



WILLKOMMEN IN POLEN!

Die Schönheit Polens entdeckt man am besten auf einer Tour durch Städte, Dörfer und abwechslungsreiche grüne Landschaften. Verkoste die lokalen Spezialitäten und sprich mit den Polen! Vielleicht lernst du sogar, „Cześć!“ richtig auszusprechen? Wir empfehlen dir zehn Ausflüge in die schönsten Ecken Polens – aber das ist doch lange nicht alles! Probiere beispielsweise in Toruń die traditionellen Lebkuchen und besuche bei dieser Gelegenheit das Haus von Nikolaus Kopernikus! Fühle dich auf der Marienburg in der heutigen Stadt Malbork wie ein mittelalterlicher Ritter! Lass dich in Łódź (Lodsch) durch beeindruckende Industriegebäude aus roten Ziegeln und Jugendstil-Häuser begeistern! Besuche anschließend die oberschlesischen Städte wie z. B. Katowice mit alten Bergwerken und origineller Architektur! Genieße den Zauber Ostpolens in Lublin und seiner Umgebung! Oder mach einen Abstecher in die Bieszczady, wenn du dich für naturbelassene Gebirgszüge begeistern kannst! Tauche einfach in das Land ein und entdecke Polen für dich!

1 DIE OSTSEE

Die polnische Meeresküste ist ein wahres Naturwunder mit malerischen Dünen, Klippen, Zwergbäumen und einer echten Wüstenlandschaft im Slowinzischen Nationalpark. Auf zahlreichen Radwegen kannst du die Landschaft in vollen Zügen genießen. Besonders empfehlenswert ist die Trasse auf die Halbinsel Hel, wo man sich u. a. im Kitesurfen versuchen kann. In der Ostsee leben Kegelrobben, die man mit etwas Glück auf der Bohnsacker Insel (Wyspa Sobieszewska) beobachten kann. Falls das nicht klappen sollte, gibt es auf Hel immer noch ein Robben-Aquarium.

2 DANZIG (GDAŃSK) ➔

Danzig war einst eine der wichtigsten Hafenstädte an der Ostsee und der Bernsteinstraße. Hier begann der Zweite Weltkrieg – das hiesige Museum des Zweiten Weltkriegs ist einen Besuch wert. Hier nahm auch die Protestbewegung „Solidarność“ ihren Anfang, die schließlich zum Fall der kommunistischen Regime in Europa beigetragen hat. Mehr darüber erfährst du im Europäischen Solidarność-Zentrum. Zusammen mit der modernistischen Stadt Gdynia und dem Seebad Sopot bildet Danzig die sog. Dreistadt (Trójmiasto). Markiere die Dreistadt auf deiner KEINEKARTE!

3 MASUREN

Diese Region ist als das „Land der tausend Seen“ bekannt – obwohl es dort in Wirklichkeit über 2.500 Seen gibt! Wassersportliebhaber können endlose Yacht- oder Paddelbootfahrten auf zahlreichen gut erschlossenen Kanälen und Flüssen genießen, Naturliebhaber entdecken hier zahlreiche besondere Vogelarten. Apropos Vogelperspektive: Von oben bietet Masurien einen atemberaubenden Anblick – wir empfehlen einen Rundflug mit dem Flugzeug oder einem Motordrachen. Finde und markiere den Vogel aus dem polnischen Staatswappen auf der KEINEKARTE!

4 POSEN (POZNAŃ) ➔

Auf dem Posener Marktplatz findest du dich am besten um zwölf Uhr mittags ein, wenn die Ziegenböcke auf dem Rathausurm mit ihren Hörnern gegeneinander rasseln. Sie sind das Wahrzeichen der Stadt, die auch für ein Gebäck bekannt ist – die Posener Martinshörnchen. Wir empfehlen einen Spaziergang um den Malta-See oder im Stadtpark Cytadela, wo die beeindruckenden Skulpturen von Magdalena Abakanowicz auf dich warten. Wer Lust auf einen längeren Ausflug hat, sollte einen Abstecher in die erste polnische Hauptstadt unternehmen – nach Gnesen (Gniezno). Die rekonstruierte prähistorische Siedlung Biskupin liegt von dort nur einen Katzensprung entfernt.

5 DER URWALD VON BIAŁOWIEŻA

Dieser Wald ist das ursprünglichste Waldgebiet Europas. In diesem Nationalpark haben Wisente ihren natürlichen Lebensraum – die größten Säugetiere auf unserem Kontinent! Besuche diese majestätischen Tiere im Vorzeigereservat bei Białowieża, wo auch Hirsche, Wildschweine, Elche und Luchse leben! Der Wisent auf dem Bild sagt „Hallo!“ – trage dort deinen Namen ein!

6 WARSCHAU (WARSZAWA) ➔

Warschau ist eine Stadt, in der sich Vergangenheit und Gegenwart durchdringen. Hier schießen unweit der historischen Neustadt und Altstadt immer neue Wolkenkratzer in die Höhe. Einen Panoramablick bieten die Aussichtsplattformen auf der Universitätsbibliothek und dem Kultur- und Wissenschaftspalast. Und beim Spaziergang auf dem Weichsel-Boulevard oder einem Besuch im interaktiven Wissenschaftszentrum „Kopernik“ kann man einen Blick auf das Denkmal mit Warschaus Wahrzeichen Syrenka werfen – einer Meerjungfrau.

7 DIE SUDETEN

Dieses grüne Gebirge voller Wälder, Felsen, Höhlen und Wasserfälle bietet eine malerische Kulisse sowohl für ausgiebige Wanderungen als auch für Dreharbeiten – hier wurden u. a. „Die Chroniken von Narnia“ gedreht. Im Winter ist diese Gegend ein hervorragendes Skigebiet. In Niederschlesien gibt es außerdem etliche Paläste und Schlösser, ehemaligen Kohle-, Gold-, und Uranbergwerke sowie alte Edelsteinminen. Hier und da begegnet man einem bärtigen Magier, dem Berggeist Rübezahl (Karkonosz) – er war Vorbild für Gandalf.

8 BRESLAU (WROCŁAW) ➔

Sieh dich vor, denn diese Stadt ist voller Zwerge! Beginne mit einem Rundgang durch die Altstadt mit ihrem gotischen Rathaus und wunderschönen Wohnhäusern, bewundere anschließend die Oderinseln während einer Bootstour! Liebhaver von Street Art sollten nach auffälligen Wandmalereien Ausschau halten oder sich die Muralen im Hof der Rooseveltstraße 5 ansehen. Wenn du einen Zwerg entdeckst, zeichne ihn auf deiner KEINEKARTE ein!

9 KRAKAU (KRAKÓW) ➔

Jahrhunderte lang war Krakau Polens Hauptstadt. Unter dem Königsschloss auf dem Wawel befindet sich eine Höhle, wo einmal der legendäre Wawel-Drache gehaust haben soll. Für einen Rundgang durch die bildhübsche Altstadt oder das jüdische Viertel Kazimierz plant man am besten den ganzen Tag ein. Familien empfehlen wir die Besichtigung der unterirdischen Wunderlandschaft im Salzbergwerk Wieliczka.

10 DIE HOHE TATRA

Die Tatra ist mit ihren kahlen Granitgipfeln, grünen Tälern und gut markierten Wanderwegen das Lieblingsgebirge der Polen. Für kurze Ausflüge empfehlen wir Talwanderungen, z. B. einen Spaziergang zum Bergsee Morskie Oko (Meerauge). Erfahrene Kletterer sollten unbedingt den höchsten Gipfel Polens erklimmen – den Rysy. Trage auf dem Bild seine Gipfelhöhe ein! Zakopane ist eine malerische Stadt mit zahlreichen Wanderwegen und Skipisten in unmittelbarer Umgebung. Außerdem kannst du dort die regionale Spezialität „Oscypek“ probieren – einen herzhaften Räucherkäse aus Schafsmilch.



POLNISCHE TRADITIONEN UND LECKEREIEN

- 1 Am Heiligen Abend treffen sich die Familien zu Hause unterm Weihnachtsbaum und essen gemeinsam ein Festmahl aus zwölf fleischlosen Gerichten. Sie singen Weihnachtslieder und warten auf den Heiligen Nikolaus, der Geschenke bringt.
- 2 Ostern ist das Fest der Auferstehung und Wiedergeburt. In Polen werden traditionell bunte Ostereier bemalt. Am fröhlichen Ostermontag (Śmigus-Dyngus) bespritzt man sich gegenseitig mit Wasser.
- 3 An Allerheiligen besuchen große Menschenmengen die Friedhöfe, entzünden Grablichter und bringen den Verstorbenen Blumen.
- 4 Zu Weiberfastnacht, am „Schmotzigen Donnerstag“ (Tłusty Czwartek) werden in Polen massenweise Pfannkuchen bzw. Berliner (pączki) verputzt – mit Zuckerguss glasierte faustgroße runde Hefeteig-Krapfen, gefüllt mit Hagebuttenkonfitüre.

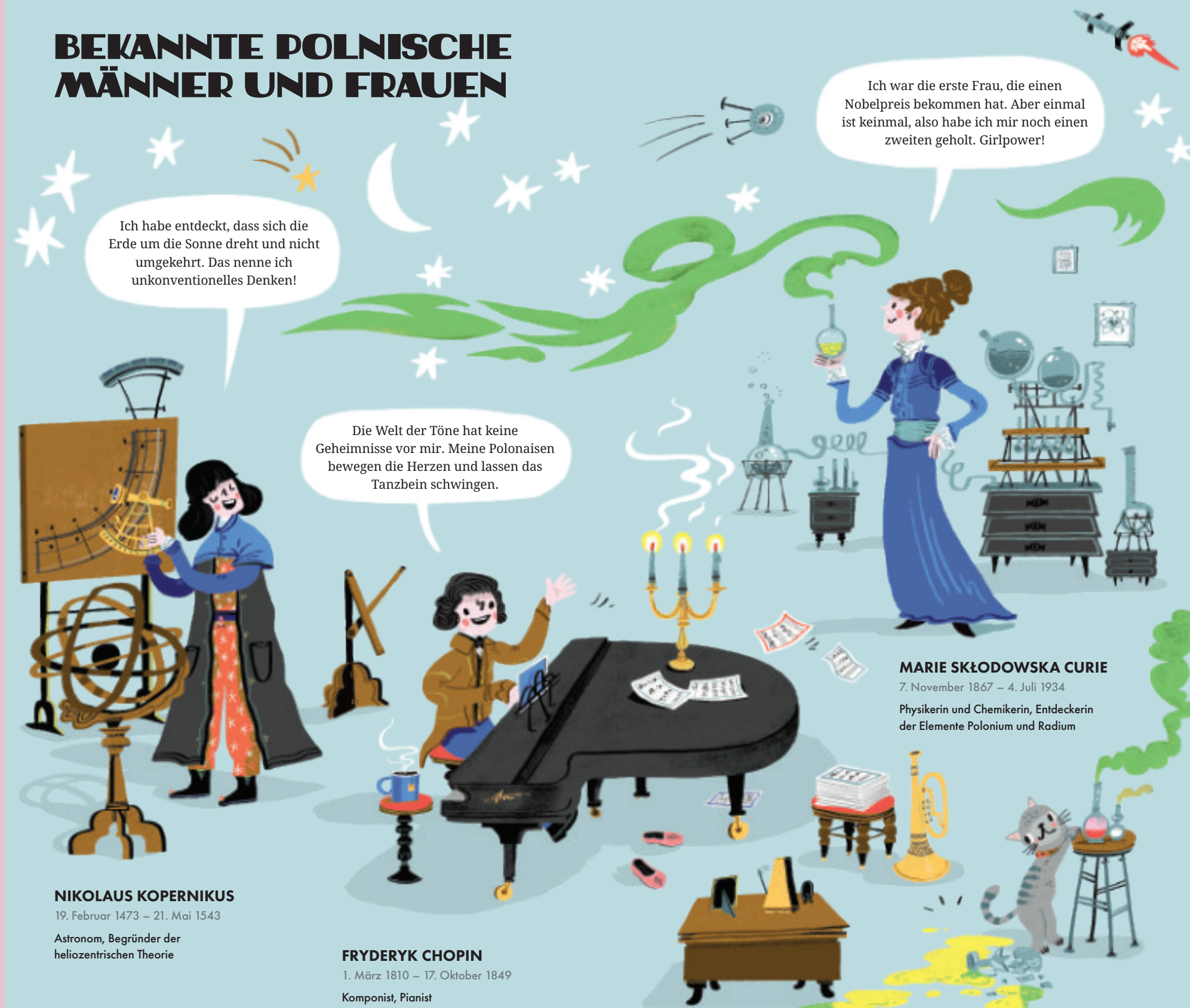


POLNISCHE SPRACHE

Die polnische Sprache ist nicht einfach und macht sogar den Polen zu schaffen. Frage deine polnischen Freunde, ob sie den Satz „Chrzęszcz brzmi w trzcinie w Szczepreszynie“ fehlerfrei aufsagen können! Das ist ein bekannter polnischer Zungenbrecher, ähnlich wie „Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid“.



BEKANNTE POLNISCHE MÄNNER UND FRAUEN



DIE LEGENDE VOM WAWEL-DRACHEN

Jedes Land hat seine Legenden, Schauergeschichten, Erzählungen ... Hier ist eine unserer Lieblingslegenden, die vom feuerspeienden Drachen.

In Krakau liegt am Fuße des Wawelhügels unter dem Königsschloss eine Höhle, wo einmal ein furchterregender Drache gehaust haben soll. Jeden Tag verlangte er nach den schönsten jungen Mädchen und verschlang sie. Die mutigsten und stärksten Ritter aus ganz Europa zogen nach Krakau und versuchten vergebens, die Bestie zu besiegen. Als der letzte Ritter im Kampf gegen das Ungeheuer gefallen war, ließen die Stadtbewohner all ihre Hoffnungen fahren. Da erschien plötzlich ein junger Schuster namens Dratewka vor dem König und behauptete, den Drachen besiegen zu können. Von den Hofleuten erntete er bloß Spott – jedoch zu Unrecht. Denn er wollte den Drachen nicht mit Gewalt, sondern mit List bezwingen. Dratewka nahm ein Lammfell, füllte es mit Schwefel und nähte es fleißig zusammen. Dann legte er den Köder in der Nähe der Drachenhöhle ab. Der hungrige Drache verschluckte das Lamm tatsächlich und bald brannte der Schwefel in seinen Eingeweiden. Er verspürte einen unlöschbaren Durst, rannte zum Weichselufer und trank so lange, bis er wie ein Ballon platzte. Die erleichterten Stadtbewohner jubelten vor Freude und der kleine Schuster wurde fürstlich belohnt. Heute erinnert eine feuerspeiende Skulptur am Eingang der Drachenhöhle an die Sage – aber keine Panik, die Legendengestalt weiß sich inzwischen anständig zu benehmen.



POLEN



Amtsbezeichnung: REPUBLIK POLEN	Amtssprache: POLNISCH
Hauptstadt: WARSCHAU	Einwohnerzahl: 38 MILLIONEN
Nationalflagge und Staatswappen:	 

GRÜSSE AUS POLEN

Dies ist keine normale Landkarte Polens – sondern KEINEKARTE. Sie nimmt dich mit auf eine spannende Reise durch inspirierende und ungewöhnliche Orte des Landes. Polen ist ohne Zweifel einen Besuch wert, also mach dich mit deiner Familie und Freunden auf Entdeckungstour! KEINEKARTE Polens wurde vom Kollektiv Mamy Projekt, dem Studio Ładne Halo und dem Illustrator Przemek Liput im Auftrag des Ministeriums für Auswärtige Angelegenheiten der Republik Polen entwickelt.

