



POLEN

Aktiv in der Natur



POLISH
TOURISM
ORGANISATION

www.polen.travel



Die Wunder der polnischen Natur

Polen hütet Naturschätze, die nicht nur in Europa, sondern auf der ganzen Welt einzigartig sind.

Polen ist ein grünes Land. Fast ein Drittel seiner Fläche ist von Wäldern bedeckt. Die wertvollsten Naturlandschaften sind in 23 Nationalparks und mehr als 120 Landschaftsparks geschützt. Im Osten Polens, an der Grenze zu Belarus, befindet sich bei Białowieża der letzte Tiefland-Urwald Europas. Der Białowieski-Nationalpark ist die Heimat der dort freilebenden Wisente. Masuren gilt als grüne Lunge Europas und bietet mit seinen mehr als 3.000 Binnenseen hervorragende Bedingungen für Wassersportler. An der Ostseeküste bei Łeba erheben sich die größten Wanderingünen Europas. Zu den Naturwundern gehören auch die mehr als 700 Jahre alten und als UNESCO-Weltkulturerbe geschützten Salzminen von Bochnia und Wieliczka.

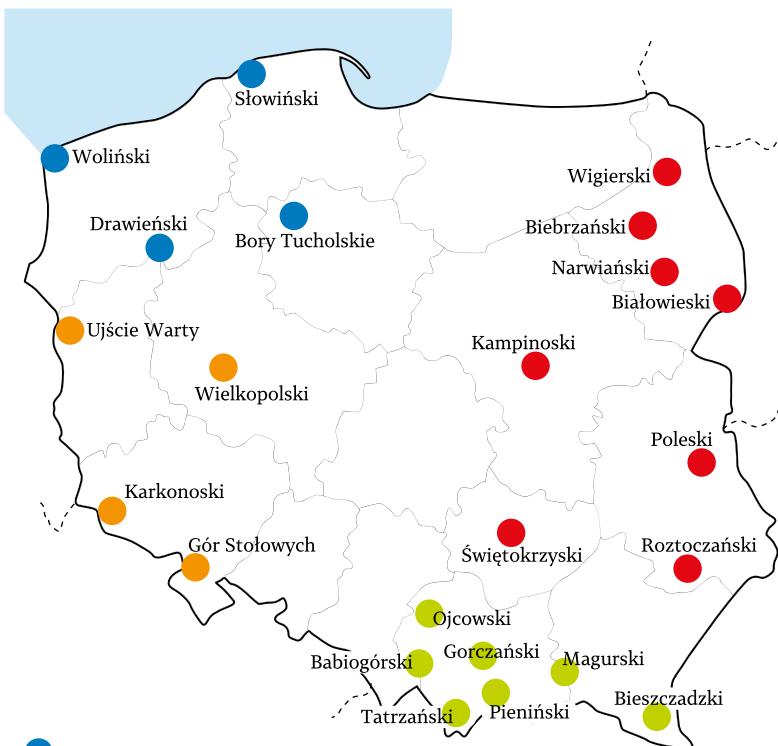
Jeder vierte Storch in Europa reist mit einem polnischen Pass. In manchen Dörfern leben im Sommer sogar mehr Störche als Menschen. Hunderte Vogelarten, viele darunter vom Aussterben bedroht, haben im Biebrza-Nationalpark, im Nationalpark Warthemündung oder im Teichgebiet von Milicz ihre geschützten Rückzugsgebiete. Polens Naturlandschaften sind hervorragende Erholungsgebiete für aktive Urlauber. Sie lassen sich zu Fuß, per Rad, auf Skier, hoch zu Pferde, mit einem Kajak oder Segelboot bestens erkunden oder auch aus der Luft erleben. Durch die Farbenspiele der Natur hat jede Jahreszeit in Polen ihren ganz besonderen Reiz.



Nationalparks

Enklaven der Natur

In den 23 Nationalparks sind die wertvollsten Naturlandschaften Polens mit ihrer reichen Flora und Fauna geschützt.



- Ostseeküste, Ermland und Masuren
- Zentral- und Ostpolen
- Südpolen
- Niederschlesien und Großpolen

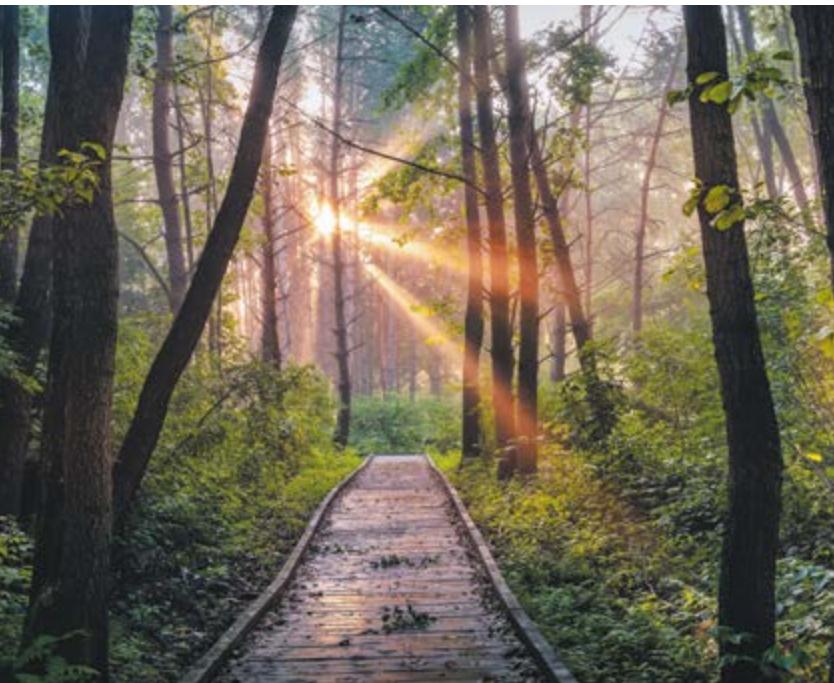
Ob im größten polnischen Nationalpark am Biebrza-Fluss in Podlasie oder im kleinsten rund um Ojców im Krakau-Tschenstochauer Juragebirge – überall genießt der Schutz der Natur höchste Priorität. Die meisten polnischen Nationalparks sind Teil des Netzwerks Natura 2000, das in der EU dem länderübergreifenden Schutz gefährdeter Tier- und Pflanzenarten dient. Innerhalb der strengen Schutzzonen der Nationalparks bleibt die Natur weitestgehend sich selbst. In einer Pufferzone gibt es Einschränkungen insbesondere für die wirtschaftliche Nutzung. Auf dem Gebiet der Nationalparks entstanden touristische Wanderwege, Informations- und Aussichtspunkte sowie ausgewiesene Camping- und Parkplätze, um einen sanften Tourismus im Einklang mit der Natur zu ermöglichen. Zum UNESCO-Welterbe zählt der Białowieski-Nationalpark, der als letzter Tiefland-Urwald Europas gilt. Weitere zehn Naturlandschaften wurden von der UNESCO zu Biosphärenreservaten erklärt und sind Modellregionen für eine nachhaltige Entwicklung. Dazu gehören Nationalparks wie der Słowiński-Nationalpark oder der Kampinoski-Nationalpark, aber auch ein Schutzgebiet um den Łuknajno-See in Masuren. Einige sind grenzüberschreitend angelegt, zum Beispiel das 1998 gegründete Biosphärenreservat Ostkarpaten, das von Polen bis in die Slowakei und die Ukraine reicht.



Biosphärenreservate in Polen

Seit den 1970er Jahren verleiht die UNESCO den ökologisch wertvollsten Regionen der Welt den Status eines Biosphärenreservats. In Polen gibt es elf davon.

Das von der UNESCO initiierte Programm MaB (Man and the Biosphere) dient dem Naturschutz, der Erhaltung der kulturellen Vielfalt, der Förderung der wirtschaftlichen Entwicklung und der Unterstützung von Bildung, Forschung und Umweltbeobachtung. Der Einklang zwischen Mensch und Natur steht hier im Vordergrund.



Das **Slowizinische Biosphärenreservat**: Meeresküste, Strandseen und -wälde, Sümpfe, Moorgebiete und Flüsse bestimmen diese einzigartige Landschaft. Besonders markant sind die Wanderdünen der Łeba-Nehrung.
www.slowinskipn.pl

Biosphärenreservat Polesie: In der Grenzregion zur Ukraine und zu Belarus sind besonders Wälder, Sümpfe und Torfmoore geschützt.
www.poleskipn.pl





Das **Naturreservat Masurische Seen** umfasst elf ganz unterschiedliche Schutzgebiete, in denen mal die Vogelwelt oder das Landschaftsbild, mal Wald, Flora oder Moore im Vordergrund stehen. Am bekanntesten sind der Fluss Krutynia und das Reservat um den Jezioro Łuknajno. Der Lucknainer See ist ein unberührtes Biotop, in dem 175 verschiedene Vogelarten siedeln. Er ist gleichzeitig Standort der größten Höckerschwan-Kolonie in Europa.
www.parkikrajobrazowewarmimazur.pl

Biosphärenreservat Puszcza Kampinoska: Charakteristisch für die Landschaft der Kampinos-Heide sind Mischwälder, späteiszeitliche Binnendünen, Niedermoore und zahlreiche Sumpfgebiete.
www.kampinoski-pn.gov.pl

Biosphärenreservat Bory Tucholskie: Die Tucheler Heide ist das größte Biosphärenreservat Polens. Die Landschaft wird durch weite Sanderflächen mit zahlreichen Seen, Kiefernwäldern, Sumpfgebieten und großen Torfmoorvorkommen geprägt.
www.borytucholskie.org.pl





Biosphärenreservat Puszcza Białowieska: Der Wald von Białowieża ist der letzte Tiefland-Urwald Europas.

www.bpn.com.pl

Biosphärenreservat Karkonosze: Umfasst die Nationalparks im Riesengebirge beiderseits der tschechisch-polnischen Grenze.

www.kpnmab.pl

Biosphärenreservat Babia Góra: Umfasst den nördlichen und südlichen Teil des Babia-Góra-Massivs an der Grenze zur Slowakei.

www.bgpn.pl

In den Wäldern der Puszcza Białowieska haben Wisente ein Refugium, in dem sie sich frei bewegen können.



Biosphärenreservat Tatra: Schützt die Gebiete der Tatra-Nationalparks beiderseits der polnisch-slowakischen Grenze.

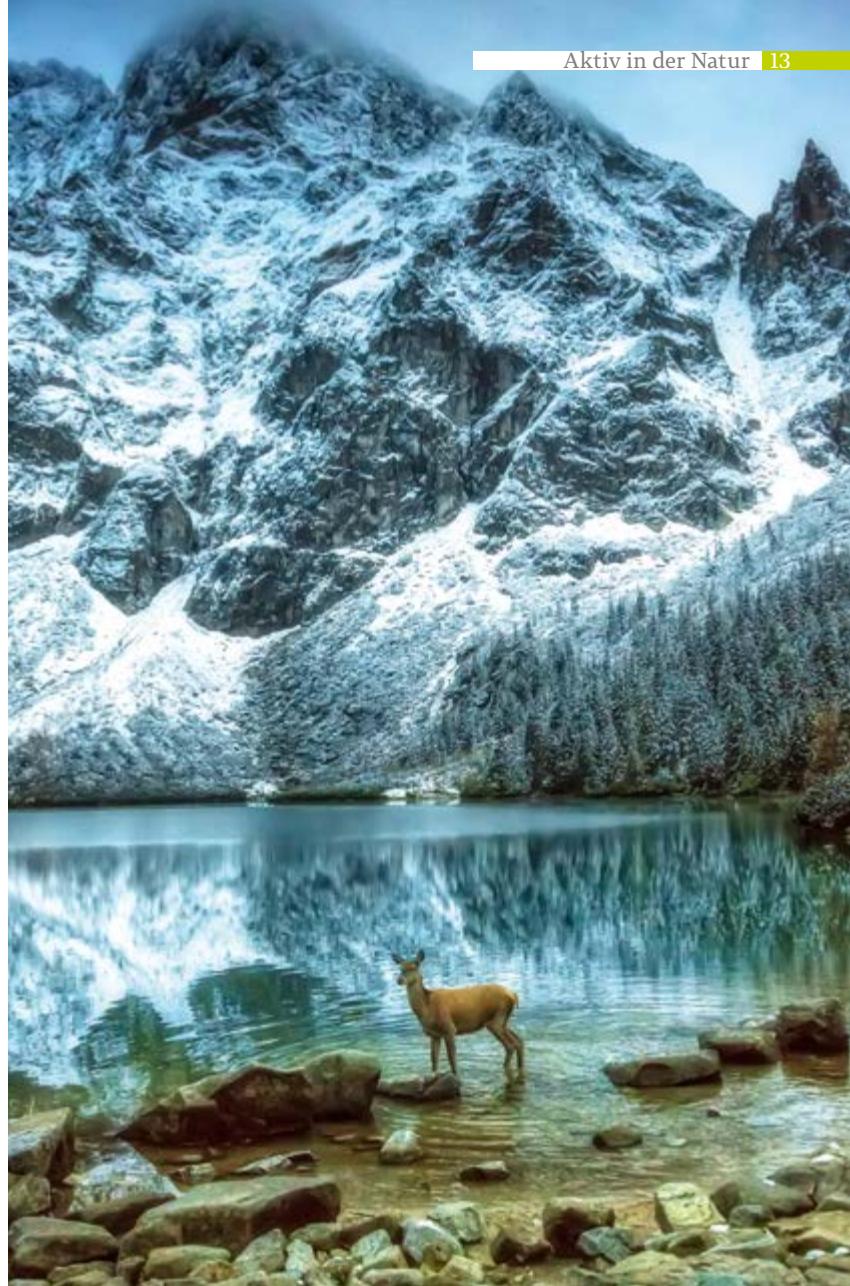
www.tpn.pl

Biosphärenreservat Karpaty Wschodnie: Umfasst wertvolle Naturlandschaften der Ostkarpaten im Dreiländereck von Polen, der Ukraine und der Slowakei.

www.bdpn.pl

Das im Grenzgebiet zur Ukraine gelegene **Biosphärenreservat „Roztocze“** verfügt über eine schier unglaubliche biologische Vielfalt. Im Westen überwiegen tiefe Lössschluchten, im Zentrum dominieren malerische Flusstäler mit Felskaskaden und im Süden erwarten Besucher versteinerte Bäume und heiße Schwefelquellen.

www.roztooczanskipn.pl



Aktive Freizeit inmitten von Naturschönheiten

In der Ruhe und Idylle polnischer Naturschutzgebiete kann man bei klarer Luft Körper und Geist etwas Gutes tun.

Gute Bedingungen zum Radfahren bieten die meisten polnischen Nationalparks. So kann man durch die endlosen Wälder des Nationalparks Bory Tucholskie (Tucheler Heide) im Norden Polens oder durch die Dünen- und Sumpflandschaft des Kampinoski-Nationalparks vor den Toren Warschaus radeln. Ein schöner Radweg führt über den Höhenzug des Roztoczański-Nationalparks im Südosten Polens, dessen Landschaft an die Toskana erinnert. Mountainbiker kommen im Nationalpark Riesengebirge auf ihre Kosten. Zum Skilanglauf eignen sich der Białowieski-, Biebrzański- oder Narwiański-Nationalpark im Nordosten Polens. Für Kletterer und Höhlenalpinisten bietet der Tatra-Nationalpark gute Bedingungen, für den Paddelsport eignen sich die Tucheler Heide oder die Nationalparks in den Flussgebieten von Biebrza und Drawa. Segeln kann man im Nationalpark Wigry sowie vor der Insel Wolin, die ebenfalls zum Teil als Nationalpark geschützt ist. Zum Angeln bieten sich die Nationalparks Drawa oder Wigry an.

Polen unternimmt große Anstrengungen zum Ausbau des Radwegenetzes. Einen besonderen Stellenwert haben die internationalen Fahrradstrecken EuroVelo.

www.en.eurovelo.com/poland
www.greenvelo.pl



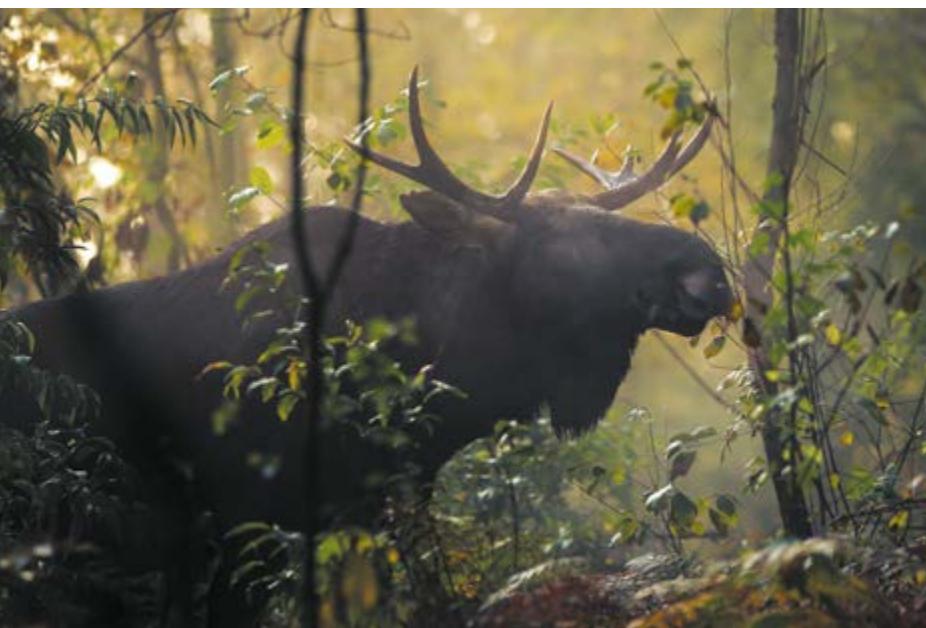
Die polnische Pflanzenwelt wechselt ihre Farben im Lauf der Jahreszeiten

Mit ihrem spektakulären Farbenspiel bestimmen Blumen und Bäume das Antlitz der polnischen Landschaft.

Beinahe im Monatsrhythmus verändern die Blumen die Farben der Wiesen und Parks – vom Vorfrühling bis zum späten Herbst. Vom Frühling künden die ersten Schneeglöckchen, deren zarte Köpfchen vorsichtig die letzte Schneeschicht durchstoßen. Ihnen folgen kurz danach bunte Krokusse. Im Sommer blüht in der Tatra das geschützte Edelweiß und auf den Feldern leuchten rot die Mohnblumen. Im Herbst blühen Herbstzeitlose in zarten Pastellfarben. In den Wäldern zeigt sich das erste zarte Grün der Bäume schon bald nach der Schneeschmelze. Ein sattes Grün prägt den Sommer, bevor im Herbst die Laubbäume ihre Farben wechseln – über Gelb und Rot zu Braun. Der „goldene polnische Herbst“ bietet den Spaziergängern ein überwältigendes Farbenspiel der Natur.

Zu den Farben des Sommers
in Polen gehören die leuchtend
gelben Rapsfelder und Wiesen
voller Mohnblumen.





Polens einzigartige Tierwelt

Zur Fauna in Polen zählen rund 36.000 Tierarten – vom winzigen Insekt bis zum größten Landsäugetier Europas, dem Wisent.

Insgesamt 19 der 23 polnischen Nationalparks tragen ein Tier in ihrem Wappen, das charakteristisch für die Region ist und einen besonderen Schutz erfährt. Die Vielfalt der Fauna in Polen umfasst Tausende Insektenarten und Hunderte von Vogelarten, davon viele, die vom Aussterben bedroht sind. Als praktisch ausgestorben galt vor einigen Jahrzehnten auch der Wisent, der heute nicht nur die weiten Wälder des Białowieski-Urwalds bevölkert, sondern auch in anderen Schutzgebieten frei lebt. Bären, Elche und Wölfe bevölkern die kaum besiedelten Landstriche im Osten und Südosten Polens. Durch das Felsgeröll der Tatra wandern Gämsen leichten Schrittes. Die Ruhe im Hochgebirge wird manchmal vom schrillen Pfeifen des Murmeltiers unterbrochen. Im Herbst verbreitet sich im Walldickicht das Gebrüll kämpfender Hirsche. Im Norden kann man beobachten, wie ein Seeadler, das Wappentier Polens, majestatisch durch die Lüfte segelt. Auf den Wiesen des Pieniny-Gebirges erlebt man ein buntes Geflatter. Dort leben mehr als die Hälfte aller in Polen anzutreffenden Schmetterlingsarten.

Vogelliebhaber sind überwältigt, wenn Sie einen Seeadler majestatisch kreisen sehen oder Kraniche und Reiher beim Waten durch das Wasser beobachten können.



Auf polnischen Wegen

Weiden und Störche

Wer durch Polen fährt, kann sich schon nach wenigen Kilometern dem Zauber der Landschaft nicht verschließen.

www.bociany.pl



Die Weide ist der für Polen charakteristischste Baum. Die Maler der Romantik wählten sie als Symbol der polnischen Landschaft. Früher wurden viele Feldwege mit Weiden bepflanzt und noch heute kann man durch ein Spalier von Weidenbäumen fahren oder spazieren.

Weidenspaliere und unzähligen Storchenester prägen das Bild der polnischen Landschaft. Die Polen lieben die Störche und sehen sie als Glücksbringer. Und die Störche fliegen auf Polen. In jedem Frühling legen sie Tausende Kilometer zurück, um hier ihre Nester zu bauen und eine Familie zu gründen. Überall sieht man ihre Heime, die sie über Jahre sorgsam ausgebaut haben – auf Hausdächern, Elektromasten oder Bäumen. In Żywko, im Nordosten Polens, leben im Sommer mehr Störche als Menschen. Ein eindrucksvoller Anblick ist es, wenn sich im Herbst Hunderte Störche vor dem Rückflug ins Winterquartier sammeln.



Willkommen im polnischen Dorf

Polnische Ferienbauernhöfe locken mit Erholung und gesunder Kost inmitten der Natur. Das Angebot reicht von einfachen Unterkünften bis zu Ferienwohnungen in exklusivem Ambiente.

Einige Tausend Bauernhöfe und ländliche Vermieter bieten Urlaub in polnischen Dörfern. Viele von ihnen offerieren ihren Gästen gesunde Produkte aus eigener Produktion – von der frischen Milch und dem Ei zum Frühstück bis zum Abendessen mit traditioneller polnischer Landküche. Das Angebot auf dem Land ist vielfältig und reicht von Kreativwerkstätten über Yogakurse bis zu Ausflügen in die Umgebung. Auf manchen Höfen darf man mithelfen, oft stehen Reitpferde zur Verfügung. Beim Pilzesammeln oder Angeln kann man sich wichtige Zutaten für das Essen selbst besorgen, alles andere gibt es im Sklep, dem Dorfladen. Im Sommer erkundet sich das Land am besten per Rad, im Winter bei einer Schlittenfahrt, die oft mit Würstchen und Glühwein am Lagerfeuer endet. Eine besondere Attraktion ist der Almauftrieb und -abtrieb der Schafe, den man im April und September in einigen Tatra- und Beskidenorten erleben kann.

www.agroturystyka.pl

www.polen.travel



Golf

Traumhafte Plätze ohne Gedränge

Der weiße Sport hat sich nach der Wende in Polen rasch entwickelt. Inzwischen gibt es in jeder Region des Landes professionelle Golfplätze.

In Polen entstanden in den letzten Jahren rund 30 moderne Golfplätze, zur Hälfte Meisterschaftsparkours mit 18 Löchern, die übrigen haben neun Löcher. Darüber hinaus gibt es eine ganze Reihe kleinerer Anlagen, auf denen man den richtigen Abschlag üben kann. Golfplätze befinden sich in allen Regionen Polens - von der Ostsee bis zur Tatra, oft eingebettet in eine traumhafte Landschaft und modelliert von Größen ihres Faches wie Martin Hawtree oder Gary Player. Driving Ranges und Putting greens sowie professionelle Trainer stehen Anfängern wie fortgeschrittenen Spieler dort zur Verfügung. Obwohl der Golfsport in den vergangenen Jahren in Polen einen starken Aufschwung genommen hat, geht es auf den Greens noch immer ruhiger zu als zum Beispiel in Skandinavien. Deshalb schätzen auch viele ausländische Spieler die Plätze in Polen. Hinzu kommt, dass Green fees und Trainingsstunden vergleichsweise günstig sind.

www.pzgolf.pl

Golfplätze gibt es überall in Polen zwischen Ostsee und Tatra, nahe der großen Städte und auf dem Land - immer eingebettet in schöne Naturlandschaften.



Polen bietet nicht nur Erlebnisse auf, sondern auch unter dem Wasser. Tiefe Seen mit klarem Wasser und reicher Pflanzen- sowie Tierwelt sind ideale Tauchplätze. Zahlreiche versunkene Schiffe machen die Danziger Bucht zu einem beliebten Ziel für Wracktaucher.



Wassersport

Akrobatik auf den Wellen

Neben dem Segelsport erfreut sich Windsurfing großer Beliebtheit. Sehr populär sind in Polen auch Trendsportarten wie Kitesurfen und Wakeboarden.

Überall entlang der polnischen Küste und an vielen größeren Binnenseen gibt es Wassersportschulen, wo man Segeln, Surfen, Kiten und Waken lernen und sich die nötige Ausrüstung leihen kann. Zu den beliebtesten Revieren für Kitesurfer gehört die Putziger Bucht zwischen Puck (Putzig) und der Halbinsel Hel (Hela). Das flache Wasser, die sandigen Böden sowie gute Windverhältnisse bieten ideale Bedingungen für Anfänger und Fortgeschrittene. Besonders im Frühjahr und Herbst ist der Himmel dort voller Drachen. Wer noch mehr Nervenkitzel braucht, wechselt mit seinem Kiteboard auf die andere Seite der schmalen Halbinsel zur raueren Ostsee. Im Winter, wenn sich die Putziger Bucht in ein großes Eisfeld verwandelt, trifft man dort auch Liebhaber des Eissegelns und Ice-Kitings.

www.gohel.pl

www.pomorskie.travel

www.windsurfing.pl



Segeln Ohne Grenzen

Polen verfügt über eine 500 Kilometer lange Küste sowie Tausende Seen. Flüsse und Kanäle ermöglichen Freizeitkapitänen aus dem Westen einen direkten Zugang zu polnischen Segelrevieren.

Die beste Infrastruktur für Binnensegler bietet Masuren. Zahlreiche große und kleinere Seen sind dort durch Kanäle miteinander verbunden und ermöglichen abwechslungsreiche Segeltörns. Im Gebiet der Großen Masurischen Seen sowie im Seengebiet von Westmasuren wurden neue Marinas gebaut. Charterfirmen bieten dort Segelboote unterschiedlicher Größe sowie Hausboote an. Andere beliebte Segelreviere sind das Stettiner Haff im Nordwesten Polens sowie das Frische Haff bei Elblag (Elbing) im Nordosten. Die neu entstandene Westpommersche Segelroute führt entlang der Oder und durch das Stettiner Haff zur Ostsee. Ausgebaut wurde die Infrastruktur für Wassersportler auch entlang des Großpolnischen Rings, eines fast 700 Kilometer langen Rundkurses durch das westliche Polen.

www.portalzeglarski.com

www.mazury.travel





Weit und breit nur Natur mit einer reichen Flora und Fauna. Dieses Bild bietet sich Wasserwanderern bei ihren Touren durch Polen.



Per Kajak über Polens Flüsse

Wer im Kajak oder Kanu über Polens Flüsse und Seen gleitet, vergisst seinen Alltag schnell und öffnet sein Herz für die Vielfalt der Farben und Düfte der Natur.

Zu den schönsten und beliebtesten Strecken für Wasserwanderer gehört die Krutynia-Route in Masuren, die auch für ungeübte Paddler leicht zu bewältigen ist. In vielen Windungen führt der kleine Fluss durch die masurischen Wälder und Moorlandschaften. Immer wieder verbreitert er sich unterwegs zu kleinen Seen, bevor er schließlich in den Jezioro Beldany (Beldansee) mündet. Eine gute Woche dauert die rund 100 Kilometer lange Tour, auf der man seltene Tiere wie Fischotter, Biber oder Baumarder beobachten kann.

Durch den Wigry-Nationalpark, über den tiefsten See Polens und durch den historischen Augustów-Kanal führt die 110 Kilometer lange Czarna-Hańcza-Route. Beliebt sind auch Touren auf dem Biebrza-Fluss durch den gleichnamigen Nationalpark. Beliebte Paddelreviere in Pommern sind die Flüsse Drawa, Brda und Wda. Zu den schönsten Gebirgsflüssen, die von Kanuten geschätzt werden, gehören die Nysa Kłodzka (Glatzer Neiße) im Südwesten sowie Białka oder San im Südosten. Ein einzigartiges Erlebnis verspricht die Tour durch das Durchbruchstal des Dunajec im Pieniny-Gebirge.

www.splywy.pl

www.rosypuda.pl

www.szlakkrutyni.pl



Birdwatching

Willkommen im Reich der Vögel

Viele seltene Vogelarten haben in Polen ihre geschützten Rückzugsgebiete und können dort beobachtet werden.

Die Sumpfe des Biebrza-Nationalparks sind das wichtigste Birdwatching-Revier in Polen. Besonders im Frühjahr kommen Touristen aus aller Welt dorthin, um seltene Vögel zu beobachten, zu fotografieren oder ihre Stimmen aufzunehmen. Inmitten der weiten Sumpf-, Wald- und Wiesenlandschaft sind fast 300 verschiedene Vogelarten heimisch, darunter seltene und vom Aussterben bedrohte Arten. Unter anderem nisten dort einige Tausend Seggenrohrsänger – die größte Population des kleinen Singvogels in Mitteleuropa. Die Saatgans ist das Wappentier des Nationalparks Warthemündung. Bis zu 200.000 Wildgänse machen im Herbst dort Zwischenstation. Insgesamt wurden rund 270 verschiedene Vogelarten registriert, darunter seltene Arten wie die Zwerdgummel. Heimat der Höckerschwäne ist der Łuknajno-See in Masuren. Praktisch alle in Europa vorkommenden Spechtarten findet man im Białowieski-Nationalpark. Stein- und Schreiadler sowie andere Raubvögel sind in den Mittelgebirgen des Bieszczady-Nationalparks heimisch.



In den Sümpfen und Überschwemmungsgebieten stört nichts die Ruhe der Vögel.

www.new.biebrza.com

www.birdwatching.pl



Fahrt im Schnee und durch den Sand

Polens faszinierende Naturlandschaften kann man auf viele Arten erleben – ob im Hundeschlitten, im Quad oder auf Skiern.

Wenn der Schnee unter den Füßen knirscht, der Wind pfeift und man die Wölfe heulen hört, fehlt nur noch ein Hundeschlitten, um sich wie in den Weiten Alaskas zu fühlen. So weit muss man nicht reisen, denn die Kombination findet man auch in den Bieszczady im Südosten Polens. Auch in Masuren oder in den Sudeten kann man sich von Huskys auf einem Schlitten oder Skiern durch die Winterlandschaft ziehen lassen. Die Błędów-Wüste in der Woiwodschaft Schlesien ist Polens Sahara mit viel Sand, Dünen und spärlicher Vegetation. Sie lockt Abenteurer an, die sich dort per Jeep oder Quad auf Wüstentour begeben. Immer beliebter wird in Polen der Skilanglauf. Querfeldein oder auf gespurten Loipen kann man zum Beispiel in Masuren oder den Sudeten die verschneiten Wälder erleben. Beim Piastenlauf im Isergebirge starten jedes Jahr mehrere Tausend Skilangläufer.

www.bieg-piastow.pl

www.polskieszlaki.pl/pustynia-bledowska.htm





Weichsel

Die Königin der polnischen Flüsse

Auf mehr als 1.000 km durchfließt die Wisła (Weichsel) Polen von Süd nach Nord, wird vom kleinen Fluss zu einem breiten Strom, bevor sie in mehreren Armen Richtung Ostsee drängt.

Zwei Quellen in den Beskiden, unweit des gleichnamigen Wintersportzentrums Wisła, speisen Polens längsten Strom, der in seinem Lauf durch einige der bedeutendsten polnischen Städte führt. Er verbindet die alte Hauptstadt Kraków (Krakau) mit der heutigen Hauptstadt Warszawa (Warschau), führt durch das mittelalterliche Toruń (Thorn) und mündet bei Gdańsk (Danzig) in die Ostsee. Über Jahrhunderte war die Weichsel ein wichtiger Transportweg, auf dem zum Beispiel Salz und Holz aus dem Süden des Landes in den Norden gelangte. Die Weichsel gehört zu den letzten wilden Flüssen Europas, deren Verlauf kaum reguliert wurde. Zwischen den großen Städten durchfließt sie weite Landstriche mit beinahe unberührter Natur. Sandbänke, die ihre Form und Lage verändern, behindern vielerorts den Verkehr mit größeren Schiffen. Doch in den letzten Jahren entdecken immer mehr Kanuten und Hausboot-Kapitäne den Reiz der Weichsel.

Eine Tour über die Weichsel im Kajak ist ein einzigartiges Naturerlebnis.

www.wislawarszawska.pl
www.wislawarszawa.pl



Strände und Bernstein

Der Charme der polnischen Küste

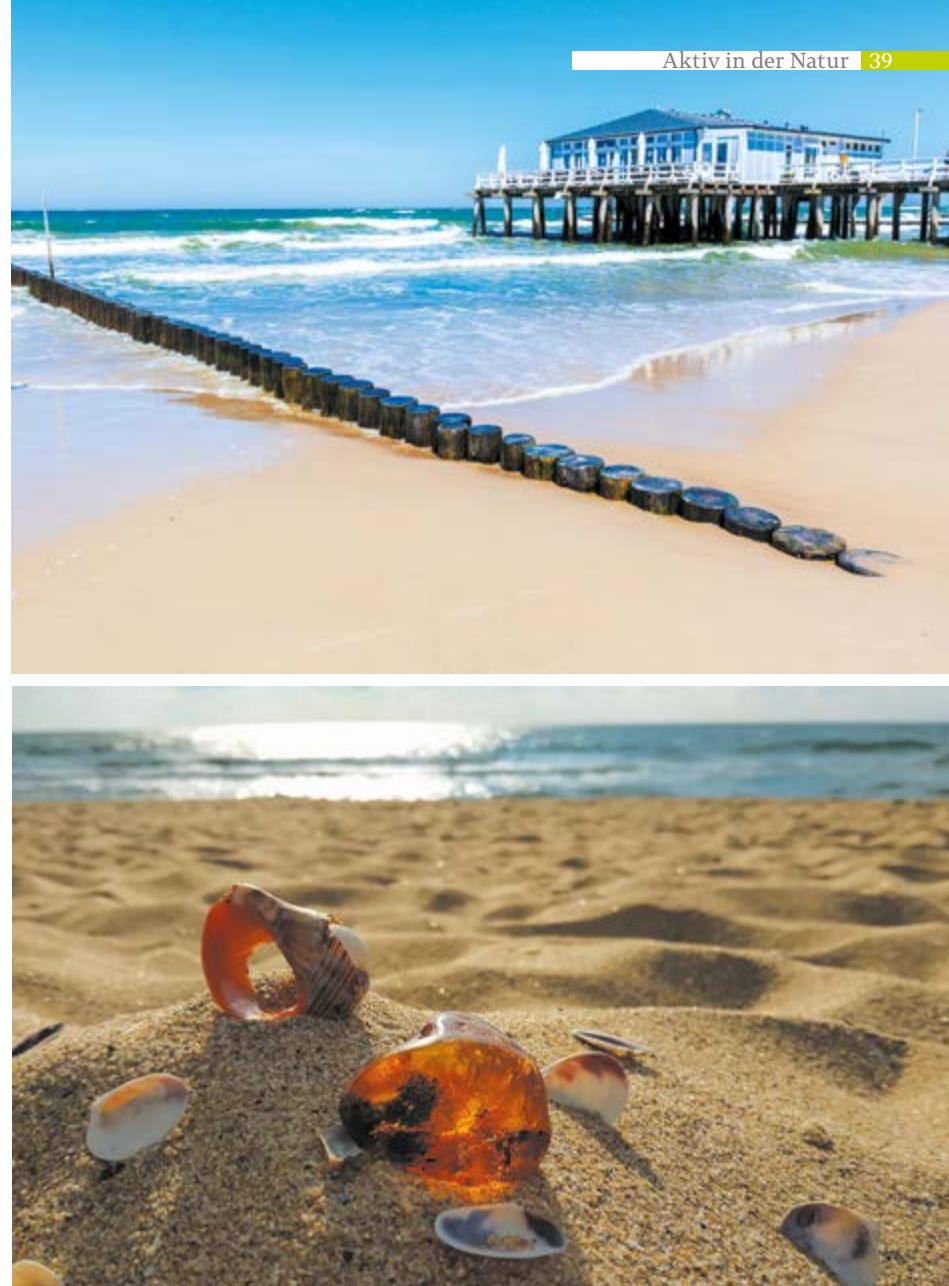
Auf mehr als 500 Kilometern Länge wechseln sich an Polens Ostseeküste breite Sandstrände und reizvolle Kliffs ab.

An den breiten Sandstränden der beliebten Seebäder genießen in den Sommermonaten viele Tausend Sonnenhungrige das süße Leben. Wer gerne für sich bleiben möchte, findet oft schon wenige Hundert Meter weiter einen einsamen Strandabschnitt. Die höchsten Steilküsten erreichen auf der Insel Wolin fast 100 Meter Höhe. Bei Łeba (Leba) türmen sich Wanderdünen auf bis zu 50 Meter auf, bewegen sich Jahr für Jahr einige Meter und begraben alles, was ihnen in den Weg kommt.

Bernstein ist das Gold der Ostsee. Nach stürmischen Tagen kann man mit etwas Glück einen Brocken am Strand finden. Eine Attraktion für Touristen ist die Weltmeisterschaft im Bernsteinfischen, die jedes Jahr unweit von Gdańsk (Danzig) ausgetragen wird. Häufiger findet man inzwischen Robben, deren Population durch verschiedene Schutzprogramme in der Ostsee wieder wächst.



Bernstein ist das Gold der Ostsee. Manche suchen danach an den Stränden, andere in den Schmuckgeschäften von Danzig.





Białowieża

Der letzte Tiefland-Urwald in Europa

Im Osten Polens, an der Grenze zu Belarus, liegt der letzte Tiefland-Urwald Europas. Die einzigartige Landschaft ist bereits seit 1932 als Nationalpark geschützt und gehört zum Weltnaturerbe der UNESCO.

Bereits vor mehr als 600 Jahren gingen polnische Könige in den Wäldern bei Białowieża zur Jagd. Um ihr Jagdrevier zu schützen, wurde schon früh die Abholzung untersagt. So findet sich bis heute ein natürlicher Urwald mit vielen mehr als 500 Jahre alten Bäumen. Nur ein kleiner Teil des Naturreservats ist für Besucher zugänglich. Unbeschränkten Zugang haben hingegen die Wisente. Die größten europäischen Landsäugetiere haben im Dickicht des Urwalds ihre Heimat. Nachdem 1919 der letzte freilebende Wisent erschossen worden war, begann wenige Jahre später ein Projekt zur Wiederansiedlung der Tiere. Heute leben wieder mehr als 500 Exemplare dort in freier Wildbahn. Bester Ausgangspunkt für Touren in den Białowieski-Nationalpark ist das Urwalddorf Białowieża. Obwohl dort mehrere komfortable Hotels entstanden sind, hat sich das Dorf seinen natürlichen Charme bewahrt.

Heute leben wieder mehr als 500 Wisente in freier Wildbahn in den Wäldern rund um Białowieża.



Krakau-Tschenstochauer Jura

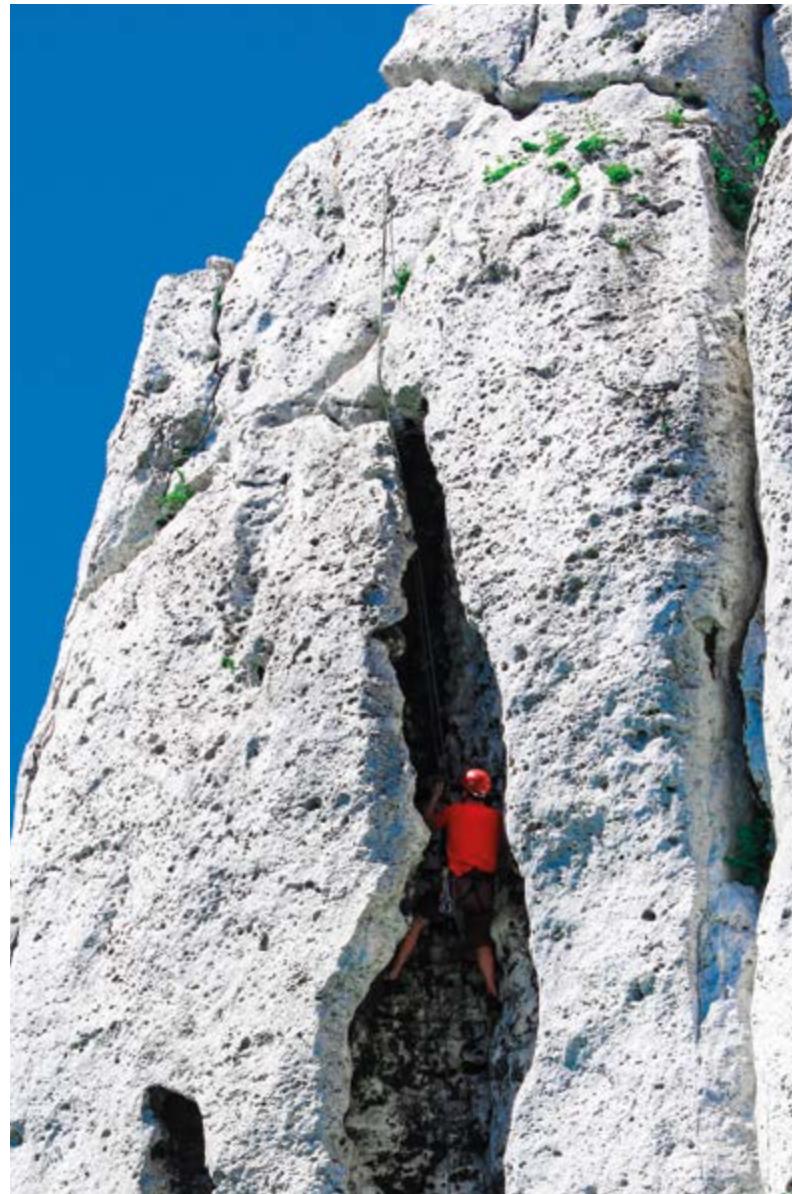
Ein magisches Felsenland

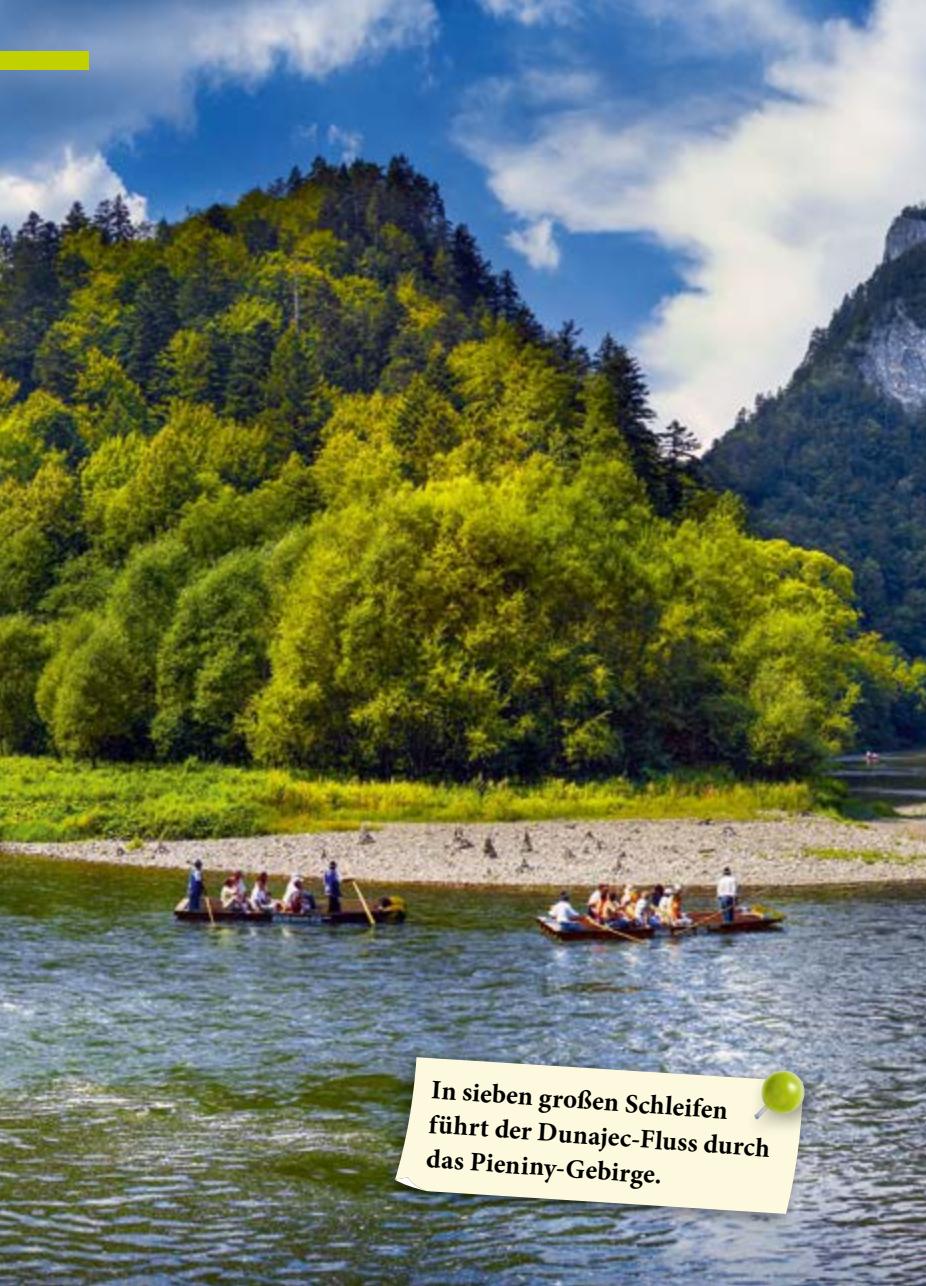
Mit seinen originell geformten Kalksteinfelsen, geheimnisvollen Höhlen und leuchtend weißen Burgen ist das Krakau-Tschenstochauer Jura ein ideales Ziel für aktive Touristen.

Per Mountainbike, zu Fuß oder auf dem Rücken eines Pferdes kann man das Krakau-Tschenstochauer Jura auf der „Route der Adlerhorste“ durchqueren. Als Adlerhorste werden die mittelalterlichen Grenzbefestigungen bezeichnet, die sich wie Perlen auf einer Schnur aneinanderreihen. Die größte von ihnen ist die Burgruine in Ogrodzieniec, wo heute Ritterturniere sowie verschiedene Freizeitveranstaltungen organisiert werden. Die ehemalige Wehrburg von Pieskowa Skała wurde in ein prachtvolles Renaissanceschloss verwandelt und beeindruckt durch einen schönen Arkadenhof. Hunderte Grotten und Höhlen gibt es in der Karstlandschaft. Zu den schönsten und meistbesuchten gehört die Łokietek-Grotte, benannt nach einem früheren polnischen König. Eine beeindruckende Gesteinsformation ist die 25 Meter hohe Herkuleskeule. Die Felswände des Juras sind eines der beliebtesten Kletterreviere Polens.

www.orlegniazda.pl

www.jura.info.pl





In sieben großen Schleifen führt der Dunajec-Fluss durch das Pieniny-Gebirge.

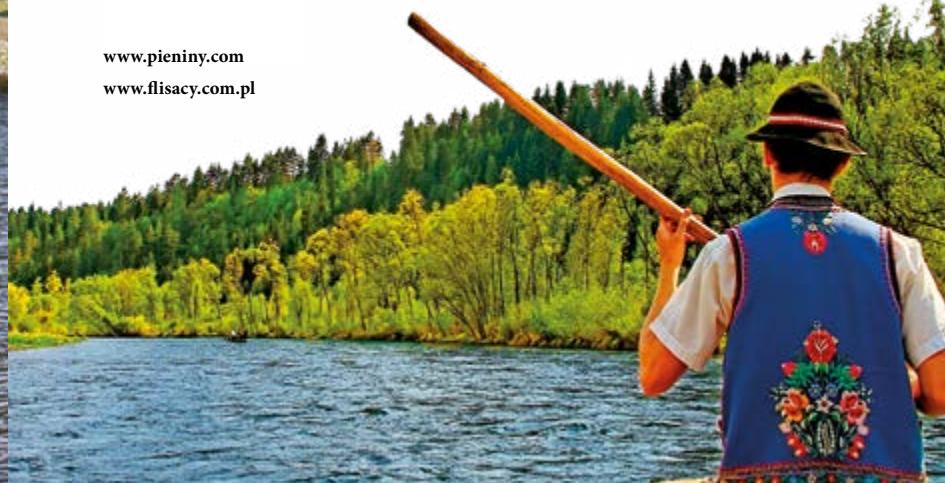
Der Dunajec-Durchbruch

Eine verrückte Floßfahrt

Der Dunajec-Fluss hat ein tiefes Tal in das Pieniny-Gebirge geschnitten. Sicher steuern die Góralen ihre Flöße über die vielen Windungen des Gebirgsflusses und bescheren ihren Gästen ein einzigartiges Erlebnis.

Bei zu 300 Meter erheben sich die Felswände fast senkrecht zu beiden Seiten des Dunajec-Flusses. Nur rund 100 Meter breit ist das Tal an seiner schmalsten Stelle. Majestatisch präsentieren sich die „Drei Kronen“, die höchsten Gipfel des Pieniny-Gebirges den Touristen. Das Dunajec-Tal zählt zu den schönsten Durchbruchstälern Europas. Es bildet die Grenze zwischen Polen und der Slowakei. Zwei Bergbewohner, Góralen genannt, steuern mit langen Stangen ihre Flöße über den Dunajec, folgen den vielen Windungen und weichen geschickt den Stromschnellen aus. Stolz tragen sie ihre blauen Westen mit bunten Stickmustern und ihre schwarzen Hüte mit Muschelband. Nur Männer aus der Region dürfen den Beruf ausüben. Von Mai bis Oktober steuern sie die Flöße und erzählen dabei Legenden.

www.pieniny.com
www.flisacy.com.pl



Die Thermen von Podhale

Erholung in märchenhafter Umgebung

Heißes Wasser aus 2.000 Metern Tiefe wird in der Podhale-Region nicht nur für eine umweltfreundliche Heizung genutzt, sondern speist auch mehrere Thermalbäder.

Es sind heiß liegen in der Tatra-Region nahe beieinander. Vier große Thermalbäder erwarten dort die Besucher, einige davon in direkter Nachbarschaft von großen Skigebieten. In Zakopane kann man beim entspannten Bad im warmen Außenbecken das Panorama der Tatra mit der Spitze des Giewonts genießen, in Białka Tatrzanska den Pistenzauber am benachbarten Skigebiet beobachten. Die größte Therme der Region befindet sich im Wintersportzentrum Bukowina Tatrzanska, eine weitere gibt es in Szaflary. Alle Thermen bieten neben mehreren Innen- und Außenbecken auch Attraktionen für Kinder wie große Wasserrutschen. Wer es gerne etwas entspannter mag, findet ruhige Zonen zur Erholung. Alle Thermen verfügen über Saunalandschaften sowie vielfältige SPA-Angebote. Die beiden Thermen in Białka und Bukowina Tatrzanska sind direkt mit einem Luxushotel verbunden.



www.chocholowskitermy.pl

www.termybukovina.pl

www.termabania.pl



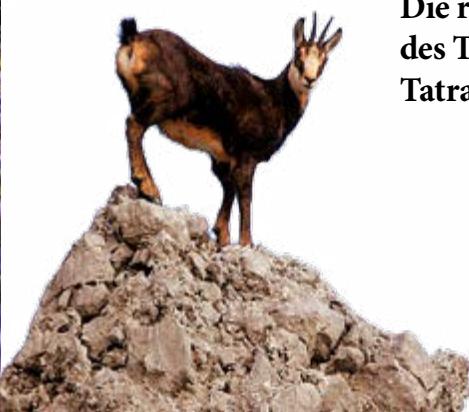


Die Tatra

Sagenumwobene Berge

Die Tatra ist das einzige Hochgebirge Polens und eine der bedeutendsten Wintersportregionen des Landes. Die höchsten Berge erreichen fast 2.500 Meter.

Das Gebirgsmassiv im polnisch-slowakischen Grenzgebiet überragt seine Umgebung um 600 bis 1.500 Meter. Höchster Berg auf polnischer Seite ist der Rysy mit 2.499 Metern. Auf dem 1.987 Meter hohen Berg Kasprowy Wierch, der per Gondelbahn erreichbar ist, beginnt die höchstgelegene Skipiste des Landes. Sie führt auf fast neun Kilometern Länge wieder zur Talstation. Zahlreiche Wanderwege erschließen die als Nationalpark geschützte Gebirgsregion mit ihrer reichen Tier- und Pflanzenwelt. Eine Attraktion sind die zahlreichen Gletscherseen, deren größter und bekanntester Morskie Oko (Meeresauge) auf 1.395 Metern Höhe liegt. Die Große Schneehöhle, deren Gänge 24 km lang sind, gehört zu den größten Höhlen der Welt. Zakopane gilt als Polens Winterhauptstadt.



Die reiche Flora und Fauna des Tatra-Gebirges sind im Tatra-Nationalpark geschützt.

Klettern

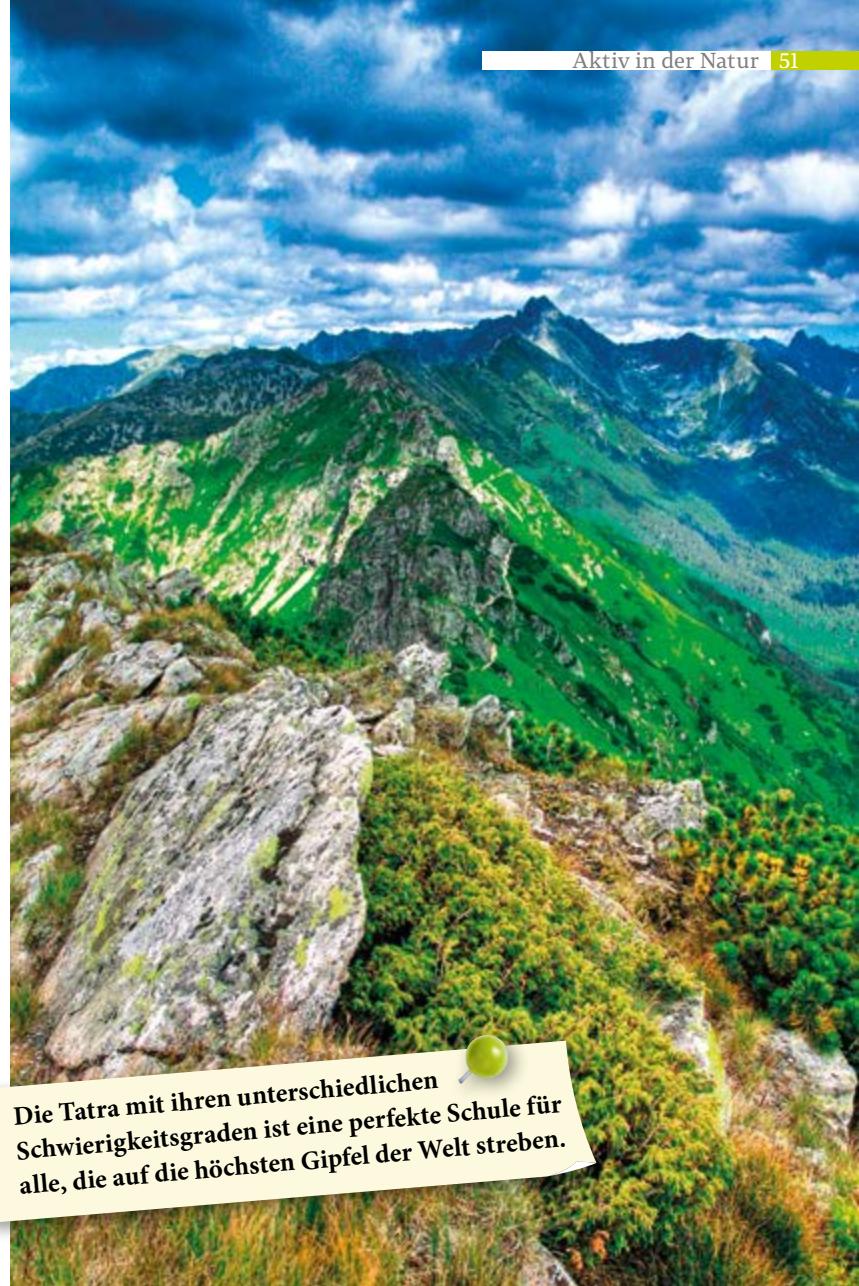
Von Polen auf das Dach der Welt

Erfahrene Hochgebirgskletterer kommen in den Bergen der Tatra auf ihre Kosten. Für Sportkletterer bieten auch die Felswände im Krakau-Tschenstochauer Juras oder in anderen Regionen eine Herausforderung.

Die Tatra, das einzige Hochgebirge Polens, ist eine perfekte Übungsregion für Bergsteiger, die hoch hinaus wollen. Wanda Rutkiewicz, die berühmteste Bergsteigerin Polens, hatte dort als 18-Jährige ihre ersten Touren unternommen. Jahre später bestieg sie als erste Polin den Mount Everest, danach den Nanga Parbat und als eine der beiden ersten Frauen überhaupt den K2. Während der höchste Berg der polnischen Tatra, der 2.499 m hohe Rysy, frei bestiegen werden kann, gibt es für andere Gipfel im Nationalpark Einschränkungen.

Zu den beliebtesten Kletterregionen Polens gehört das Krakau-Tschenstochauer Jura mit seinen skurrilen Sandsteinformationen. Dort gibt es ebenso wie im Riesengebirge Kletterschulen, wo man die ersten Schritte auf dem Weg nach oben unter Anleitung sicher bewältigen kann.

www.wspinanie.pl www.pza.org.pl



Die Tatra mit ihren unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ist eine perfekte Schule für alle, die auf die höchsten Gipfel der Welt streben.



Abfahrtslauf und Snowboarding auf Polens Pisten

Die Berge im Süden Polens sind beeindruckend. Mal hoch, mal flach, mal sanft, mal wild – mit anderen Worten: sehr abwechslungsreich.

Vielen Polen lieben den Wintersport. Auch wenn die Skigebiete von ihrer Größe und Infrastruktur nicht mit denen in den Alpen vergleichbar sind, bieten sie doch viele Möglichkeiten für erfahrene Skifahrer – besonders aber auch für Anfänger und Familien mit Kindern. In Polens Bergen gibt es zahlreiche Skizentren mit Pisten und Snow Parks. In den Schlesischen Beskiden bei Szczyrk und Wiśla stehen Skifahrern rund 50 abwechslungsreiche Pistenkilometer zur Verfügung. Die Piste am Kasprowy Wierch in der Tatra ist mit fast neun Kilometern die längste in Polen und überwindet einen Höhenunterschied von rund 1.000 Metern. Zu den größten Herausforderungen zählen die Pisten am Berg Nosal. Im nahe gelegenen Białka Tatrzańska gibt es nicht nur gut präparierte Pisten, sondern auch viele andere Attraktionen für die ganze Familie.

**Im Süden Polens erwarten zahlreiche
Pisten und Snow Parks die Wintersportler.**

www.zakopane.eu

www.szczyrk.cos.pl

www.sudety.com.pl

www.jaworzynakrynicka.pl

Gleitfliegen

Die große Freiheit

Bunt wie Schmetterlinge sind die Paraglider, schwalbengleich die Segelflugzeuge, die häufig den Himmel über der Kotlina Żywiecka (Saybuscher Kessel) bevölkern.

Die Mittelgebirgslandschaft nördlich der Stadt Żywiec (Saybusch) ist von ihrer Topographie und den thermischen Bedingungen ideal für Gleitflieger. Durch den von den Beskiden umgebenen Talkessel fließt von Süden nach Norden die Soła, ein Nebenfluss der Weichsel. Über dem Fluss bildet sich ein natürlicher Windtunnel mit relativ starken und gleichbleibenden Winden, der von den Gleit- und Segelfliegern für ihren Sport genutzt wird. Deren Zentrum ist der 761 Meter hohe Berg Żar. Den Gleitfliegern bieten sich beeindruckende Ausblicke auf das Tal mit seinen sanften Hängen, den Wäldern und Wiesen sowie dem silbernen Band der Soła. Auf dem Berg gibt es eine Segelflugschule. Wer die Welt aus der Vogelperspektive betrachten möchte, kann dort auch das Paragliding leicht erlernen.

www.paralotniarstwo.pl

www.beskid-paralotnie.pl



Bäume

Zeugen der Geschichte

Die Strahlen der Sonne dringen durch die Kronen alter Bäume. Eine märchenhafte Stimmung verbreitet sich im Schlosspark von Rogalin an der Warta, wo rund 2.000 alte Eichen stehen.

www.polska.travel/parki-narodowe

www.polen.travel



Überall in Polen findet man Bäume, die noch in der Zeit des Mittelalters gepflanzt wurden und heute sorgsam geschützt werden. Im Dorf Bartków in der Woiwodschaft Heiligkreuz wächst der bekannteste Baum Polens – die rund 650 Jahre alte Eiche Bartek hat einen Umfang von 13,40 Metern am Boden. Unter ihr sollen schon die polnischen Könige Bolesław Krzywousty und Kazimierz Wielki bei Jagden ihr Lager aufgeschlagen haben. Noch 100 Jahre älter und immer noch vital ist die Chrobry-Eiche bei Piotrowice in Niederschlesien. Als ältester Baum des Landes gilt die Eibe von Henryków (Hennersdorf), unweit von Görlitz. Sie keimte bereits lange vor Gründung des polnischen Staates und hat heute ein Alter von mehr als 1.200 Jahren. Die höchsten Fichten im Białowieski-Nationalpark erreichen fast 52 Meter. Doch Größe ist nicht alles, und so gilt als Liebling der Fotografen eine kleine Kiefer auf dem Gipfel Sokolica im Pieniny-Gebirge, die seit 400 Jahren dort den Naturgewalten trotzt.

Einige prächtige Eichen in Polen tragen die Namen polnischer Könige.





Góry Stołowe

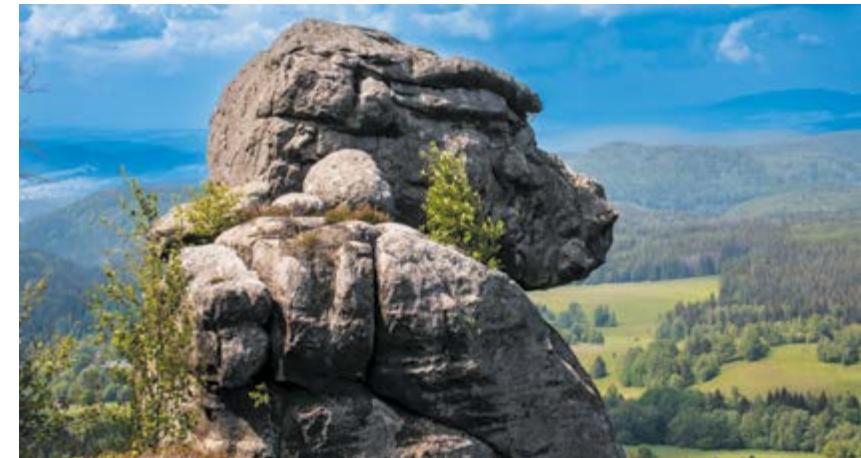
Ein magisches Felsenlabyrinth

In Millionen von Jahren haben Wind und Wetter eindrucksvolle Figuren aus dem Sandstein der Góry Stołowe (Heuscheuergebirge) geformt.

Ein Labyrinth von engen, verwinkelten Schluchten führt durch das Heuscheuergebirge. Hoch ragen zu beiden Seiten der Błędne Skały (Wilde Löcher) die glatten Felswände auf. Die schmalsten Stellen messen weniger als einen Meter. In Jahrtausenden haben die Naturgewalten die Sandsteinschichten erodieren lassen, während sich härtere Gesteinschichten widerstandsfähiger zeigten. So entstanden fantasievolle Figuren: Pilze und Keulen, aber auch ein Kamel, ein Affe oder ein Elefant sind zu erkennen. „Urgroßvaterstuhl“ nennt man die „Große Heuscheuer“, die höchste Erhebung. Im Jahr 1790 hatte der Dichterfürst Johann Wolfgang von Goethe den 919 m hohen Tafelberg erklimmen. Viele Wanderer folgten ihm seitdem. Die beeindruckende Landschaft des Heuscheuergebirges ist heute als Nationalpark geschützt. Sie bildet den schönsten Teil des Glatzer Berglands.

pngs.com.pl

www.polen.travel



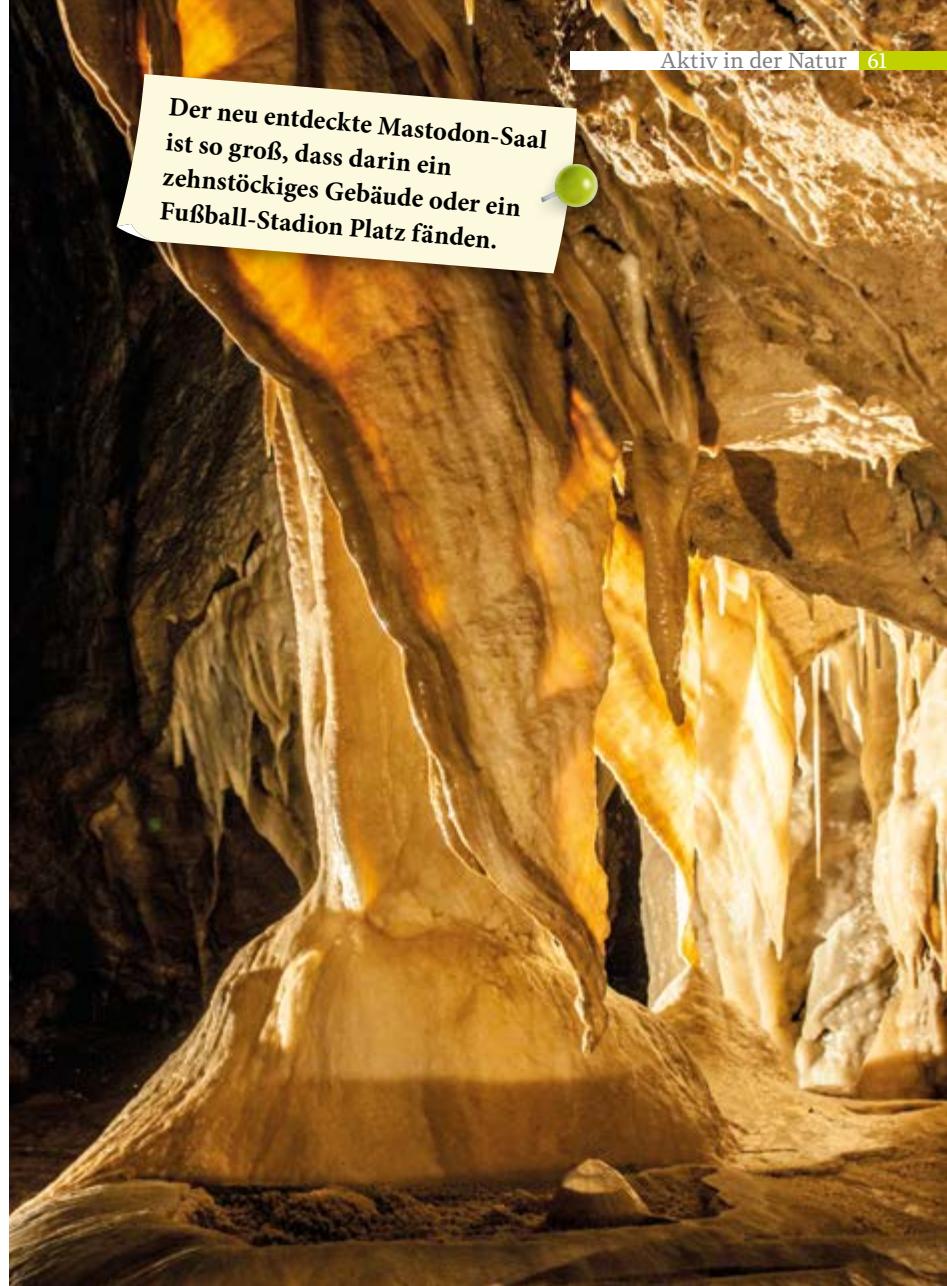
Jaskinia Niedźwiedzia

Eine der schönsten Höhlen Polens

Die Jaskinia Niedźwiedzia (Bärenhöhle) in den Sudeten bezaubert durch ihre reichen und bunten Tropfsteinformen. Dort fand man die Skelette von Höhlenbären und anderen Säugetieren.

Die 1966 bei Kletno (Klessengrund) entdeckte Bärenhöhle zählt zu den schönsten Tropfsteinhöhlen Polens. In ihr fand man zahlreiche prähistorische Skelette. Höhlenbären, aber auch Höhlenlöwen und Höhlenhyänen suchten dort einst Unterschlupf. Auch Skelette von Wölfen, Mardern sowie einigen Fledermausarten fand man dort. Seit 1983 können Besucher einen Teil der unterirdischen Gänge und Kammern mit ihren wunderschönen Stalaktiten und Stalagmiten besichtigen. In den vergangenen Jahren wurden weitere Teile des Höhlensystems entdeckt. Dabei gelang Forschern 2012 eine Sensation, als sie auf einen schwer zugänglichen riesigen unterirdischen Saal stießen. Mit einer Länge von mehr als 100 Metern, 30 Metern Höhe sowie 30 bis 40 Metern Breite gilt er als größter unterirdischer Raum in Polen.

www.jaskinia.pl



Dunkler Himmel

Sternenbeobachtung im Isergebirge

Das Isergebirge im Grenzgebiet von Polen und Tschechien zieht Sternenbeobachter an. Der Himmel ist dort nachts nahezu frei von Kunstlicht, was die Sterne so richtig zum Strahlen bringt.

Die Bergregion ist kaum besiedelt, die touristische Infrastruktur beschränkt sich auf einige Wanderwege und zwei malerische Berghütten. Die Gebirgskämme schirmen das Licht der umliegenden Gemeinden ab. So ist in dem „Dark Sky Park“ der Blick zum Himmel nicht durch andere Lichtquellen beeinträchtigt und die Sterne sind mit bloßem Auge gut zu erkennen. Die Universität Breslau unterstützt mit anderen Partnern das Projekt „AstroIzery“. Unter anderem entstand ein 4,5 km langer didaktischer Pfad über unser Sonnensystem. Er beginnt bei der Sonne und endet mit dem Neptun. Die Planeten sind im Maßstab von eins zu einer Milliarde auf Metallplatten abgebildet. Diese sind auf unterschiedlichen Gesteinsarten befestigt, die in den Sudeten vorkommen.

Frei von Lichtverunreinigungen genießen Hobbyastronomen aus aller Welt den Blick vom Isergebirge in den Sternenhimmel.



www.izera-darksky.eu

www.ciemneniebo.pl



Herausgeber:

Polnische Tourismusorganisation (POT)

Kontakt: pot@pot.gov.pl; www.pot.gov.pl;
www.poland.travel

Autor: Paweł Wronski, Anna Kłossowska

Redaktion: Maja Laube, Marta Olejnik

Titelbild: Piotr Gołębiak

Fotos: Adam Brzoza (13, 47, 50, 52), Adobe Stock, Fotolia, fotopolska.travel;
A. Cichowska (24, 25), I. Dziugiel (32), R. and M. Kosińscy; A. i K. Kobus/
TravelPhoto (30), Shutterstock, I. Skalecka (33), Termy Bania (45),

DTP: BOOKMARK Graphic Design Studio

Titelgestaltung: Polnische Tourismusorganisation (POT)

Satz: Karolina Krämer

Übersetzung und Korrektur: Polnische Tourismusorganisation (POT)

Textbearbeitung: team red Deutschland GmbH

© Copyright by Polnische Tourismusorganisation (POT)

Warszawa 2023

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-83-8010-038-1