



Alle Informationen über Polen
finden Sie auch unter www.spa-inside.de



Seite heraustrennen – einmal teilen – fertig zum Mitnehmen!



SPAinside TRAVEL
Polen kompakt



Die Dreistadt (Trójmiasto)

Die Dreistadt umfasst die drei Zentren Gdansk (Danzig), Gdynia (Gdingen) und Sopot (Zoppot) an der Danziger Bucht, die nahtlos ineinander übergehen.

Gdansk (Danzig)

Danzig liegt westlich der Weichselmündung in der historischen Landschaft Pommerellen und ist Hauptstadt der Woiwodschaft Pommern. Das Krantor an der Mottlau ist heute das Wahrzeichen der Stadt. Der Kran war einst der größte im mittelalterlichen Europa und konnte 4 Tonnen schwere Gegenstände bis zu 27 m in die Höhe heben.

Ob ein Spaziergang über den Langen Markt, eine Stippvisite in den Artushof, ein Bummel durch die vielen hübschen verwinkelten Gassen ... in Danzig gibt es viel zu entdecken. Sie können auch auf den Spuren des Protagonisten der „Blechtrommel“ wandeln oder einen Blick auf Heweliusz' Sterne werfen. Wer mag, kann sich hier auch mit der Entstehungsgeschichte der polnische Gewerkschaft Solidarnosc vertraut machen. Und wussten Sie, dass Arthur Schopenhauer und Günter Grass aus Danzig kommen?

Sopot (Zoppot)

ist die kleinste Stadt des Dreistadt-Komplexes und Seebad. Vor dem zweiten Weltkrieg gehörte Zoppot zu den nobelsten Ostseebädern. Die elegante weiße Seebrücke aus Holz (erbaut Mitte des 19. Jh.) ist mit 512 m die längste in Polen und eine der längsten Europas. Im Sommer sind die Straßen voller Cafés, Restaurants und Kunstgalerien. Die Ulica Bohaterów Monte Casino ist die wichtigste und berühmteste Promenade, sie führt direkt zum Pier. In Zoppot trifft man sich zum Bummeln und Flanieren. Abends sorgen zahlreiche Bars für Abwechslung.

Gdingen (Gdynia)

Skwer Kosciuszki heißt die beliebteste Promenade der Einheimischen und Touristen. Ganz in der Nähe ankern die Museumsschiffe „Dar Pomorza“ und „Błyskawica“ und laden das Ozeanische Museum und Meeresaquarium. Kamienna Góra ist ein hervorragender Aussichtspunkt in Gdingen. Auf 52 m ü.d.M. kann man die Halbinsel Hel sowie Gdynia und die Ostsee bewundern.

Mehr Informationen:

www.polen.travel.de
www.pomorskie.travel/de

Ausflüge in die Umgebung

Orlowo

Orlowo (Adlershorst) ist der grüne Stadtteil von Gdingen und begann seine Geschichte als Ferienort im 19. Jahrhundert. Damals hatte sich Johann Adler (poln. Orzeł) dazu entschieden, das erste Rasthaus zu errichten und nannte es Adlershorst. Von 90 m Höhe bricht vor Orlowo das Redlowo-Kliff fast senkrecht ab. Unterhalb findet man eine lauschige Bucht.

Łeba

Umgeben vom Nationalpark Stowinski, zwischen den Seen Łebsko und Sarbsko. Łeba ist umsäumt von Kiefern- und Tannenwäldern. Zahlreiche Radwege bieten einen aktiven Urlaub. Hauptattraktion ist eine Wanderdüne. Ein Muss: die Suche nach Bernsteinen an weitläufigen Stränden.

Kaschubische Schweiz

So heißt der zentrale, am höchsten gelegene Teil der Kaschubischen Seenplatte, d.h. hauptsächlich das Gebiet des Karthäuser Landkreises, südwestlich von Danzig. Einige der schönsten Wasserstraßen Polens findet man hier. Eine davon ist die „Kółko Radunskie“, eine Straße, die 14 Seen verbindet.

Halbinsel Hela

„Der Kuhschwanz“, Spaziernole Europas oder Helaer Senses – das sind nur einige der Bezeichnungen für den 34 km langen Landstreifen aus Sand, die Halbinsel Hela. Dieser magische Ort, der an einigen Stellen nur 250 m breit ist, ist eine



der größten touristischen Sehenswürdigkeiten Pommerns. Seit Jahren wird der Ort von Touristen besucht, die an den breiten sonnigen Sandstränden, die die Halbinsel von drei Seiten umgeben, entspannen wollen.

6

Buchtipp



Polen: Ostseeküste und Masuren

Der Reiseführer beschreibt ausführlich alle sehenswerten Orte und Regionen. Außerdem im Buch: kulturelle, architektonische und landschaftliche Höhepunkte vom Nationalpark über die Backsteinburg bis zur Wallfahrtskirche. Interessante Kapitel zu Geschichte, Kunst, Literatur und Natur sowie 25 Seiten zu Danzig. **Reise Know-How, 22,50 Euro**

Polnische Ostseeküste

Reisehandbuch mit vielen praktischen Tipps von Isabella Schinzel. Auf 264 Seiten bietet der Band alle notwendigen Informationen für individuelle Streifzüge durch eine europäische Region im Umbruch

– für Baderatten, Wassersportler, Wanderer und Kultururlauber jeder Couleur. **Michael-Müller-Verlag, 16,90 Euro**

Viva Polonia

Autor Steffen Möller lebt seit 1994 in Polen. Den preisgekrönten Kabarettisten kennt heute jeder Pole, u. a. aus der beliebtesten Fernsehserie des Landes „M jak Miłosc“. Auf heitere Weise bringt er dem Leser die polnische Seele näher. Die Taschenbuchausgabe des Bestsellers „Viva Polonia“ enthält zusätzliches Bonusmaterial: persönliche Reise-Empfehlungen des Autors, seine Lieblingsrezepte und die skurrilsten Orte Polens. **Fischer-Taschenbuch, 9,95 Euro**

Genießen in Danzig

Restaurant „Pod Łososiem“

Eine Institution in Danzig. „Der Lachs“, wie das Lokal auf deutsch heißt, wurde 1598 von einem Holländer gegründet. Ambrosius Vermöllen brachte aus den Niederlanden die Kunst mit, feine Liköre herzustellen. Seine Likörfabrik war die Geburtsstätte des berühmten „Danziger Goldwasser“. Spezialitäten sind feiner Lachs vom Rost und die traditionellen polnischen Gerichte. Das Interieur ist allerdings leicht angestaubt und die Preise sind ordentlich. ul. Szeroka 52/54, Tel. +48 58 3017652, geöffnet 12 - 23 Uhr

Fast in jeder Straße von Danzig findet man ein Café. Die Danziger und ihre Gäste lieben es, bei einer Tasse Kaffee oder heißer Schokolade und natürlich einem leckeren Stück Kuchen über Gott und die Welt zu plaudern.

Cafe und Bar „Mon Balzac“

Angesagter, gemütlicher Treffpunkt morgens, mittags und abends. Auf der Karte steht u. a. das klassische Tatar. Wenn man Glück hat, gibt es abends Livemusik. ul. Piwna 36/39, Tel. +48 58 6822525, www.monbalzac.pl



Cafe Pi Kawa

Das nette Café findet man in der Piwna-Straße. Besonders zu empfehlen ist „Pascha“ – Käsekuchen mit Rosinen und Schokolade. Lecker. ul. Piwna 14/15, Tel. +48 58 3041488, www.pikawa.pl

Cafe Ferber

Das Café in der berühmten Langgasse ist ein Klassiker. Hier gibt es auch eine Cocktailbar. Treffpunkt junger Leute. ul. Długa 77/78, Tel. +48 791 010005, www.ferber.pl

Konditorei Sowa

Wenn man überhaupt eine Empfehlung aussprechen möchte, dann bestellen Sie die Pralinentorte. Anschließend auf die Sofas sinken und genießen. ul. Grunwaldzka 75, Tel. +48 50 0666503 www.cukiernia-sowa-gdansk.pl

2

7