

SOMMARIO

Pianificare

Il viaggio inizia da qui	4
Cartina della Polonia	6
Le nostre scelte	8
Regioni e città	18
Itinerari	20
Quando andare	28
Prima della partenza	30
In tavola	32
Attività outdoor	36

La guida

Varsavia	42
Città Vecchia e Varsavia settentrionale... 48	
Śródmieście settentrionale, Mirów e Powiśle	56
Praga e Varsavia orientale	64
Parco Łazienki, Śródmieście meridionale e Wilanów	69



**In zattera nella Gola
del Dunajec (p198)**

Łódź, Mazowsze e Podlasie	77
Łódź	80
Dintorni di Łódź	86
Białystok	89
Dintorni di Białystok	93

Cracovia	100
Città Vecchia e Collina del Wawel	106
Kazimierz	115
Podgórze e Wieliczka	121
Cracovia orientale e Nowa Huta	128
Cracovia occidentale	132

Matopolska	139
Kielce	142
Dintorni di Kielce	145
Lublino	150
Dintorni di Lublino	156
Zamość	160
Dintorni di Zamość	164



Città Vecchia (p48), Varsavia



Monti Tatra, Zakopane (p172)

Carpazi 168

Zakopane 172

Tarnów 176

Rzeszów 179

Dintorni di Rzeszów 182

Sanok 185

Dintorni di Sanok 189

Nowy Sącz 194

Dintorni di Nowy Sącz 197

Stesia 201

Wrocław 204

Dintorni di Wrocław 210

Zielona Góra 213

Jelenia Góra 216

Dintorni di Jelenia Góra 220

Katowice 226

Dintorni di Katowice 229

Wielkopolska 234

Poznań 238

Dintorni di Poznań 244

Žnin e Riserva Archeologica
di Biskupin 248

Kalisz e Gołuchów 251

Danzica e Pomerania 255

Danzica 260

Dintorni di Danzica 278

Elbląg 287

Toruń 289

Dintorni di Toruń 292

Ślupsk 294

Dintorni di Ślupsk 296

Kołobrzeg 298

Stettino 300

Dintorni di Stettino 304

Warmia e Masuria 306

Olsztyn 310

Dintorni di Olsztyn 312

Da sapere

Arrivo 320

Trasporti locali 321

Moneta 322

Strutture ricettive 323

Viaggio in famiglia 324

Salute e sicurezza 325

**Cibo, bevande
e vita notturna** 326

Viaggio responsabile 328

Viaggiatori LGBTIQ+ 330

Viaggio accessibile 331

Galateo polacco 332

In breve 333

Lingua 334

Storia e società

**Storia della Polonia
in 15 luoghi** 338

**A proposito
dei polacchi** 342

Una terra maestosa 344

**Tempi duri per la Foresta
di Białowieża** 346

**Ebrei di Polonia,
ieri e oggi** 349

**Chiesa e polacchi
ai ferri corti** 352