



*Baedeker* SPECIAL GUIDE

DAS PLUS ZUM BAEDEKER POLEN

# Aktivurlaub in Polen

- Badespaß und Surfvergnügen an Polens Ostseeküste
- Mit dem Paddelboot durch Masurens Seenlandschaft
- Auf Schusters Rappen das Riesengebirge erkunden

ISBN 978-3-8297-1301-6



9 783829 713016

€ 25,95 [D]  
€ 26,70 [A]

*Bade-, Surf- und  
Tauchvergnügen an  
den Stränden der  
Halbinsel Hel*

► Seite 4



*Mit dem Fahrrad geht's  
auf Entdeckungsfahrt  
quer durchs Land.*

► Seite 11



*Auf Schusters Rappen  
durch das Riesen-  
gebirge, die Wald-  
karpaten und in die  
Hohe Tatra*

► Seite 13



## OUTDOOR-PARADIES POLEN

**Mit seinen hoch aufragenden Bergen und den feinsandigen Stränden entlang der Ostseeküste, den großen Seenplatten, mäandernden Wildflüssen und dicht bewachsenen Wäldern erweist sich Polen als wahres Dorado für Outdoor-Aktivisten.**

Von seinen Bewohnern wird jede Trendsportart begierig aufgegriffen, der Erlebnishunger treibt sie hinaus ins Freie, sobald Terminkalender und Wetter es zulassen. Man erlebt sie beim Kitesurfen im Sommer und beim Schneeschuhlaufen im Winter, beim Segeln auf den »masurischen Meeren« und beim Erklimmen der Berge.

Die schönsten Landschaften Polens stehen unter Naturschutz; darunter sind Urwälder und windgepeitschte Hochalmen, weit verzweigte Flussmündungen und wüstenhafte Dünen, spektakuläre Kliffufer und von Regen bizarr ausgewaschene Kalkhügel. Mittlerweile gibt es 23 Nationalparks, dazu Dutzende von Natur- und Landschaftsparks, in denen Landwirtschaft nur eingeschränkt betrieben werden darf, die alle erkundet werden wollen. Aktiv sein ist Trumpf – und weil sich so viele in diesem Ziel einig wissen, wurde schon früh die dafür erforderliche Infrastruktur geschaffen: Wanderpfade und Wasserwege sind vorbildlich markiert, Verleihstationen für Ausrüstungen stehen ebenso bereit wie gut ausgebildete, Deutsch oder Englisch sprechende Guides.

Auf den folgenden Seiten werden die schönsten und interessantesten Möglichkeiten vorgestellt, wie man seinen Urlaub in unserem Nachbarland Polen sportlich-erholsam verbringen kann.

*Vergnügtes Strandleben an der Ostseeküste*



## WASSERSPASS AN KÜSTE UND SEEN

**Rund 500 km ist Polens Küste lang und fast durchgehend von hellen, feinsandigen Stränden gesäumt. Sie fallen sanft zum Meer ab, sodass auch Kinder problemlos in die Fluten steigen können.**

Etwa 50 bis 80 Meter vor der Küste ist häufig eine Sandbank vorgelegt, die dafür sorgt, dass sich die Wellen brechen und das Ufer in nur abgeschwächter Form erreichen. Dank neuer Klärwerke hat sich die Wasserqualität in den letzten Jahrzehnten verbessert und wird von der EU überwacht.

Welche Strände an der polnischen Ostseeküste (jeweils in der vorangegangenen Saison) mit einer **Blauen Flagge**, die sorglosen Badespaß verspricht, ausgezeichnet wurden, steht auf der Website [www.blueflag.org](http://www.blueflag.org). Begutachtet werden dabei nicht nur die Wasserqualität, sondern beispielsweise auch die »Strand-Infrastruktur« und die Einhaltung strenger Sicherheitsstandards. Meist mit von der Partie sind die Strände beim Wolliner Nationalpark mit dem Seebad

Międzyzdroje, das einen kilometerlangen feinsandigen Strand besitzt, und der Strand des knapp 10 km weiter östlich gelegenen Badeorts Pobierowo. Toll sind auch die weiten Strände des Ferienortes Łeba, der direkt bei der **»polnischen Sahara«** liegt, dem Slowinzischen Nationalpark mit über 40 m hohen Wanderdünen. Die Blaue Flagge hissen durften in den letzten Jahren auch die Strände von Sopot an der Danziger Bucht und Krynica Morska auf der Frischen Nehrung, die beide von Danzig aus in kurzer Zeit zu erreichen sind.

Auch sind alle großen Ostseestrände bewacht. »Baywatcher« beobachten die Küste und pfeifen jeden zurück, der sich über die Bojenmarkierung hinauswagt.

Eine gute Wasserqualität und eine hervorragende touristische Infra-

### Strandglossar

**plaża**

Strand

**kąpielisko**

Strandbad

**kąpiel strażony**

bewachter Strand

**WOPR**

(Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe) Freiwilliger Dienst zur Rettung Ertrinkender

**kosz plażowy**

Strandkorb

struktur bieten auch die allermeisten Seen in Masuren und in der Kaschubischen Schweiz.

Wird in Polen auch begeistert gebadet, so doch nicht so gern nackt: **FKK-Freunde** haben es im katholischen Polen schwer, sich Terrain zu erobern. Bisher müssen sie sich mit Strandabschnitten bei Międzyzdroje, Kołobrzeg und Rowy sowie bei Chałupy auf der Halbinsel Hel begnügen.

### Auf und über den Wellen

Die Halbinsel Hel, v.a. das Gebiet um Chałupy, ist das Lieblingsrevier der **Windsurfer**. Dort ist es nicht notwendig, das eigene Board mitzuschleppen – vor Ort kann man sich eines ausleihen.

Die Halbinsel Hel ist zugleich einer der Hot Spots Europas zum **Kitesurfen**. Immer mehr Wassersportler erheben sich mit einem »Kite«, einem Lenkdrachen, in die Lüfte. So kann man an manchen Tagen – die besten Windverhältnisse herrschen im Mai, Juni und September – Hunderte der bunten Drachen sehen, an denen sich die Kitesurfer übers Wasser ziehen lassen.

Wer diesen Trendsport erlernen möchte: Auf den Campingplätzen zwischen Chałupy und Jastarnia bieten zahlreiche Surf- und Kiteschulen ihre Dienste an. Zum Üben geradezu ideal ist die flache Putziger Wiek: Das Wasser dort ist kaum mehr als einen Meter tief und daher

im Sommer angenehm warm, der Meeresboden besteht aus feinem Sand, und die Kite-Anfänger werden bei einem ungeplanten Abstieg vom Board auch nicht von Seiegeln oder Quallen »belästigt«. »Profis« bevorzugen die rauere Ostsee auf der anderen Seite der schmalen Halbinsel. Ein weiteres Surf- und Kite-Zentrum ist der kleine Ort Rewa nördlich von Gdynia an der Putziger Wiek.

### Abenteuer unter Wasser

Erfahrene Taucher zieht es zur Danziger Bucht, um Tauchexpeditionen zu versunkenen Schiffen zu unternehmen. Vor allem rund um die Spitze der Halbinsel Hel liegen zahlreiche Schiffe auf Grund, von denen die meisten während des Zweiten Weltkriegs versenkt wurden. Einige der Wracks findet man bereits in einer Tiefe von nur vier bis zehn Metern, zu anderen muss man bis zu 60 Meter hinabsteigen. Allerdings benötigt man zum Wracktauchen innerhalb der polnischen 12-Meilen-Zone eine Erlaubnis der Seebehörde bzw. des Polnischen Schifffahrtsmuseums in Danzig. Bei organisierten Tauchgängen kümmern sich die Veranstalter um die Genehmigungen. Die beste Zeit fürs **Wracktauchen** sind die Monate April und Mai sowie August und September, wenn die See vorwiegend ruhig und die Sicht klar ist.