

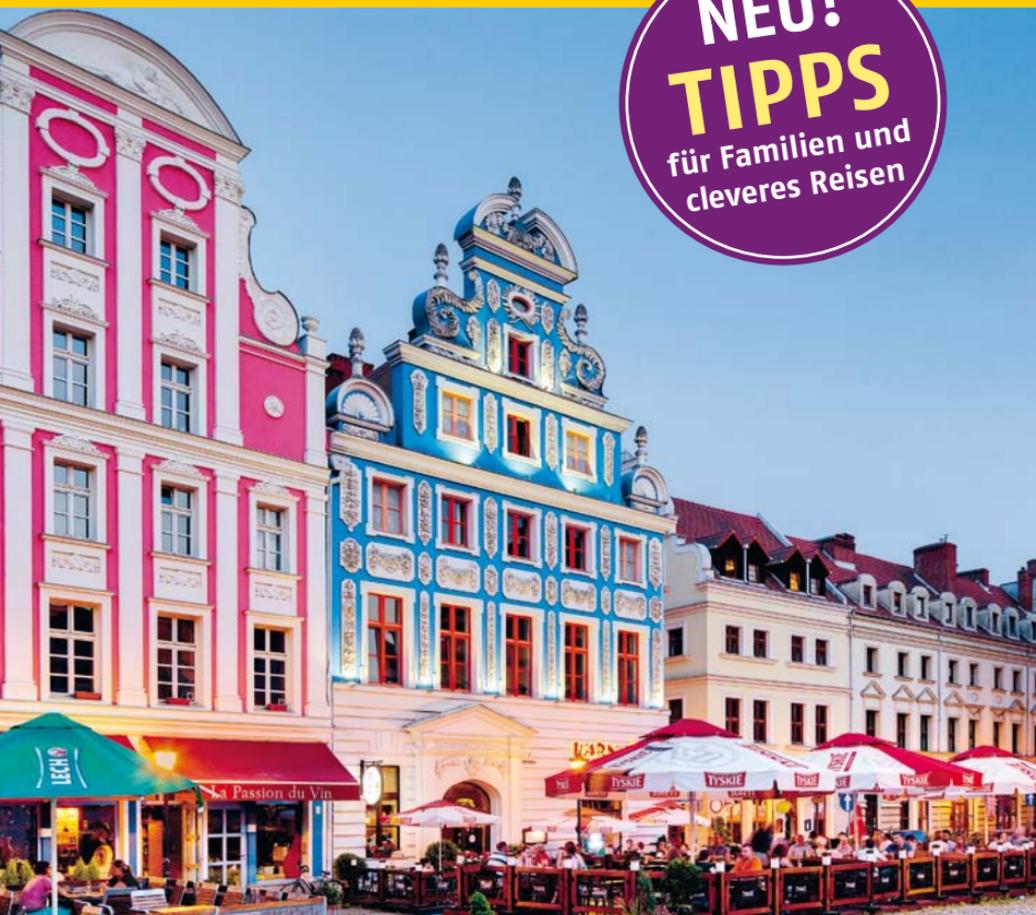
ADAC

Reiseführer *plus*

POLEN

Stadtbilder • Burgen und Schlösser • Kirchen
Nationalparks • Museen • Hotels • Restaurants

NEU!
TIPPS
für Familien und
cleveres Reisen



plus praktische Maxi-Faltkarte für unterwegs!

ADAC

Reiseführer

Polen

Stadtbilder • Burgen und Schlösser • Kirchen
Nationalparks • Museen • Hotels • Restaurants

Die **Top Tipps** führen Sie zu den Highlights

Von Daniela Schetar-Köthe
und Friedrich Köthe



□ Intro

Polen Impressionen 6

Vielfältiges Land im Herzen Europas

8 Tipps für cleveres Reisen 12

Trinkgeldfalle, Kaiserpanoramen, Klezmer

8 Tipps für die ganze Familie 14

Experimente, Ballonfahrt, Spielzeug-Rallye

□ Unterwegs

Warschau und Ostpolen – städtische Pracht und stille Auwälder 18

- 1 Warszawa/Warschau 18**
Brücken zur Vergangenheit 20
Nowe Miasto/Neustadt 21
Stare Miasto/Altstadt 22
Trakt Królewski/Königsweg 23
Auf dem Königsweg stadt-
auswärts 26
Wilanów, das »polnische
Versailles« 28
- 2 Kazimierz Dolny 31**
- 3 Lublin 33**
Majdanek 35
- 4 Zamość 36**
- 5 Puszcza Białowieska 39**

Krakau und Südpolen – Handels- städtchen, Hochgebirge und Polens heimliche Hauptstadt 40

- 6 Kraków/Krakau 40**
Rund um den Rynek 42
Trakt Królewski/Königsweg 45
Wawel 45
Kazimierz 47
- 7 Oświęcim/Auschwitz 51**
- 8 Kalwaria Zebrzydowska 52**
- 9 Zakopane 52**
Tatrzański Park Narodowy 54
Podhale 55
- 10 Sandomierz 56**
Baranów Sandomierski 57

Breslau und der Südwesten – Natur- und Architekturschätze zu Füßen der Sudeten

58

- 11** Wrocław/Breslau 59
Inseln in der Oder 62
Jenseits der Altstadt 63
Trzebnica/Trebnitz 64
- 12** Opole/Oppeln 66
- 13** Częstochowa/Tschenstochau 68
- 14** Jelenia Góra/Hirschberg 70
Kotlina Jeleniogórska/Hirsch-
berger Tal 72
- 15** Karpacz/Krummhübel 73
Śnieżka/Schneekoppe 75



Posen und Zentralpolen – Deutscherren und Bischöfe

76

- 16** Poznań/Posen 76
- 17** Gniezno/Gnesen 80
- 18** Toruń/Thorn 82
Chełmno/Kulm 84
- 19** Łódź/Lodsch 86



Stettin und die Ostseeküste – Sandstrände und Kurbäder

92

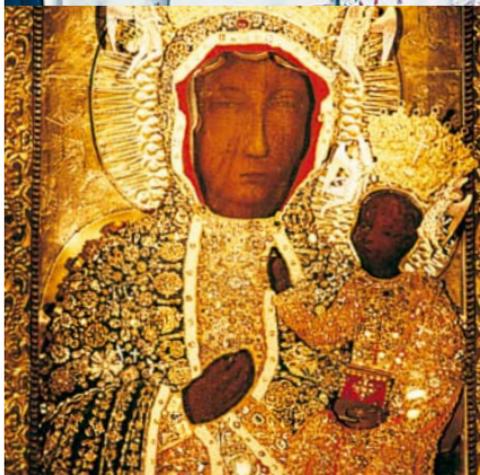
- 20** Szczecin/Stettin 93
- 21** Świnoujście/Swinemünde 97
Insel Wolin/Wollin 99
- 22** Kamień Pomorski/Cammin 100
- 23** Kołobrzeg/Kolberg 101
Pojezierze Pomorskie/Pommersche
Seenplatte 103
- 24** Darłowo/Rügenwalde 103
- 25** Słowiński Park Narodowy 104



Danzig und Masuren – herrschaftliche Ritterburgen und nostalgische Ostseebäder

106

- 26** Gdańsk/Danzig 106
Stare Miasto/Altstadt 109
Główne Miasto/Rechtstadt 110
Rund um den Długi Targ 112
Westerplatte 115
- 27** Sopot/Zoppot 117
- 28** Hel/Hela 119





- 29** Malbork/Marienburg 120
- 30** Elbląg/Elbing 123
- 31** Olsztyn/Allenstein 124
- 32** Kętrzyn/Rastenburg 125
Święta Lipka/Heiligelinde 125
Gierłoż/Görlitz 126
- 33** Giżycko/Lötzen 126

Polen Kaleidoskop

- Widerstand in Warschau 20
- Virtuose am Klavier 26
- Ein Universum aus Salz 50
- Evangelisches Weltkulturerbe 71
- Von Gipfelhöhen und Berggeistern 74
- Legendäre Reichsgründung 82
- Kreuzritter in Polen 87
- Die Sehnsucht nach Arkadien 91
- Vom Werftarbeiter zum Staatspräsidenten 108
- Von Küsten- und Waldkaschuben 118
- Baltisches Gold 120
- Polnische Schmankerl 132

Karten und Pläne

- Polen
- vordere Umschlagklappe
- Warszawa/Warschau
- hintere Umschlagklappe
- Kraków/Krakau 44
- Wrocław/Breslau 64
- Poznań/Posen 78
- Toruń/Thorn 84
- Łódź/Lodsch 88
- Szczecin/Stettin 94
- Gdańsk/Danzig 114



□ Service

Polen aktuell A bis Z 129

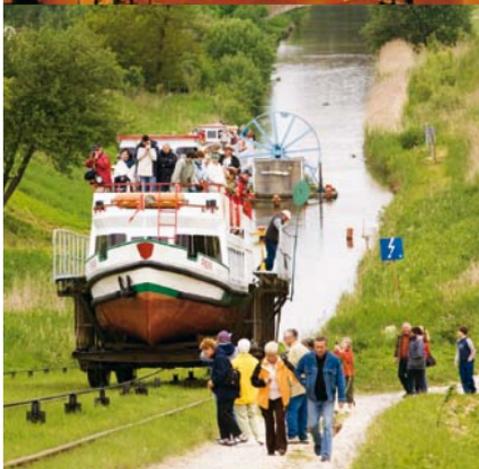
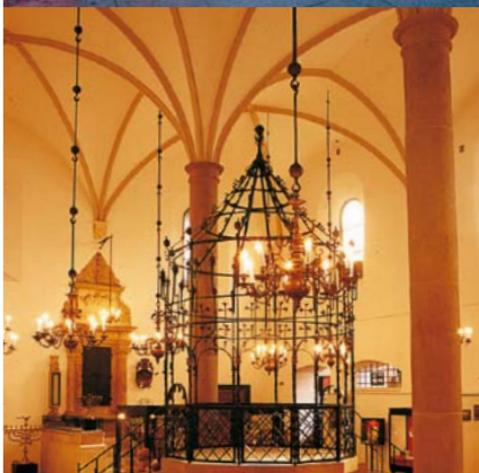
- Vor Reiseantritt 129
- Allgemeine Informationen 129
- Anreise 130
- Bank, Post, Telefon 131
- Einkaufen 132
- Essen und Trinken 132
- Feiertage 133
- Festivals und Events 133
- Klima und Reisezeit 134
- Kuren 134
- Sport 134
- Statistik 135
- Unterkunft 135
- Verkehrsmittel im Land 136

Sprachführer 137

Polnisch für die Reise

Register 142

- Impressum 143
- Bildnachweis 143



Leserforum

Die Meinung unserer Leserinnen und Leser ist wichtig, daher freuen wir uns von Ihnen zu hören. Wenn Ihnen dieser Reiseführer gefällt, wenn Sie Hinweise zu den Inhalten haben – Ergänzungs- und Verbesserungsvorschläge, Tipps und Korrekturen –, dann kontaktieren Sie uns bitte:

Redaktion ADAC Reiseführer
Travel House Media GmbH
Grillparzerstr. 12, 81675 München
adac.reisefuehrer@travel-house-media.de

Polen Impressionen

Vielfältiges Land im Herzen Europas

Polen ist aus seinem jahrzehntelangen touristischen Dornröschenschlaf erwacht, jedes Jahr besuchen mehr westeuropäische Urlauber seine kulturreichen **Städte** wie Krakau und Breslau, **wandern** auf den Spuren Rübezahls durch das liebliche Riesengebirge, suchen in der Marienburg Kreuzritterromantik oder verbringen einen geruhsamen **Segel- und Badeurlaub** an der Ostsee mit ihren feinen Stränden oder im wald- und seenreichen Masuren. Deutschlands östliches Nachbarland hat auf seinen 312 683 km² Landesfläche zwischen der Oder und dem Weichselzufluss Bug, zwischen Baltischem Meer und Hoher Tatra wahrlich viel zu bieten.

Architektur- und Kunstschätze

In Polen begünstigte das jahrhundertlange Zusammenwirken slawischer, jüdischer und deutscher Kultur eine außerordentliche Blüte der Künste und Wissenschaften und brachte geniale Forscher wie Nikolaus Kopernikus oder

Marie Curie, sensible *Komponisten* wie Frédéric Chopin und scharfsinnige *Gesellschaftskritikerinnen* wie Rosa Luxemburg hervor. *Kaufleute* trieben Handel bis nach Konstantinopel, Rom, Stockholm und Moskau, die polnischen Könige pflegten politische Beziehungen mit den europäischen Herrscherhäusern genauso wie mit dem russischen Zarenhof. Das Ergebnis dieser **kosmopolitischen Vergangenheit** ist eine faszinierend vielschichtige Kultur, die Polen zu einem der reizvollsten Reiseziele in Europa macht.

Trotz schlimmer Zerstörungen im Zweiten Weltkrieg geben die größtenteils liebevoll und detailfreudig wieder aufgebauten Städte davon beredt Zeugnis. Ein schönes Beispiel ist die nach 1945 wie Phönix aus der Asche neu erstandene Altstadt **Warschau**, die seit 1980 zum *Weltkulturerbe* der UNESCO zählt. Sie spiegelt fast alle Epochen der polnischen Geschichte wider, vom mittelalterlichen Rynek über den barocken und klassizistischen ›Königsweg‹ bis hin zu



Mahnmalen, die an die Gräu­el des Drit­ten Reichs erin­nern. Auch **Krakau** besitzt mit sei­nen idyl­li­schen Alt­stadt­gassen rund um den Markt­platz Rynek, dem Schloss und der Kathedrale auf dem Kö­nigsberg Wawel ein außer­ordent­liches historisches Ensemble. In **Posen** und **Breslau** rahmen eben­falls restaurierte Fassaden gotischer und barocker Bürgerhäuser die turmbewehrten Rathäuser auf den großen mittelalterlichen Markt­plätzen. Und selbst in Klein­städten wie **Kazimierz Dolny** im südöstlichen Polen ist der einstige Reich­tum seiner Kaufleute in üppigem Steinschmuck an Häusern und Rathaus verewigt. Überhaupt kann man auf einer Reise durch Polen in beinahe jedem Ort anhalten, ohne in Hinblick auf Architekturschönheit und historische Reize enttäuscht zu werden. Geschäftssinn und Handelsge-

schick begründeten auch den Reich­tum der alten Hansestädte im Norden Polens. In **Danzig** etwa symbolisiert das *Krantor* die Wehrhaftigkeit der Stadt, zugleich aber auch die Bedeutung des Warenaus­tauschs, ist doch der mächtige Kran zum Entladen der Schiffe in das gotische Stadt­tor integriert.

Unten links: Die Masurische Seenplatte um Giżycko/Lötzen ist ein Dorado für Segler

Unten rechts: Der Altstädtische Markt im Zentrum von Warschau bietet den hübschen Rahmen für ein Bier im Freien

Rechts: Brauchtum wird groß geschrieben – Folkloretanz vor den historischen Tuchhallen auf dem Markt­platz von Krakau





Zahlreich sind gerade hier in der Ostseeregion die architektonischen Zeugen der Vergangenheit. Der im 13. und 14. Jh. mächtige **Deutsche Orden** besaß mehr als 110 Burgen im vormaligen Pommerellen, Machtzentrum der Kreuzritter war die prächtige **Marienburg** an der Nogat. Vor etwas mehr als 100 Jahren entstanden dagegen die beschwingten Jugendstilvillen und Kurviertel im luftig-leichten Bäderstil in den Kurorten entlang der Meeresküste wie **Zoppot** oder **Swinemünde**.

Kleine Landeskunde

Südlich der 524 km langen **Ostseeküste** mit ihren weiten, feinsandigen Stränden prägen vielfach verzweigte Flussarme

sowie Tausende von Seen das flache Hinterland. Um diese **Seenplatten** sind dichte Wälder Heimat einer artenreichen Flora und Fauna. Nach Süden unterbricht der **Baltische Höhenrücken** das dicht besiedelte zentralpolnische Tiefland, das mehr als die Hälfte der Landesfläche einnimmt. Hier liegen *Großstädte* wie Warschau und Łódź, aber auch ausgedehnte *Nationalparks* wie der von **Białowieża**, in dem Wisente und Tarpane neben Rot- und Schwarzwild und einer Vielzahl gefiederter Sängern ihren geschützten Lebensraum haben. Den Süden des Landes rahmen Mittel- und Hochgebirge ein. Die **Sudeten** mit der 1602 m hohen *Schneekoppe* (Śnieżka) im Westen und die **Hohe Tatra** mit Polens





höchstem Gipfel, der 2499 m aufragenden *Meeraugspitze* (Rysy) im Osten steigen sich von lieblich bewaldeten Kuppen zu imposanten Felsennadeln.

Weite Landschaften für Romantiker

Polen ist ein Land des weiten, unverstellten Blicks. Im Norden an der Küste kann man beispielsweise von den hoch aufragenden Wanderdünen im **Słowiński-Nationalpark** weit über das Meer und ins waldreiche Landesinnere blicken. Im Nordosten lockt die **Masurische Seenplatte** naturverbundene Kanuten und Radfahrer in die oft noch menschenarmen, von Seen und Flüsschen durchzogenen Mischwälder.

Im Süden Polens dagegen, wo **Sudeten** und **Hohe Tatra** aufragen, bringen Seilbahnen und Wege Wanderer auf hohe Grate und schroffe Gipfel. Hier locken etwa rings um den beliebten Wintersportort **Zakopane** Pisten und Loipen aller Schwierigkeitsgrade Schneefreunde an. Im Sommer kann man dort die umliegende Bergwelt sehr schön auf Schusters Rappen erkunden.

Oben: Einst Machtzentrale der Deutschordensritter, ist die nach dem Zweiten Weltkrieg sorgfältig renovierte Marienburg heute eine der prachtvollsten Burgen Polens

Links: Künstler und Souvenirhändler verwandeln die Stadtmauer Krakaus nahe des Florianstors in eine Freilichtgalerie

Rechts: Auch architektonisch zeigt sich Warschau als moderne Metropole

Vergangenheit und Zukunft

Auf dem Weg durch das geschichtsträchtige Land werden Reisende außer deutschen auch österreichische und russische Einflüsse entdecken, denn im 18. Jh. hatten die Nachbarstaaten Polen unter sich aufgeteilt und besetzt. Und obwohl die heutigen Staatsgrenzen durch Verträge besiegelt sind, sind die schmerzhaften Erinnerung an Ermor-



dung, Vertreibung und Umsiedlung von Millionen Menschen im und nach dem Zweiten Weltkrieg vielen Menschen noch deutlich im Gedächtnis.

Eine neue Ära brach für die 38 Mio. mehrheitlich katholischen Polen 1978 an, als der Krakauer Kardinal Karol Wojtyła zum Papst gewählt wurde. Er bekleidete das Amt unter dem Namen **Johannes Paul II.** bis zu seinem Tod 2005. In dieser Zeit erlebte die Marienverehrung an altehrwürdigen Wallfahrtsorten wie Tschenstochau mit seiner Schwarzen Madonna einen großen Aufschwung. Aber auch der Kreuzweg von *Kalwaria Zebrzydowska* bei Krakau ebenso wie die evangelischen *Friedenskirchen* von Schweidnitz und Jauer erfuhren neues Interesse und ungeahnten Zulauf.

Die Begeisterung über den polnischen Papst stärkte nicht nur die lange unterdrückte **Katholische Kirche** im Land sondern erschütterte auch die Grundfesten des kommunistischen Regimes. An diesen rüttelte in den 1970er- und 80er-Jahren auch der Werftarbeiter und Arbeiterführer **Lech Wałęsa** aus Danzig mit der unabhängigen Gewerkschaft *Solidarność*. 1990 wurde schließlich die politische Wende in Polen vollzogen, das seitdem wieder eine parlamentarische Republik ist.

Wachstumsbranche Fremdenverkehr

Mit Stolz, Hoffnung, durchaus aber auch mit einer gewissen Skepsis sahen viele



Polen den **EU-Beitritt** ihres Landes 2004. Sie erwarteten neben der Anerkennung als vollwertiges Mitglied Europas vor allem positive Impulse für die heimische Wirtschaft. Zu den Gewinnern zählt der Tourismus, für den vor Ort viel getan wurde. Überall gibt es mittlerweile komfortable Hotels, Ferienapartments und Campingplätze. In den sogenannten **Schlosshotels**, den liebevoll restaurierten herrschaftlichen Anwesen in meist ländlicher Umgebung, können die Gäste stilvoll nächtigen. Am eher einfachen Leben nimmt dagegen teil, wer sich für





Agroturystyka, Ferien auf dem Bauernhof, entscheidet. In jedem Fall sind die Polen herzliche Gastgeber, die ihre Besucher mit offenen Armen empfangen. Auch bei Tisch wird nach dem Motto ›Dem Gast nur das Beste‹ verfahren, entsprechend schwer fällt die Wahl etwa zwischen kross gebratener Ente oder einem frischen Zander mit Pilzen. Es gibt ausgezeichnete Spezialitäten wie Barszcz, die Roterübensuppe, oder Pierogi, die abwechslungsreich gefüllten Teigtäschchen, und natürlich – insbesondere bei Festessen – die unübertroffene polnische Mastgans. Auch kulinarisch erkennt man die vielfältigen Einflüsse wieder, denen Polen im Laufe der Zeit ausgesetzt war.

Der Reiseführer

Dieses Buch stellt das Reiseland Polen in **sechs Kapiteln** vor. Die Autoren beschreiben Landschaften und Städte sowie Nationalparks und Ostseebäder. Die **Top Tipps** verweisen auf besondere Höhepunkte bei Sehenswürdigkeiten, Hotels, Restaurants und Naturschönheiten. Den Besichtigungspunkten sind **Praktische Hinweise** mit Tourismusbüros sowie Hotel- und Restaurantempfehlungen angegliedert. **Übersichtskarten** und **Pläne** erleichtern die Orientierung. Der **Aktuelle Teil** bietet alphabetisch geordnet Nützliches von Informationen vor Reiseantritt über Einkaufs- und Sportmöglichkeiten bis zu Verkehrsmitteln. Interessante **Kurzessays** runden den Reiseführer ab.



Oben: Die Ostseeküste wie hier bei Łeba bezaubert mit weiten Dünenlandschaften
Mitte: Stylish Klubs finden Nachtschwärmer im Warschauer Viertel Praga
Unten: Katholische Traditionen sind auch im modernen Polen allgegenwärtig
Links: Das mächtige Krantorzeugt vom Reichtum der alten Hansestadt und ist heute das Wahrzeichen Danzigs



8 Tipps für cleveres Reisen



1 Warschau ab einem Euro

Eine Sightseeingtour durch Warschau (→ S. 18) muss nicht mehr kosten als ein reguläres Ticket des Verkehrsverbunds ZTM: Der Bus 180 fährt vom historischen Friedhof Powązki nach Wilanów mit der königlichen Sommerresidenz und bedient dabei die Altstadt und den Königsweg. Außerdem fährt zwischen Juni und August an Wochenenden alle 30 Minuten die restaurierte historische Tram T vom Narutowicza-Platz durch das Stadtzentrum und Praga am rechten Weichselufer. www.ztm.waw.pl

Tipps für Zugfahrer 2

Die Fahrt mit den Zügen der PKP ist eine komfortable und preiswerte Erfahrung. Lange Warteschlangen vor den Ticketschaltern umgeht, wer seine Fahrkarte beim Schaffner kauft. Im Gegensatz zu Deutschland wird dabei nur ein geringer Aufpreis von etwa 15 Zł fällig. Teilen Sie Ihren Mitreisenden Ihr Fahrtziel mit, dann verpassen Sie den Ausstieg nicht. Viele polnische Bahnhöfe haben nämlich keine vom Zug aus sichtbaren Stationsnamen. Fahrplanauskunft unter www.rozklad.pkp.pl



3 Die ›Trinkgeldfalle‹

Polnische Trinkgeldgepflogenheiten haben schon manchem Gast peinliche (und kostspielige) Augenblicke beschert. Sagen Sie niemals ›dziękuję‹ (danke) oder ›Thank you‹, wenn der Kellner kassieren kommt, denn damit verzichten Sie auf Wechselgeld. Ihre Bedienung ist nur noch mit Mühe aufzutreiben und stellt sich ahnungslos. Sagen Sie also ›proszę‹ (bitte), dann gibt es keine Missverständnisse. Etwas Großzügigkeit (10–15%) ist aber angebracht, denn das Personal lebt fast ausschließlich vom Trinkgeld.

Kulinarischer Stadtrundgang 4

Von wegen nur ›Pierogi‹: Was Warschaus kulinarische Szene zu bieten hat, erfährt man auf den etwa vierstündigen (englischsprachigen) Touren von ›Eat Warsaw‹, wobei Food-Bloggerin Magda für das Essen und Stadtführer Michał für den Wodka zuständig ist. Bei der Gelegenheit lernt man gleich einige der wichtigsten Sehenswürdigkeiten Warschaus zu Fuß kennen – und jede Menge Insider-Tipps. Mit der Food-Journalistin Halina können Sie das kulinarische Krakau erkunden. www.eatwarsaw.com



5 Warschau fotoplastisch

›Kaiserpanorama‹ nannte man im ›Fin de siècle‹ den in Deutschland erfundenen Vorläufer des Kinos, der es bis zu 25 Personen gleichzeitig ermöglichte, stereoskopische Bilderserien zu betrachten. Fast alle sind in Museen gelandet, doch in Warschaus Al. Jerozolimskie 51 führt ein sog. ›Fotoplastikon‹ seit 1905 stereoskopische Bilder aus aller Welt vor. Besonders faszinierend sind die jeweils 20-minütigen Vorführungen mit Bildern des alten Warschau, dessen Geschäfte noch russische Aufschriften zeigen. www.fotoplastikonwarszawski.pl

Bernstein oder Plastik? 6

Besonders in Danzig (→ S.106) gibt es schönen Bernsteinschmuck zu kaufen. Aber Vorsicht: Unseriöse Läden führen auch hübsch gefasstes russisches oder chinesisches Plastik. Tipp: Reiben sie den Schmuck gegen einen Stoff. Nur echter Bernstein lädt sich statisch auf und zieht Fussel an. Auf Nummer sicher gehen Sie in Geschäften mit dem Logo des ›Amber Passport‹. www.amber.com.pl



7 Klezmermusik in der Synagoge

Besonders in den Straßen von Kazimierz, dem alten jüdischen Viertel von Krakau (→ S.40), unterhalten Volksmusikanten mit jüdischer Klezmermusik ihr Publikum. Die schönsten Konzerte kann man im einmaligen Ambiente der Krakauer Isaak-Synagoge (Ul. Kupa 18) hören, aufgeführt von Absolventen der Krakauer Musikhochschule, die sich zur ›Tempero-Gruppe‹ zusammengeschlossen haben. Tickets gibt's vor Beginn der Veranstaltung, im Sommer täglich außer Freitag und Samstag um 18 Uhr. www.newculture.pl

Bezahlen Sie mit einem Bild oder einem Lied 8

Das in Podgórze, einem Krakauer Vorort, gelegene ›Café Fińska‹ (Ul. Józefińska 47) setzt die Geldwirtschaft außer Kraft. In diesem von Crowdfunding finanzierten und von Kunstpraktikanten geführten Café können Sie mit einem Lächeln bezahlen, einer Plauderei, einer Zeichnung oder einem Lied. So trifft man interessante Menschen zu Tee, Kaffee und Bier und hofft, dass diese einzigartige Einrichtung auch weiterhin der Marktwirtschaft ein Schnippchen schlagen wird. Regelmäßig gibt es kostenlose Konzerte oder Filmvorführungen (Termine auf der Facebook-Seite des Cafés).



8 Tipps für die ganze Familie

1 Im kosmischen Tunnel durch Raum und Zeit

Kleine und große Forscher werden im riesigen ›Centrum Nauki Experymentarium‹, das im für sich schon sehenswerten Manufaktura-Komplex von Łódź (→ S. 86) untergebracht ist, viel Freude haben. Hier kann man Lichtexperimente erleben, durch einen ›kosmischen Tunnel‹ laufen oder etwas über Risikoeinschätzung lernen. Vorbild für die spielerische Begegnung mit den Naturwissenschaften war das ›Exploratorium‹ in San Francisco.

Ul. Karskiego 5, Łódź, Tel. 042/633 52 62, www.experymentarium.pl. Mo–Sa 10–22, So 10–21 Uhr. Erwachsene ab 12 Zł, Kinder rund 8 Zł (je nach Ausstellung).



2 Elefanten im Wald

Der in den Wäldern von Oliwa gelegene Zoo von Danzig (→ S. 106) zählt zu den schönsten Polens – mit Eintrittspreisen weit unter westlichem Niveau. Bei Kindern besonders beliebt sind Elefanten, Nilpferde, Giraffen und Schimpansen. Außerdem gibt es einen Hochseilgarten. Die Kleinsten können auf einem Esel reiten. Ul. Karwieńska 3, Gdańsk/Danzig (Oliwa), Tel. 058/

552 00 42, www.zoo.gd.pl. Tgl. Mai–Sept. 9–19, April, Okt. 9–17, Nov.–März 9–15 Uhr. Bus 179 von Oliwa Pętla. Erw. rund 20 Zł, Kinder rund 10 Zł (im Winter halber Preis).

Wasservergnügen im Aquapark 3

›Park Wodny‹ in Krakau (→ S. 40) ist Polens größter Indoor-Wasserpark. Hier können die Kids bei Wassertemperaturen um die 29 °C planschen, sich auf Rutschen und in Schwimmtunneln amüsieren oder auf reißenden Flüssen treiben lassen, während sich die Eltern bei einem

Wellnessprogramm mit Sauna entspannen. Dobrego Pasterza 126, Kraków/Krakau, Tel. 012/616 31 91, www.parkwodny.pl. Pro Stunde Erwachsene rund 14–16 Zł, Kinder 12–14 Zł. Tages- und Familientickets erhältlich.



Nervenkitzel in der Achterbahn 4

Die 500 m lange Achterbahnanlage ›Adrenaline Alpine Coaster‹ (Kolejka Górska Adrenaline) in Posen (→ S.76) verspricht mit ihren rasanten Kurven bei Geschwindigkeiten um 40 km/h so manchen Nervenkitzel. Der Freizeitkomplex hat aber auch ruhigere Attraktionen zu bieten, darunter Mini-golf, eine Sommerrodelbahn und Rutschpartien für kleine

Kinder. *Ul. Wiankowa 2, Poznań/Posen, Tel. 061/878 2222, www.maltaski.pl. Öffnungszeiten je nach Witterung. 1 Fahrt ab 7 Zł, 3 Fahrten ab 15 Zł.*



5 Kinderspaß in ›Loopy's World‹

In Danzig hat eine schwedische Kette ein Spielzentrum für Kinder unter 12 Jahren eingerichtet. Im Angebot sind Trampoline, Rutschen, Elektroautos, Mini-Basketball und vieles mehr. Ein weiteres Spielzentrum gibt es in Breslau, Warschau und Posen sollen folgen. *Al. Grunwaldzka 229, Gdańsk/Danzig, Tel. 058/347 73 10, www.loopysworld.pl. So-Do 10-20, Fr/Sa 10-21 Uhr.*

Mit dem Ballon über Krakau schweben 6

150 Meter hoch steigt der fest am Boden verankerte riesige ›Hiflyer-Ballon‹ am Ufer gegenüber dem Wawel auf. Für 15 Minuten genießt die ganze Familie den wohl spektakulärsten Ausblick auf Krakau. *Bulwar Wołyński 7, Kraków/Krakau, Tel. 051/180 22 02, www.hiflyer.pl. Tgl. 10-18 Uhr (Betrieb wetterbedingt, Verlängerung bei guten Bedingungen möglich). Erwachsene rund 38-45 Zł, Kinder 3-16 Jahre rund 20-25 Zł, Familienticket rund 90-100 Zł.*



7 Im Land der Dinosaurier

›Zaurolandia Park Dinozaurów‹ heißt die polnische Antwort auf Stephen Spielbergs ›Jurassic Park‹, wobei die riesigen Dinosauriermodelle auf den kindgerecht gestalteten Lehrpfaden natürlich keine Besucher fressen. Außerdem kann man Bimmelbahn und Tretboot fahren. Spielplätze und einen Hochseilgarten gibt es auch. *Ul. Kolejowa 99, Rogowo, Tel. 052/302 45 63, www.zaurolandia.pl. April-Sept. Mo-Fr 9-17, Sa/So 9-18 Uhr, Okt.-März kürzer. Erwachsene rund 15 Zł, Kinder rund 12 Zł, Familienkarte 45 Zł. inkl. Führung.*

Rallye mit Spielzeugautos 8

Das ›Museum Zabawek Bajka‹, Polens größtes Spielzeugmuseum, lockt Familien nicht nur mit Schätzen aus alten Kindertagen – wie Puppen, Teddybären, Zinnsoldaten, Modelleisenbahnen und Weihnachtskrippen – nach Bad Kudowa. Das Museum organisiert auch Rallyes, bei denen kleine Besucher in Spielzeugautos mit Lenkrad und Pedalen steigen und auf einer Bahn Rennen gegeneinander fahren

können. *Ul. Zdrojowa 46 b, Kudowa Zdrój, Tel. 074/866 49 70, www.muzeum-zabawek.pl. Tgl. 10-17, Ferien 9-18 Uhr. Erwachsene ab 9 Zł, Kinder rund 7 Zł.*





Unterwegs

Neben dem pittoresken Renaissance-Rathaus mit Türmchen schmücken vier Brunnen – hier zu sehen der des Apollon – den Alten Markt in Posen



Warschau und Ostpolen – städtische Pracht und stille Auwälder



Rund um Warschau und nach Osten bis zur Grenze mit Weißrussland und der Ukraine erstreckt sich flaches Tiefland, nur im Südosten erheben sich die *Lubliner Höhen* auf bis zu 340 m. Die Weichsel, *Wisła*, durchfließt die intensiv landwirtschaftlich genutzte Ebene und bildet mit ihren Zuflüssen ein wahres Netz von Wasserwegen.

Mittelpunkt der Region ist die faszinierende polnische Hauptstadt **Warschau**. Mit ihrer maleurischen Altstadt, die nach dem Zweiten Weltkrieg aus den Trümmern wiedererstand, dem von klassizistischen Palästen gesäumten »Königsweg« sowie mit Erinnerungen an die grausamen Jahre deutscher Besetzung, bereitet die Stadt ihren Besuchern ein Wechselbad der Gefühle. Dabei blickt Warschau als Teil des modernen Europa selbstbewusst in die Zukunft. Das gilt zwar auch für Städte wie **Kazimierz Dolny**, **Lublin** und **Zamość**, doch sind sie so nachhaltig von *Renaissance* und *Barock* geprägt, dass man sich hier ein paar Jahrhunderte zurückversetzt fühlt.

Naturfreunde kommen im waldreichen Nordosten der Region auf ihre Kosten. Wisente, Elche und Wölfe durchstreifen den **Nationalpark** von **Białowieża**. Biber, zahlreiche Fisch- und Wasservogelarten bevölkern Flüsse, Sümpfe und Moore. Wander- und Fahrradwege laden zur Erforschung der Naturschönheiten ein.

1 Warszawa/Warschau

Historische Altstadt, klassizistische Eleganz und erschütternde Erinnerung an den Zweiten Weltkrieg.

Polens Hauptstadt wurde nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges gewissermaßen neu geschaffen, denn sie war damals fast vollständig zerstört und praktisch entvölkert. Heute zählt die geschäftige Metropole an der Weichsel rund 1,7 Mio. Bewohner und ist stolz auf ihre wunderbar rekonstruierte Altstadt.

Geschichte Trotz der fruchtbaren Böden und einer bequemen Furt über die Weichsel entwickelte sich hier am linken Flussufer erst im 13. Jh. eine größere Siedlung, die 1339 **Stadtrechte** erhielt. In dieser gotische Warschau mit Schloss, Rathaus und Wehrmauer verlegte Herzog Janusz I. von Masowien 1413 seine Residenz von Plock. Als die herzogliche Dynastie 1526 ausstarb, fiel Masowien samt seiner Hauptstadt an das Königreich Polen. 1529 tagte hier erstmals der polnisch-masowische Reichstag Sejm.

Abendstimmung auf dem Rynek Starego Miasta im Zentrum von Warschau



1595 brannte das Schloss von Kraków ab, daher nahm König Zygmunt III. ein Jahr später, 1596, seinen Sitz im Renaissance-Schloss zu Warschau, das dadurch **Landeshauptstadt** wurde. In der Folge blühten Handel und kulturelles Leben, andererseits verursachten Brände und Epidemien, besonders aber die Eroberung durch Karl X. Gustav von Schweden 1656 während des Ersten Nordischen Krieges schwere Zerstörungen. Nach dem Friedensschluss 1660 erlebte Warschau einen erneuten **Aufschwung** unter König Jan III. Sobieski. Bedeutende Architekten wie Matthäus Daniel Pöppelmann (1662–1736), der Erbauer des Dresdner Zwingers, gaben der Stadt zunächst ein barockes, dann ein klassizistisches Gepräge. Als der letzte polnische König Stanisław August Poniatowski 1795 starb, zählte Warschau 115 000 Einwohner und stand Paris oder Wien kulturell in nichts nach. Es folgten Jahre mit wechselnden Herren: Bei der Dritten Teilung Polens kam Warschau zunächst zu Preußen, ab 1815 zu Russland und zwar bis 1830 als Teil Kongresspolens, dann bis zum Beginn des Ersten Weltkrieges als Vasallenstaat. Zu Zehntausenden verlie-

ßen die Bürger in diesen unruhigen Zeiten ihre Heimat, und zu Beginn des 19. Jh. zählte Warschau nur noch 60 000 Einwohner. 1830 und 1863 schlugen die Russen zwei Aufstände der Warschauer nieder und errichteten in der Folge die 30 ha große *Zitadelle*, bis heute verhasstes Symbol der russischen Zwangsherrschaft.

1845 eröffnete die Eisenbahnverbindung nach Wien und die Industrialisierung brachte die Stadt nach vorn. Um 1900 lebten 700 000 Menschen in Warschau. 1918, nach Ende des Ersten Weltkrieges und auf Basis des Versailler Vertrages, wurde Warschau die Hauptstadt des neu gegründeten polnischen Staates und erwarb sich mit großstädtischer Architektur und regem Gesellschaftsleben seinen Ruf als **Paris des Ostens**.

Der Angriff des Deutschen Reiches auf Polen 1939 läutete den Zweiten Weltkrieg ein: Als erste Stadt Europas wurde Warschau von der deutschen Luftwaffe schwer bombardiert, 12 000 Menschen fanden den Tod. Doch es kam schlimmer: Mit der deutschen Besetzung begann ein beispielloser Leidensweg vor allem der jüdischen Einwohner Warschaus [s. S. 20]. Das Wüten der Deutschen endete schließlich





Deutsche Truppen verhaften jüdische Widerstandskämpfer im Warschauer Getto

Widerstand in Warschau

Nach der Besetzung Warschaus 1939 treiben deutsche Truppen 1940 alle jüdischen Einwohner in ein durch schnell errichtete Mauern abgesperrtes Viertel. 400 000 Menschen leben in diesem knapp 4 km² großen **Getto** in schrecklichen Verhältnissen. Zehntausende verhungern, sterben an Seuchen oder werden ab 1942 in die Vernichtungslager abtransportiert. Nach drei Jahren leben nur noch 70 000 Menschen. Die Hoffnungslosigkeit treibt sie schließlich im April/Mai 1943 zum verzweifelten **Getto-Aufstand**. Fast fünf Wochen lang leisten die Einkesselten Widerstand, dann lässt Heinrich Himmler alle noch im Getto Lebenden mitsamt den Häusern sprengen.

Ein Jahr später, im August 1944, greift die polnische Bevölkerung Warschau zu den Waffen, wobei sie sich von der schnell herannahenden Roten Armee Hilfe gegen die Deutschen erhofft. Der **Warschauer Aufstand** kostet 16 000 polnischen Untergrundkämpfern sowie 120 000–180 000 Zivilisten und 2000 deutschen Soldaten das Leben. Nach 63 Tagen ist die Stadt weitgehend zerstört, Sprengtrupps vernichten den Rest. Am Ende sind 85% der Wohnhäuser und 90% der Industriegebäude dem Erdboden gleichgemacht. Die Bevölkerung wird in Konzentrationslager verschleppt oder auf das Generalgouvernement verteilt. Die Russen warten die Kämpfe am anderen Ufer der Weichsel ab; Stalin will keine polnische, sondern eine russische Befreiung der Stadt, die dann auch am 17. Januar 1945 erfolgt.

mit der systematischen Zerstörung und Entvölkerung der Stadt.

Im Januar 1945 marschierte die Rote Armee in den Ruinen ein, kurz darauf begannen die Polen mit dem Wiederaufbau ihrer Hauptstadt. In den Außenbezirken entstanden einheitliche Plattenbauten, im Praga genannten Viertel östlich der Weichsel siedelten sich Industrieunternehmen (Maschinenbau, Elektronik, Chemie, Druckereien) an. Doch auf der westlichen Flussseite wurde die **Altstadt** nach Fotografien, Gemälden, Erinnerungen und den wenigen verbliebenen Bauplänen neu errichtet. Das gelang so gut, dass sie seit 1980 zum **Weltkulturerbe** der UNESCO gehört. Seit 1989 entwickelte sich die Stadt zum osteuropäischen **Finanzzentrum** und mit neuer aufregender Architektur wie dem gläsernen Bürokomplex »Metropolitan« (2003) von Norman Foster in eine moderne Metropole. Und anlässlich der Fußball-Europameisterschaft 2012, die Polen gemeinsam mit der Ukraine ausrichtete, wurde das neue Stadion Narodowy eingeweiht.

Besichtigung Wer mit dem Wagen anreist, kann ihn auf einem der öffentlichen Parkplätze in Innenstadtnähe zwischen Bahnhof und Kulturpalast sicher abstellen. Der 230 m hohe Wolkenkratzer des **Pałac Kultury i Nauki** 1 (Plac Defilad 1, Tel. 022/656 76 00, www.pkin.pl), des betongrauen Palastes der Kultur und Wissenschaft, ist weithin sichtbar. Das ungeliebte Geschenk Stalins wurde 1952–55 in »stalinistischem Barock« errichtet und zählt 3300 Räume, darunter Kongress- und Konzertsaal, Theater und Kino. Von der **Aussichtsplattform** (Juni–Aug. Mo–Fr 9–21, Sa/So 9–23, sonst tgl. 9–18 Uhr) im 30. Stock genießt man einen tollen Rundblick auf Warschau. Technikinteressierte erhalten im **Muzeum Techniki** (Tel. 022/656 67 59, www.muzeumtechniki.warszawa.pl, Mo–Fr 9–17, Sa/So 10–17 Uhr) einen Überblick über die technischen Erfindungen seit dem 19. Jh. Ausgestellt sind historische Fahrzeuge, Haushaltsgeräte und Computer.

Brücken zur Vergangenheit

Etwa 1000 Juden leben derzeit in Warschau, fast 400 000 waren es vor dem Zweiten Weltkrieg. Ihr Schicksal ist auch Thema im **Muzeum Historii Żydów Polskich** 2 (Ul. Anielewicza 6, Tel. 022/471 03 01, www.jewishmuseum.org.pl,