



**Green Velo**<sup>®</sup>

OSTPOLNISCHER RADWEG

# Führer durch die Radfah- rerparadiese

Ostpolnischer Radweg  
Green Velo

# Inhaltsverzeichnis

<b>Wie benutzt man den Reiseführer</b> .....	3
<b>Ostpolnischer Radweg Green Velo</b> .....	3
Karte der Radfahrer-Paradiese .....	4
Das Portal <a href="http://www.greenvelo.pl">www.greenvelo.pl</a> .....	5
Die mobile App .....	5
Die Geschichte der Route .....	6
Radfahrerparadieses .....	7
Ausschilderung der Green-Velo-Route .....	8
Ratschläge für Fahrradfahrer .....	9
MOR (Radwander-Rastplätze) .....	10
MPR (Radfahrerfreundliche Punkte) .....	11
Green-Velo-Route – 2000 Kilometer und 2000 Gründe, länger zu bleiben .....	12
<b>Informationen über das Radfahrerparadies</b>	
Radfahrerparadies Am Frischen Haff .....	14
Radfahrerparadies Ermland und Umgebung .....	16
Radfahrerparadies Nord-Masuren .....	18
Radfahrerparadies Das Suwalki-Gebiet und der Urwald Augustowska .....	20
Radfahrerparadies Das Tal von Biebrza und Narew .....	22
Radfahrerparadies Urwälder Białowieska und Knyszyńska .....	24
Radfahrerparadies Bug-Tal .....	26
Radfahrerparadies Polesien .....	28
Radfahrerparadies Rostocze .....	30
Radfahrerparadies Karpatenvorland .....	32
Radfahrerparadies Region Sandomierz und das Untere San-Tal .....	34
Radfahrerparadies Świętokrzyskie Gebirge und Umgebung .....	36
<b>Praktische Informationen</b> .....	38



## Wie benutzt man den Reiseführer

Leitfaden richtet sich an Liebhaber der aktiven Erholung für die „zwei Rädern“ ausgerichtet. Es beschreibt die zwölf Radfahrerparadiese und Radfahren in ihrem Hoheitsgebiet Sehenswürdigkeiten.

### Karte der Radfahrer-Paradiese

Die Karte umfasst fünf Woiwodschaften und die darin befindlichen Radfahrer-Paradiese mit aufgezeichneten Verlauf des Radweges Green Velo.



1

### 2 Portal [www.greenvelo.pl](http://www.greenvelo.pl)

Das Portal ermöglicht die Planung einer Tour: Den Verlauf einer Route kennen lernen sowie Sehenswürdigkeiten und Übernachtungsmöglichkeiten in der Gegend orten.

2

### 3 Mobile Anwendung

Die Anwendung lässt sämtliche erforderlichen Informationen zur Route unterwegs finden.



3



4

### 4 Radfahrer-Ratgeber

Im Ratgeber sind einige grundlegende Verhaltensweisen enthalten, um den Radfahrern die Sicherheit zu gewähren.



5

### MOR/MPR

Hier gibt es Informationen über Radfahrer-Servicestellen und die radfahrerfreundlichen Orte.



6

### 6 Beschreibung der Radfahrerparadiese

Mit der allgemeinen Beschreibung jedes der Radfahrer-Paradiese lässt sich eine Tour über die für die Besucher interessanteste Gegend planen.



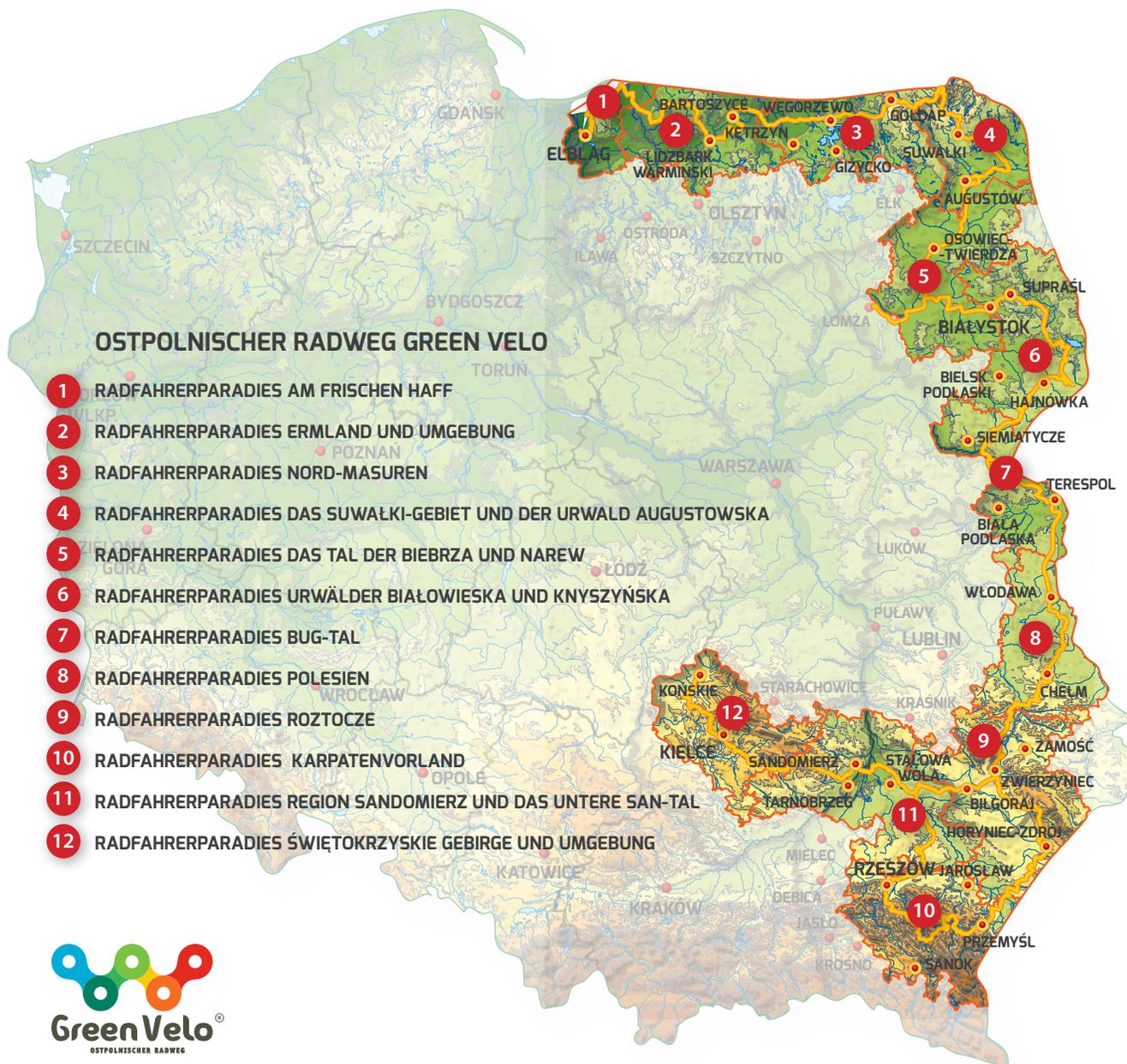
7

### 7 Praktische Informationen



3

# Ostpolscher Radweg Green Velo



## OSTPOLNISCHER RADWEG GREEN VELO

- 1 RADFAHRERPARADIES AM FRISCHEN HAFF
- 2 RADFAHRERPARADIES ERMLAND UND UMGEBUNG
- 3 RADFAHRERPARADIES NORD-MASUREN
- 4 RADFAHRERPARADIES DAS SUWAŁKI-GEBIET UND DER URWALD AUGUSTOWSKA
- 5 RADFAHRERPARADIES DAS TAL DER BIEBRZA UND NAREW
- 6 RADFAHRERPARADIES URWÄLDER BIAŁOWIESKA UND KNYSZYŃSKA
- 7 RADFAHRERPARADIES BUG-TAL
- 8 RADFAHRERPARADIES POLESIEŃ
- 9 RADFAHRERPARADIES ROZTOCZE
- 10 RADFAHRERPARADIES KARPATENVORLAND
- 11 RADFAHRERPARADIES REGION SANDOMIERZ UND DAS UNTERE SAN-TAL
- 12 RADFAHRERPARADIES ŚWIĘTOKRZYSKIE GEBIRGE UND UMGEBUNG

**Besuchen Sie das Portal [www.greenvelo.pl](http://www.greenvelo.pl)** – Es ist der größte und genaueste Radführer durch Ostpolen. Dank ihm kann man nicht nur den Verlauf der Route, sondern auch das System der empfohlenen Wanderrouten und Radwege in der Gegend kennenlernen. Man kann auch Sehenswürdigkeiten lokalisieren, sowie Übernachtungsmöglichkeiten und gastronomische Objekte an der Route ausfindig machen. Mit dem intuitiven Tourenplaner unterstützt das Portal die Planung der Fahrradtouren. Dank des aktuellen Meldungen, dem Veranstaltungskalender und dem Newsletter kann man alle Neuigkeiten und Ereignissen auf der Route verfolgen.



**Die mobile App** – Die notwendigen Informationen befinden sich auf der für 3 Plattformen (Android, iOS, Windows Phone) erhältlichen mobilen App der Green-Velo-Route. Mittels der App lassen sich Sehenswürdigkeiten, Übernachtung und Gaststätten und Radwander-Rastplätze suchen. Man kann nach empfohlenen Routen und Radausflügen in der Nähe der Route suchen, aber auch festgestellte Mängel und Schwierigkeiten auf den Strecken melden, was zur Sicherheit der Radler beiträgt.

Die wichtigsten Informationen sind offline aufrufbar. Die App ermöglicht die fortlaufende Speicherung des Streckenverlaufs. Man kann auch die künftigen Strecken durch antippen der Ziele auf der Karte planen und das System zeigt die bequemste Route an.



Das Projekt „Fahrradwege in Ostpolen“, in deren Rahmen die Green-Velo-Route entstand, wurde mit Hilfe des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung im Rahmen des operationellen Programms Entwicklung von Ostpolen 2007-2013, Prioritätsachse V: Nachhaltige Entwicklung des naturbedingten touristischen Potentials, Maßnahme V.2 Fahrradwege, finanziert.

Der Verlauf der Route wurde im Rahmen einer Korridorstudie in den Jahren 2008-2009 abgesteckt. Die Investition startete anhand der im Jahre 2012 fertiggestellten Machbarkeitsstudie. Der Bau der Route dauerte von 2013 bis Ende 2015. Die Kofinanzierung des gesamten Projekts belief sich auf 274 Millionen Zloty. Investoren waren die Selbstverwaltungen der fünf ostpolnischen Woiwodschaften, durch welche

die Route verläuft: Warmińsko-Mazurskie,

Podlaskie, Lubelskie, Podkarpackie i

Świętokrzyskie. Eine Ergänzung

der Investition ist die Werbekampagne, die in den Jahren

2014-2015 von der

Selbstverwaltung der

Woiwodschaft Świętokrzyskie und von der

Regionalen Tourismusorganisation der

Woiwodschaft Świętokrzyskie als Partner für

Projektabwicklung mit

der Unterstützung von fünf

beteiligten ostpolnischen

Woiwodschaften realisiert wurde.



Bau der Route 2013 – 2015



Fördermittel 274 Mio. Zloty

Bezeichnung vom Radfahrerparadies	Die wichtigsten Orte	Länge der Green-Velo-Route
Am Frischen Haff	Elbląg Braniewo	89,8 km
Ermland und Umgebung (Verbindung Pieniężno)	Lidzbark Warmiński Bartoszyce	149,9 km
Nord-Masuren (Verbindung Korsze)	Węgorzewo Gołdap	152,4 km
Das Suwałki-Gebiet und der Urwald Augustowska (Verbindung Augustów)	Suwałki Augustów	141,1 km
Das Tal der Biebrza und Narew (Verbindung Łomża)	Osowiec-Twierdza Łomża, Tykocin	131,3 km
Urwälder Białowieża und Knyszyńska (Verbindung Białystok, Białowieża)	Białystok Supraśl Białowieża	178,6 km
Bug-Tal (Verbindung Serpelice)	Siemiatycze Terespol Sławatycze	158,3 km
Polesien	Włodawa Chełm Krasnystaw	151,7 km
Roztocze (Verbindung Biłgoraj)	Zwierzyniec Horyniec-Zdrój	201,9 km
Karpatenvorland (Verbindung Rzeszów, Łańcut)	Przemyśl Rzeszów	195,8 km
Region Sandomierz und das Untere San-Tal (Verbindung Biłgoraj )	Leżajsk Sandomierz	201,1 km
Świętokrzyskie Gebirge und Umgebung (Verbindung Kielce )	Kielce Końskie	132,9 km

Der Ostpolnischer Radweg Green Velo ist auf ihrer ganzen Länge mit Metallschildern mit dem bunten Routen-Logo auf orangefarbenem Hintergrund beschildert. Diese Zeichen wurden projektorientiert im Jahre 2013 in die Straßenverkehrsordnung aufgenommen. Auf der ganzen Strecke befinden sich einige tausend Schilder in fünf verschiedenen Ausführungen.

Das quadratische Hauptschild R4 mit den Abmessungen 20 x 20 cm zeigt den Lauf der Route und bestätigt ihn nach einer Kreuzung. Das Zeichen R4b ist ein richtungsweisender Pfeil, der den Verlauf der Route an einer Kreuzung darstellt. Die zusätzlichen Zeichen R4c, R4d und R4e zeigen die Entfernung zu wichtigeren Orten auf der Route, als auch andere Radwege, die die Green-Velo-Route kreuzen.

An Radwander-Rastplätzen, Verkehrsknotenpunkten, Radwegknotenpunkten und an wichtigen touristischen Attraktionen stehen die charakteristischen grünen Schilder mit dem Logo der Green-Velo-Route. Jeder Radwander-Rastplatz ist außerdem mit einem aus der Ferne sichtbaren Schild mit der Bezeichnung des Standorts versehen.

Zusätzlich wurden an der Route mehrere Verbindungsstrecken angelegt, die zu wichtigen Verkehrsknotenpunkten und touristischen Attraktionen in der Nähe der Route führen. Diese sind ebenfalls mit dem R4 mit schwarzem Logo und der Routennummer versehen. Die erste Ziffer entspricht der Woiwodschaft, in der die Route startet, die folgenden zwei identifizieren die Route:

- die Woiwodschaft Warmińsko-Mazurskie: 101 usw.
- die Woiwodschaft Podlaskie: 201 usw.
- die Woiwodschaft Lubelskie: 301 usw.
- die Woiwodschaft Podkarpackie: 401 usw.
- die Woiwodschaft Świętokrzyskie: 501 usw.

Solch ein System lässt die Ausweitung auf weitere Abzweigungen und Verbindungsrouten zu und steigert den Komfort beim Radfahren durch Ostpolen.



**Wenn die Fahrradsaison beginnt und das Wetter mitspielt, sollte man unbedingt an einige Grundregeln zur Sicherheit auf der Route denken.**

- Für die Radfahrer gelten die meisten Regeln, die auch für Autofahrer zutreffend sind.
- Nach dem vollendeten 18. Lebensjahr ist kein Fahrradschein erforderlich. Jüngere Personen haben eine Prüfung zu bestehen.
- Kinder bis zum 10. Lebensjahr dürfen nur in Begleitung von Erwachsenen fahren und bis zum 7. Lebensjahr nur in einem Kindersitz.
- Man darf nur auf Radwegen fahren (Wege, Fahrspuren). Sind keine vorhanden, so fährt man auf dem Randstreifen, und wenn dieser ebenfalls nicht vorhanden ist, dann auf der Straße.
- Das Fahren auf einem Bürgersteig ist verboten. Ausnahme: der Bürgersteig ist mindestens 2 Meter breit, es gibt keinen Radweg, die zulässige Höchstgeschwindigkeit auf der Fahrbahn beträgt mehr als 50 km/h, man fährt mit einem Kind unter jünger als 10 Jahre, Wetterverhältnisse sind schlecht.
- Auf dem Bürgersteig hat der Fußgänger immer Vorrang.
- Überquert der Fahrradweg eine Straße, in die ein Auto abbiegt, so hat der Radfahrer die Vorfahrt.
- Man darf langsamer fahrende Fahrzeuge überholen.
- Das Tragen eines Helms ist zwar keine Pflicht, dennoch ist es ratsam, ihn während der Fahrt aufzusetzen.
- Jedes Fahrrad muss vorne und hinten Lichter haben.



Der Ostpolnischer Radweg Green Velo zeichnet sich u.a. durch die auf ihrer gesamten Länge befindliche Freizeitinfrastruktur aus. Diese Standorte wurden nach dem Vorbild der Autobahnen als Rastplätze bezeichnet. Ihre Anzahl zwischen Elbląg und Końskie beträgt ca. 230 und sie sind alle 8-10 Kilometer, üblicherweise an Sehenswürdigkeiten und interessanten Orten, platziert. Genaue Standorte der Radwander-Rastplätze sind auf der interaktiven Landkarte unter [www.greenvelo.pl](http://www.greenvelo.pl), sowie auf detaillierten Landkarten angezeichnet.

Alle Rastplätze sind einheitlich gekennzeichnet, überdacht, versehen mit Bänken, U-förmigen Fahrradständern, Informationsschildern und Müllbehältern. Manche sind auch mit mobilen Toiletten und Wasserspendern ausgerüstet.

Die Radwander-Rastplätze ermöglichen die Erholung, dienen als Unterschlupf vor dem Regen und bieten Infos zu Sehenswürdigkeiten in der Umgebung. Der Aufenthalt auf den Rastplätzen ist natürlich kostenlos. Man sollte jedoch daran denken, dass es Rastplätze, und keine Campingplätze sind.



Als Ergänzung zu den Radwander-Rastplätzen gelten die Radfahrerfreundlichen Punkte. Auf dem Portal [www.greenvelo.pl](http://www.greenvelo.pl) befindet sich eine Suchmaschine für Unterkunft, Gastronomie, touristische Attraktionen, Fremdenverkehrsbüros und andere Objekte, die in ihrem Angebot an Radfahrer adressierte Dienstleistungen haben. An diesen Orten wird man nett empfangen und man kann essen, übernachten und besichtigen. Dabei braucht man sich keine Sorgen um die Sicherheit des Fahrrads zu machen.



Der Ostpolnischer Radweg Green Velo ist die längste einheitlich beschilderte Fahrradroute Polens. Sie führt hauptsächlich über asphaltierte öffentliche Wege mit niedriger Verkehrsdichte durch idyllische Gebiete Ostpolens. Auf dem Radweg wurden zahlreiche Lösungen angewendet, die der Sicherheit der Nutzer dienen. Die Hauptroute ist 1885 Kilometer lang, hinzu kommen zusätzlich fast 200 Kilometer Verbindungswege mit ähnlicher Ausschilderung wie die Hauptroute.

Etwa 300 Kilometer machen neuausgebaute Radwege und Rad-/Fußwege aus, und ca. 150 Kilometer sind renovierte Erdpisten.

30 Brücken und Überführungen entstanden neu oder wurden renoviert und 20 Hauptkreuzungen wurden umgebaut. Auf der Route entstanden 230 Radwander-Rastplätze, ausgestattet mit Ständern, Überdachung, Bänken, Müllbehältern und Informationstafeln.

Entlang der Route verlaufen über 10 000 Kilometer unterschiedlich beschilderte Fahrradwege mit hunderten sehenswerten touristischen Attraktionen. Die Route führt



durch 5 Nationalparks und vielen Naturparks. Im Nordteil verlaufen lange Abschnitte der Routen über die Dämme der stillgelegten Eisenbahnstrecken.

An der Route wurden 12 Radfahrerparadiese, d.h. attraktive Regionen festgelegt, in denen sich ein längerer geplanter Aufenthalt lohnt. Den Touristen wurden über 100 Tages-, Wochenend- und längere Fahrradausflüge durch die Radfahrerparadiese angeboten, die ein besonderes Radfahrer-Menü im Ostpolen – dem schönsten Gebiet unseres Landes - darstellen.



Das Gebiet Am Frischen Haff (Zalew Wiślany) teilt sich in drei stark miteinander kontrastierende Flächen, nämlich das flache Marschgebiet Żuławy Elbląskie, die hügelige und mit Buchenwäldern bedeckte Hochebene Elbląska und das Ufer des Frischen Haffs mit dem westlichen Teil des ermländischen Flachlands.

Die Route beginnt (oder endet) in Elbląg. Diese im 2. Weltkrieg zerstörte und danach wieder aufgebaute Stadt ist der erste (oder der letzte) Punkt an der Green-Velo-Route. Westlich und südlich von Elbląg erstreckt sich das fruchtbare Żuławy Elbląskie. Seine Magie verdankt es den majestätischen Trauerweiden, die gebeugt an den allgegenwärtigen Kanälen stehen. Charakteristisch für das Marschland sind die Vorlaubenhäuser, in denen reiche Bauern lebten. Das ganze Marschland ist eine feuchte, über Jahre trocken gelegte, Flachsenke. Hier gehen die Geister der, aus religiösen Gründen aus Holland vertriebenen, Mennoniten um, die in der Zeit der 1. Republik hier ihre zweite Heimat fanden. Ihre Fachkenntnisse im Bereich der Melioration prägten das heutige Bild des Marschlands.

Den mittleren Teil dieses Gebiets bildet die Hochebene Elbląska, die aufgrund großer Höhenunterschiede und steiler Auf- und Abfahrten eine Herausforderung für Radfahrer



darstellt. Die ganze Landschaft ist durchzogen von kleinen Tälern und Schluchten, die mit dichten Buchenwäldern bewachsen sind, und steht als Landschaftsschutzgebiet unter Schutz. Die Route führt über die Hochebene Elbląska bis Zalew Wiślany bei Suchacz.

Von dort verläuft die Route über das idyllische Hafentstädtchen Tolkmicko nach Frombork – die Heimatstadt von Nicolaus Copernicus.

Vom Turm Radziejowskiego erstreckt sich die weite Sicht auf das Frische Haff und die Wiesen an der Küste Staropruskie mit den Flüssen Bauda und Pasłęka. Die Trasse führt am Haff-Ufer vorbei, dann längs der Pasłęka bis nach Braniewo.

Aus alten Zeiten blieben in dieser Stadt einige interessante Baudenkmäler erhalten. Die Route verläuft durch den Stadtkern von Braniewo, am Fluss Pasłęka, und leitet die Touristen auf die weiten Flachebenen Ermlandes, die das nächste Radfahrerparadies darstellen.



Das Radfahrerparadies Ermland und Umgebung umfasst den nördlichen Teil der historischen Region Ermland und die Region Prusy Dolne. Der Name Ermland stammt vom Preußenstamm der Warmen, die im 13. Jahrhundert, ähnlich wie andere preußische Stämme, von den Kreuzrittern erobert wurden. Landschaftlich und geographisch besteht das Gebiet aus zwei verschiedenen Teilen.

Im Osten, von Pieniężno bis Lidzbark Warmiński, erstreckt sich die reizende Hügellandschaft Wzniesienia Górowskie. Dominant im Landschaftsbild sind weite Flächen, verziert mit roten Dächern der Dörfer und Überbleibseln ehemaliger Gutshöfe. In diesem Teil der Region sind primär zwei Städtchen interessant: Pieniężno und Górowo Iławeckie. Besuchenswert ist auch der etwas abseits der Route, an der russischen Grenze liegende Ort Żywkowo - das Europäische Dorf der Störche. Der westliche Teil der Region ist eher ein flaches und wenig bewaldetes Gebiet der Tiefebene Sępopolska. Die interessanteste Ortschaft im ganzen Gebiet ist

Lidzbark Warmiński



- die Hauptstadt Ermlands. Sehenswert sind hier das majestätische Bischofsschloss, die Altstadt, interessante katholische und orthodoxe Kirchen und die Orangerie von Ignacy Krasicki mit einem prächtigen Garten.

Von Lidzbark nach Stoczek Klasztorny führt die Route auf ehemaligen Bahngleisen.

Das Kloster in Stoczek, errichtet als Votivgabe für den Sieg über Schweden, ist wegen seiner einmaligen Architektur besonders interessant. Von hier aus führt die Route über den Ort Galiny mit einem sehr schönen Gutshaus und einem reizenden Park. Der Ort Bartoszyce hat mittelalterliche Wurzeln und gotische Baudenkmäler.

Um Lidzbark Warmiński und Bartoszyce gibt es einige Radwanderrouten, die dazu verleiten, diese historische Gegend vom Fahrrad aus zu erkunden.



Die Bezeichnung Nord-Masuren ist etwas verschmitzt. Touristen, die ihre Radtour durch Masuren auf diesem Abschnitt der Green-Velo-Route planen, und ständig Seen und Segelboote sehen möchten, können etwas überrascht sein... und zwar von der wilden Natur, den abgelegenen Orten und der Landschaftsvielfalt. Die Trasse umgeht nämlich die Masurische Seenplatte.

Ab Srokowo verläuft die Route auf einem von der Straße abgetrennten Radweg, was die Fahrt durch die stark hügelige Landschaft einfacher macht. Hier dominieren Ackerflächen, Seen und Wälder. Gleich hinter Srokowo erwartet die Fahrradtouristen eine anstrengende Steigung, aber der Lohn dafür ist das wunderschöne Panorama bei Diabla Góra und die kilometerlange Abfahrt.

In der Nähe von Węgorzewo sind mehrere Radwege ausgewiesen. Es gibt auch Fahrradserviceunternehmen, sowie Fahrradverleih und Unterkunft für Radtouristen. Über die Vorzüge dieses wald- und seenreichen Gebiets als Segel- und Freizeitrevier braucht man nicht viel zu sagen.

Östlich von Węgorzewo verläuft die Route auf ehemaligen



Bahngleisen. In der Nähe des Dorfes Banie Mazurskie erstreckt sich nach Osten das Gebiet Mazury Garbate, genannt auch Dzikie Mazury.

Auf dem Abschnitt von Węgorzewo bis zur Grenze der Woiwodschaft Podlaskie gibt es über einen Kilometer lang Auf- und Abfahrten, was – wie die Radtouristen sagen – stark „in die Beine“ geht. Der Weg führt die Radfahrer zur zweiten wichtigen Stadt an dieser Route, zum Kurort Gołdap. Es ist ein interessanter Ort an der Grenze zu Russland.

Östlich von Gołdap beginnt der geheimnisvolle Urwald Romincka. Das einheitliche Waldgebiet im östlichen Teil hat den Charakter des skandinavischen borealen Nadelwalds und ist landesweit eine Besonderheit. Eine große Attraktion sind hier Eisenbahnbrücken im Dorf Stańczyki, die zu den höchsten Brücken Polens gehören.

Weiter verläuft die Green-Velo-Route bis zum Dreieck von Polen, Litauen und Russland und zum nächsten Radfahrerparadies Das Suwałki-Gebiet und Augustowska Urwald.



Das Suwałki-Gebiet und der Urwald Augustowska gehören zu den schönsten Teilen Polens und sind bekannt für ihre einzigartige Natur, ihre sauberen Flüsse, Wälder und Seen sowie für eisige Winter- und heiße Sommertage. Der nördliche Teil ist das herrliche Suwałki-Gebiet mit den polenweit einmaligen Landschaftsvorzügen. Die Green-Velo-Route führt am westlichen Ufer des Sees Hańcza, und umgeht von Süden die höchste Erhebung in dieser Region. Von hier aus führt die Route am See Szelmant Wielki, neben dem neuen Wintersportzentrum WOSiR Szelmant, nach Suwałki. Sehenswert in der Stadt sind das renovierte Zentrum, das interessante urbane System, historische katholische und orthodoxe Kirchen, der Marktplatz, das Bezirksmuseum und das Maria-Konopnicka-Museum. Bei Suwałki finden wir die nächste Perle - den See Wigry. Der See und seine Umgebung stehen im Rahmen des Nationalparks Wigierski unter Naturschutz. Nördlich am See erhebt sich auf einer Halbinsel der nach dem 2. Weltkrieg rekonstruierte Kamaldulenser-Klosterkomplex aus dem 18. Jahrhundert mit der barocken Kirche.

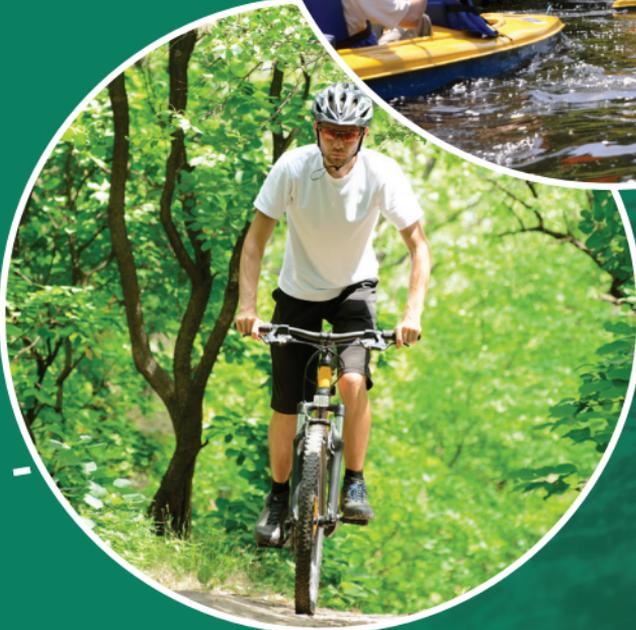




Podlaskie

Weiter geht es in den Urwald Augustowska und dann nach Südost, am Fluss Czarna Hańcza und Kanal Augustowski vorbei. Die Attraktion ist hier die exzellente Sicht auf Czarna Hańcza – einen der saubersten Flüsse Polens – sowie auf die Schleusen des historischen Denkmals Kanal Augustowski. Die letzte Station ist die Stadt Augustów, zu deren Zentrum die standardmäßig ausgewiesene Green-Velo-Route führt. Diese am Rande des Urwalds liegende und von Seen umgebene Stadt ist ein touristisch sehr gut vernetzter Kurort. Die grüne Stadt ist ein Paradies für Wassersportfreunde.

Der Landschaftsschutzpark Suwałki, sowie die Umgebung von Wigry und Augustów sind ausgezeichnet bewirtschaftet. Das dichte Netz von gut ausgewiesenen Routen ist ein Anreiz, viele interessante Orte zu besichtigen.



Das Radfahrerparadies Biebrza und Narew erstreckt sich von Nord nach Süd, von Augustów nach Łomża und Białystok. Es ist ein Sumpfgebiet, ein Aufenthaltsort der Elche, ein Eldorado für Vogelliebhaber und für Ruhegenießer. Die Route führt über asphaltierte und unbefestigte Wege, an Tälern von Biebrza und Narew, die im Rahmen der National- und Landschaftsschutzparks unter Naturschutz stehen. Um die schönsten Orte zu besichtigen, muss man von der Hauptroute auf eine der Nebenstrecken abbiegen, die durch die wertvollsten Gebiete der Nationalparks führen. Das Terrain kann man zu Fuß, per Fahrrad oder mit einem Boot erkunden.

Die Green-Velo-Route verläuft am Kanal Augustowski entlang und führt zur einstigen russischen Festung Osowiec aus der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, die nie erobert wurde. Die nächste Etappe ist der sogenannte Zarenweg, der vom Ostufer der Biebrza bis zum Berg Strękowa verläuft.

Das Narew-Tal in Richtung Łomża steht als Landschaftspark Łomżyński Park Krajobrazowy Doliny Narwi unter Naturschutz. Hier leben Biber, Fischottern, Elche, Fledermäuse und viele Vogelarten. Beachtenswert ist auch die wertvolle und reichhaltige Flora – ca. 40 geschützte Pflanzenarten.

Die Verbindungsstrecke führt nach Łomża – eine multikulturelle Stadt, die drittgrößte in der Region. Sehenswert sind der



Dom aus dem 16. Jahrhundert, das Kloster und die Kirche der Benediktinerinnen, die Kapuzinerkirche, der Marktplatz mit dem Rathaus, das Bezirksmuseum sowie Friedhöfe verschiedener Religionen. Mit der Stadt war eng die Schauspielerin Hanka Bielicka verbunden, die auf einer Bank sitzend verewigt wurde. Die Promenade und der Yachthafen am Narew sind ebenfalls sehenswert.

Vom Berg Strękowa verläuft die Hauptroute in die reizende Stadt Tykocin – eine Perle des Barocks und eine der schönsten Städte der Woiwodschaft. Die Synagoge, das Alumnat, die Dreieinigkeitskirche und historische Bauten sind die Hauptattraktionen. Von Tykocin nach Białystok verläuft die Route nach Osten durch den Narwiański Nationalpark, wo man unbedingt über die Fußgängerbrücke aus schwimmenden Stegen zwischen Śliwno und Waniewo gehen sollte.

In den Orten an Biebrza und Narew findet man leicht eine agrotouristische Unterkunft und die hiesigen Gastgeber sind sehr offen und gastfreundlich. Viele touristische Firmen bieten Kajak-, Floß- und Stechkahnfahrten, sowie thematische Ausflüge.



Paradies der Wisente – so könnte man das Gebiet kurz bezeichnen. Die Route verläuft fast gänzlich durch das wilde Walddickicht der Urwälder Białowieska und Knyszyńska. Anfangs verläuft die Trasse durch die Hauptstadt der Woiwodschaft Podlaskie, Białystok. Hier kann man den imposanten Palast der Adelsfamilie Branicki – „Versailles von Podlachien“ mit seinen Gärten, den in den letzten Jahren revitalisierten Marktplatz, interessante katholische und orthodoxe Kirchen, Museen sowie den modernen Bau der Oper und Philharmonie ansehen. Die Stadt kann man auch über zahlreiche thematische Radwege besichtigen, unter anderem den Weg der Kirchen, der Holzarchitektur, der Familie Branicki.

Weiter führt die Green-Velo-Route nach Osten, in das zauberhafte Grenzstädtchen Supraśl. Über der Kleinstadt erhebt sich das majestätische orthodoxe Kloster, das nach dem 2. Weltkrieg wieder aufgebaut wurde. Ein Unikat dabei ist das Ikonenmuseum.

Unterwegs wird zwischen den Urwäldern Białowieska und Knyszyńska dank Ackerflächen der Blick frei. Man fährt an Michałowo, Siemianówka, am See

Siemianówka sowie  
an Narewka





Podlaskie

vorbei und kommt in Białowieża an.

Die weitere Route führt durch das Herz des Urwalds Białowieża, am Rande des Nationalparks, zum Forstrevier Stara Białowieża. Hier, umgeben von jahrhundertealten Eichen, biegt die Haupttrasse nach Westen in Richtung Hajnówka ab. Besuchenswert ist aber auch Białowieża. Pflichtprogramm sind hier das Natur- und Waldmuseum (Muzeum Przyrodniczo-Leśne), das Wisendgehege, die orthodoxe Kirche mit der einmaligen Ikonostase und der Spaziergang durch den Park an der ehemaligen Zarenresidenz sowie ein Ausflug mit dem Fremdenführer durch den wichtigsten Teil des Parks – das Naturschutzgebiet. Auf dem Gebiet beider Urwälder können die Touristen zahlreiche agrotouristische Quartiere und das dichte Netz anderer ausgewiesener Radwege in Anspruch nehmen.

Von Białowieża führt die Trasse durch Waldschneisen nach Hajnówka, dann am Urwaldrand durch Kleszczele nach Czeremcha, verlässt das Dickicht des Waldes und führt die Radfahrer in ihr nächstes magisches Paradies auf der Green-Velo-Route, ins Tal des Flusses Bug.



Das Radfahrerparadies Bug-Tal erstreckt sich über den südlichen Teil der Woiwodschaft Podlaskie und den nördlichen Teil der Woiwodschaft Lubelskie. Die Landschaft ist fast flach, eben oder hügelig. Der Fluss Bug fließt träge durch dieses Gebiet und an seinen Ufern machten sich idyllische Dörfer und Städte ansässig.

Der Bug ist ein natürliches Hindernis für die Radfahrer. Zum Glück kann man zwei Fährverbindungen in Anspruch nehmen, die sich auf dieser Route befinden. Eine Fähre verbindet Mielnik am rechten Flussufer mit Zabuze an der linken Flussseite, wo man über den Verbindungsweg durch Serpelice wieder auf die Hauptroute zurückzukehrt. Die Alternative ist die Flussüberquerung zwischen dem Ort Niemirów am rechten Ufer und dem am linken Ufer in der Woiwodschaft Lubelskie liegenden Gnojno. Man sollte sich jedoch vorher (in Mielnik) erkundigen, ob dieser Fährverkehr auch im Betrieb ist.

Auf dieser Route sind viele Spuren der multikulturellen Vergangenheit dieser Gebiete erhalten geblieben. Entlang dieser Trasse trifft man auf Gotteshäuser, Sanktuarien sowie auf Friedhöfe verschiedener Konfessionen und





Podlaskie

Lubelskie  
*Smakuj życie!*

Religionen. Unbedingt sollte man den Heiligen Berg Grabarka besuchen – die wichtigste Kultstätte der russisch-orthodoxen Gläubigen in Polen. Erwähnenswert sind auch das Dorf Mielnik mit seinem Schlossberg und dem Kreide-Tagebau, Drohiczyn – die erste Hauptstadt der Woiwodschaft Podlaskie – sowie die Bunker der sogenannten Molotow-Linie. Eine interessante Ortschaft in der Woiwodschaft Lubelskie ist Janów Podlaski, wo das weltbekannte Gestüt seinen Standort hat. Ein wichtiger Verkehrsknotenpunkt ist Terespol, in dessen Nähe sich die Brester Festung (Festung Brest-Litowsk) befindet. Südlich von Terespol sind die Sanktuarien in Kodeń und Jabłeczna sowie das unierte Gotteshaus aus Holz im Dorf Kostomłoty sehenswert. Ein idyllischer Anblick ist auch der Komplex der Holzhäuser im Dorf Hanna sowie das Städtchen Sławatycze.

Die gesamte Route verläuft entlang von Straßen mit schwachem Verkehrsaufkommen. Sie ist für Personen attraktiv, die neben dem Radfahren auch Denkmäler und interessante Ortschaften besichtigen wollen.



Polesien liegt an der Grenze Polens zu Weißrussland und zur Ukraine. An der polnischen Seite befindet sich ein kleines, jedoch weit ausgedehntes Gebiet dieser Region, das sich weit in den Osten hinzieht.

Im Mittelteil dieses Radfahrerparadieses, an der Seenplatte Łęczyńsko-Włodawskie, wurde der Poleski-Nationalpark gebildet. Er befindet sich mehrere Kilometer westlich der Green-Velo-Route. Den Nationalpark kann man zu Fuß oder mit dem Fahrrad erkunden. Dafür wurden Wege und Trassen markiert.

Im südlichen Teil dieses Gebiets, der an den Fluss Bug und an die Ukraine grenzt, liegen Sumpfgebiete und ein weitreichender Komplex der Kiefernwälder von Sobibor. In den Wäldern von Sobibor liegt die düstere Hinterlassenschaft Hitlerdeutschlands aus der Zeit des 2. Weltkrieges, das heutige Museum des deutschen Vernichtungslagers Sobibor, versteckt in den damals unzugänglichen Wäldern.

Die Strecke verläuft über Włodawa und Wola Uhruska. Sie sind mit die interessantesten Orte in diesem Teil von Polesien. In Włodawa sind die erhaltenen Denkmäler des multikulturellen Erbes der Einwohner sehenswert, darunter die architektonischen: die Kirche, die Synagoge und das orthodoxe Gotteshaus.



In der Nachbarschaft von Włodawa sollte man unbedingt in dem in der Sommersaison gern besuchten Urlaubsort Okuninka anhalten.

Den südlichen Teil dieses Gebiets bildet das hügelige, abwechslungsreiche Landschaftsbild der Umgebung von Wola Uhruska, die man vom Aussichtsturm dieses Ortes bewundern kann. Hinter Wola Uhruska können Fahrradliebhaber, die in Richtung Chełm fahren, bald die Hügel der Stadt sehen. Auf dieser Strecke gibt es viele Auf- und Abfahrten.

Beachtenswert ist die Stadt Chełm, wo man länger bleiben sollte. Chełm war einst die Hauptstadt der historischen Region Chełm an ihr reichhaltiges multikulturelles Erbe knüpft die Stadt auch heute noch an. Zahlreiche Sehenswürdigkeiten sind erhalten geblieben und die bekanntesten von ihnen befinden sich auf dem Hügel in Chełm und in dessen unmittelbarer Nähe.

Die zweite interessante Stadt auf dieser Route ist Krasnystaw am Fluss Wieprz. Es lohnt sich, diese Stadt zu besuchen sowie den renovierten Marktplatz und das Jesuiten-Kloster zu besichtigen. Wenn man Krasnystaw wieder verlässt, führt diese paradiesische Radwanderoute durch Wälder und über Erhebungen zu einem der Schönsten Orte dieser Tour, nach Roztocze.



Roztocze ist eine geographische Region, die sich von der Umgebung von Kraśnik in der Woiwodschaft Lubelskie im Westen bis Lwów im Osten zieht. Ihr östlicher Teil liegt in den Woiwodschaften Lubelskie und Podkarpackie.

Das abwechslungsreiche Relief von Roztocze, das sich aus Hügeln, tiefen Flusstälern und einem Mosaik von Feldern mit dominierenden Dörfern und Städtchen zusammensetzt, bietet dem Betrachter einen einzigartigen Anblick.

Eine bekannte und durch den Schriftsteller Jan Brzechwa populär gemachte Stadt mit vielen Baudenkmalern und dem Denkmal des Käfers ist Szczebrzeszyn.

Die schönste und wertvollste Naturlandschaft bietet der mittlere Teil - Roztocze Środkowe mit dem Nationalpark Roztocze und der Stadt Zwierzyniec, wo die Direktion des Parks ihren Sitz hat. Im südlichen Teil von Roztocze, in deren Nachbarschaft sich die geschlossenen Waldkomplexe des Urwalds Solska befinden, kann man die bekannten Flussschwellen, Stromschnellen und Wasserfälle auf kleinen Fluss Tanew sehen.

Neben der Route liegt Zamość – eine der schönsten Städte in Ostpolen, die sich auf der UNESCO-Liste des

Weltkulturerbens befindet.

Diese, aus der Renaissance stammende Anlage ist ein Beispiel für eine so

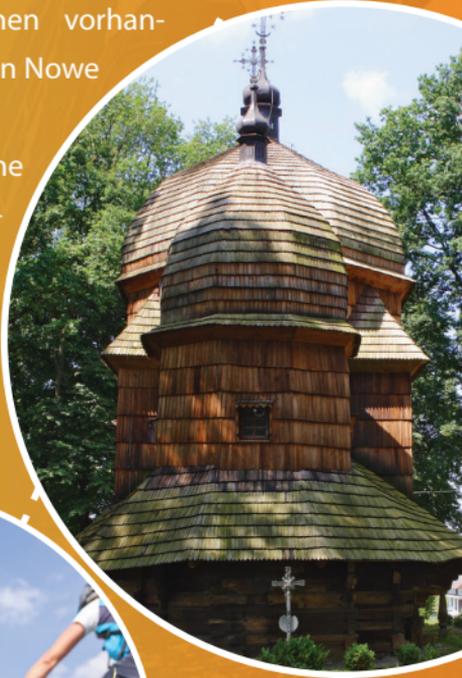


genannte ideale Stadt, mit ihren idyllischen Häusern, sakralen Baudenkmalern, dem Markt und mit gut erhaltenen Befestigungsanlagen mit Sicherheit einen Besuch wert.

In Roztocze verläuft die Route durch viele idyllischen Dörfer und Städtchen, darunter einige, die besonders gerne durch Touristen und Urlauber besuchte werden: Józefów, Górecko Kościelne und Susiec. In der Woiwodschaft Podkarpackie im östlichen Teil von Roztocze liegt die Stadt Narol, welche sich in der Nähe der ukrainischen Grenze befindet. Dort kann man den Palast der Adelsfamilie Łoś und den Kurort Horyniec-Zdrój besichtigen.

Die größten Attraktionen im Karpatenvorland sind die historischen orthodoxen Holzkirchen in Radruż und Chotyńiec, die sich auf der UNESCO Welterbeliste befinden. In der Nähe von Horyniec-Zdrój sind mehrere sehenswerte historische orthodoxe Kirchen vorhanden, darunter in Łówcza und in Nowe Brusno.

Durch Roztocze wurde eine Green-Velo-Verbindungsroute ausgewiesen, die von Zwierzyniec, durch Biłgoraj in Richtung San und Sandomierz führt.



Der südliche Teil der Green-Velo-Route ist ein Radfahrerparadies, das Karpatenvorland genannt wird. Unterwegs wird von einigen Stellen der Blick auf die naheliegenden Gebirge Bieszczady und die Niederen Beskiden frei. Der größte Teil der Hauptroute läuft jedoch nicht über die Berge, sondern hauptsächlich durch das Tal der San. Nur bei Przemyśl und Dynów sind größere Höhenunterschiede zu bewältigen. Auf einigen Strecken sind gute Form und intakte Bremsen erforderlich. Interessant ist die multikulturelle Stadt Przemyśl mit vielen attraktiven Museen und historischen sakralen Objekten verschiedener Religionen. Das Straßenbild und die Lage der Gebäude erinnert an Kraków und Lwów. Um die Stadt herum führt ein sehr interessanter Radweg. In Bolestraszyce bei Przemyśl ist das Arboretum und in Krasieczyn das aus der Renaissance stammende Schloss der Familie Krasicki sehenswert. Zwischen Rzeszów und Przemyśl kann man viele Baudenkmäler bewundern, darunter orthodoxe Kirchen, Kriegsriedhöfe und ehemalige Adelsresidenzen.



Die Green-Velo-Route führt nach Rzeszów – die Hauptstadt der Woiwodschaft Podkarpackie. Sehenswert sind seine unzähligen Denkmäler und galizische Bauten im Stadtkern. Sehr schön ist vor allen der Markt in Rzeszów, unter dem sich eine unterirdische touristische Route befindet.

Die Verbindungsstrecke der Green-Velo-Route führt in die Innenstadt und zum Bahnhof. Es ist ein wichtiger Verkehrsknotenpunkt, ein guter Ort für den Start oder die Beendigung einer Tour am südlichen Ende der Route.

In Rzeszów biegt die Route nach Norden ab, um die Radfahrer nach Łańcut zu lenken. Besonders sehenswert in dieser Kleinstadt ist der Palast der Familie Lubomirski in einem großen schönen Park. Die Route führt von Łańcut weiter nördlich nach Leżajsk und dann durch das Tal der San nach Sandomierz.



Das Radfahrerparadies Sandomierz und das Untere San-Tal liegen im Gesenke und auf der Hochebene bei Sandomierz an der Grenze zweier Woiwodschaften – Świętokrzyskie und Podkarpackie. Rechts an der Weichsel liegt ein flaches Gebiet, begrenzt im Süden durch den Fluss Wisłok und im Osten vom San. Links davon wird die Landschaft von Obstplantagen geprägt. Für Abwechslung sorgen Löss-Schluchten, das 500 Millionen Jahre alte Pfeffer-Gebirge und auf der gegenüber liegenden Seite der Weichsel der Urwald Sandomierska und die Wälder Janowskie.

Hier ist auch das abwechslungsreiche Kulturerbe erhalten geblieben. Wertvolle Andenken hinterließen hier sowohl Zisterzienser, Kamaldulenser und Juden als auch reiche Magnaten und Könige. Hier gibt es viele interessante Orte, die mit der Erhaltung der hiesigen Traditionen verbunden sind, zum Beispiel Ulanów - das Floßzentrum und Rudnik am San - das Korbflechtzentrum. Ihren ungewöhnlichen Charme verbreiten: das idyllische Sandomierz, das Schloss in Baranów Sandomierski, das monumentale Schloss Krzyżtopór in Ujazd sowie die Basilika in Leżajsk mit ihrer einzigartigen Orgel.



Das beschriebene Radfahrerparadies ist aber auch ein kulinarisches Paradies. Auf der Green-Velo-Route kann man sowohl frisches Obst und Gemüse als auch Fruchtsäfte, Rohkostsalate, Eingemachtes sowie die aus regionalen Produkten zubereiteten Speisen kosten. Weingenießer können auch über die Weinroute von Sandomierz fahren und diejenigen, die am Obstanbau interessiert sind - die Apfelroute von Sandomierz besichtigen. Viele hier organisierte Veranstaltungen haben den kulinarischen Charakter – das Marmeladenfest Powidlaki in Krzeszów, das Europäische Apfelfest in Obrzów, das Apfelblütenfest in Samborzec, das Tomatenfest in Dwikozy oder die Zeit des Guten Käses in Sandomierz.

Die Green-Velo-Route im Radfahrerparadies Sandomierz und das Untere San-Tal ist ein Vorschlag für diese Radfahrer, die eine sichere Fahrt durch die malerischen Gebiete an der Weichsel erwarten. Der Routenabschnitt im Podkarpackie ist fast flach, aber an der Świętokrzyskie Seite wird sie leicht hügelig. Die Tour verläuft über lokale Wege mit schwachem Verkehrsaufkommen. Es gibt aber auch viele Möglichkeiten, von der Green-Velo-Route abzuweichen, zum Beispiel bei Leżajsk, Rudnik und Radomyśl nad Sanem, Sandomierz, Opatów und Klimontów. In diesen Städten gibt auch die reichhaltigste Auswahl an Unterkunft und Gastronomie.



Das Radfahrerparadies Świętokrzyskie Gebirge und Umgebung erstreckt sich über die wertvollsten Teile des Świętokrzyskie Gebirges. In der idyllischen Landschaft dieses Gebiets überwiegen zahlreiche, mit Wäldern bewachsene und von tiefen Tälern durchzogene, Bergketten. Typisch für diese Gegend sind auch die mehrfarbigen Feldstreifen. Ganz im Zentrum dieses Gebietes liegt der Świętokrzyski Nationalpark mit seinen einzigartigen Geröllfelsen, auch Geröllhalden genannt, und um diese herum gruppieren sich Landschaftsparks mit ihren wertvollen Naturschutzgebieten. Es ist natürlich auch ein Paradies für Geologen. Hier kann man Gestein finden, das aus allen geologischen Zeiten stammt.

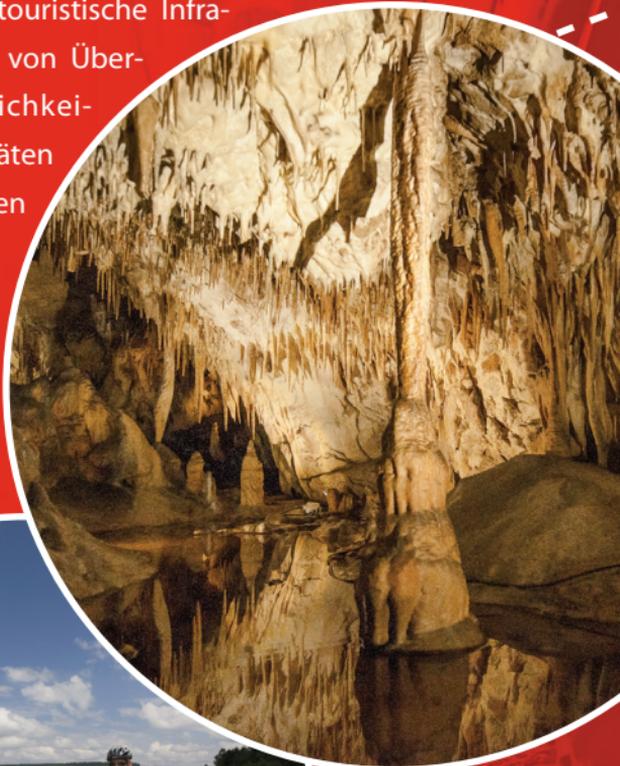
Aus der kulturellen und historischen Sicht begeistert das Gebiet Świętokrzyskie Gebirge und Umgebung durch sein erhaltenes Erbe und seine Traditionen. An vielen Orten sind Erinnerungsstücke sowie Spuren der Existenz von Juden, Arianern und Polen sichtbar.

Hier gibt es auch Baudenkmäler, die die architektonischen Hauptrichtungen der Romanik, der Gotik, des Barocks widerspiegeln, oder klassische sakrale und weltliche Bauten.



Eine völlig andere Gruppe bilden hier die Überbleibsel der industriellen Tradition dieser Region, insbesondere der Altpolnische Industriebezirk.

Der Ostpolnische Radweg Green Velo wurde in dem beschriebenen Gebiet so angelegt, dass jeder Tourist sicher und einfach darauf fahren kann. Komfortabel können sich hier sowohl Familien mit Kindern, individuelle Radfahrer als auch Senioren fühlen. Alle können die zahlreichen Möglichkeiten nutzen, von der Green-Velo-Route abzuweichen und die Umgebung zu besichtigen. Darüber hinaus können Bergtourenliebhaber mühelos ein Terrain für die Fahrt mit dem Mountainbike (MTB) finden. Nach den ganztägigen Fahrradausflügen erwartet die Touristen eine gut entwickelte touristische Infrastruktur in Form von Übernachtungsmöglichkeiten und Spezialitäten der regionalen Küche.



### Radfahrerparadies Am Frischen Haff

- » Touristeninformation in Elbląg Rynek Staromiejski  
ul. Stary Rynek 25, 82-300 Elbląg  
Tel. +48 55 239 33 77
- » Touristeninformation Tolkmicko  
ul. Świętojańska 1, 82-340 Tolkmicko, Tel. +48 55 231 61 82
- » Touristeninformation Frombork  
ul. Młynarska 5a, 14-530 Frombork, Tel. +48 55 244 06 77
- » Touristeninformation Braniewo  
ul. Katedralna 7, 14-500 Braniewo, Tel. +48 55 644 33 03

### Radfahrerparadies Ermland und Umgebung

- » Touristeninformation in Pieniężno  
ul. Generalska, 14-520 Pieniężno, Tel. +48 55 237 46 00
- » Touristeninformation in Górowo Iławeckie  
ul. Kościuszki 26, 11-220 Górowo Iławeckie  
Tel. +48 89 761 00 48
- » Touristeninformation in Lidzbark Warmiński  
ul. Krasickiego 1, 11-100 Lidzbark Warmiński  
Tel. +48 89 519 00 52
- » Touristeninformation in Bartoszyce  
ul. Bohaterów Warszawy 96, 11-200 Bartoszyce  
Tel. +48 89 762 98 80

### Radfahrerparadies Nord-Masuren

- » Touristeninformation in Węgorzewo  
bulwar Loir et Cher 4, 11-600 Węgorzewo  
Tel. + 48 87 427 40 09
- » Touristeninformation in Gołdap  
pl. Zwycięstwa 16, 19-500 Gołdap, Tel. + 48 89 751 47 65
- » Touristeninformation in Kętrzyn  
ul. Mickiewicza 1, 11-400 Kętrzyn, Tel. + 48 89 751 47 65

### Radfahrerparadies

#### Das Suwałki-Gebiet und der Urwald Augustowska

- » Touristeninformation in Augustów  
Rynek Zygmunta Augusta 44, 16-300 Augustów  
Tel. +48 87 643 28 83  
[www.augustow.eu](http://www.augustow.eu), [www.augustow.pl](http://www.augustow.pl)
- » Touristeninformation in Suwałki  
ul. Hamerszmita 16, 16-400 Suwałki, Tel. +48 87 566 20 79,  
[www.um.suwalki.pl](http://www.um.suwalki.pl)
- » Touristeninformation Nationalpark Wigry  
Krzywe 82, 16-402 Suwałki  
Tel. +48 87 563 25 62, +48 510 992 672  
[www.wigry.win.pl](http://www.wigry.win.pl)
- » Touristeninformation Landschaftsschutzpark Suwałki  
Malesowizna 24, 16-404 Jeleniewo, Tel. +48 87 569 18 01  
[www.spk.org.pl](http://www.spk.org.pl)

#### Radfahrerparadies Das Tal der Biebrza und Narew

- » Touristeninformation Nationalpark Biebrza-Flusstal  
Osowiec-Twierdza 8, 19-110 Goniądz  
Tel. +48 85 738 30 35  
[www.biebrza.org.pl](http://www.biebrza.org.pl)

- » Touristeninformation Łomża-Landschaftsschutzpark Narew-Tal  
ul. Główna 52, Drozdowo, Gemeinde Piątница  
Tel. +48 86 219 21 75  
[www.lpkdn.wrotapodlasia.pl](http://www.lpkdn.wrotapodlasia.pl)
- » Touristeninformation in Łomża  
Lokale Tourismus-Organisation des Łomża-Landes  
ul. Krzywe Koło 9, 18-400 Łomża  
Tel. +48 86 216 70 50

### **Radfahrerparadies**

#### **Urwälder Białowieża und Knyszyńska**

- » Touristeninformation in Białystok  
ul. Odeska 1, 15-406 Białystok, Tel. +48 85 732 68 31  
[www.podlaskieit.pl](http://www.podlaskieit.pl)
- » Agentur für touristische Dienstleistungen „BUKOWISKO“ in  
Supraśl  
ul. Piłsudskiego 64, 16-030 Supraśl  
Tel. +48 85 710 24 70  
[www.powiatbialostocki.pl](http://www.powiatbialostocki.pl)
- » Zentrum für Tourismus in der Region des Białowieża-Urwalds,  
Lokale Tourismus-Organisation  
ul. 3 Maja 45, 17-200 Hajnówka, Tel. +48 85 682 43 81  
[www.lot.bialowieza.pl](http://www.lot.bialowieza.pl)

#### **Radfahrerparadies Bug-Tal**

- » Nützliche Infos Touristeninformation  
Büro für die Öffentlichkeitsarbeit des Kreises Siemiatycze  
ul. Legionów Piłsudskiego 3, 17-300 Siemiatycze  
Tel. +48 85 655 58 56  
[www.podlasie.siemiatycze.pl](http://www.podlasie.siemiatycze.pl)
- » Touristeninformation in Mielnik  
Zentrum für die Geschichte des Landes Mielnik  
ul. Brzeska 71, 17-307 Mielnik, Tel. +48 85 657 71 00  
[www.mielnik.com.pl](http://www.mielnik.com.pl)
- » Touristeninformation in Drohiczyń Stadt- und  
Gemeindekulturzentrum  
ul. Kraszewskiego 13, 17-312 Drohiczyń, Tel. +48 85 655 70 69  
[www.drohiczyn.pl](http://www.drohiczyn.pl)
- » Tourist- und Kulturinformation  
ul. Warszawska 11, 21-500 Biała Podlaska, Tel. +48 83 342 62 89  
[www.bialapodlaska.pl](http://www.bialapodlaska.pl)

#### **Radfahrerparadies Polesien**

- » Touristeninformation in Włodawa  
ul. Partyzantów 25, 22-200 Włodawa  
Tel. +48 82 571 70 73,
- » Touristeninformation in Okuninka  
Okuninka IV 187, 22-200 Włodawa  
Tel. +48 880 564 552
- » Touristeninformation FH-U „Grażka II“ in Włodawa  
ul. Rynek 4, 22-200 Włodawa, Tel. +48 82 572 20 69
- » Touristeninformation in Chełm  
ul. Lubelska 63, 22-100 Chełm  
Tel. +48 82 56 53 667, [www.itchełm.pl](http://www.itchełm.pl)

### **Radfahrerparadies Roztocze**

- » Tourist- und Geschichtsinformation in Zamość  
Rynek Wielki 13, 22-400 Zamość  
Tel. +48 84 639 22 92, [www.zci.zamosc.pl](http://www.zci.zamosc.pl)
- » Touristeninformation in Zwierzyniec  
ul. Słowackiego 2, 22-470 Zwierzyniec  
Tel. +48 84 68 72 660
- » Touristeninformation an der Bildungs- und  
Museumseinrichtung in Zwierzyniec  
ul. Plażowa 3, 22-470 Zwierzyniec, Tel. +48 84 68 72 286  
[www.roztoczanskiqn.pl](http://www.roztoczanskiqn.pl)
- » Touristeninformation  
ul. Jana III Sobieskiego 4, 37-620 Horyniec-Zdrój  
Tel. +48 16 631 31 05  
[www.horyniec-zdroj.pl](http://www.horyniec-zdroj.pl)

### **Radfahrerparadies Karpatenvorland**

- » Touristeninformation  
ul. Grodzka 1, 37-700 Przemyśl  
Tel. +48 16 675 21 63
- » Tourist- und Kulturinformation „Rzeszów Zaprasza“  
ul. Rynek 26, 35-064 Rzeszów  
Tel. +48 17 852 57 77, [www.rzeszowzaprasza.pl](http://www.rzeszowzaprasza.pl)
- » Touristenagentur und Touristinformaton des  
Karpatenvorlandes  
ul. 3 Maja 10, 37-100 Łańcut, Tel. +48 17 225 48 50

### **Radfahrerparadies**

#### **Region Sandomierz und das Untere San-Tal**

- » Museum des Landes Leżajsk  
ul. Mickiewicza 20a, 37-300 Leżajsk  
Tel. +48 17 240 22 35  
[www.muzeum-lezajsk.pl](http://www.muzeum-lezajsk.pl)
- » Touristeninformation  
Rynek 20, 27-600 Sandomierz  
Tel. +48 15 644 61 05, [www.sandomierz.travel](http://www.sandomierz.travel)
- » Touristeninformation – Abteilung PTTK  
Polnischer Verband für Tourismus und Landeskunde  
Rynek 12, 27-600 Sandomierz  
Tel. +48 15 832 23 05, +48 15 832 26 82  
[www.pttk-sandomierz.pl](http://www.pttk-sandomierz.pl)

### **Radfahrerparadies**

#### **Świętokrzyskie Gebirge und Umgebung**

- » Touristeninformation  
ul. Sienkiewicza 29, 25-007 Kielce  
Tel. +48 41 348 00 60, [www.swietokrzyskie.travel](http://www.swietokrzyskie.travel)
- » Touristeninformation  
ul. Partyzantów 1, 26-200 Końskie  
Tel. +48 41 372 90 88, [www.konskie.travel](http://www.konskie.travel)
- » Touristeninformation, Zentrum für Tradition und Touris-  
mus im Świętokrzyskie Gebirge  
ul. Partyzantów 3, 26-004 Bieliny  
Tel. +48 41 260 81 52, [www.osadasredniowieczna.eu](http://www.osadasredniowieczna.eu)