



individuell reisen

Michael Müller Verlag

Isabella Schinzel

# Polnische Ostseeküste



7 GPS-Wanderungen

# Inhaltsverzeichnis

## Unterwegs mit Isabella Schinzel Orientiert an der polnischen Ostseeküste

Die Region im Profil

**Erlebnis Kultur**

**Erlebnis Natur**

Baden und Strände

## Unterwegs an der polnischen Ostseeküste

### Stettin und die Insel Wolin

Stettin

Umgebung von Stettin

Die Insel Wolin

Wolin

Świnoujście

Umgebung von Świnoujście

Międzyzdroje

Woliński Park Narodowy

### Die Küste Pommerns

Dziwnów

Kamień Pomorski

Trzebiatów

Kołobrzeg

Umgebung von Kołobrzeg

Koszalin

Mielno

Darłowo  
Ustka  
Słupsk  
Umgebung von Słupsk  
Słowiński Park Narodowy  
Rowy  
Smołdzino  
Łeba

## **Kaschubische Küste und Kaschubische Schweiz**

Krokowa  
Dębki  
Karwia  
Jastrzębia Góra  
Halbinsel Hel  
Władysławowo  
Jastarnia  
Hel  
Puck  
Wejherowo  
Kaschubische Schweiz  
Kartuzy  
Chmielno  
Wdzydze

## **Trójmiasto – die Dreistadt**

Gdynia  
Umgebung von Gdynia  
Sopot  
Umgebung von Sopot

Danzig

Umgebung von Danzig

## **Weichseldelta, Frische Nehrung & Frisches Haff**

Sztutowo

Kąty Rybackie

Krynica Morska

Gniew

Malbork

Elbląg

Der Elbląg-Ostróda-Kanal (Kanał Elbląski)

Frombork

## **Nachlesen & Nachschlagen**

**Geschichte**

**Anreise**

**Verkehrsmittel vor Ort**

**Übernachten**

**Essen und Trinken**

**Reisepraktisches von A bis Z**

Ärztliche Versorgung

Barrierefreiheit

Diplomatische Vertretungen

Drogen

Einkaufen/Souvenirs

Feiertage

Festivals und kulturelle Veranstaltungen

Geld

Haustiere

Information

Karten  
Kinder  
Klima und Reisezeit  
Kriminalität  
Kuren und Wellness  
LGBT+  
Medien  
Nationalparks  
Notrufnummern  
Öffnungszeiten  
Ortsbezeichnungen/geografische Begriffe  
Pauschalangebote  
Post  
Preise  
Rauchen  
Reisepapiere  
Sport  
Telefon und Internet  
Toiletten  
Trinkgeld  
Zoll

**Wandern an der polnischen Ostseeküste**

**Etwas Polnisch**

**Über dieses Buch**

**Übersichtskarten und Pläne**

**Index**

# Alles im Kasten

Die Henkerin von Stettin

Vineta – die versunkene Stadt

Doktor Pommer

„Kolberg“ – ein NS-Propagandafilm von Veit Harlan (1944)

Von den Fährnissen eines Bades im Meer

Piratenkönig und letzter Wikinger

Stanislaw Ignacy Witkiewicz, „Witkacy“ (1885–1939):  
Allroundtalent mit exzentrischem Lebensstil

Der ultimative Biertest

Die Rache des Uhrmachers

Günter Grass (1927–2015)

Solidarność

Dr. Rudolf Spanner (1895–1960)

Der Deutsche Orden

Nikolaus Kopernikus (Mikołaj Kopernik, 1473–1543)

# Kartenverzeichnis

Stettin

Świnoujście

Międzyzdroje

Die Küste Pommerns

Kamień Pomorski

Kołobrzeg

Koszalin

Darłowo

Ustka

Słupsk

Leba

Kaschubische Küste und Kaschubische Schweiz

Puck

Dreistadt

Gdynia

Sopot

Danzig

Weichseldelta, Frische Nehrung und Frisches Haff

Marienburg

Elbląg

Frombork

Wanderung 1: Strandtour von Międzyzdroje nach  
Wisetka

Wanderung 2: Zum Wisentgehege und nach Kołczewo

Wanderung 3: Entlang des Stettiner Haffs nach Wolin

Wanderung 4: Durch den Slowinzischen Nationalpark

Wanderung 5: Zur großen Düne Wydma Czołpińska und zum Leuchtturm

Wanderung 6: Am Strand entlang zur Wanderdüne

Wanderung 7: Rundtour ab Ryjewo zur Wehrburg in Gniew

Zeichenerklärung

Polnische Ostseeküste West

Polnische Ostseeküste Ost

# Tourenverzeichnis

GPS-Wanderung 1: Strandtour von Międzyzdroje nach Wisetka

GPS-Wanderung 2: Zum Wisentgehege und nach Kołczewo

GPS-Wanderung 3: Entlang des Stettiner Haffs nach Wolin

GPS-Wanderung 4: Durch den Slowinzischen Nationalpark

GPS-Wanderung 5: Zur großen Düne Wydma Czołpińska und zum Leuchtturm

GPS-Wanderung 6: Am Strand entlang zur Wanderdüne

GPS-Wanderung 7: Rundtour ab Ryjewo zur Wehrburg in Gniew

Unterwegs mit

## Isabella Schinzel

Die Küste Polens mit ihren endlosen Traumstränden ist mehr als nur ein Badeparadies: Sie lädt zu endlosen Wanderungen ein, an breiten Sandstränden aus weichem, weißen Sand oder schmalen Küstenstreifen unter zerklüfteten Steilküsten - das tosende Meer vor dem weiten Horizont auf der einen Seite, im Wind rauschendes Strandgras oder lebendige Küstenorte auf der anderen. Gleich hinter der Grenze, auf der Insel Wollin, wuchern im Schutz des Nationalparks dunkle Wälder mit Eiszeitseen; der Slowinzische Nationalpark, etwas weiter im Osten, ist hingegen von lichten Mischwäldern mit riesigen Sanddünen geprägt. Wer die Natur liebt und Vögel beobachten möchte, ist an den Ufern der Boddengewässer genau richtig: Dort nisten versteckt im Röhrich zahlreiche Vogelarten, die andernorts sehr selten geworden sind. Die Ruhe und Einsamkeit der Natur wechseln mit Trubel, Kunst und Kultur in den stolzen Hansestädten und eleganten Kaiserbädern ab.

Die Autorin war schon früh fasziniert von fernen Kontinenten und fremden Völkern. So verband sie das Angenehme mit dem Nützlichen und verdiente sich ihr Geld fürs Studium in den USA und Namibia. Seitdem verschlug es die Psychologin auf zahlreiche weitere Reisen - u. a. durchquerte sie ein Jahr lang Afrika in einem VW-Käfer. Heute ist sie mit Begeisterung als Reisejournalistin tätig und gibt Seminare und Workshops.



Seit über 20 Jahren bereise ich die Küstenregion, und sie ist mir immer mehr ans Herz gewachsen. Unvergesslich sind für mich das Licht und die Farben an der polnischen Ostseeküste: Aufgrund ihrer Lage sind die Tage im Sommer hier sehr lang, das weiche Licht am Meer lässt die Farben pastellartig erscheinen - wie auf einem impressionistischen Gemälde.

## In eigener Sache

Bei der Arbeit an dieser Auflage waren die Auswirkungen der Corona-Krise auf Restaurants, Hotels, Museen etc. noch nicht endgültig abzusehen. Deswegen

können nicht alle Informationen in diesem Buch auf dem aktuellen Stand sein. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und bitten Sie, gelegentlich einen Blick auf unsere Internetseiten zu werfen, wo wir Sie über Ihr Reisegebiet auf dem Laufenden halten. Wenn Sie mögen, können Sie diesen Service mit eigenen Erfahrungen vor Ort unterstützen. Schreiben Sie uns unter [info@michael-mueller-verlag.de](mailto:info@michael-mueller-verlag.de), Stichwort „Reisebuch-Updates“. Wir sind dankbar für jeden aktuellen Hinweis.



# Orientiert an der polnischen Ostseeküste

Die Region im Profil

## Die polnische Ostseeküste ist ...

... abwechslungsreich: Hier werden Kunst und Kultur, Historie und Moderne sowie Naturerlebnisse und Badevergnügen geboten. Zwischen herrlichen Strandlandschaften liegen pittoreske Fischerdörfer, mondäne Kurorte und stolze Hansestädte.



## Stimmungsvoll: Boote in der Abendsonne

### ... sandig

Von Usedom bis Kaliningrad erstreckt sich die Ostseeküste Polens. Mit den beiden Haffs, im Westen das Stettiner, im Osten das Frische Haff, ist die polnische Ostseeküste über 500 km lang - ein schier endloser Küstenstreifen mit spektakulären Dünenlandschaften, zerklüfteten Steilküsten über einsamen Buchten und traumhaften Stränden aus feinstem, weißem Sand. Die Wälder entlang der Küste verströmen ein würziges Aroma. Man ist umgeben vom Rauschen des Meeres und dem Kreischen der Möwen.

Wer die Einsamkeit der Natur genießen möchte, ist hier grundsätzlich zu jeder Jahreszeit richtig, sollte aber unbedingt die Monate Juli und August meiden: In dieser Zeit liegen die polnischen Schulferien, und die gesamte Küste ist brechend voll.

### ... wasserreich

Entlang der Küste tost nicht nur das Meer an den sandigen Stränden, vielerorts grenzen schmale Küstenstreifen lagunenartig dahinter liegende Gewässer ab, die „Haff“ oder „Bodden“ genannt werden. Ausgedehnte Schilfgürtel, in deren Schutz unzählige Vögel nisten, rahmen diese Gewässer ein.

Doch auch im Hinterland liegt eine Vielzahl an Gewässern: Zu den Höhepunkten zählt die Kaschubische Seenplatte oder die Oberländische Seenplatte hinter Elbląg: Gewundene Flussläufe durchziehen die unberührte Natur mit sanften Hügeln, silbrigen Seen und weiten Wäldern. Dazwischen liegen idyllische Häfen in verträumten Dörfern.

Die verschwiegene Seen und Flüsse eignen sich hervorragend für Paddeltouren. In den sauberen Gewässern tummeln sich zahlreiche Fischarten, darunter Hecht, Zander, Wels, Aal, Barsch und Renke. Doch auch Taucher kommen hier auf ihre Kosten - in der Danziger Bucht und an der Küste bei Hel kann zu Wracks getaucht werden.

## ... geschützt

Die faszinierende Vielfalt und der Artenreichtum der Naturparadiese an der polnischen Küste werden schon lange als wertvoll erachtet - weite Landstriche stehen unter Naturschutz.



So wurde ein Gebiet auf der Insel Wolin mit ihrer schroffen Steilküste und den Eiszeitseen in uralten Buchenwäldern 1960 zum Nationalpark erklärt. Und auch die weitläufige Dünenlandschaft des Slowinzischen Nationalparks mit den berühmten Wanderdünen, lichten Mischwäldern, sumpfigen Torfmooren und verschilften Binnenseen, in deren Röhricht eine Vielzahl an Wasservögeln brütet, steht seit Langem unter Naturschutz. Daneben existieren zahlreiche weitere Schutzgebiete wie beispielsweise die Tucheler Heide.

## ... geschichtsträchtig

Vielerorts finden sich Zeugen der bewegten Vergangenheit dieser Region: Auf der Insel Wolin, gleich hinter der Grenze, lässt das archäologische Freilichtmuseum mit der Rekonstruktion einer Wikingersiedlung und den Inszenierungen des Wikingerfests die Zeit dieser rauen Bewohner wieder lebendig werden.

Im Osten erinnern mächtige Wehrburgen aus rotem Backstein an die Zeit des Deutschen Ordens, dessen Ritter im frühen 13. Jh. hier ihren militärisch organisierten Staat gründeten.

Später entstanden entlang der Küste Residenzen der pommerschen Herzöge.

Unbestrittenes Highlight ist das Greifenschloss in Stettin, doch auch die Schlösser in Darłowo und Słupsk sind einen Besuch wert.

Daneben weisen zahlreiche weitere Gebäude jahrhundertealte Bausubstanz auf: Die prachtvollen Patrizierhäuser der Metropole Danzig reichen bis ins 15./16. Jh., und die ersten Bauten der ehrwürdigen, gotischen Backsteinkathedrale in Kamień Pomorski sogar bis ins 12. Jh.

## ... mondän

Wer nach verträumten Fischerdörfern und idyllischen Naturparadiesen Eleganz und internationales Flair erleben möchte, besucht die kaiserlichen Kurbäder und stolzen Hansestädte an der Küste.

In der an Danzig angrenzenden Küstenmetropole Sopot tummelt sich die High Society in exklusiven Clubs, exquisiten Restaurants und edlen Boutiquen. Im 19. Jh. zelebrierten Adelige im Sommer hier ihr Dasein nach allen Regeln der Kunst - Casino, Pferderennbahn, Grand Hotel und historische Badeanstalt stammen aus dieser Zeit. Mit Oper, Theater, Konzerten und Ausstellungen stellt Sopot auch heute noch ein lebendiges kulturelles Zentrum dar, vor allem im Sommer ist der Veranstaltungskalender der Stadt voll mit rauschenden Festen aller Art.

Architektur und Geschichte

## Erlebnis Kultur

Die polnische Ostseeküstenregion besitzt neben Strand und Meer oder der unberührten Natur im Hinterland ein reiches kulturelles Erbe. Ehrwürdige Kathedralen und abgeschiedene Klöster, elegante Schlösser und trutzige Burgen zeugen von einer bewegten Vergangenheit und bilden attraktive Ziele für Ausflüge.



Wie aus dem Bilderbuch: die mächtige Marienburg

**Bewegte Vergangenheit, lebendige Gegenwart**

Das kulturelle Erbe der Region reicht weit in die Vergangenheit: Wehrburgen aus rotem Backstein erinnern an die Zeit des Deutschen Ordens, dessen Ritter sich im frühen 13. Jh. aufmachten, den heidnischen Osten zu christianisieren, und ihren eigenen, straff organisierten Staat gründeten. Später errichteten die pommerschen Herzöge ihre Residenzen an der Ostseeküste. Das kulturelle Zentrum und größte Stadt an der Küste ist Danzig (Gdańsk). Trotz oder vielleicht gerade wegen seiner bewegten Geschichte ist Danzig heute eine moderne, weltoffene Metropole mit umfangreichem Kulturangebot und zahlreichen architektonischen Juwelen.

## Burgen, Schlösser und ihre Bewohner

**Schloss der Greifen in Stettin:** Die pommerschen Herzöge errichteten vielerorts prachtvolle Schlösser, aber das bedeutendste Exemplar kann man in Stettin bewundern - über dem Ufer der Mottlau erhebt sich die liebevoll rekonstruierte Renaissance-Residenz, in der einst das Geschlecht der Greifen residierte.

**Burg des Deutschen Ordens in Malbork:** Die UNESCO-geadelte Marienburg ist eine trutzige Ritterburg wie aus einem mittelalterlichen Heldenepos. Der gewaltige Komplex aus meterdicken Wehrmauern und einem Meer von Türmen und Zinnen glüht ziegelrot in der Abendsonne. Die Anlage aus dem frühen 13. Jh. fungierte jahrhundertlang als Machtzentrale des Deutschen Ordens. Heute werden in den prächtigen Sälen und Gemächern der einstigen Burgherren allerlei Kostbarkeiten ausgestellt.

**Wirkungsstätten von Kopernikus in Frombork:** Hinter den Mauern der mittelalterlichen Festung von Frombork, einer verschlafenen Küstenstadt am Frischen Haff, stellte der Astronom Nikolaus Kopernikus (1473-1543) die Welt auf den Kopf: Nicht die Sonne drehe sich um die Erde, sondern umgekehrt, behauptete er. Zu Lebzeiten wurden seine Berechnungen scharf angegriffen und kritisiert; erst lange nach seinem Tod wurden seine Thesen durch Kepler und Galilei bestätigt. Die sterblichen Überreste des großen Denkers sollen im Boden des Doms von Frombork ruhen. Im Hohen

Turm ist ein Planetarium untergebracht, im Kopernikusturm soll sich das Observatorium des berühmten Astronomen befunden haben.



## Kathedralen, Klöster und Orgelmusik

**Kathedrale in Kamień Pomorski:** In der verschlafenen Kleinstadt Kamień Pomorski, ein paar Kilometer von der Küste entfernt, befindet sich ein sakrales Baujuwel der Extraklasse: Die ehrwürdige Kathedrale von Kamień Pomorski war viele Jahrhunderte Bischofssitz und damit religiöses Zentrum Pommerns. Heute beherbergt das gewaltige Monument aus rostrotem Backstein eine der berühmtesten Orgeln der Region. Kultureller Höhepunkt ist das alljährlich veranstaltete Orgelkonzert, das ein internationales Publikum anzieht.

**Zisterzienserkloster in Oliwa:** In der Abgeschlossenheit der Hügel, die Danzig umgeben, wurde im inzwischen eingemeindeten Vorort Oliwa in grauer Vorzeit ein einst bedeutendes Zisterzienserkloster gegründet. Heute ist Oliwa eine Oase der Ruhe am Rande der hektischen Großstadt. Inmitten eines Parks erhebt sich die Kathedrale, die durch den Klang ihrer Orgel

berühmt geworden ist. Täglich lassen mehrere Darbietungen auf diesem einzigartigen Instrument den Besuch zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

## Museen und Ausstellungen

**Nationalmuseum in Stettin:** In einem repräsentativen Gebäude an den Hakenterrassen ist die Hauptabteilung des Nationalmuseums untergebracht. Dort werden archäologische und ethnografische Ausstellungen präsentiert - die Exponate stammen u. a. aus Westafrika und Fernost. Einige der Hallen in dem weitläufigen Gebäude werden für wechselnde Ausstellungen genutzt.

**Museum des Zweiten Weltkriegs in Danzig:** Zu den neuesten und sehenswertesten Museen an der polnischen Küste zählen die Ausstellungen zum Gedenken an den Zweiten Weltkrieg im Zentrum für Erziehung, Kultur und Forschung in Danzig. Die Ausstellungen sind auf insgesamt 7000 m<sup>2</sup> in mehreren Gebäuden untergebracht. Sie sollen die Aufarbeitung der Geschichte Polens während des Zweiten Weltkriegs dokumentieren und unterstützen. Zu den Exponaten zählen persönliche Gegenstände, die mit individuellen Schicksalen Betroffener in Verbindung stehen. Diverse moderne und multimediale Elemente ergänzen die Ausstellungen.

Zu Fuß oder per Boot

## Erlebnis Natur

Die Küste und ihr Hinterland beeindruckt mit großer landschaftlicher Vielfalt: Sandstrände wechseln mit schroffen Steilufern und gigantischen Dünenformationen ab, hinter dem Küstenstreifen breiten sich Sumpfgebiete und saftig grüne Flussniederungen aus.



Faszinierende Natur: die Eiszeitseen im Wolliner Nationalpark

## Mehr als Strand und Meer

Die Ostseeküste Polens präsentiert sich überaus abwechslungsreich: Neben endlosen Sandstränden tost das Meer, hinter den Dünen liegen lichte Misch- und tiefe Buchenwälder. Inmitten der dunklen Wälder stößt man

auf Findlinge und kristallklare Seen. Andernorts bilden flache, verschilfte Gewässer, die im Laufe der Jahrhunderte von der offenen See abgetrennt worden sind, einen Lebensraum für Abertausende von Wasservögeln. In den abgeschiedenen Wäldern tummeln sich Wildschweine, Rotwild und Füchse. Einige der reizvollen Landschaften mit ihrem reichen Tierbestand werden in Nationalparks geschützt.

## Naturparadiese und Schutzgebiete

**Wolliner Nationalpark:** Der 1960 gegründete Nationalpark auf der Insel Wolin (dt. Wollin) gleich hinter der Grenze zählt zu den wichtigsten an der polnischen Küste. Er reicht von Międzyzdroje (Misdroy) im Nordosten der Insel bis zum Stettiner Haff. Besuchern erwarten verwitterte Steilküsten, die das Meer säumen und über denen die schattigen Wälder des Hinterlandes wuchern. Dort stößt man immer wieder auf smaragdgrüne Seen aus der Eiszeit. Außerdem kann man sich im Wolliner Nationalpark ein Wisentreservat anschauen und die vielfältige Flora des Nationalparks bewundern - ideal für stundenlange Wanderungen ...

**Slowinzischer Nationalpark:** Der lang gestreckte Nationalpark hat Naturfreunden vieles zu bieten: sumpfige Torfmoore, bewaldete Hügel und steppenartige Heideflächen. Flache, verschilfte Gewässer, die im Laufe der Jahrhunderte von der offenen See abgetrennt worden sind, bilden den Lebensraum für zahlreiche Wasservögel. Zu den Höhepunkten zählen die riesigen, weißen Wanderdünen. In diesem faszinierenden Nationalpark treffen die unterschiedlichsten Landschaften aufeinander. Mit scheinbar endlosen, einsamen Stränden erstreckt er sich über 33 km entlang der Küste zwischen Rowy und Łeba.



**Kaschubische Schweiz und Tucheler Heide:** Nur wenige Kilometer westlich von Danzig beginnt die Kaschubische Schweiz - ein Naturparadies der besonderen Art: sanfte, bewaldete Hügel mit abgeschiedenen Tälern, in denen kleine, noch wenig erschlossene Dörfer liegen. Über 500 kristallklare Seen und Weiher liegen hier über die Landschaft verstreut, zum Teil durch silbrige Flüsse miteinander verbunden, die durch verträumte Täler und wilde Schluchten mäandern. Im Süden Kaschubiens beginnen die Wald- und Heidelandschaften der Tucheler Heide. 2010 wurden die ausgedehnten Eichen-, Espen- und Lindenwälder von der UNESCO zum Biosphärenreservat erklärt.

## Erkundungstouren per Boot oder Kanu

**Elbląg-Ostróda-Kanal:** Eine Bootsfahrt auf den Gewässern des 82 km langen Elbląg-Ostróda-Kanals ganz im Osten der Region lohnt sich unbedingt. Der Kanal verbindet mehrere Seen miteinander, die Boote werden auf Rollbahnen über Land zum nächsten See gezogen. Auf beiden Seiten ziehen urwaldartige Wälder vorüber, Schlingpflanzen wuchern in

verschwiegenen Buchten, und Inseln aus dichtem Schilf prägen die bezaubernden stillen Seen, auf denen weiße Teichrosen blühen. Auf der ungewöhnlichen Fahrt können Fischreiher und zahlreiche weitere, auch seltene Vögel beobachtet werden.

**Kanutour auf den Radunia-Seen:** Die Radunia-Seenplatte besteht aus zehn miteinander verbundenen Seen, auf denen es sich hervorragend paddeln lässt - eine wunderbare Art, die sanfte Hügellandschaft der Kaschubischen Schweiz zu erkunden.

## Zu Fuß unterwegs

Die Küste Polens mit ihrem Hinterland ist ein wunderbares Wandergebiet. Ausgedehnte Streifzüge durch die Natur zählen zu den schönsten Möglichkeiten, die versteckten landschaftlichen Reize der Küste zu entdecken - sei es direkt am Strand, neben verschilften Binnenseen oder in den angrenzenden Wäldern. Der „**Kleine Wanderführer**“ in diesem Buch präsentiert eine Auswahl unterschiedlicher Touren, die alle auch für Gelegenheitswanderer geeignet sind. Sie sind mit detaillierten Wegbeschreibungen und Kartenskizzen ausgestattet, auch GPS-Daten können von der Verlagswebsite heruntergeladen werden.

Sonne, Sand und Meer

## Baden und Strände

Verschwiegene Buchten, spektakuläre Dünenlandschaften, 524 km strahlend weiße Sandstrände und bewaldete Steilufer bilden eine herrliche Kulisse. Die traumhaften Strandlandschaften an der Ostseeküste Polens sind ideal zum Sonnen, Baden und für endlose Strandwanderungen.



## Badeseen

Neben der Ostsee bieten auch zahlreiche Seen - beispielsweise in der Kaschubischen Schweiz - Gelegenheit

zum Baden. Ihr Wasser ist in der Regel wärmer als das Meer. Dabei sollte man jedoch Rücksicht auf die eventuell im Röhricht nistenden Vögel nehmen.

## Die polnische Ostsee

Mit ihren endlosen breiten Sandstränden ist die Ostseeküste Polens ein wahres Badeparadies. Die Wassertemperaturen sind zwar nicht so hoch wie im Mittelmeerraum, im Durchschnitt liegen sie im Sommer aber durchaus in passablen Bereichen, da sich die meist sehr flachen Küstengewässer durch die Sonneneinstrahlung stark erwärmen: auf der Insel Wolin im Juli und August etwa auf Werte zwischen 21 und 23 °C. Ein Besuch der wunderschönen Küstenlandschaft lohnt sich aber zu jeder Jahreszeit.

Die Wasserqualität hat sich in den letzten Jahren stark verbessert. Dennoch ist es nicht unbedingt empfehlenswert, direkt neben einem Hafen schwimmen zu gehen. Bewachte Strände sind in Polen durch Schilder gekennzeichnet. An diesen Strandabschnitten gilt es aber auch, den Anweisungen der Rettungsschwimmer zu folgen. FKK wird im katholischen Polen nicht gern gesehen. Die „Naturisten“ haben sich zwar vereinzelte Territorien (*plaza nudystów*) erobert, aber insgesamt ist Nacktbaden unerwünscht. Oben-ohne-Sonnenanbeter sind ebenfalls verpönt.

## Usedom und Wolin

**Świnoujście:** Kilometerlange Strände verlaufen entlang der sanft geschwungenen Küste von Swinemünde auf der Grenzinsel Usedom. Hinter einem Dünengürtel zwischen Świnoujście und dem Meer liegt ein bis zu 150 m breiter Küstenstreifen, der allmählich ins Meer abfällt, mit feinstem, weißem Sand.

**Międzyzdroje:** Auf der Insel Wolin befindet sich an der Küste ein weiteres Badeparadies - der breite Strand von Międzyzdroje mit dem weichen, weißen Sand zählt zu den beliebtesten und belebtesten Stränden in diesem Küstenabschnitt und ist im Sommer sehr stark frequentiert. Unmittelbar neben dem Küstenort beginnt die schroffe Steilküste des Nationalparks.

## Um den Slowinzischen Nationalpark

Inmitten des Naturschutzgebietes befindet sich eine spektakuläre Dünenlandschaft. Auf den sanft geschwungenen Sandhügeln wachsen saftige Gräser, dahinter verströmen schattige Kiefernwälder einen würzigen Duft.

**Rowy:** Der kleine Küstenort grenzt an den Slowinzischen Nationalpark. Scheinbar endlos erstreckt sich der feinsandige Strand dieses einsamen Küstenabschnitts in Richtung Osten bis nach Łeba und lädt zu ausgedehnten Strandwanderungen ein. Etwa 2 km östlich des Wellenbrechers von Rowy ist ein Strandabschnitt dem Nacktbaden gewidmet.

**Łeba:** Unmittelbar neben dem Slowinzischen Nationalpark liegt der beliebte Ferienort Łeba. Seine gepflegten Strände an der Grenze zum Nationalpark sind berühmt für ihren sauberen, weißen Sand und das klare Wasser.

## In und um Danzig

**Hel:** Nördlich von Danzig erstreckt sich die schmale Landzunge der Halbinsel Hel. Dort reihen sich die Ortschaften Jastarnia, Jurata und Hel aneinander, dazwischen liegen malerische Strände. Auf der nördlichen Seite befindet sich der breitere Strand. Der schmalere Strandabschnitt auf der Südseite ist jedoch oftmals wärmer und bei Kitesurfern sehr beliebt. An ihrer schmalsten Stelle ist die Landzunge nur 200 m breit.



**Redłowo:** Im Süden von Gdynia, in der Danziger Bucht, liegt vor der spektakulären Kulisse einer dramatischen Steilwand der Strand von Redłowo - ein schmaler, teils steiniger Sandstreifen.

**Sobieszewska:** Im Südosten der Dreistadt liegt auf der Halbinsel Sobieszewska ein schöner, breiter Sandstrand. Er ist zwar belebt, aber erheblich ruhiger als die anderen Strände von Sopot und Danzig.

## An der Frischen Nehrung

**Katy Rybackie:** Das einst verträumte Fischerdorf ist der erste Badeort auf dem schmalen Landstreifen zwischen Danzig und Kaliningrad, der sog. Frischen Nehrung. Der herrliche Sandstrand des Ortes ist ideal zum Entspannen.

**Krynica Morska:** Die weiten Küstenabschnitte um den Ort gelten als die schönsten und saubersten der Ostsee. Schattige Wälder und schöne Dünen begleiten die Strände bis hin zur russischen Grenze. Wer nach einem stürmischen Tag an den Stränden der frischen Nehrung eine Wanderung

unternimmt, kann mit etwas Glück einen Bernsteinfund machen - die hellbraunen Bröckchen werden insbesondere im Winter vom Meer angeschwemmt. Über eine bewaldete Höhe gelangt man zum Badestrand von Krynica Morska.

# Unterwegs an der polnischen Ostseeküste

## Stettin und die Insel Wolin

Die pulsierende Metropole gleich hinter der Grenze zählt zu den wichtigsten Stationen an der polnischen Küste. Doch die Stadt ist nicht nur sehenswert, sie eignet sich auch hervorragend als Ausgangspunkt für Fahrten zur Insel Wolin mit ihren herrlichen Stränden und dem Nationalpark.



Die Architektur an den Hakenterrassen ist imposant und repräsentativ.

Die Metropole Stettin (pl. Szczecin) liegt unmittelbar hinter der deutsch-polnischen Grenze direkt an der Oder. Dass die Seefahrt eine wichtige Stellung einnimmt, zeigen die ausgedehnten Hafenanlagen am östlichen Ufer. Direkt gegenüber, am Westufer, erstrecken sich die Hakenterrassen