneval“ in der Ortschaft Bukowina Tatrzańska entgehen lassen. Dann schmecken die Spezialitäten der hiesigen Goralen am allerbesten.

**Vier Jahreszeiten – vier Tageszeiten. Lernen Sie den Geschmack des Lebens kennen!**





# Auf Wiedersehen in Polen!

Polen eignet sich hervorragend für Konferenzen aller Art und für die Veranstaltung interessanter Programme wie z.B. Incentivetouren. Die bekannte polnische Gastfreundlichkeit und moderne Infrastruktur garantieren den Geschäftsleuten allen Komfort sowie ideale Voraussetzungen für Motivations- und Integrationstreffen. Diejenigen, die ein einmaliges, unkonventionelles Geschäftstreffen planen, finden in Polen ausgezeichnete Möglichkeiten dafür. Umfassenden Service bei der Organisation solcher Zusammenkünfte bieten Ihnen die professionellen polnischen Firmen.

## Wirksam und schön

Konferenzzentren, die in alten Adelsresidenzen eingerichtet sind, empfangen Gäste, die sich ohne Arbeit nicht erholen können. Kein Wunder, denn in wunderschöner Umgebung entstehen auch wunderbare Projekte und ... die besten Geschäftspläne.

## Internationale Entscheidungen

Im exklusiven Schloss von Baranów Sandomierski befindet sich ein modernes Konferenzzentrum mit kompletter Ausstattung. Das barocke, von italienischen Meistern geschaffene Interieur, der französische Garten, Konzerte und die altpolnische Küche schaffen ein stilvolles Ambiente und ideale Bedingungen für den Abschluss internationaler Verträge.

## Entspannung muss sein

Die polnischen Konferenzzentren bieten den Geschäftsleuten alles, was für ihre Arbeit notwendig ist: Internet, gut ausgestattete Säle, diskreten Service und exzellente Küche. Und nach der Arbeit sollte man sich entspannen. Möglichkeiten gibt es viele.

**Vier Jahreszeiten – vier Tageszeiten. Die beste Entscheidung ist Polen!**



# Polnische Gaumenfreuden

Auch im heutigen Polen ist die alte Redewendung „Gast im Haus, Gott im Haus“ immer noch aktuell, und der Fremde wird herzlich mit dem Allerbesten aus Küche und Keller, besser gesagt – Kühlschrank, bewirtet. Und das ist gar nicht so wenig, so dass selbst dem verwöhntesten Feinschmecker die Qual der Wahl nicht erspart bleibt. Im Land an der Weichsel wetteiferten über Jahrhunderte hinweg die französische und italienische Kochkunst miteinander, aber auch die kulinarischen Einflüsse der Tataren, Armenier, Litauer, Kosaken, Ungaren und Juden sind unverkennbar.

So findet der Gourmand in der polnischen Nationalküche sowohl die raffinierte französische Eleganz, die zusammen mit dem ersten Wahlkönig Polens, Heinrich von Valois, aus der Seine metropole hierher kam, das geheimnisvolle Rauschen der finsternen litauischen Wälder, den süßen Geschmack der beim Licht der heute längst erloschenen Schabbeskerzen zubereiteten Gerichte als auch das blutige Tatarenbeefsteak, das angeblich einst von den furchterregenden Mongolen während der Kriegszüge unter dem Sattel weich geritten wurde.

Eine ungeheure Geschmackspalette hat ebenfalls die regionale polnische Küche zu bieten. Das seenreiche Nordpolen ist durch seine vorzüglichen Fischgerichte bekannt, das sandige Masowien rühmt sich seiner ausgezeichneten sauren Mehlsuppe *żurek*, und aus Ostpolen stammen die bei den Ausländern sehr beliebten Maultaschen *pierogi*. In der Region Großpolen erhält man erstklassige Entengerichte und in der Region Suwałki – leckere Kartoffelspeisen; Podhale hat sich durch die deftige Sauerkrautsuppe *kwaśnica* und den Schafskäse *oscypek* einen Namen gemacht. Bei der Zubereitung all dieser kulinarischen Spezialitäten werden nach wie vor die Schätze der herrlichen Wälder, Wiesen, Felder, Flüsse und Seen genutzt. Ohne Grütze, Fische, Krebse, Wild und Waldfrüchte wäre die polnische Kochkunst nicht das, was sie ist. Die polnische Küche ist eine „Küche mit Herz“.







Republik Polen

Fläche: 312 000 km².  
Lage: Mitteleuropa.  
Grenz an Deutschland, Tschechien, die Slowakei, Ukraine, Weißrussland, Litauen, Russland.  
Die Nordgrenze bildet die über 500 km lange Ostseeküste. Bevölkerung: 38 Millionen.  
Staatswappen: Weißer Adler mit goldener Krone.  
Staatsflagge: Weiß-Rot. Amtssprache: Polnisch.  
Hauptstadt: Warschau.  
Andere Großstädte: Łódź, Krakau, Wrocław, Poznań, Gdańsk, Szczecin, Katowice, Lublin.  
Klima: gemäßigt, Durchschnittstemperatur im Juli: 19°C. Im Sommer steigt die Quecksilbersäule jedoch oft bis zu 30°C an. Von Januar bis März herrschen gute Wintersportbedingungen.



Feier- und arbeitsfreie Tage

Arbeitsfrei sind alle Sonntage und Samstage sowie nachfolgende Feiertage: Neujahr (1.I.), Ostern (Sonntag und Montag – bewegliche Feiertage, Tag der Arbeit (1.V.), Tag der Verfassung vom 3. Mai (3.V.), Fronleichnam (Donnerstag – beweglicher Feiertag), Mariä Himmelfahrt (15.VIII.), Allerheiligen (1.XI.), Nationalfeiertag der Unabhängigkeit (11.XI.), Weihnachten (25., 26. XII.).



Wo übernachten?

Die Hotelkategorien reichen von der touristischen bis zur Luxusklasse.

- Hotelreservierungen können telefonisch oder durchs Internet vorgenommen werden: [www.discover-poland.pl](http://www.discover-poland.pl), [www.hotelspoland.com](http://www.hotelspoland.com), [www.polhotels.com](http://www.polhotels.com), [www.visit.pl](http://www.visit.pl), [www.hotelsinpoland.com](http://www.hotelsinpoland.com), [www.polhotel.pl](http://www.polhotel.pl), [www.pph.com.pl](http://www.pph.com.pl), [www.warsawshotel.com](http://www.warsawshotel.com), [www.orbisonline.pl](http://www.orbisonline.pl)
- Etwas Besonderes sind Aufenthalte in historischen Gebäuden (Schlösser, Burgen, Herrenhäuser und Mühlen), die als Hotels adaptiert wurden – Tel. +(48 22) 412 50 13, +48 507 842 552, [www.goscinnezabytki.pl](http://www.goscinnezabytki.pl)
- Reservierungen auf dem Bauernhof: Tel. +(48-52) 398 14 34, Mobiltel. +(48-602) 459 137, [www.agritourism.pl](http://www.agritourism.pl), [www.agroturystyka.pl](http://www.agroturystyka.pl), [federagg@wp.pl](mailto:federagg@wp.pl)
- Jugendherbergen: Tel. +(48-22) 849 81 28, Tel./Fax 849 83 54, [www.ptsm.org.pl](http://www.ptsm.org.pl)
- Campingplätze: Tel. +(48-22) 810 60 50, [www.pfcc.eu](http://www.pfcc.eu)
- Polnische Gesellschaft für Touristik und Heimatkunde: [www.pttk.pl](http://www.pttk.pl)



Womit zahlen?

Das polnische Zahlungsmittel ist der Złoty (PLN). 1 Złoty entspricht 100 Groszy. Münzen: 1, 2 und 5 Złoty sowie 1, 2, 5, 10, 20 und 50 Groszy; Geldscheine: 10, 20, 50, 100 und 200 Złoty. Man kann aber auch in anderer Währung zahlen wie z.B. in Euro, was jedoch mit dem Verkäufer abzusprechen ist. Das Wechselgeld wird dann jedoch meist in Złoty herausgegeben. Geld sollte man am besten auf der Bank oder in den Geldwechselstuben (kantór) tauschen. Kreditkarten werden nahezu in allen Läden und Dienstleistungseinrichtungen ganz Polens akzeptiert. Geldautomaten vielfältiger Banken sind überall bequem rund um die Uhr zugänglich.



Was darf man ausführen?

In Polen gelten die Zollvorschriften der Europäischen Union. Ausführlich Auskunft erteilen die polnischen Konsulate und das Finanzministerium, Tel. +(48-22) 694 31 94, [www.mf.gov.pl](http://www.mf.gov.pl)



Flugzeug

Flughäfen befinden sich: in Warschau, Gdańsk, Katowice, Krakau, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Wrocław und Bydgoszcz. Die nationale Fluggesellschaft Polens ist LOT S.A. Ausführliche Infos über Flüge mit LOT findet man auf der Internetseite der Polnischen Fluggesellschaft LOT – [www.lot.com.pl](http://www.lot.com.pl). Verbindung mit Polen unterhalten ebenfalls viele andere Fluggesellschaften, darunter sog. billige Transporteure wie Aer Lingus – [www.aerlingus.com](http://www.aerlingus.com), Easy Jet – [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com), Germanwings – [www.germanwings.com](http://www.germanwings.com), Jet2 – [www.jet2.com](http://www.jet2.com), WizzAir – [www.wizzair.com](http://www.wizzair.com), Ryanair – [www.ryanair.com](http://www.ryanair.com), Norwegian – [www.norwegian.no](http://www.norwegian.no)



Bahn

Das ganze Land bedeckt ein dichtes Bahnnetz, und die größten Städte verfügen über ICVerbindungen. Die Bahnlinien unterstehen der Polnischen Staatsbahn PKP. Alle notwendigen Infos erhält man im Internet – [www.pkp.pl](http://www.pkp.pl), [www.rozklad-pkp.pl](http://www.rozklad-pkp.pl), [www.intercity.pl](http://www.intercity.pl) und Tel. +48 42 194 36.



Autobus

Schnellverkehrsstraßen und ein umfangreiches System lokaler Straßen ermöglichen die Zufahrt zu allen Orten in Polen. Im ganzen Land gibt es öffentliche und private Buslinien.



Taxi

Die Taxistände sind mit dem Schild „Taxi“ gekennzeichnet. Empfehlenswert ist die telefonische Taxibestellung. Über die Stadtgrenze hinaus sowie samstags, sonntags und in der Nacht von 22.00 bis 6.00 Uhr ist die Fahrt teurer.



Verkehrsvorschriften

In Polen gelten die Verkehrsvorschriften der Europäischen Union. Zu den wichtigsten Vorschriften gehören:

- Maximalgeschwindigkeit in geschlossenen Ortschaften – 50 km/h
- außerhalb geschlossener Ortschaften – 90 km/h
- Schnellstraße – 110 km/h
- Autobahn – 130 km/h.
- Abblendlicht am Tage ist Pflicht.



Telefone

Notruf (einheitlich in ganz Polen)

- 999 – ärztlicher Notrettungsdienst (kostenfreie Verbindung)
- 998 – Feuerwehr (kostenfreie Verbindung)
- 997 – Polizei (kostenfreie Verbindung)
- 112 – Notruf für Handybesitzer (kostenfreie Verbindung)
- In der Sommersaison stehen den Touristen die zusätzlichen Notrufnummern 0-800 200 300, +(48-608) 599 999 zur Verfügung.

Ausländische Vertretungen der Polnischen Tourismusorganisation



• BELGIEN	• Brüssel	Tel. +(32-2) 740 06 20	Fax +(32-2) 742 37 35	<a href="http://www.polen.travel">www.polen.travel</a>	<a href="mailto:info.be@polen.travel">info.be@polen.travel</a>
				<a href="http://www.pologne.travel">www.pologne.travel</a>	<a href="mailto:info.be@pologne.travel">info.be@pologne.travel</a>
				<a href="http://www.polen.travel">www.polen.travel</a>	<a href="mailto:info.de@polen.travel">info.de@polen.travel</a>
• DEUTSCHLAND	• Berlin	Tel. +(49-30) 21 00 920	Fax +(49-30) 21 00 92 14	<a href="http://www.pologne.travel">www.pologne.travel</a>	<a href="mailto:info.fr@pologne.travel">info.fr@pologne.travel</a>
• FRANKREICH	• Paris	Tel. +(33-1) 42 44 29 92	Fax +(33-1) 42 97 52 25	<a href="http://www.poland.travel">www.poland.travel</a>	<a href="mailto:info.uk@poland.travel">info.uk@poland.travel</a>
• GROSSBRITANNIEN	• London	Tel. +(44) 300 303 1812	Fax +(44) 300 303 1814	<a href="http://www.polonia.travel">www.polonia.travel</a>	<a href="mailto:info.it@polonia.travel">info.it@polonia.travel</a>
• ITALIEN	• Rom	Tel. +(39-06) 482 70 60	Fax +(39-06) 481 75 69	<a href="http://www.polen.travel">www.polen.travel</a>	<a href="mailto:info.jp@poland.travel">info.jp@poland.travel</a>
• JAPAN	• Tokio	Tel. +(81) 3-5908-3808	Fax +(81) 3-5908-3809	<a href="http://www.polen.travel">www.polen.travel</a>	<a href="mailto:info.nl@polen.travel">info.nl@polen.travel</a>
• NIEDERLANDE	• Amsterdam	Tel. +(31-20) 625 35 70	Fax +(31-20) 623 09 29	<a href="http://www.polen.travel">www.polen.travel</a>	<a href="mailto:info.at@polen.travel">info.at@polen.travel</a>
• ÖSTERREICH	• Wien	Tel. +(43-1) 524 71 91 12	Fax +(43-1) 524 71 91 20	<a href="http://www.polen.travel">www.polen.travel</a>	<a href="mailto:info.ru@poland.travel">info.ru@poland.travel</a>
• RUSSLAND	• Moskau	Tel. +(7-495) 510 62 10	Fax +(7-495) 510 62 11	<a href="http://www.polen.travel">www.polen.travel</a>	<a href="mailto:info.scan@polen.travel">info.scan@polen.travel</a>
• SCHWEDEN	• Stockholm	Tel. +(46-8) 21-60-75	Fax +(46-8) 21-04-65	<a href="http://www.polen.travel">www.polen.travel</a>	<a href="mailto:info.es@polonia.travel">info.es@polonia.travel</a>
• SPANIEN	• Madrid	Tel. +(34-91) 541 48 08	Fax +(34-91) 541 34 23	<a href="http://www.polonia.travel">www.polonia.travel</a>	<a href="mailto:info.ua@polscha.travel">info.ua@polscha.travel</a>
• UKRAINE	• Kiew	Tel. +(38-044) 278 67 28	Fax +(38-044) 278 66 70	<a href="http://www.polscha.travel">www.polscha.travel</a>	<a href="mailto:budapest@pot.gov.pl">budapest@pot.gov.pl</a>
• UNGARN	• Budapest	Tel. +(36-1) 269 78 09	Fax +(36-1) 269 78 10	<a href="http://www.lengyelorszag.travel">www.lengyelorszag.travel</a>	<a href="mailto:info.na@poland.travel">info.na@poland.travel</a>
• USA	• New York	Tel. +(1-201) 420 99 10	Fax +(1-201) 584 91 53	<a href="http://www.poland.travel">www.poland.travel</a>	



Herausgeber: Polska Organizacja Turystyczna / Polnische Tourismusorganisation  
00-613 Warszawa, ul. Chałubińskiego 8, Tel. +48-22 536 70 70, Fax +48-22 536 70 04, E-Mail: [pot@pot.gov.pl](mailto:pot@pot.gov.pl), [www.pot.gov.pl](http://www.pot.gov.pl)  
Editor: ARTINTRO Maciej Twardowski, [www.artintro.com.pl](http://www.artintro.com.pl)  
Text: A.Pacula; ; Übersetzung: J. Scharmach; Fotos: A. Marecik, W. Panów, Z. Panów, D. Zaród – Photoagency.com.pl, A. Olej-Kobus / K. Kobus – TravelPhoto,  
Z. Szmidt, A. Winiarz, Z. Żybartowicz, „East News”, „Agencja Gazeta”, Wydawnictwo Kamera, POT-Archiv.

