

WARUM GERADE NACH POLEN?

002.jpg Abb.: pf



► *Suwalki-
Naturpark*



**Warum gerade
nach Polen?**

Wo kann welche Aktivität ausgeübt werden?

Das Studium der Landkarte ist bei der Planung des Polenurlaubs hilfreich. Von Nord nach Süd ergibt sich eine deutliche Vierteilung: Auf die Ostseeküste folgen der Baltische Höhenrücken, die zentrale Tiefebene und eine zum Süden ansteigende, imposante Gebirgslandschaft.

Ostseeküste

Die über 500 Kilometer lange Ostseeküste bietet breite Strände mit feinkörnigem Sand, lagunenartige Seen und riesige Dünen, Halbinseln und dramatische Steilküsten. Alle, die gern baden, **Wassersport** treiben oder am Meer entlang wandern, kommen voll auf ihre Kosten. Im Stettiner Haff befindet sich das größte polnische **Segelzentrum**. **Surfer** werfen sich in den Starkwind der Halbinsel Hel. **Taucher** entdecken vor Danzig algenüberwucherte Wracks. Abenteuerlich kann es auf den kleinen Booten zugehen, mit denen am frühen Morgen die Fischer hinausfahren – gegen Zahlung eines Obolus darf man sie begleiten.



015pro/Abb.: pi

WELCHE AKTIVITÄTEN WO?

Baltischer Höhenrücken

Landeinwärts quert man den Baltischen Höhenrücken. Inmitten einer weiten, ruhigen Hügellandschaft liegen die **Seenplatten** von Pommern, der Kaschubei und Masuren. Um die 10.000 Seen mögen es sein, die durch Flüsse und Kanäle verbunden sind. Auch hier kann man **segeln** und **paddeln, surfen** und **tauchen**. **Biker** schätzen vor allem die schattigen, wenig befahrenen Alleen Masurens. Im äußersten Nordosten atmet „Polens grüne Lunge“: ein Gebiet so groß wie die Schweiz, das fast nur aus Nationalparks besteht. Die Biebrza ist der einzige Fluss Europas, der von der Quelle bis zur Mündung (164 km) völlig naturbelassen ist. Zusammen mit der angrenzenden Narew, die Tausende von Wildvögeln anzieht, bildet sie im Frühjahr ein riesiges Überschwemmungsgebiet. Südostwärts schließt sich Białowieża, der letzte von Menschenhand unberührte Primärwald Europas an.

Tiefland

Die Landesmitte ist von Straßen und Bahnlinien durchzogen, die West- und Osteuropa in einer dynamischen Achse verbinden. Das großpolnische und masowische Tiefland erstreckt sich von Posen über Warschau gen Osten und hat mit seiner „Piastenroute“ vor allem den **geschichtsinteressierten Touristen**, die mehr über die Wurzeln der polnischen Nation erfahren wollen, einiges zu bieten. Aktivurlauber klammern dieses Gebiet weitgehend aus: Es ist von schier endlosen Getreide- und Kartoffelfeldern bedeckt, die Landschaft wirkt melancholisch und monoton.

Gebirgsketten

Spannend wird es wieder ab der Linie Wrocław – Częstochowa – Lublin, wo die von der Eiszeit geformten Hügel in mächtige Gebirgsketten übergehen. Die Sudeten und Karpaten, die sich über 500 Kilometer längs der Grenze zu Tschechien und der Slowakei erstrecken, sind das bevorzugte Ziel von **Wintersportlern, Wanderern** und konditionsstarken **Mountainbikern**. Erfahrene **Kanuten** schätzen die Gebirgsflüsse, **Sportflieger** die guten thermischen Bedingungen in den Bergen.

WELCHE AKTIVITÄTEN WO?



016.jpg Abb.: pi

WELCHE AKTIVITÄTEN WO?

Den höchsten Teil der Sudeten bildet das Riesengebirge (Karkonoze), das dank seiner zerklüfteten Granitwände und der ausgedehnten Hochmoore fast schon alpin wirkt. Östlich des Glatzer Berglands markiert die Mährische Pforte den Übergang zu den Karpaten. Deren höchster Teil ist die Tatra, das „kleinste Hochgebirge der Welt“. Es steigt auf polnischer Seite bis auf 2500 Meter an, Granitzacken und scharfkantige Bergkämme türmen sich zu einer steinernen Festung. Über die Pieninen (Pieniny) und die Niederen Beskiden (Beskid Niski) spannt sich der Gebirgsbogen bis zu den Waldkarpaten (Bieszczady), der einsamsten Region Polens an der Grenze zur Ukraine und zur Slowakei.

Warum gerade nach Polen?

National- und Landschaftsparks

Um die Brüsseler Normen zu erfüllen, wird die polnische Regierung in den nächsten Jahren 20 Milliarden Euro in Maßnahmen zum **Umweltschutz** investieren. Bereits nach der politischen Wende waren Kraftwerke und unrentable Industriebetriebe stillgelegt worden, was zu einer deutlichen Verbesserung der Luft-, Wasser- und Bodenqualität führte. Daneben wurden 300 Kläranlagen modernisiert und neu errichtet, Schadstoffemissionen durch die Umstellung der Heizsysteme von Kohle auf Gas und den Einbau von Filtern erheblich reduziert.

Dass dem Umweltschutz große Bedeutung beigemessen wird, zeigt sich auch an den vielen **Nationalparks**, deren Zahl sich inzwischen auf 23 beläuft. Sie schützen riesige Wanderdünen, urwüchsige Waldgebiete und einzigartige Sumpflandschaften. Polen verfügt über sechs Weltbiosphärenreservate der UNESCO und zahlreiche Landschaftsparks, die vielen Tier- und Vogelarten sicheren Unterschlupf bieten, u. a. Wisent und Elch-Tieren, die im Westen bereits ausgestorben sind.

● **Info:** Zentralrat der Nationalparks KZPN

(Krajowy Zarząd Parków Narodowych), ul. Wawelska 52-54,
00-922 Warszawa, Tel./Fax (0 22) 8 25 14 93 und 8 25 57 48,
www.mos.gov.pl/kzpn (polnisch)

◀ Der „Schwarze Teich“
(Czarny Staw), Hohe Tatra

WELCHE AKTIVITÄTEN WO?

Nationalpark Unteres Odertal (Park Narodowy Dolina Odry)

Von Stettin bis zum Oderbruch erstreckt sich beiderseits der deutsch-polnischen Grenze ein fast 1200 qkm großes Wasserlabyrinth mit fließenden und „toten“ Flussarmen, Auen und Erlenwäldern. Man erkundet diese auf dem für **Biker** und **Wanderer** markierten „deutsch-polnischen Freundschaftsweg“. Ein guter Startpunkt ist Frankfurt an der Oder. Im Oktober fliegen Tausende von Kranichen und Wildgänsen von ihrem Sommerquartier in Skandinavien nach Süden und legen im Nationalpark mehrtägige Pausen ein.

- **Info:** Park 2, 16303 Schwedt (Ortsteil Crieewen),
Tel. (03 32) 26 77-0, www.unteres-odertal.de

Wolin-Nationalpark (Woliński Park Narodowy)

Der nahe der deutschen Grenze gelegene Park liegt im Westteil der Insel Wolin und reicht von der 95 Meter aufragenden Steilküste bei Międzyzdroje bis zum Oderhaff. Fast der gesamte Park ist mit Wäldern bedeckt. Markierte **Wanderwege** führen zum Wisentreservat und zu einer kleinen Seenplatte, wo Seeadler und andere seltene Vögel beobachtet werden können.

- **Info:** ul. Niepodległości 3, 72-510 Międzyzdroje,
Tel. (0 91) 3 28 07 37, www.wolinpn.pl

017po Abb.: pf



Slowinzischer Nationalpark (Słowiński Park Narodowy)

Die spektakuläre „polnische Sahara“ wurde von der UNESCO zum Biosphärenreservat erklärt. Bis zu 42 Meter hohe Dünen wandern von der Küste landeinwärts und verschlingen alles, was sich ihnen in den Weg stellt. Gestoppt werden sie von zwei großen Strandseen, an denen mehr als 200 Vogelarten ihre Brutstätten finden und an die sich ein versumpfter Wald anschließt. Den besten Blick auf die Naturlandschaft bietet der 115 Meter

WELCHE AKTIVITÄTEN WO?

hohe Berg Rowokół. Hauptort der Region ist das Seebad Łeba. Es gibt 140 Kilometer markierte **Rad- und Wanderwege**. An der Küste tummeln sich **Strandläufer** und **Surfer**.

- **Info:** ul. Bohaterów Warszawy 1, 76-214 Smołdzino, Tel. (059) 8 11 75 09, www.leba.pl

Landschaftspark Halbinsel Hel (Mierzeja Helska)

Die 35 Kilometer lange Halbinsel und ein Teil des sog. Putziger Wiek stehen unter Naturschutz. Ihre herrlichen Strände sind ein Eldorado für **Surfer** und **Taucher**. Hauptorte der Region sind Chałupy, Jastarnia und Hel.

- **Info:** Agencja Turystyczna Hel, Tel. (058) 6 75 09 96, www.hel.com.pl

Landschaftspark Frische Nehrung (Mierzeja Wisłana)

Die schmale, 56 Kilometer lange Nehrung ist zum Meer hin von herrlichen Dünenstränden gesäumt. Hauptort ist Krynica Morska, wo **Schiffe zu Ausflügen** übers Haff starten.

Drawa-Nationalpark (Drawieński Park Narodowy)

Der Nationalpark schützt das von urwüchsigem Wald umstandene Flusstal der Drawa sowie 13 benachbarte Seen in der Region Pommern. **Kanuten** können den Park durchpaddeln und beobachten Biber und Fischotter, Eisvogel, Kranich und Fischadler.

- **Info:** ul. Leśników 2, 73-220 Drawno, Tel. (095) 7 68 25 10, www.free.polbox.pl/d/drawp

Nationalpark Tucheler Heide (Park Narodowy Bory Tucholskie)

Südwestlich von Danzig liegen mehrere, von dichten Kiefernwäldern gesäumte Seen. Sie werden von der forellenreichen Brda durchflossen, die zu Polens schönsten **Kanustrecken** gehört.

- **Info:** ul. Długa 23, 89-606 Charzykowy, Tel. (052) 3 98 83 97

Kaschubischer Landschaftspark (Kaszubski Park Krajobrazowy)

Buckelige, grüne Hügel und lang gestreckte, miteinander verbundene Rinnenseen machen den Reiz der „Kaschubischen Schweiz“ aus. Hauptort ist Kartuzy, wo ein **Radwanderweg** vorbei an sechs Seen nach Kościerzyna führt. **Paddler** und **Segler** finden an den Seen zahlreiche Verleihstellen.

WELCHE AKTIVITÄTEN WO?

019po.Abb.: pf



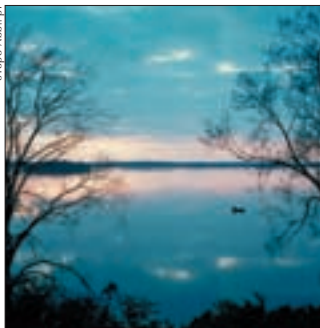
▲ Familienidyll auf der Kormoran-Insel

Masurischer Landschaftspark (Mazurski Park Krajobrazowy)

Das Herzstück Masurens bilden der riesige Śniardwy-See, die kristallklare Krutynia und die Johannisburger Heide. Es gibt mehr als ein Dutzend Reservate, darunter eine Kormoran-Insel und einen Schwanen-See. **Paddler, Segler und Surfer, Biker und Wanderer** kommen voll auf ihre Kosten. Im Winter gehören die zugefrorenen Seen den **Eisseglern**. Sitz der Parkverwaltung ist das Dorf Krutyń, wo es mehrere Pensionen mit Rad- und Kanu-Verleih

gibt. Wichtige Orte für Wassersportler sind auch Mikołajki und Ruciane Nida (beide mit Yachthafen). Außerhalb des Landschaftsparks finden sich Wassersportzentren in den Kleinstädten Giżycko und Węgorzewo sowie in den Dörfern Rydzewo und Sztynort.

018po.Abb.: pf



Wigry-Nationalpark (Wigierski Park Narodowy)

Viele Biber leben im Seengebiet des Nordostens, in den Flüssen auch seltene Fischarten wie Zwergmaräne und Renke, Seeforelle und Stint. Größter der 25 miteinander verbundenen Seen ist der Wigry-See, der vom beliebten **Paddelfluss** Czarna Hańcza durchflossen wird. Das Wassersportzentrum der Region ist das von sechs Seen eingefasste

Augustów, von dem markierte **Rad- und Wanderwege** in die urwüchsige Augustower Heide führen.

- **Info:** Krzywe 82, 16-400 Suwałki,
Tel. (0 87) 5 65 14 33, www.wigry.win.pl (polnisch)

WELCHE AKTIVITÄTEN WO?

Biebrza-Nationalpark (Biebrzański Park Narodowy)

Im Nordosten Polens befindet sich Europas größtes, natürlich erhaltenes Niederungsmoor. Wenn im Frühjahr die Biebrza übers Ufer tritt, kommen Tausende von Zugvögeln in das über 70.000 qkm große Überschwemmungsgebiet, das die UNESCO zum Biosphärenreservat erklärt hat. Hauptort des Biebrza-Parks ist das Dorf Osowiec, wo auch die Direktion des Nationalparks ihren Sitz hat.

- **Info:** 19-252 Osowiec-Twierdza 8, 19-110 Goniądz, Tel. (086) 2 72 06 20, www.biebrza.org.pl

Narew-Nationalpark (Narwiański Park Narodowy)

Man erkundet den „polnischen Amazonas“ am besten per **Kanu**. Der Narew-Park zeichnet sich durch eine besonders reiche Vogelwelt aus und erschließt sich am besten vom Dorf Waniewo. Weitere Ausgangspunkte sind Kurowo und Rogowo.

- **Info:** Kurowo 10, 18-204 Kobylin Borzymy, Tel. (086) 7 18 14 17, www.npn.pl

Białowieża-Nationalpark (Białowiecki Park Narodowy)

Auch Europas letzter, seit dem Mittelalter unverändert gebliebener Urwald ist in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes eingetragen. Hier wächst alles, wie es will – nicht einmal ein umgestürzter Baum wird entfernt. Im dschungelartigen Gebiet, das sich bis Weißrussland erstreckt, hat der **Wisent**, Europas größtes Säugetier, ein geschütztes Refugium gefunden. Vom Dorf Białowieża, wo es zahlreiche Unterkünfte gibt, starten **geführte Wander-, Rad- und Kutschentouren** in den Wald.

- **Info:** ul. Park Pałacowy, 17-230 Białowieża, Tel. (085) 6 81 23 06

Nationalpark Warthe-Mündung (Park Narodowy Ujście Warty)

Polens jüngster, 2001 gegründeter Nationalpark liegt an der deutsch-polnischen Grenze, wo die Warthe in die Oder mündet. Geschützt wird eine Fläche von 8000 Hektar, die **Wasservögeln** als Nistplatz dient. Besonders im März und April lohnt der Besuch, wenn sich bei hohem Wasserstand Tausende von Enten und Schwänen einfinden. **Naturlehrpfade** erschließen den Park, Rad- und Wanderwege sind geplant.

- **Info:** Chyrzyno 1, 69-113 Górzycza, Tel. (095) 7 52 40 26

WELCHE AKTIVITÄTEN WO?

020po_Abb.: pf



Großpolnischer Nationalpark (Wielkopolski Park Narodowy)

Südlich von Posen liegt eine von der Eiszeit geformte Hochebene mit Rinnenseen und dichten Mischwäldern, in denen u.a. Hirsch und Wildschwein, Dachs und Hase leben. Die Seenplatte wird durch **markierte Wanderwege** erschlossen. Bester Startpunkt ist das Dorf Osowa Góra.

- **Info:** Jeziory, 62-050 Mosina, Tel. (0 61) 8 13 62 99, www.city.poznan.pl/wpn

Kampinos-Nationalpark (Kampinoski Park Narodowy)

Unmittelbar vor den Toren von Warschau erstreckt sich ein 400 qkm großes Waldgebiet mit kiefernbewachsenen Sanddünen und Sümpfen. Ein guter **Wanderstartpunkt** ist das Dorf Dziekanów Leśny.

- **Info:** ul. Tetmajera 38, 05-080 Izabelin, Tel. (0 22) 7 22 60 01

Kazimierz-Dolny-Landschaftspark (Kazimierski Park Krajobrazowy)

Rings um Polens schönstes Weichselstädtchen erstrecken sich waldbedeckte, von sandigen Hohlwegen durchzogene Hügel. **Markierte Touren** starten am Marktplatz von Kazimierz Dolny.

Heiligkreuz-Nationalpark (Świętokrzyski Park Narodowy)

Der 15 Kilometer lange Bergzug östlich von Kielce ist in niederen Lagen mit Tannen- und Buchenwald bedeckt, in Kammhöhe (ca. 600 m) türmen sich Geröll- und Felshalden. Vom Kloster Św. Krzyż führen **Wanderwege** durch den Nationalpark.

- **Info:** ul. Suchedniowska 4, 26-010 Bodzentyn, Tel. (0 41) 3 11 51 06, www.kielce.uw.gov.pl

Polesie-Nationalpark (Poleski Park Narodowy)

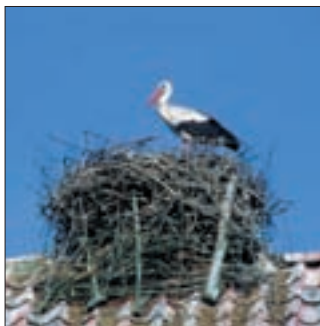
Das 4800 Hektar große Wald-, Torfmoor- und Sumpfgebiet liegt nordöstlich von Lublin und erinnert an die Landschaft der Tundra.

- **Info:** ul. Chełmska 7, 22-234 Urszulin, Tel. (0 82) 5 71 30 71, www.ppn.hosting.pl

WELCHE AKTIVITÄTEN WO?

Roztocze-Nationalpark (Roztoczański Park Narodowy)

Im Tannen- und Buchenwald 20 Kilometer südwestlich der Renaissancestadt Zamość leben wilde, aber keineswegs scheue **Tarpanpferde**. Von Zwierzyniec, wo sich das Museum des Nationalparks befindet, gelangt man auf markierten Wegen zu Teichen und Sümpfen, wo die Tiere weiden. Häufig zu sehen sind auch Auerhahn und Schwarzstorch.



022 po Abb.: sg

Warum gerade nach Polen?

▲ Häufig in Polen zu sehen: Störche

- **Info:** ul. Plażowa 2,
22-470 Zwierzyniec, Tel. (084) 6 87 22 86,
www.zamosc.tspa.pl/pracownicy/jeziersk/rpn.htm (polnisch)

Nationalpark Riesengebirge (Karkonoski Park Narodowy)

Auf dem flachen, wie mit dem Lineal gezogenen Sudetenkamm breiten sich Torfmoore aus. In steilwandigen, von Gletschern ausgehobelten Gruben lagern Seen. Höchster Berg ist die legendäre Schneekoppe (1603 m), von der man bei klarer Sicht bis nach Prag schauen kann. Der Nationalpark hat auf polnischem Gebiet eine Größe von ca. 5500 Hektar und setzt sich auf tschechischer Seite fort. Außer den typischen Waldtieren leben hier auch aus Korsika eingeführte Mufflons. Hauptorte der Region sind Karpacz und Szklarska Poręba, im Vorland der Sudeten das Städtchen Jelenia Góra. **Markierte Rad- und Wanderwege** erschließen die Gipfel, einige von diesen sind zugleich Spots für **Paraglider**. Im Winter kommen **Skifahrer, Snowboarder** und **Skilangläufer**.

- **Info:** ul. Chałubińskiego 23, 58-570 Jelenia Góra,
Tel. (075) 755 37 26, www.karkonosze.info.pl

Nationalpark Heuscheuer Gebirge (Park Narodowy Góry Stołowe)

Das Glatzer Bergland mit seinem 40 Kilometer breiten Kessel steht dem Riesengebirge an landschaftlicher Schönheit kaum nach. Eingesprenkelt sind nostalgische Kurorte aus preußischer Zeit – wer **Kur- und Skiurlaub** kombinieren möchte, ist hier richtig. Das „Heu-

WELCHE AKTIVITÄTEN WO?

scheuer Gebirge“ liegt am Südwestrand des Kessels; die polnische Bezeichnung betont das Aussehen der Berge: Die „Tafelberge“ (Góry Stołowe) wirken nach außen wie mächtige Tische, kantig und abgeschliffen. Kommt man näher, lernt man ihre Vielfalt kennen: Das Gebirge ist von steilen Schluchten durchschnitten. Bizarre Felsformationen tragen Namen wie „Henne“, „Kamel“, „Riesenkopf“ und „Labyrinth“. Beste Ausgangspunkte für **Wanderungen** und **Klettertouren** sind Karłów und das Kurbad Kudowa Zdrój.

- **Info:** ul. Słoneczna 31, 57-350 Kudowa Zdrój,
Tel. (0 74) 8 66 35 62, www.pngs.pulsar.net.pl

Nationalpark Hexenberg (Babiogórski Park Narodowy)

Der höchste Berg der schlesischen Beskiden, der 1725 Meter hohe Hexenberg (Babia Góra), ist in unteren Lagen mit prächtigem Tannen- und Fichtenwald bedeckt. Auf den oberen Matten wachsen Heidelbeersträucher. Das Gipfelplateau ist steinig und wild. Auf Grund seiner intakten Natur wurde der Berg zum UNESCO-Biosphärenreservat erklärt. An seinem Fuß liegt das einstige Hirten- und Räuberdorf Zawoja, von dem **markierte Wanderwege** starten.

- **Info:** 34-223 Zawoja 1403, Tel. (0 33) 8 77 51 24,
www.bpn.babia-gora.pl (polnisch)

Ojców-Nationalpark (Ojcowski Park Narodowy)

Klein, aber fein: 20 Kilometer nordwestlich von Krakau liegt eine dicht bewaldete Karstlandschaft mit Höhlen, Schluchten und verwitterten Felsiganten. In den Grotten leben viele naturgeschützte Fledermausarten. Startpunkt für **Wander- und Höhlentouren** ist das Dorf Ojców.

- **Info:** 32-047 Ojców, Tel. (0 12) 3 89 10 39, www.opn.pan.krakow.pl

Nationalpark Hohe Tatra (Tatrzański Park Narodowy)

Polens einziges alpines Gebirge ragt bis zu einer Höhe von knapp 2500 Metern auf. Mit seinen zerklüfteten Graten und Gletscherseen, dichten Wäldern und grünen Almen bietet es vielfältige Landschaftsbilder. Mit etwas Glück sieht man Murmeltier und Gemse, Braunbär und Steinadler. Im Hauptort Zakopane starten markierte **Wander- und Mountainbike-Touren**, **Klettersteige** erschließen Gneis- und Granitwände. Im Winter sind **Skifahren** und **Snowboarden** ange-

WELCHE AKTIVITÄTEN WO?

sagt. Der Nationalpark umfasst nicht nur den gesamten polnischen Teil der Tatra, sondern auch die sich anschließenden Gebiete in der Slowakei.

- **Info:** ul. Chałubińskiego 42-A, 34-500 Zakopane, www.zakopane.pl

Pieninen-Nationalpark (Pieniński Park Narodowy)

Am schönsten ist das kleine Kalksteingebirge, wo sich der Dunajec sein Bett gegraben hat: Weißgraue, senkrecht aufragende Wände spiegeln sich im smaragdgrünen, schnell fließenden Wasser. In den Pieninen kann man gut **wandern**. Markanteste Gipfel sind die Drei Kronen (Trzy Korony, 982 m). Die meisten Besucher kommen freilich, um auf dem Fluss zu **paddeln** bzw. an einer organisierten **Floßtour** teilzunehmen. Gute Ausgangspunkte für Touren sind die Kurorte Krościenko und Szczawnica Zdrój.

- **Info:** ul. Jagiellońska 107, 34-450 Krościenko, Tel. (0 18) 2 62 34 83, www.pieniny.pl

Gorce-Nationalpark (Gorczański Park Narodowy)

Das bewaldete Naturschutzgebiet im Karpatenvorland ist 6000 Hektar groß und Refugium des seltenen Schreiadlers.

- **Info:** Poręba Wielka 590, 34-735 Niedzwiedz, Tel. (0 18) 3 31 72 07, www.karpaty.edu.pl/teams/drugac/pnaro/gorcze.htm

Magura-Nationalpark (Magurski Park Narodowy)

Der zentrale Gebirgskamm der Niederen Beskiden wird vom Europäischen **Fernwanderweg E-3** gequert. Bewaldete und kuppelförmige Hügel werden von kleinen Flusstälern durchzogen. Vereinzelt leben hier sogar noch Braunbären und Wölfe.

- **Info:** 38-232 Krempna 59, Tel. (0 13) 4 41 40 99, www.magurski.pn.pl



▲ Auch in Polen anzutreffen: der Wolf

WELCHE AKTIVITÄTEN WO?

Waldkarpaten-Nationalpark (Bieszczadzki Park Narodowy)

Ogleich sie beste Bedingungen für Aktivurlaub bieten und von der UNESCO zum Biosphärenreservat erklärt wurden, sind die Waldkarpaten (Bieszczady) in Westeuropa bislang wenig bekannt. Der zugehörige Nationalpark umfasst eine Fläche von 27.000 Hektar und reicht bis in die Slowakei und die Ukraine. Von den Weilern Ustrzyki Górne und Wetlina, fernab vom Kommerz, führen markierte Wege auf die knapp 1400 Meter hohen Kämmen. **Wanderrouen** verlaufen von Herberge zu Herberge. Von den windgepeitschten Almen blickt man auf eine Welt fernab der Zivilisation – bis zum Horizont reiht sich eine Gebirgsstaffel an die nächste. Einzelne orthodoxe Holzkirchen sind das Erbe der früheren ukrainischen Bewohner. In den abgelegenen Gebieten leben auch heute noch Wölfe, Bären und Wildkatzen. Im Winter verwandeln sich die Wanderwege in **Langlauf- und Schneeschuhstrecken**.

- **Info:** 38-714 Ustrzyki Górne 19,
Tel. (0 13) 4 61 06 50, www.oie.bdpn.pl (polnisch)



► Pferde in den
Waldkarpaten
(Bieszczady)

023.jpg Abb.: 86

Wann lohnt die Reise?

In Polen herrscht gemäßigtes Kontinentalklima, d. h., die Winter sind etwas kälter, die Sommer dafür etwas wärmer als in Deutschland. **Wintersport** praktiziert man von Weihnachten bis einschließlich Ostern, **Wassersport** ebenso wie **Wandern** und **Radfahren, Reiten** und **Fliegen** von Mai bis Oktober.

In Polen beginnen die **Sommerschulferien** landeseinheitlich am letzten Freitag des Juni und enden am letzten Freitag des Augusts. Die **Weihnachtsferien** dauern 14 Tage und schließen den Tag der heiligen drei Könige ein. Während der Schulferien ist es in beliebten Ferienorten schwierig, spontan eine billige Unterkunft zu finden. Auch Sportagenturen und Verleihstellen sind in dieser Zeit gut gebucht. Wer immer es einrichten kann, sollte in der Vor- und Nachsaison reisen: Viele Hotels stehen dann leer und man zahlt einen deutlich günstigeren Preis.

Die touristischen Top Ten

Der Aktivurlaub in freier Natur lässt sich gut mit einem Abstecher in die „Kulturhochburgen“ verbinden. Viele polnische Städte sind tausend Jahre alt. Von Gotik über Renaissance und Barock bis zum Art nouveau spannt sich ihre Architektonik. Dank der in aller Welt gepriesenen polnischen Restaurateure werden die historischen Zentren bestens gepflegt und leuchten in frischesten Farben. Dabei sind die Städte so grundverschieden, dass man nicht glauben möchte, sie befänden sich in ein und demselben Land. Nur 250 Kilometer voneinander getrennt sind die alte und die neue Hauptstadt: das bohemehaft-verträumte **Kraków (Krakau)** und das pragmatisch orientierte **Warszawa (Warschau)**, letzteres im ganzen Land als „Boomtown“ bewundert und eben deshalb von den Krakauern verachtet. Ganz andere Eindrücke sammelt man im hanseatischen **Gdańsk (Danzig)** oder im schlesischen **Wrocław (Breslau)** – riesige Backsteinkirchen und prächtige Bürgerpaläste erinnern an die Zeit, als sie die Schaltstellen des internationalen Handels waren.

Viele Reisende bleiben bei ihrem Polenbesuch auf die einstigen Grenzen des Deutschen Reichs fixiert und stoßen nur bis zu jenen

DIE TOURISTISCHEN TOP TEN

Orten vor, die eine deutsche Namensentsprechung haben. Interessant ist freilich auch, was jenseits des deutsch geprägten Kulturraums zu sehen und zu erfahren ist – z. B. Zamość, das Weltkulturerbe der UNESCO: eine Renaissancestadt, in der sich ein reicher Adeliger seinen Traum von einer gebauten Utopie verwirklicht hat. Andere Städte längs der weißrussischen und ukrainischen Grenze verweisen mit ihren goldenen Kuppelkirchen auf den orthodox-östlichen Kulturkreis. Einen Abstecher wert ist z. B. das mittelalterliche Kazimierz Dolny, das an ein jüdisches Shtetl à la Marc Chagall denken lässt.

Kraków (Krakau): Mehr als hundert Kirchen und Klöster, viel Bohème und ein jüdisches Viertel – Krakau gilt als Polens „heimliche Hauptstadt“. Lebensgenuss ist hier wichtiger als das schnelle Geld.



024po/Abb.: sg

▲ *Einfahrt in das historische Danzig*

Gdańsk (Danzig): Mit ihren prachtvollen Patrizierhäusern, Backsteinkirchen und einer schönen Uferpromenade gilt die größte Stadt an der Küste als „Königin der Ostsee“.

Malbork (Marienburg): Sie war die größte Burg des Mittelalters und erweckt noch heute Bewunderung: Mächtig thront sie am Ufer der Nogat, vereint das Ideal klösterlicher Askese mit höfischer Pracht. Im Innern birgt sie eine der größten Bernstein-sammlungen der Welt.

Wrocław (Breslau): Ein grandioser Marktplatz mit Barockhäusern, eine stille Dominsel, viele Brücken: Breslau ist die schönste Stadt Schlesiens. Viel Geld fließt in die Restaurierung historischer Viertel, aber auch in neue Projekte.

Warszawa (Warschau): Wie „Phönix aus der Asche“ ist die im Krieg zerstörte Stadt auferstanden. Die historischen Viertel wurden originalgetreu rekonstruiert; auf geschäftigen Straßen kommt man zu romantischen Parks.

Wieliczka: Das über 700-jährige Salzbergwerk ist zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt worden: ein unterirdisches Labyrinth, geschlagen aus „weißem Gold“.

DIE TOURISTISCHEN TOP TEN

Toruń (Thorn): Die Stadt, in der Kopernikus das Licht der Welt erblickte, hat sich ihren mittelalterlichen Charakter bewahrt. Dank der vielen Studenten wirkt sie aber nicht museal, sondern voller Leben.

Częstochowa (Tschenstochau): Polens Pilgerziel Nummer Eins: Die Schwarze Madonna auf dem Lichten Berg hat die schwedischen Truppen vertrieben und wird als „Königin Polens“ verehrt.

Zamość: Gebaute Utopie – eine Renaissance-Stadt aus einem Guss, von italienischen Baumeistern für einen kunstliebenden Adligen im 16. Jh. errichtet.

Kazimierz Dolny: Das ehemalige jüdische Shtetl bezaubert mit kopfsteingepflasterten Gassen, reich geschmückten Kaufmannshäusern und wuchtigen Getreidespeichern am Weichselufer.



025 po/Abb.: sg

Warum gerade nach Polen?

▼ Zamość: Am Ring (Stadtmuseum)

▲ Warschau: Łazienki-Park



026 po/Abb.: sg

Wichtige Feste und Festivals

Passionsspiele: Von Palmsonntag bis Karfreitag wird in Kalwaria Zebrzydowska, 37 Kilometer südwestlich von Krakau, Christi Passion realistisch in Szene gesetzt.

Fronleichnam: Im ganzen Land finden große Umzüge statt. Man zeigt sich in schönster Tracht, bestreut die Straßen mit duftenden Blüten und singt schwermütige Lieder. Die farbenprächtigste Prozession bietet Łowicz, 31 Kilometer südwestlich von Warschau.

Sonnwendfeier: Am 21. Juni, dem längsten Tag des Jahres, werden nach heidnischem Brauch Feuer entfacht. In Warschau, Danzig und Krakau verwandelt sich die Weichsel in ein Lichtermeer, Tausende kerzengeschmückte Blumenkränze ziehen flussabwärts zum Meer.

Tage des Meeres: An allen wichtigen Orten der Ostseeküste finden in der letzten Juniwoche Konzerte, kirmesartige Feste und Umzüge statt. Am 29. Juni startet von Puck in der Danziger Bucht eine festliche Schiffsprozession nach Jastarnia auf der Halbinsel Hel.

Festival Jüdischer Kultur: In Krakau, das vor 1939 zu einem Drittel von Juden bewohnt war, wird zur Erinnerung an ihr Erbe im Juni oder Juli ein einwöchiges Festival organisiert. Der musikalische Bogen spannt sich von Chorgesang der Großen Moskauer Synagoge über jazzartige Improvisationen des Trios Kroke bis zu fetzigem Klezmer aus New York. Daneben gibt es Ausstellungen und Workshops in den ehemaligen Synagogen der Stadt.

Country Picknick in Mrągowo: Im Juli zelebriert man im masurischen Mrągowo den „American Way of Life“. Tausende von Polen kommen in Cowboy-Tracht hoch zu Ross oder auf schrill aufgemotzten Motorrädern, im ganzen Ort ertönt Country-Musik.

Ritterturniere: Um den 15. Juli kommen Tausende von „Rittern“ nach Grunwald bei Olsztyn, um die Schlacht von 1410 nachzuspielen. Mit Schild und Schwert siegt das polnische Heer über die deutschen Ordensritter. Etwa zeitgleich finden in den Ordensburgen von Golub-Dobrzyn, Gniew und Szczytno Ritterfestspiele statt, zu höfischem Prunk gesellen sich Festgelage, Tanz und Musik.

Internationales Festival der Bergfolklore: Ob Indios aus Guatemala, Canarias aus Teneriffa oder Nomaden aus der Mongolei – sie alle geben im August in Zakopane ihre folkloristischen Tänze und Musik zum Besten.

WICHTIGE FESTE UND FESTIVALS

Mariä Himmelfahrt: In vielen Wallfahrtsorten Polens wird Mariä Himmelfahrt (15. August) zelebriert, doch nirgends so inbrünstig wie in Częstochowa. Hunderttausende Gläubige finden sich am Kloster auf dem Lichten Berg ein, rutschen auf Knien zur Allerheiligsten, lassen sich mit Weihwasser besprenkeln und mit Weihrauch bestäuben. Während sich alle Frommen in der Kirche segnen lassen, herrscht draußen Kirmesstimmung: Zu Rock- und Poptönen kauft man Papst- und Heiligenbildchen, Pommes und Bier.

Dominikanermarkt: In den ersten beiden Augustwochen ist in Danzig jede Menge los. Tagsüber verwandelt sich die Altstadt in einen Basar, abends steigen große Feste mit Straßentheater und Feuerwerk. Zur gleichen Zeit startet in der Danziger Bucht die Internationale Segelregatta.

▼ Alljährlich finden in der Karwoche und an Mariä Himmelfahrt am 15. August große Prozessionen auf dem Kalwarienberg statt. Schon seit Jahrhunderten werden in der Woche vor Ostern Passionsspiele veranstaltet, bei denen der Kreuzweg von Jesus in Szene gesetzt wird.



027poc Abb.: pf

Planung und Vorbereitung

Praktische Reise-Infos

Für einen Aufenthalt von maximal drei Monaten benötigen Deutsche, Österreicher und Schweizer kein Visum, wohl aber einen noch mindestens sechs Monate gültigen **Reisepass**. Für Kinder unter 16 Jahren ist ein Kinderausweis mit Lichtbild oder ein Eintrag im Pass der Eltern erforderlich.

Wer mit dem Auto einreist, braucht neben dem gültigen Führerschein eine **grüne Versicherungskarte**, die von den Kfz-Versicherungen auf Anfrage ausgestellt wird. Leider werden auch in Polen seit 2003 Nutzungsgebühren für Autobahnen, Schnellstraßen und zweispurige Verkehrsstraßen erhoben. Man kann Vignetten für zehn Tage, zwei Monate oder ein Jahr kaufen (www.mi.gov.pl). Obgleich sich das Diebstahlsrisiko in Polen verringert hat, sollte man beim Abstellen des Wagens in Touristenstädten auch weiterhin Vorsicht walten lassen und bewachte Parkplätze aufsuchen.

Der Złoty bleibt bis 2004 offizielle Landeswährung. **Geld** tauscht man in Banken (bank) oder in Wechselstuben (kantor). Da die Kurse zwischen Wechselstuben und Banken stark differieren, lohnt der Vergleich. Am Flughafen und am Bahnhof ist der Tausch nur im Notfall zu empfehlen. Der dort angebotene Kurs ist meist schlechter. Geldautomaten (bankomaty) findet man an fast jeder Bank, die gängigen internationalen Kreditkarten werden in großen Hotels, Restaurants und Autovermietfirmen akzeptiert.

Im **medizinischen Notfall** wird man im Krankenhaus sofort behandelt. Nur die Erste Hilfe ist kostenfrei, ansonsten muss man für jede Behandlung und jeden Krankenhausaufenthalt vor Ort bar zahlen. Da es zwischen Deutschland und Polen noch kein Sozialversicherungsabkommen gibt, empfiehlt sich der Abschluss einer zusätzlichen **Auslandskrankenversicherung**. Diese kostet in der Regel nur wenige Euros und gilt für alle mehrwöchigen Reisen innerhalb eines Jahres.

Plant man, sich viel in der freien Natur – speziell in den Wäldern im Grenzgebiet zu Russland, Litauen und Weißrussland – aufzuhalten, ist ein **Impfschutz gegen FSME** (Zeckenbissenzephalitis) anzuraten. Die Impfungen sollten spätestens sechs Wochen vor der Reise erfolgen. Gegen **Borreliose**, eine zweite durch Zeckenbiss übertragene

Krankheit, gibt es bislang kein Impfmittel. Schützen kann man sich aber durch ein insektenabwehrendes Gel, Stiftung Warentest empfiehlt „Zanzarin“.

Das **Telefonieren** ist auch in abgelegenen Regionen Polens kein Problem mehr, Mobiltelefone für das D- und E-Netz können fast überall benutzt werden. Bei der Post und in Zeitungskiosken kann man Magnetkarten für öffentliche Telefone kaufen, deren linke obere Ecke vor der ersten Benutzung einzuknicken ist. Für Auslandsgespräche wählt man 0049 für Deutschland, 0043 für Österreich und 0041 für die Schweiz; die erste Null der anschließenden Ortskennzahl ist wegzulassen. Die Landesvorwahl für Polen lautet 0048.

Notrufnummern

können in ganz Polen von öffentlichen Telefonzellen kostenlos angewählt werden:

981 Pannenhilfe

997 Polizei

998 Feuerwehr

999 Ambulanz

Unterkunft

Polen hat Unterkünfte für jeden Geldbeutel. In allen touristisch interessanten Gebieten gibt es Hotels und Pensionen, Herbergen und Campingplätze. Hängt am Haus ein Schild mit der Aufschrift pokoje, pokoje wolne oder noclegi, kann man anklopfen und nach **Privatzimmern** fragen. Meist gehört ein eigenes Bad dazu und auf Wunsch wird ein Frühstück serviert. Häufig werden Privatzimmer auch über örtliche Touristeninformationen und Reisebüros vermittelt.

Vor allem in den Bergen, vielfach auch an Seen gibt es **PTTK-Herbergen**, in denen die „Gesellschaft für Touristik und Landeskunde“ einfache, aber preiswerte Zimmer bereitstellt. Die Zahl der ganzjährig geöffneten **Jugendherbergen** ist begrenzt, mit dem internationalen Jugendherbergsausweis erhält man 25% Rabatt (www.polen-scout.de/jugend/herbergen/html). Zur Ferienzeit werden auch Schulen in Jugendherbergen umfunktioniert, freilich sind Massenschlafsäle mit schnarchenden Nachbarn nicht jedermanns Geschmack.

Eine bessere Option sind da wohl die **Studentenheime**, die im Sommer für Urlauber geöffnet sind und zumeist Doppelzimmer,

PLANUNG UND VORBEREITUNG



029po Abb.: pi



029po Abb.: sg

manchmal sogar ein eigenes Bad bieten. Inhaber des Internationalen Studentenausweises ISTC erhalten 25 % Ermäßigung.

Über das ganze Land verstreut findet man **Campingplätze** (www.polen-scout.de/camping). Sie sind in der Regel vom 15. Mai bis 30. September geöffnet und verfügen über Stellplätze für Zelte und Wohnwagen, Elektro-Anschluss (220 Volt), Kochstellen, Imbiss-lokale und zumeist einfache sanitäre Einrichtungen.

Das European Center for Eco Agro Tourism (ECEAT) vermittelt Biohöfe, die **Ferien auf dem Land** anbieten. In Polen gibt es inzwischen über 70 Höfe dieser Art, dazu kommen zahlreiche „normale“ Bauernhöfe, die außer Unterkunft auch Aktivitäten wie Ausritte und Kutschfahrten, Rad- und Kanutouren anbieten. Man kann bei der Ernte und der Versorgung der Tiere mithelfen, wofür man zuweilen mit Gemüse, Käse und Milch entlohnt wird. Auf Wunsch werden Halb- und Vollpension angeboten. Zuweilen besteht die Möglichkeit, sich eigene Mahlzeiten zuzubereiten. Vielerorts ist ein Camping- bzw. Zeltplatz an den Hof angeschlossen. Die Übernachtungspreise sind unschlagbar günstig: Eine Person zahlt pro Nacht ab ca. 6 €. Den Katalog „Ferien auf dem Land“ mit ausgewählten Höfen verschickt kostenlos das Polnische Fremdenverkehrsamt (s.u.). Weitere Infos zu Landurlaubs-Adressen findet man unter www.agritourism.pl und www.eceat-poland.w.pl.

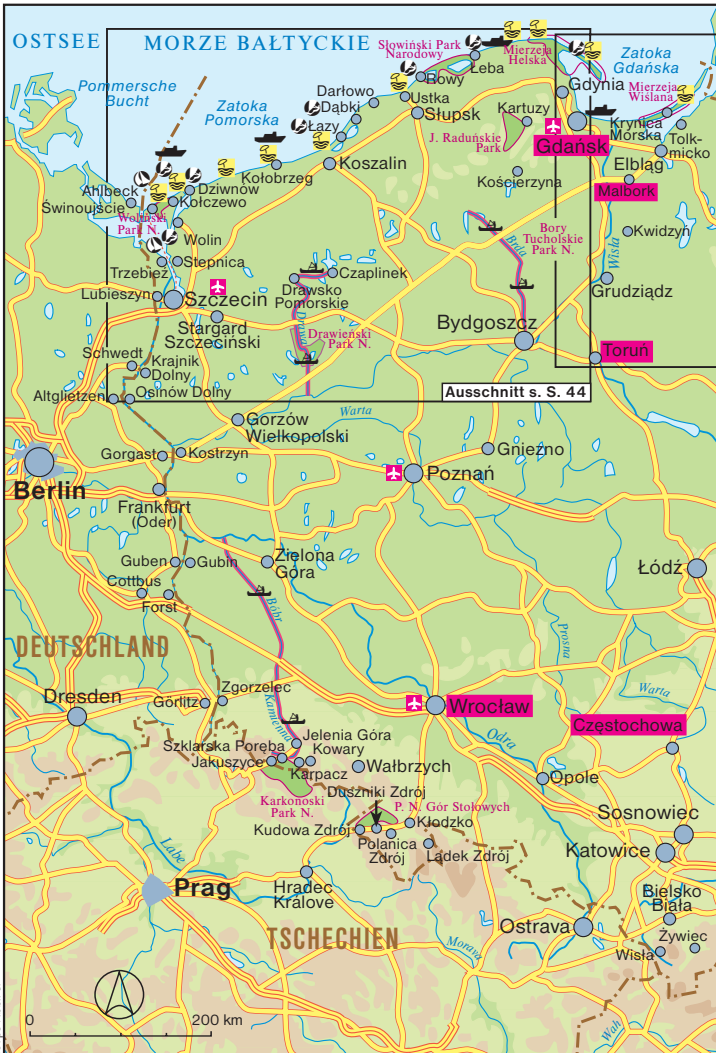
Informationsstellen

Fremdenverkehrsämter

- **Polnisches Fremdenverkehrsamt**, Kurfürstendamm 71, 10709 Berlin, Tel. (030) 2 10 09 20, Fax 21 00 92 14, E-Mail: info@polen-info.de, www.polen-info.de
- **Polnisches Fremdenverkehrsamt**, Lerchenfelderstr. 2, 1080 Wien, Tel. (01) 5 24 71 91, Fax 5 24 71 91 20, E-Mail: info@poleninfo.at, www.poleninfo.at

◀ *Ob Hotel mit Pool oder rustikale Ferien auf dem günstigen Bauernhof – für jeden Geschmack und Geldbeutel gibt es Unterkünfte*

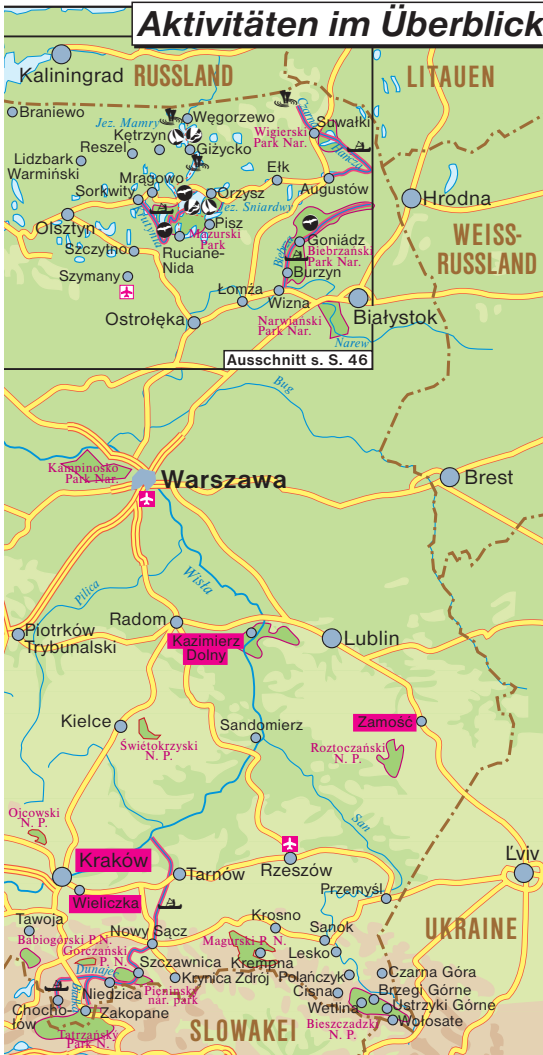
AKTIVITÄTEN IM ÜBERBLICK



801 po Abb.: cr

AKTIVITÄTEN IM ÜBERBLICK

Aktivitäten im Überblick



- Nationalpark
- touristisch-kulturelle Top Ten
- Die schönsten Strände
- Kanustrecken
- Segelrevier
- Surfrevier
- Tauchspot
- Vogelbeobachtung
- Kl. Kreuzfahrt

Ausschnitt s. S. 46

Warum gerade nach Polen?