



POLNISCHE OSTSEEKÜSTE

ISABELLA SCHINZEL

Geschichte 20

Die Anfänge	21	Der Niedergang	24
Deutsche Kreuzritter und polnische Herrscherdynastien	21	Die Zeit der Weltkriege	25
Aufstieg und Zerfall der Adelsrepublik	23	Das moderne Polen	27

Anreise 30

Mit dem eigenen Fahrzeug	30	Mit dem Bus	34
Mit der Bahn	31	Per Mitfahrzentrale	35
Mit dem Flugzeug	32	Pauschalangebote	35

Unterwegs an der Küste 37

Mit dem eigenen Fahrzeug	37	Mit dem Bus	42
Mit dem Mietwagen	39	Mit dem Flugzeug	42
Mit der Bahn	39	Mit dem Schiff	43

Übernachten 44

Hotels/Pensionen	45	Studentenwohnheime/ Jugendherbergen	48
Arbeiterwohnheime/ Sporthotels/PTTK	46	Camping	49
Privatzimmer/ Ferien auf dem Bauernhof	47		

Essen und Trinken 51

Gastronomie	51	Getränke	54
Die polnische Küche	52		

Wissenswertes von A bis Z 55

Ärztliche Versorgung	55	Elektrizität	58
Baden	56	Feiertage	58
Diplomatische Vertretungen	57	Festivals und kulturelle Veranstaltungen	59
Drogen	58	Geld	59
Einkaufen	58		

Haustiere	60	Post	65
Information	60	Preise	66
Karten	61	Rauchen	66
Klima und Reisezeit	62	Reisepapiere	66
Kriminalität	62	Sport	67
Medien	62	Telefon/Fax und Telegramm	68
Nationalparks	63	Toiletten	68
Notrufnummern	64	Zoll	69
Öffnungszeiten	64		

Polnische Ostseeküste – Reiseziele 71

Stettin (Szczecin)			72
Geschichte	73	Sehenswertes	81
Praktische Infos	75	Umgebung von Szczecin	91

Die Insel Wolin			92
Wolin	92	Wanderung: Über den Strand an der Steilküste entlang	108
Świnoujście	95	Wanderung: Durch die Wälder des Nationalparks	109
Umgebung von Świnoujście	101	Wanderung: Am Stettiner Haff entlang nach Wolin	110
Międzyzdroje	102		
Woliński Park Narodowy (Wolliner Nationalpark)	106		

Die Küste Pommerns			112
Dziwnów	113	Der Slowinzische Nationalpark	151
Kamień Pomorski	113	Rowy	152
Trzebiatów	119	Wanderung: Durch den Slowinzischen Nationalpark	154
Kołobrzeg	119	Gardna Wielka	155
Umgebung von Kołobrzeg	128	Smołdzino	155
Koszalin	129	Spaziergang zur großen Düne (Wydma Czołpińska) und zum Leuchtturm	157
Mielno	134	Łeba	157
Darłowo	136	Łeba und Umgebung	162
Darłówko	140	Wanderung: Durch die Dünenlandschaft des Slowinzischen Nationalparks	162
Ustka	140		
Fahrradtour: „Route der verschwundenen Gleise“	144		
Ślupsk	145		
Umgebung von Ślupsk	151		

Kaschubische Küste und Kaschubische Schweiz _____ 164

Kaschubische Küste	164	Puck	175
Krokowa	165	Wejherowo	179
Karwia	167	Sehenswertes	180
Jastrzębia Góra	167	Kaschubische Schweiz	181
Halbinsel Hel	169	Kartuzy	181
Władysławowo	169	Chmielno	183
Jastarnia	172	Wdzydze	183
Hel	173		

Trójmiasto – die Dreistadt _____ 184

Gdynia	184	Danzig	204
Geschichte	185	Geschichte	205
Praktische Infos	186	Praktische Infos	208
Baden	191	Baden	218
Sehenswertes	191	Sehenswertes	218
Umgebung von Gdynia	193	Alte Rechtstadt (Główne Miasto)	219
Sopot	194	Altstadt (Stare Miasto)	225
Geschichte	195	Leninwerft (Stocznia Gdańska)	227
Praktische Infos	196	Alte Vorstadt (Stare Przedmieście)	227
Baden	202	Oliwa	230
Sehenswertes	202	Umgebung von Danzig	231
Umgebung von Sopot	204		

Weichseldelta, Frische Nehrung und Frisches Haff _____ 232

Sztutowo	233	Malbork	237
Katy Rybackie	234	Elbląg	243
Krynica Morska	234	Der Elbląg-Ostróda-Kanal	247
Gniew	235	Frombork	248

Etwas Polnisch _____ 254

Register _____ 260