

PODLASKIE

FÜR DAS WOCHENENDE



Podlaskie





NATÜRLICH ENTSCHEUNIGEN...

... IN DER REGION DES URWALDS VON BIAŁOWIEŻA

Da sein und dasein! Atmen Sie tief durch, kommen Sie inmitten von Wäldern, Feldern, Wasserläufen und hübschen Holzhäusern zur Ruhe. Wenn man die Augen schließt, hört man nur noch die Laute der Natur. Aller Zivilisationslärm fällt von Ihnen ab. Und wenn Sie die Augen dann wieder öffnen, blicken Sie auf wunderschöne orthodoxe Kirchen, die nach altem Holz, Geschichte und Ruhe duften. Hier leben Tier, Pflanze und Mensch in idealer Harmonie. Hier existiert seit Jahrhunderten eine Welt verschiedener Traditionen, Kulturen und Religionen ohne Geschrei und Streit. Genau darin besteht der Zauber der Region des Urwalds von Białowieża. Herzlich willkommen in der Wojewodschaft Podlaskie!

FREITAG

Das Wochenende geht schon gut los. Lernen Sie das malerische „Land der offenen Fensterläden“ kennen. Es besteht aus drei Ortschaften: Trześcianka, Soce und Puchty, deren Holzhäuser reich mit geschnitzten Ornamenten verziert sind. Kommen Sie an, lassen Sie Gepäck und Probleme zurück und machen Sie sich auf einen Spaziergang oder eine Radtour. Später sollten Sie dann etwas aus der regionalen Küche probieren, um die Region auch über die Zunge kennenzulernen. Am Abend können Sie sich dann in Sauna oder russischem Dampfbad entspannen oder in einem Bottich aus duftendem Holz ein Bad nehmen.

**SAMSTAG**

Sicherlich lernen Sie gern interessante neue Orte kennen und erfahren Neues – also besuchen Sie nach einem kräftigen Frühstück die Klausen der Heiligen Anton und Theodosius Pieczerski in Odrynkach. Sie ist auf einer Insel im Fluss Narew wunderschön gelegen. Kommen auch Sie in der Einsiedelei zu innerer Ruhe.

Auf Ihrem weiteren Weg werden Sie zahllose wunderschöne Ausblicke genießen können. Sie sehen denkmalgeschützte Holzkirchen und eine moderne orthodoxe Kathedrale, aber auch eine kleine orthodoxe Kirche mit einer wundertätigen Quelle – die „Krynoczka“ im Urwald von Białowieża.

Eine andere Art, die Region kennenzulernen, sind Quizrouten: kleine Gedichte erzählen von Interessantem am Wegesrand, Legenden und Geschichten. Und am Ende jeder Route wartet... ein Schatz!

Abends können Sie dann auf einem Dorffest oder am Lagerfeuer lokale Musik und Lieder hören.

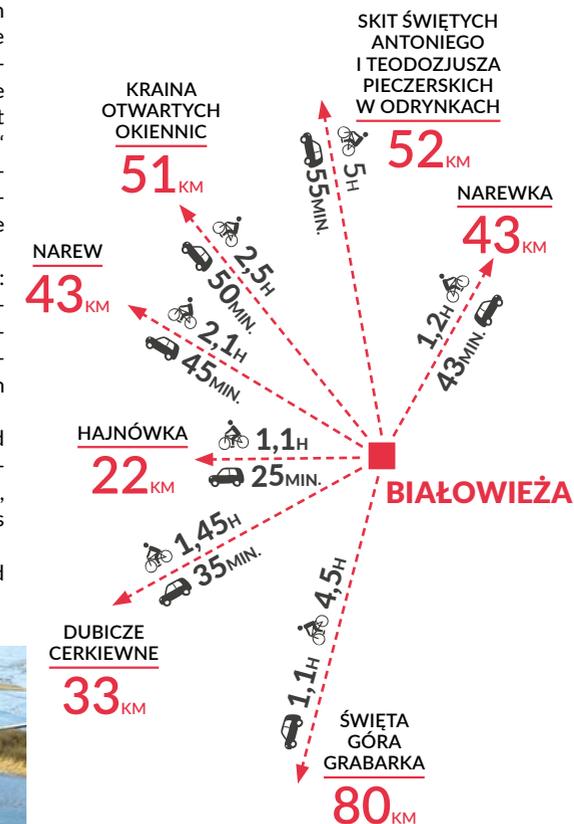
**SONNTAG**

Ein Tag der Ruhe, Konzentration und Wanderschaft. Lernen Sie einen Ort mit einzigartiger Atmosphäre kennen, der auf die Besucher wirkt wie ein Magnet mit unbeschreiblicher Kraft. Der „Heilige Berg“ Grabarka ist nicht nur ein Zentrum für orthodoxe Wallfahrten, sondern er wird auch von anderen, die Ruhe, Mystik und eine einzigartige Landschaft genießen wollen, besucht.

Oder beginnen Sie den Tag entspannt, aber aktiv: auf dem Rad oder im Kajak. Lernen Sie die gastfreundlichen Bewohner der Region kennen und unterhalten Sie sich mit Ihnen. Sie werden in ihrer melodiosen Aussprache des Polnischen Geschichten über das Leben auf dem Lande in Podlaskie hören.

Als Souvenir empfehlen sich Geschmack und Duft des Urwalds, wie sie in den lokal produzierten Honigen, Konfitüren, Käsen aus Hajnówka, dem Brot und den spezifischen Gewürzen aus dem Urwald konzentriert sind.

Und seien Sie sicher: dieses Wochenende wird Ihnen innere Ruhe für lange Zeit schenken!



HOTEL BIAŁOWIESKI
ul. Waszkiewicza 218 B
Białowieża
+48 85 681 20 22
www.hotel.bialowieza.pl

BOJARSKI GOŚCINIEC
ul. Ogrodowa 28
Narewka
+48 85 232 528
+48 606 264 022
www.bojarskigosciniiec.eu

ZAJAZD „WROTA LASU”
ul. Piłsudskiego 14
Hajnówka
+48 85 876 72 34
+48 697 13 32 93
www.wrotalasu.pl

STOWARZYSZENIE AGROTURYSTYCZNE „ŻUBR”
Zabłotczyzna 12
+48 607 319 760
www.agrobialowieza.pl

STOWARZYSZENIE AGROTURYSTYCZNE „PUSZCZA BIAŁOWIESKA”
ul. Mickiewicza 50
Narewka
+48 85 685 82 15
www.agrokwatera.eu

ZAJAZD U JANA
ul. Główna 52
Dubicze Cerkiewne
+48 692 888 852
+48 501 294 562

BABUSHKA BISTRO
ul. 3 Maja 59k
Hajnówka
+48 535 007 127

ZURÜCKSCHALTEN IN BIAŁOWIEŻA DEM HERZEN DES URWALDS

Polens grünes Herz schlägt in seinem eigenen Rhythmus. Hören Sie auf ihn und machen Sie ihn zu Ihrem eigenen. So wirkt der Urwald von Białowieża, der zum Weltnaturerbe der UNESCO gehört. Wer hierher kommt, lässt einen Teil von sich selbst zurück und wird sich immer zurücksehnen nach den grünen Wäldern, den Wiesen und Feldern, durch die sich mäandrierende Flüsse ziehen.

FREITAG

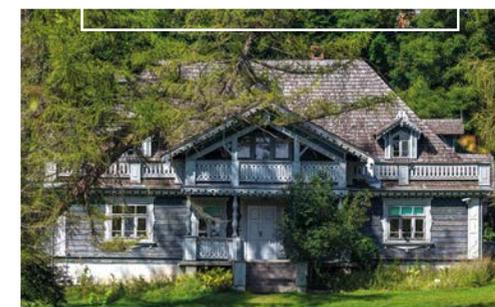
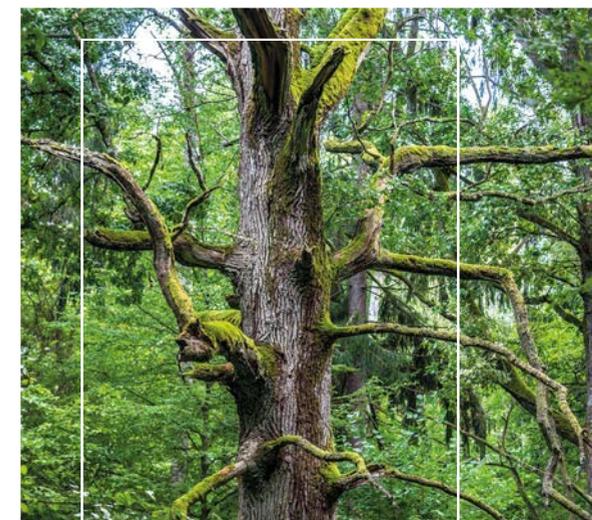
Beginnen Sie das Wochenende entschleunigt und erfreuen Sie sich an der Schönheit der Natur. Umgreifen Sie bei einem Spaziergang über den Pfad der Königseichen und der Fürsten von Litauen die uralten Eichen in der Einöde Stara Białowieża (Alt-Białowieża) und ahnen Sie ihre Kraft. Die uralten Bäume erzählen spannende Geschichten von der Vergangenheit des Urwalds... Am Abend können Sie Spezialitäten der polnischen, weißrussischen, ukrainischen oder russischen Küche probieren und sich auf den morgigen Tag voller neuer Eindrücke einstimmen.

SAMSTAG

Heute lernen Sie etwas Einzigartiges kennen: den Urwald von Białowieża. Er lädt Sie ein, wenn Sie dem, was Ihnen begegnet, mit Wertschätzung begegnen. Beginnen Sie mit einem Rundgang durch das Wald- und Naturmuseum des Nationalparks Białowieża. Hier erfahren Sie alles über die Natur und Geschichte des Waldes. Gleich anschließend folgt die persönliche Bekanntschaft mit ihm. Brechen Sie zu Fuß, mit dem Rad oder in einer Pferdekutsche ins Herz des Nationalparks Białowieża auf – das am strengsten geschützte Gebiet. Wir empfehlen eine geführte Exkursion, auf der Ihnen geschulte Führer alles darüber erzählen werden, wie die Natur auch ohne Eingriffe des Menschen zurechtkommt.

Nach einem solchen Ausflug voller Eindrücke empfehlen wir zu Mittag eine Pilzsuppe aus Hallimaschen, eine Soljanka, Pierogen oder Kartoffelkuchen. Und vergessen Sie den Nachttisch nicht: den köstlichen Schichtkuchen „Marcinek Hajnowski“.

Wer kräftige Arme hat, kann mit einer Draisine auf den Gleisen einer alten Schmalspurbahn durch den Urwald gleiten. Für den Abend empfiehlt sich dann eine Entspannungsrunde im Fitness- und Spa-Bereich Ihres Hotels, ein Besuch im Biergarten oder ein erholsamer Spaziergang durch die Umgebung.



☛ **POKOJE GOŚCINNE
BIAŁOWIEŻSKIEGO PARKU
NARODOWEGO**
ul. Park Pałacowy 11
Białowieża
+48 85 682 97 29
www.bpn.com.pl

☛ **APARTAMENTY GOŚCINNE
KRESY**
Pogorzelce 19
+48 85 681 26 66
+48 694 518 114
www.galeriakresy.pl

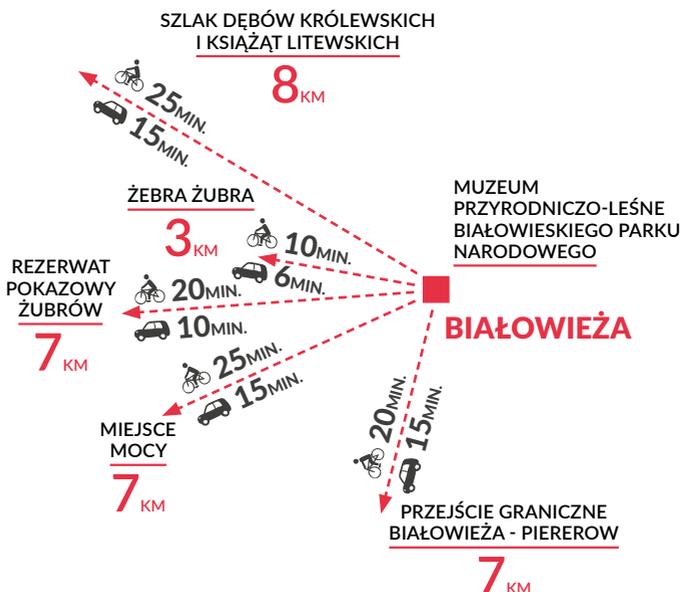
☛ **DWÓR WEJMUTKA**
ul. Kolejowa 1a
Białowieża
+48 85 681 21 17
+48 698 404 944
www.wejmutka.pl

SONNTAG

Gehen Sie den Morgen aktiv an? Dann machen Sie eine Nordic-Walking-Runde durch den Wald und bauen Sie Stress ab. Vielleicht sogar, indem Sie Ihre Schuhe ausziehen und barfuß über die Waldwege wandern? Oder doch joggen? Es gibt keinen besseren und gesünderen Ort für diesen Sport als im Urwald von Białowieża. Und wenn Sie doch keinen Bison zu Gesicht bekommen haben? Nicht verzagen, im Schaugehege treffen Sie sicher einen.

Die von der Natur so reich beschenkte Region ist ein Paradies für aktiven Urlaub – Wanderungen auf markierten Wegen zum „Ort der Kraft“ oder auf dem „Bison-Wanderweg“ bieten sich an; mit dem Rad können Sie sogar über die Grenze in den weißrussischen Teil des Urwalds wechseln. Achtung: Reisepass erforderlich!

Und wenn Ihnen das doch alles zu viel Aktivität ist, lassen Sie sich doch einfach von der historischen Schmalspurbahn durch den Urwald Schaukeln. Es ist ein unvergessliches Erlebnis mit wunderbaren Ausblicken – die ideale Krönung eines Wochenendes im Urwald von Białowieża.



BIEBRZA

DAS REICH DER BIEBRZA MIT DEM OHR AM BUSEN DER NATUR

Der Biebrza-Nationalpark trägt seinen Namen nach dem gleichnamigen Fluss. Die unberührte Landschaft bietet unzählige Einblicke in eine Natur, die noch kaum durch Eingriffe des Menschen verändert worden ist. Der Natur nahe zu sein, heißt auch, sie zu achten und kennenzulernen, das Schöne in ihr mit Freude wahrzunehmen. Der Biebrza-Nationalpark ist voller Leben! Tauchen Sie ein in die Welt der Pflanzen, der Tiere, der Organismen des Waldes. Entspannen Sie sich am und auf dem Wasser und lernen Sie die interessante örtliche Kultur kennen, die von den Bewohnern der Region bis heute gepflegt wird. Auf Sie wartet ein zauberhaftes Wochenende, an das Sie sich lange mit Sehnsucht erinnern werden.

 **STOCZEK 1929**
ul. Waszkiewicza 74
Białowieża
+48 85 730 32 09
+48 601 588 828
www.stoczek1929.pl

 **RESTAURACJA CARSKA**
Stacja Towarowa 4
Białowieża
+48 602 243 228
+48 85 681 21 19
www.carska.pl

 **POLANA ŻUBRA**
Pogorzelce 47A
Białowieża
+48 607 531 995
+48 723 044 614
www.polanazubra.pl

FREITAG

Entspannung heißt mehr als am Wasser zu liegen – nehmen Sie an einem „Fröhlichen Kräuterkurs“ teil. Sie werden Heilpflanzen kennenlernen, die Ihre Schönheit unterstützen und trübe Gedanken verschrecken, die gegen Kater ebenso helfen wie bei Eheproblemen. Sie werden eigene Kräuterpräparate anfertigen, um diese Erlebnisse für längere Zeit mitzunehmen. Sie werden überrascht sein von der Vielfalt der Welt der Heilkräuter. Kennenlernen können Sie sie an der Seite einer „Kräuterhexe“ von Biebrza auf einer Wanderung durch Wälder und Sümpfe. Sie wird Ihnen helfen, Kräuter zu bestimmen und ihre Wirkung kennenzulernen. Dies alles in der zauberhaften Atmosphäre der „Traumscheune“.

Es warten noch weitere ungewöhnliche Wege auf Sie. Die Wiesen und Sümpfe entlang der Biebrza bergen zahllose Erlebnisse. Möchten Sie Zugvögeln aus der Nähe zuschauen? Können Sie selbständig Kräuter sammeln? Macht es Ihnen vielleicht Spaß, barfuß durch den Wald zu laufen? Überzeugen Sie sich selbst und machen Sie sich am folgenden Tag selbst auf den Weg. Vorher aber genießen Sie Ihren ersten Abend an der Biebrza mit einem Blick auf den Sonnenuntergang über dem Fluss und einem zünftigen Abendessen am Lagerfeuer – oder machen Sie eine abendliche Bootsexkursion zu den Bibern.

SAMSTAG

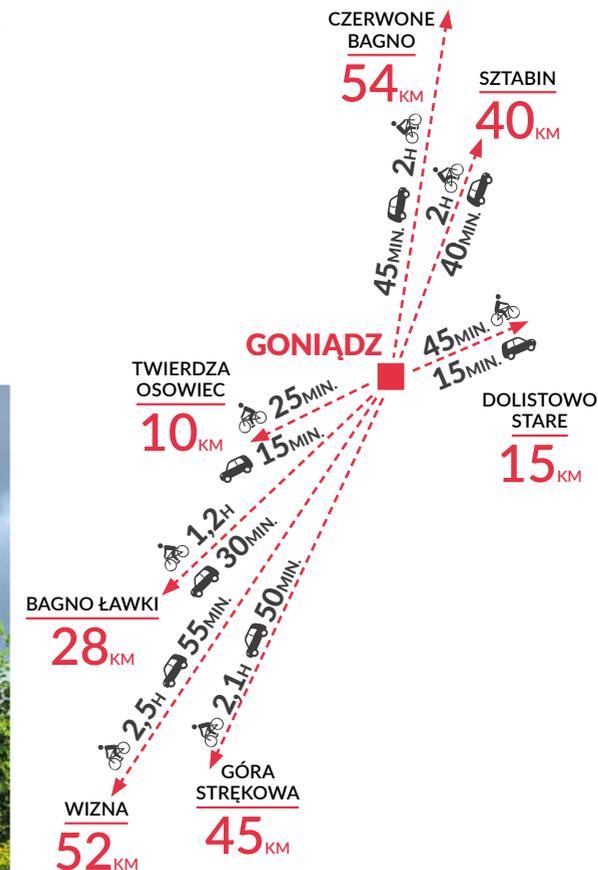
Auch wenn Sie Urlaub haben, an diesem Tag lohnt es sich, im Morgenrauschen aufzustehen. Spähen Sie Wildtieren nach oder beobachten Sie Vögel. Sie werden nicht glauben, wie viel man am frühen Morgen erleben kann, wenn die Natur ihre aktivste Phase hat! Ihr Betreuer wird Ihnen erläutern, wodurch sich Spuren und Fährten unterscheiden, er zeigt Ihnen, woran man das Geschlecht eines Tiers erkennt, er wird Ihnen über die verschiedenen Tierarten erzählen, die Sie hier treffen können, und über die lebendige Natur, deren Teil Sie auf dieser Exkursion sein werden.

Wenn es ein bisschen Aufregung sein darf, empfehlen wir einen geführten Ausflug in die Sümpfe oder Torfmoore. Dreizehn Kilometer über Waldwege und Knüppeldämme im Sumpf sind einige Stunden Adrenalin und schiere Freude, wie viele wunderbare Erdenwinkel Sie vor Augen haben werden. Nehmen Sie etwas zu essen mit – in der Naturlandschaft Biebrza sind Gaststätten dünn gesät, und Sie werden vom Wandern Appetit bekommen. Ihr Betreuer wird Ihnen raten, ob Sie lieber Gummistiefel anziehen oder ob Turnschuhe reichen.

Und am Nachmittag machen Sie doch eine Kanu- und betrachten Sie die Welt an der Biebrza vom Wasser aus. Am Abend könnten Sie Ihr Anglerglück versuchen oder einfach horchen, wie die Natur allmählich zur Ruhe geht.

SONNTAG

Nach all den Erlebnissen und Emotionen des Samstags sollten Sie am Sonntag das Gesehene in aller Ruhe verarbeiten. Machen Sie morgens eine Schiffsfahrt zur Mündung der Biebrza in die Narew und freuen Sie sich an der Morgensonne. Besichtigen Sie die alte Festung Osowiec, schauen Sie im Museum des Biebrza-Nationalparks vorbei oder treffen Sie den „König der Biebrza“, um Ihr Wochenende zu krönen.



BARTŁOWIZNA
ul. Nadbiebrzańska 32
Goniądz
+48 502 772 594
www.biebrza.com.pl

DOLINA BIEBRZY
Wroceń 44
Goniądz
+48 603 078 051
www.dolnabiebrzy.pl

ŁOSINEK
Dolistowo Stare 58
+48 601 072 417
www.agroturystykabiebrza.pl

ZAGRODA KUWASY
Woznawieś 30A
+48 86 273 35 20
www.zagrodakuwasy.pl

AGNIESZKA ZACH
- BIEBRZAŃSKA WIEDŹMA
Licencjonowany Przewodnik
+48 515 794 252
www.biebrzanskawiedza.com.pl

BIEBRZA24
ul. Polna 50
Sztabin
+48 603 225 100
+48 87 641 21 79

WIZNA PORT
ul. Kombatantów 2
+48 607 987 050
www.wiznaport.pl

MAMUCIA DOLINA
Szostaki 13
+48 606 650 386
www.mamuciadolina.pl

SUWALSZCZYZNA

NÖRDLICH VON SUWAŁKI AUF DEN SPUREN DER SCHÖNSTEN AUSSICHTEN

Ist Ihnen nach dem Schönsten zumute? Dann schauen Sie doch mal im Norden der Suwalki-Region in Polens Nordosten vorbei. Hier häufen sich nur so die Superlative: Polens schönste Region, die größten landschaftlichen Unterschiede, die schönsten, malerisch gelegenen Seen. Nicht zu vergessen die schönsten Aussichten und die ausgedehntesten Waldungen, die die grüne Lunge der ganzen Region darstellen. Ein Wochenende hier wird Ihnen unvergleichlich bleiben – und sollte es gerade Winter sein, werden Sie sich wundern, was hier auf Skiern alles möglich ist!

FREITAG

Lassen Sie Ihr Gepäck im Hotel, essen Sie eine Kleinigkeit und lassen Sie das Abenteuer beginnen. Fahren Sie zum Großen-Szelment-See, wo das Sport- und Freizeitzentrum der Wojewodschaft Podlaskie (WOSiR) auf Sie wartet. Hier wird Wasser aufregend! Fahren Sie Wasserski, nutzen Sie ein Wakeboard oder testen Sie Ihr Gleichgewichtsgefühl in der Kletterwelt. Selbstverständlich kann man in dem See auch baden. Lassen Sie sich anschließend vom Panorama der durch die Gletscher der Eiszeit geprägten Landschaft beeindrucken. Spazieren Sie zum Aussichtspunkt auf dem „Eschenberg“ (Jesionowa Góra) und Sie werden es nicht bereuen.

Wenn Sie gern reiten, haben Sie in der nahegelegenen Pension mit Reiterhof „Na wzgórze“ in Udryn Gelegenheit dazu. Nach einem Ausritt wird Ihnen als Nachmittagsimbiss ein Baumkuchen aus der Region zu einem starken Kaffee sicherlich schmecken. Wenn Sie dann noch Kräfte haben, testen Sie sie doch am „Fudschijama von Suwałki“, dem Berg Cisowa Góra (Eibenberg). Im Winter können Sie auf dessen Hängen auch Ski fahren.



SAMSTAG

Heute können Sie sich von der Schönheit des Suwałki-Landschaftsparks (Suwalki Park Krajobrazowy) begeistern lassen. In der Ortschaft Szurpiły sollten Sie einen Blick in das Museum zu Ehren der Ureinwohner der Region, des baltischen Stammes der Jatwinger, werfen. Anschließend lockt eine Radtour zu interessanten Ausgrabungsstätten auf den drei Bergen: Góra Zamkowa, Kościelna und Cmentarna (Schloss-, Kirch- und Friedhofsberg) sowie den vier sie umgebenden Seen. Die Schönheit dieser Tour ist unbeschreiblich, überzeugen Sie sich selbst.

Für alle, denen diese Tour zu lang ist: man kann auch einen Teil davon mit dem Auto absolvieren. Sie kommen am Aussichtspunkt über dem Tal des Flusses Czarna vorbei, an Polens tiefstem See Hańcza, an Naturschutzgebieten, wo das Radeln nichts als Freude bereitet – soviel Waldduft und himmlische Ruhe. Im Ort Stara Hańcza können Sie die Ruinen des ehemaligen Gutshauses besichtigen. Das malerische Dorf Bolcie schließt sich an, und in Wiżajny sollten Sie nicht versäumen, den am Ort hergestellten, köstlichen Labkäse oder andere lokale Köstlichkeiten zu probieren.

Für jeden Kilometer, den Sie geradelt sind, belohnen Sie wunderschöne Ausblicke auf Seen. Abends haben Sie sich dann ein gutes Abendessen und die Entspannung in der Sauna des Bauernhofs „Leśna Dolina“ (Waldtal) verdient..

 **POKAMEDULSKI
KLASZTOR
W WIGRACH**
Wigry 11
+48 87 566 24 99
www.wigry.org

 **FOLWARK HUTTA**
Huta 7
+48 515 269 875
www.hutta.pl

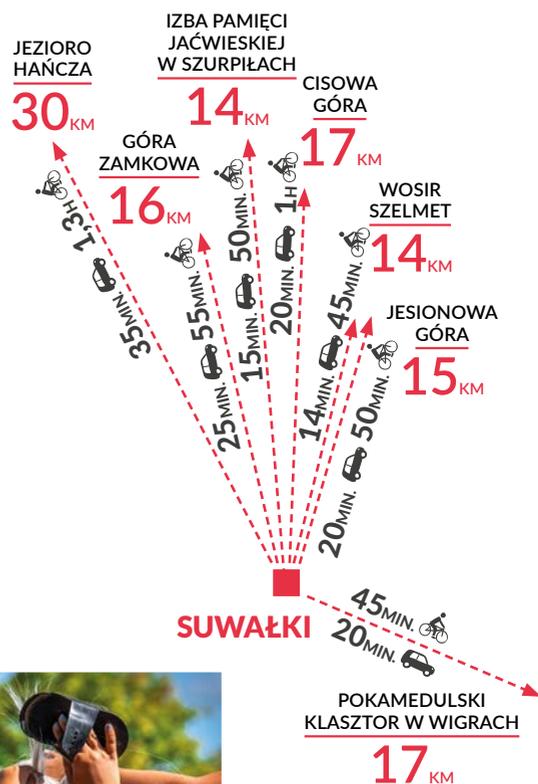
 **HOTEL LOFT 1898**
ul. Pułaskiego 24K
Suwałki
+48 87 739 59 00
www.hotelloft.pl

 **HOTEL LOGOS**
ul. Kościuszki 120
Suwałki
+48 87 566 69 00
www.logos-hotel.pl

SONNTAG

Steigen Sie nach dem Frühstück nochmals aufs Rad, um die Perle der Region Suwałki kennenzulernen. Rund um den Wigry-See finden Sie malerische und abwechslungsreiche Landschaften mit netten Ortschaften wie Altes Vorwerk (Stary Folwark) mit seinem Museum. Oder steigen Sie ins Kanu oder Segelboot, um zu der Halbinsel mit dem ehemaligen Kloster der Kamaldulenser zu kommen. Auch dem historischen Klostergebäude selbst sollten Sie einen Besuch abstatten.

Eine weitere Überraschung haben Sie noch nicht kennengelernt – eine Kanutour auf dem Fluss Czarna Hańcza. Noch im Bus, der Sie zum Ausgangspunkt zurückbringt, werden Sie die Emotionen spüren, die diese Tour bringt. Und ganz zum Schluss, bevor Sie die Region wieder verlassen, sollten Sie die imposante Residenz der Familie Pac aus dem 19. Jahrhundert besichtigen. Es ist, als wäre hier die Zeit stillgestanden. Ein Spaziergang rund um die neugotische Anlage ist Erholung pur!



DER URWALD VON KNYSZYN

DER URWALD VON KNYSZYN AUF DEN SPUREN VON GESCHMACK, GESCHICHTE UND NATUR

Der Wald von Knyszyn ist eigentlich viel zu bescheiden. Er tritt hinter seinen Geschwistern, dem Urwald von Białowieża und Augustów zurück, die viel bekannter sind. Das ist ungerecht, denn er kann begeistern! Hier duftet es nach unberührter Natur und Geschichte, und die Zeit fließt hier viel ruhiger als anderswo. Treten Sie ein in die Kiefern- und Tannenwälder und spüren Sie die von ihnen ausgehende Ruhe. Die Menschen dieser Region bewahren immer noch die Erinnerung an ihre Traditionen, die umgebende Natur und vergangene Jahrhunderte.

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY SOWA
Lipniak 3
+48 512 194 590
www.zawsowa.pl

RESTAURACJA POD JELONKIEM
ul. Sportowa 7
Jeleniewo
+ 48 87 568 30 21
www.podjelonkiem.pl

BAR NAD HAŃCZĄ
Blaskowizna 11

**FREITAG**

Lassen Sie das Wochenende ruhig angehen. Reisen Sie in das reizvolle Städtchen Supraśl an. Hier erwartet Sie schöne Architektur und eine freundliche Aufnahme. Supraśl strahlt Ruhe aus und ist gleichzeitig voller Denkmäler, reicher Traditionen und umgeben von schöner Natur. Kein Wunder, dass die Stadt anerkannter Kurort ist. Bevor Sie die Besichtigung beginnen, ruhen Sie erst einmal aus und genießen ein Abendessen aus örtlichen Zutaten. Anschließend können Sie über die Boulevards von Wołkow spazieren, um sich die nötige Bettschwere zu verschaffen.

SAMSTAG

Nach einem kräftigen Frühstück erwarten Sie die Besichtigung von Supraśl. Sie werden überrascht von der Vielfalt sein! Zum Beispiel die interessanten Museen, etwa die Ikonensammlung im orthodoxen Kloster, und anschließend das Museum für Druckkunst und Papierherstellung. Dann ist Zeit für die größte Sehenswürdigkeit von Supraśl, den zwischen 1892 und 1903 entstandenen Buchholtz-Palast. Das imposante und gut erhaltene Baudenkmal überzeugt durch seine schöne Fassade und die Details der Außenmauern. Von dort ist es nicht weit bis ins Herz der Natur. Wir empfehlen einen Ausflug in den Waldpark „Silverium“ in Poczopek. Zahlreiche malerische Stege, Holzkatzen und Skulpturen laden zum Spaziergehen im tiefgrünen Wald ein. Nehmen Sie sich auf der Rückfahrt Zeit für ein regionales Mittagessen. Die lokalen Spezialitäten Kartoffelkuchen und Kartoffelwurst werden Ihnen bestimmt schmecken! Sie sind Ende Mai/Anfang Juni jeden Jahres Anlass für die in Supraśl stattfindenden Weltmeisterschaften der Kartoffelwurstbrater und Kartoffelkuchenbäcker. Am Nachmittag empfiehlt sich ein Spaziergang durch die Wälder von Knyszyn. Sie bieten sich ideal zum Laufen oder Nordic Walking an. Und wenn es dunkel wird – bleiben Sie ruhig noch da! Auf Sie warten im Rahmen der „Suprasler Schlendereien“ geführte Waldspaziergänge mit Fackeln und einem Anflug von Magie und Grusel! Die übersinnliche Atmosphäre wird auch Ihre Sinne anregen. Für Kulturliebhaber bietet sich auch ein Besuch des Wierszalin-Theaters an.

SONNTAG

Ein guter Tag für einen Besuch in Kruszyniany. Der Ort ist nicht ganz leicht zu finden: am Kreisverkehr in Krynki gehen 12 Straßen ab; achten Sie also darauf, die richtige zu nehmen. Kruszyniany ist das Zentrum der muslimischen Gemeinschaft der polnischen Tataren. Es lockt mit einer denkmalgeschützten Moschee. Bei einer geführten Exkursion erfahren Sie mehr über die Geheimnisse und Geschichten der Region. Anschließend sollten Sie in einem regionalen Restaurant etwas zu sich nehmen. Foodies können in Workshops alles über die tatarische Küche erfahren. Oder möchten Sie vielleicht hoch zu Ross die malerischen Wege des Walds von Knyszyn, der Höhen von Sokółka oder der Hügel am Świsłocz erkunden? Es hängt nur von Ihnen ab!

**TEATR WIERSZALIN****MUZEUUM IKON W SUPRAŚLU****MONASTER ZWIASTOWANIA PRZENAJŚWIĘTSZEJ BOGURODZICY I ŚW. JANA TEOLOGA W SUPRAŚLU****MUZEUUM SZTUKI DRUKARSKIEJ I PAPIERNICTWA****PAŁAC BUCHHOLTZÓW****BULWARY WIKTORA WOŁKOWA**

HOTEL KNIEJA
Aleja
Niepodległości 6
Supraśl
+48 85 710 83 94
+48 501 416 648
www.hotelknieja.pl

BOHEMA
Pl. Kościuszki 1
Supraśl
+48 85 743 15 69
www.bohema-suprasl.com.pl

HOTEL SUPRAŚL
ul. Białostocka 19
Supraśl
+48 85 717 20 00
www.hotelsuprasl.com

STANICA KRESOWA
Poczopek 9
+48 601 067 316
www.stanica-kresowa.pl

BOROWINOWY ZDRÓJ
ul. Zielona 3
Supraśl
+48 85 718 30 25
+48 660 509 590
www.borowinowy-zdroj.pl

TATARSKA JURTA
Kruszyniany 58
+48 85 749 40 52
+48 606 603 760
www.kruszyniany.pl

PRZYSMAKI TATARSKIE
ul. Cieliczańska 1
Supraśl
+48 517 635 544
www.przysmaki-tatarskie.pl

SPIŻARNIA SMAKÓW
ul. 3 Maja, Supraśl
+48 512 676 868

ŁUKASZÓWKA
ul. Nowy Świat 2, Supraśl
+48 85 718 37 08
www.lukaszowka.pl

MECZET W KRUSZYNIANACH
Dżemil Gembecki
Przewodnik Meczetu
+48 502 543 871
www.kruszyniany.com.pl

AUGUSTÓW

ABENTEUER AM UND AUF DEM WASSER

Hier treffen sich Zivilisation und unberührte Natur. Sobald Sie nach Augustów kommen, kann Ihr Abenteuerurlaub am und mit dem Wasser beginnen. Genießen Sie die malerische Altstadt und gleich darauf scheinbar endlose grüne Wälder. Vor Ihnen liegen Tage voller herrlicher Erlebnisse, mit viel Spaß und Adrenalin. Seien Sie bereit für extreme Herausforderungen jeder Art. Das Wasser ruft!

FREITAG

Sind Sie schon in Augustów? Fühlen Sie sich wie zu Hause. Die schöne, malerische Stadt lädt mit einem Lächeln zur Erholung ein. Atmen Sie einfach tief durch, entspannen Sie sich im Hotel, vielleicht mit ein paar Wellness-Anwendungen? Und bereiten Sie sich vor auf das Abenteuer am Wasser, das morgen auf Sie wartet.

SAMSTAG

Vergessen Sie nicht, gut zu frühstücken, denn gleich danach geht es los. Was hier nicht alles abgeht! Beginnen Sie mit etwas Wasserski. Wenn es Ihr erstes Mal sein sollte, denken Sie daran, dass diese Sportart einige Fitness voraussetzt, aber auch unglaublichen Spaß macht. Am schönen Necko-See steht alles für ein atemberaubendes Geschwindigkeitserlebnis bereit. Wenn Sie es lieber ruhig angehen lassen möchten, können Sie ein Segelboot ausleihen oder einfach am Strand faulenzeln.

Nach so extremen Erlebnissen ist es gut, wieder etwas zur Ruhe zu kommen. Setzen Sie sich in ein Kajak und paddeln Sie nach... Weißrussland. Haben Sie schon einmal im Kajak Ihren Pass vorgezeigt (ein Visum brauchen Sie nicht)? Auch das ist ein kleines Abenteuer! Am Augustów-Kanal ist der einzige Grenzübergang für Kajakfahrer in Betrieb. Der Kanal selbst ist ein technisches Baudenkmal aus dem frühen 19. Jahrhundert.

Auf die Kajaktour sollten Sie Proviant mitnehmen, denn so ein aktiver Tag macht Appetit.

SONNTAG

In Augustów fehlt es nicht an Attraktionen und Sehenswürdigkeiten. Was darf es sein? Wasserski, Kajak- oder Fahrradtouren, Windsurfing, Ausflüge zu Pferd, Spaziergänge durch den tiefen Wald oder vielleicht auch ein paar Stunden mit der Angel? Die feinsandigen Strände im Stadtgebiet und der mit dem Sonnenstand wechselnde Anblick des Wassers sind immer eine gute Wahl. Wir empfehlen eine Schiffsfahrt auf dem Augustów-Kanal auf den Spuren von Papst Johannes Paul II. Sie werden die Passage des Schiffs durch eine Schleuse miterleben, und vor allem – aufatmen, wenn Sie die wunderschönen Landschaften in sich aufnehmen. Ruhe und Sorglosigkeit des Landes werden sich Ihnen mitteilen. So kann ein aktives Wochenende aufs Schönste ausklingen.



STUDIENNICZNA



AUGUSTÓW

WYCIĄG NART
WODNYCH

ŚLUZA AUGUSTÓW

PLAŻA MIEJSKA
W AUGUSTOWIE

PRZEJŚCIE GRANICZNE
RUDAWKA - LESNAJA

45 KM

 **SANATORIUM
UZDROWISKOWE
AUGUSTÓW**
ul. Zdrojowa 3/5/7
Augustów
+48 87 643 28 71
+48 606 795 542
www.sanatorium.
augustow.pl

 **HOTEL WARSZAWA**
ul. Zdrojowa 1
Augustów
+48 87 643 85 00
+48 607 294 243
www.hotelwarszawa.pl

 **MARINA BORKI
AUGUSTÓW**
ul. Nadrzeczna 147
Augustów
+48 885 023 632
www.marinaborki.pl

 **SIRVIS APARTAMENTY**
Mołowiste 22
+48 668 194 321
+48 510 990 100
www.sirvis.pl

 **VILLA SKOMANDA**
ul. Konwaliowa 2
Augustów
+48 87 644 35 70
+48 605 153 375
www.villaskomanda.pl

 **KAKTUSIK**
ul. 29-Listopada 2
Augustów
+48 697 720 033
www.kaktusik.augustow.pl

 **OGRÓDEK
POD JABŁONIAMI**
ul. Rybacka 3
Augustów
+48 516 025 606
+48 516 025 660
www.podjabloniami.pl

 **NIEBO W GĘBIE**
ul. Kasztanowa 1/3
Augustów
+48 790 616 900

TYKOCIN

TYKOCIN UND DAS NAREW-TAL HIER DURCHDRINGEN SICH DIE KULTUREN

In der an der Narew gelegenen Kleinstadt Tykocin spüren Sie die Spuren der Geschichte auf Schritt und Tritt – in Baudenkmalern, Gassen und Gebäuden. Das malerische Städtchen huldigt bis heute den Traditionen seiner einst starken jüdischen Gemeinde. Das interessante Stadtbild mit der schönen Synagoge wird Ihnen ins Auge stechen. Tykocin bezaubert durch seine Ruhe und macht sich eine Ehre daraus, Sie zu empfangen.

**FREITAG**

Beginnen Sie das Wochenende auf königliche Art! Besuchen Sie das berühmte Königsschloss in Tykocin. Das Gebäude wurde auf den Fundamenten des im 16. Jahrhundert vom polnischen König und gleichzeitig Großfürsten von Litauen Sigismund II. August errichteten Schlosses rekonstruiert. Verschieben sie die Besichtigung auf morgen und lassen Sie es sich für heute bei einem vorzüglichen Abendessen im Schlossrestaurant gut gehen.

SAMSTAG

Nutzen Sie die Zeit, um das Städtchen Tykocin näher kennenzulernen. Unter anderem finden Sie hier eine der ältesten Synagogen in Polen. Die jüdische Tradition ist hier auf Schritt und Tritt sichtbar, nicht nur in der Architektur, sondern auch in den jüdischen Spezialitäten, die die örtlichen Restaurants servieren. Einen Besuch wert ist auch der Czarniecki-Platz, die Kirche der Hl. Dreifaltigkeit und natürlich das Schloss. Die Stimmung des multikulturellen Tykocin wird Ihnen mit Sicherheit in Erinnerung bleiben.

Nach Ihrer Runde durch die Stadt bietet sich an, die Umgebung aus ungewöhnlicher Perspektive zu entdecken: durch eine Schiffsfahrt auf der Narew. Der Betreuer erzählt über die Geschichte von Tykocin, und Sie haben die Gelegenheit, sich an wunderbaren Ausblicken zu erfreuen. Achten Sie auch auf die vielfältige Vogelwelt, für die die Narew Lebensraum ist.

Nach dem Mittagessen wird es Zeit für ein aktives „Modul“: steigen Sie aufs Rad und testen Sie einen unserer örtlichen Radrundwege. Folgen Sie der überregionalen Fahrradroute „Green Velo“ bis zum Hügel Góra Strękowa und genießen Sie einen wirklich unglaublichen Ausblick auf das Urstromtal der Narew. Auf dem Rückweg könnten Sie der „Storchenroute“ folgen, und mit etwas Glück werden Sie den schwarz-weißen Vögeln bei ihrem Alltagsleben zuschauen können. Etwas westlich von Tykocin liegt zum Beispiel das Dorf Pentowo, das nicht nur mit einem hundertjährigen Gutshaus lockt, sondern auch als „Europäisches Storchendorf“ ausgezeichnet wurde.

 **ZAMEK W TYKOCINIE**
ul. Puchalskiego 3
Tykocin
+48 85 718 73 72
www.zamekwtykocinie.pl

 **EUROPEJSKA WIEŚ BOCANIA
- DWÓR PENTOWO**
Kolonja Kaczorowo 39
+48 505 929 925
www.pentowo.pl

 **KIERMUSY DWOREK NAD
ŁAKAMI**
Kiermusy 12
+48 85 718 74 44
www.kiermusy.com.pl

SONNTAG

Brechen Sie nach dem Frühstück nach Kiermusy auf. Der Ort begeistert durch seinen malerischen Charakter und seine Gastfreundschaft. Die örtliche Gaststätte „Karczma Rzym“ bietet lokale Köstlichkeiten aus der ostpolnischen Küche. Ein Spaziergang entlang der Narew bringt Sie zu weiteren Sehenswürdigkeiten, etwa dem ersten privaten Bisonsgehege Polens und dem Museum des Polnischen Waffenruhms, wo Sie Gelegenheit haben, mit eigenen Augen Folter- und Hinrichtungswerkzeuge zu sehen. Aber Kiermusy bietet auch Möglichkeiten zur Unterhaltung, etwa auf einer Kajaktour oder einem Picknick in der reizvollen Landschaft. Wer sich für Geschichte interessiert, sollte die Ritterschule „Feuer und Schwert“ nicht umgehen. Treffen Sie sich mit dem Kastellan, lernen Sie den Umgang mit dem Säbel und durchqueren Sie den Burggraben! Sollte Ihr Besuch dieses ungewöhnlichen Orts auf den ersten Sonntag eines Monats fallen, können Sie auf der Trödelmesse ein Souvenir finden. Hinter Ihnen liegt ein wundervolles Wochenende voller neuer Eindrücke und Gelegenheiten zur Entspannung. Tykocin und Umgebung sind nicht nur einen Besuch wert!



Inhaltsverzeichnis

Natürlich entschleunigen	1
In der Region des Urwalds von Białowieża	
Zurückschalten in Białowieża	4
Dem Herzen des Urwalds	
Das Reich der Biebrza	7
Mit dem Ohr am Busen der Natur	
Nördlich von Suwałki	10
Auf den Spuren der schönsten Aussichten	
Der Urwald von Knyszyn	13
Auf den Spuren von Geschmack, Geschichte und Natur	
Augustów	16
Abenteuer am und auf dem Wasser	
Tykocin und das Narew-Tal	18
Hier durchdringen sich die Kulturen	



VILLA REGENT
ul. Sokołowska 3
Tykocin
+48 85 718 74 76
+48 502 332 886
www.villaregent.eu



ALUMNAT RESTAURACJA I NOCLEGI
ul. Poświętna 1
Tykocin
+48 85 718 16 49
+48 606 431 813
www.alumnat.eu



RESTAURACJA TEJSZA
ul. Kozia 2
Tykocin
+48 85 718 77 50
+48 728 374 728
www.tejsza.eu



Herausgeber: Podlaska Regionalna Organizacja Turystyczna
ul. Malmeda 6, 15-440 Białystok
www.podlaskieit.pl

Fotos: Fundacja Zapomniane Podlasie: Piotr Filipik, Maciej Nowakowski
Archiwum UMWP, Go Podlasie, Agnieszka Zach

Übersetzung: Agence Gemra

Auflage: 1000 egz.

Satz und Druck: ADMIS Sp. z o.o.

Białystok 2017



Regionales Zentrum für Touristeninformation
ul. Odeska 1, 15-406 Białystok
+48 503 356 482
cit@podlaskieit.pl



Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Województwa Podlaskiego.