

**Bildungsreise/Exkursion nach Nord-Ostpolen vom
14.09.2015 bis zu 26.09.2015**

in die

Nationalparke Wigry, Biebrza, Narew, Bialowieza



organisiert von der BUND Kreisgruppe Euskirchen



Bildungsreise/Exkursion nach Nord - Ostpolen vom 14.09.2015 bis zu 26.09.2015

in die

Nationalparke Bialowieza, Biebrza, Narew und Wigry

Der Nordosten Polens mit Masuren bietet noch unendliche Weiten mit Seen, Wäldern, Auen, Sumpf- und Flußlandschaften. Diese durch eine extensive Landwirtschaft geprägte Landschaft ist der Lebensraum vieler Tier- und Pflanzenarten, die anderenorts selten geworden oder ausgestorben sind. Mehrere der natürlichsten Gebiete sind durch Nationalparke geschützt.

Im äußersten Nordosten liegt der **Wigry-Nationalpark**. Dieser Nationalpark (15.085 ha) im Landkreis Suwalki zeichnet sich vor allem durch seine hohe Pflanzen- und Tiervielfalt aus. Der Biber bildet mit 250 Tieren das Aushängeschild des Parks. Schreiadler und Singschwan sind weitere Highlights. Die weitläufigen Seen und Flußlandschaften laden zu ausgiebigen Kanu-Exkursionen ein.

Etwas südlicher der Nationalpark **Biebrza** mit seinen 60.000 Hektar. Dieses riesige Niedermoor ist ein Rückzugsgebiet vieler Vogelarten, wie z.B. Seggenrohrsänger, Karmingimpel und Weißflügelseeschwalbe. Auch der Elch ist dort mit nahezu 500 Exemplaren zu Hause. Unter den Pflanzen sind die blaue Himmelsleiter, das Sumpfläusekraut und Sumpflutauge zu nennen.

Das außerordentliche Wasserlabyrinth des oberen **Narew**-Tals mit seinem Nationalpark ist eine der letzten regelmäßig überschwemmten Flußniederungen Europas. Auf Grund seiner Einzigartigkeit wird dieses Gebiet oft auch als „Polnisches Amazonien“ bezeichnet. Viele europaweit bedrohte Vögel, wie mehrere Sumpfhuhnarten, brüten hier.

Grenzübergreifend zu Weißrußland befindet sich der ausgedehnte Waldkomplex von 1.250 km² mit dem Nationalpark von **Bialowieca**. Die ungefähr 100 km² große Kernzone auf polnischer Seite darf nur mit Führern betreten werden. Bekannt ist der Park vor allem als Heimstatt des Wisents und der Jahrhunderte alten Baumriesen.

Die Kreisgruppe Euskirchen des BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland) organisiert eine Bildungsreise in diese Gebiete für alle Interessierten.

Zeitraum vom 14. September 2015 bis 26. September 2015.

Organisatorisches

Reiseleitung

Reiseveranstalter ist die Kreisgruppe Euskirchen des BUND.

Die Reiseleitung übernimmt *Volker Hoffmann* vom BUND.

Die deutschsprachige Betreuung und naturfachkundliche Begleitung der Gruppe vor Ort übernimmt *Przemyslaw Bielicki*.

Leistungen

Bahnfahrt incl. Platzreservierungen Schmidtheim -Köln– Danzig, Warschau –Köln-Schmidtheim. Bustransfer von Danzig nach Wigry, von Wigry in den Biebrza NLP, von Biebrza nach Bialowieza und von Bialowieza nach Warschau.

Übernachtungen mit Frühstück und z.T. Lunchpaket und warmen Abendessen.

Danzig 2 Nächte, Wigry i. Klosterhotel 2 Nächte, Biebrza in Dwór Dobarz 3 Nächte, Bialowieza im Dwór Wejmutka 4 Nächte, Warschau 1 Nacht.

Stadtführung und Abendessen in Danzig und Warschau.

Eintrittsgelder, Fahrrad-u.Paddelbootmieten, deutschsprachige Betreuung, Führungen in den NLPs.

Versicherungsschutz: (Reiserücktritt, Reiseabbruch, Reise-Krankenversicherung, Reisegepäck). Für private Fälle von Haftpflicht, Unfällen und Rechtsschutz ist die private Versicherung heranzuziehen.

Kosten

Der Preis für die oben genannten Leistungen beträgt **996,-- €** pro Person im Doppelzimmer; der Einzelzimmer – Zuschlag für die 12 Übernachtungen liegt bei 250.00 €. Die Hälfte des Gesamtbetrags ist nach Buchungsbestätigung durch den Reiseveranstalter (BUND, Kreisgruppe Euskirchen) auf das dann angegebene Konto einzuzahlen. Der Restbetrag nach Aufforderung.

Anmeldung

Verbindliche Anmeldungen sind bis einschließlich Dienstag, 31.03.2015 möglich. Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen an:

BUND Kreisgruppe Euskirchen
Volker Hoffmann
Weiherstraße 31
53949 Dahlem-Schmidtheim
Tel.: 02447-8285
Mail.: v.r.hoffmann@t-online.de

Es empfiehlt sich eine Voranmeldung per e-mail, da die Reise erfahrungsgemäß schnell ausgebucht ist. Jeder Teilnehmer erhält nach der Buchung ein Heft mit dem genauen Reiseverlauf und wertvollen Reisetips.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne telefonisch zur Verfügung

Volker Hoffmann

Schmidtheim, den 11.02.2015

Programm

Geringfügige Änderungen können eintreten. Soweit möglich, werden Sie rechtzeitig informiert. Die Uhrzeiten sind als Anhaltswerte zu verstehen.

Montag, 14. September 2015

	Anreisetag
21:20 Uhr	Ankunft Danzig , Einchecken im Hotel Novotel Centralny <i>s.Plan!</i>

Dienstag, 15. September 2015

08:00 Uhr	Frühstück im Hotel Novotel
09:00 Uhr	Fußweg zum <i>Grünen Tor</i>
09:30 Uhr	Stadtführung Frau Ewa Konopko
13:00 Uhr	Essen in einer Milchbar (poln. Spez.)
14:00 Uhr	Zu freien Verfügung
20:00 Uhr	Abendessen im TAWERNA MESTWIN einem alten, typischen kaschubischen Restaurant in Danzig mit typischen kaschubischen Gerichten; danach kann jeder die Zeit verbringen, wie er möchte.

Mittwoch, 16. September 2015

08:00 Uhr	Frühstück
09:30 Uhr	Abreise Gdansk mit dem Bus in Richtung WIGRY-Nationalpark ca. 400 km durch die Masurische Seenplatte über: Malbork (Marienburg), Elblag (Elbing), Ostroda (Osterode), Olsztyn (Allenstein), Elk (Lyck), Augustow nach Wigry.
13:30 Uhr	Mittagessen bei Olsztyn im Ermland bei den deutschstämmigen Landfrauen auf einem Bauernhof.
18:30 Uhr	Einchecken im Klosterhotel http://wigierski.pl/de/attraktionen/24-kamaldulenser-kloster-in-wigry
19:30 Uhr	Abendessen, anschl. Abendspaziergang.

Donnerstag, 17. September 2015

08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Exkursion in den WIGRY Nationalpark mit Fachmitarbeitern des NLP
13:00 Uhr	Essen aus dem Rucksack
19:00 Uhr	Abendessen
21.00 Uhr	Wanderung zur Hirschbrunft

Freitag, 18. September 2015

08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Busfahrt in den BIEBRZA Nationalpark (ca. 180 km) Dabei Besichtigung des AUGUSTOW-Kanals, der längsten (101,2 km) künstlichen Wasserstraße Polens. Er verbindet die Weichsel mit der Memel, hat 12 Schleusen, 29 Wehre und 14 Hebebrücken.
13:00 Uhr	Essen aus dem Rucksack
14:00 Uhr	In den Wäldern von Augustow (<i>Puszcza Augustowska</i>)
18:00 Uhr	Eintreffen im Hotel DWOR DOBARZ (www.dwordobarz.pl)
19:00 Uhr	Abendessen

Sonnabend, 19. September 2015

08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Exkursion in den BIEBRZA Nationalpark , Rundfahrt durch das Südbecken mit Besuch des Nationalparkzentrums, Wanderung durch die Niedermoorwiesen des Südbeckens mit zahlreichen Pflanzen- und seltenen Vogelarten
13:00 Uhr	Essen aus dem Rucksack
14:00 Uhr	Unterwegs Besuch der Lehrpfade und Aussichtspunkte
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	Hirschbrunft und Biberpirsch (vom Boot aus)

Sonntag, 20. September 2015

08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Paddelboottour auf der Biebrza im NLP.
13:00 Uhr	Essen aus dem Rucksack
14:00 Uhr	Wanderungen in Niedermoore des Südbeckens des NLP
19:00 Uhr	Abendessen

Montag, 21. September 2015

08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Transfer im Bus Richtung Bialowieża (ca. 150 km)
11:00 Uhr	Besichtigung von Teilen des NAREW Nationalparks
13:00 Uhr	Essen aus dem Rucksack
14:00 Uhr	Weiterfahrt nach Bialowieża
16:00 Uhr	Einchecken im Hotel DWÓR WEJMUTKA (www.wejmutka.pl)
17:00 Uhr	Erkundung der Umgebung – oder Seele baumeln lassen
19:00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 22. September 2015

08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Besuch Nationalparkzentrum, Schaugehege mit Wisenten und anderen Wildtieren
13:00 Uhr	Essen aus dem Rucksack
14:00 Uhr	Exkursion BIALOWIEŻA Nationalpark – Urwald mit lizenziertem Führern
19:00 Uhr	Abendessen

Mittwoch, 23. September 2015

04:00 Uhr	Auf Wisentpirsch
08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Wanderung auf dem Pfad „Zebra Zubra“ („Wisentrippen“) ca 4km Danach Busfahrt zum Siemianówka-Stausee, über 3.000 Hektar großes Wasserreservoir an der Narew, im Herbst ein wichtiger Rastplatz für durchziehende Vögel Essen aus dem Rucksack Während der Rückfahrt ein Halt an „Kosy Most“ am Fluss Narewka
19:00 Uhr	Abendessen in Białowieża

Donnerstag, 24. September 2015

08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Radwanderung im Wirtschaftswald und Nationalpark- außerhalb der Kernzone
13:00 Uhr	Essen aus dem Rucksack
14:00 Uhr	weitere Entdeckungen mit dem Fahrrad
18:00 Uhr	Rückkehr ins Hotel
19:00 Uhr	Abendessen am Lagerfeuer

Freitag, 25. September 2015

08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Bustransfer nach Warschau
14:00 Uhr	Einchecken im Hotel IBIS STARE MIASTO
15:00 Uhr	kleine Mahlzeit in Warschauer Milchbar „NEPTUN“
16:00 Uhr	Stadtführung (<i>Stadtführer Antoni Władyka</i>)
20:00 Uhr	Abendessen in einem Warschauer Restaurant, individueller Altstadtbummel

Rückreise

Sonnabend, 26. September 2015

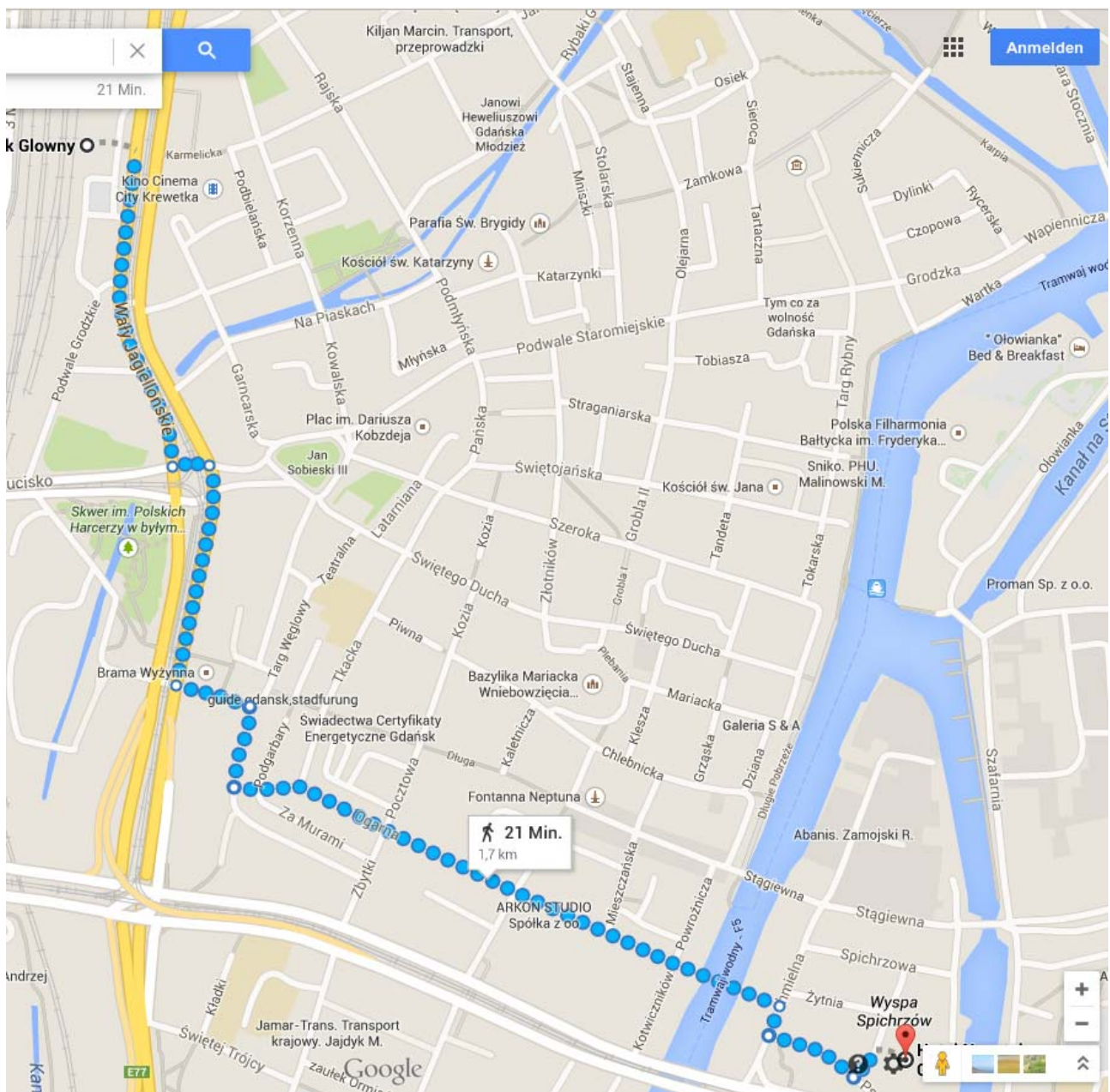
08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Abreise zum Bahnhof Warszawa Centralna m. der Straßenbahn Linien: 4, 15, 18, 35 (alle 5 Min.)
09:55 Uhr	Abfahrt mit dem Zug ECW 44 nach Berlin-Ostbahnhof
15:06 Uhr	Ankunft Berlin- Ostbahnhof Gleis 7
15:45 Uhr	Abfahrt mit der S-Bahn Nr. 7 Gleis 11 Richtung Potsdam Hbf. nach Berlin- Hauptbahnhof
15:55 Uhr	Ankunft Berlin – Hauptbahnhof Gleis 16
16:00 Uhr	Abmarsch von Hbf (S-Bahn) nach Berlin- Hbf (TIEF) ca. 9 Min. Fußweg
16:10 Uhr	Ankunft Berlin Tiefbahnhof
16:50 Uhr	Abfahrt Berlin Hbf
21:33 Uhr	Ankunft Köln Hbf
22:11 Uhr	Abfahrt Köln (RB11451) Richtung Trier
23:29 Uhr	Ankunft Schmidheim

Die Haltezeiten und Stationen zwischen Köln und Schmidheim entnehmen Sie bitte dem Regionalfahrplan.

Für die Fahrt von Warszawa nach Köln möchte ich Sie bitten, sich mit ausreichendem Reiseproviant und Getränken in Warschau zu versorgen.

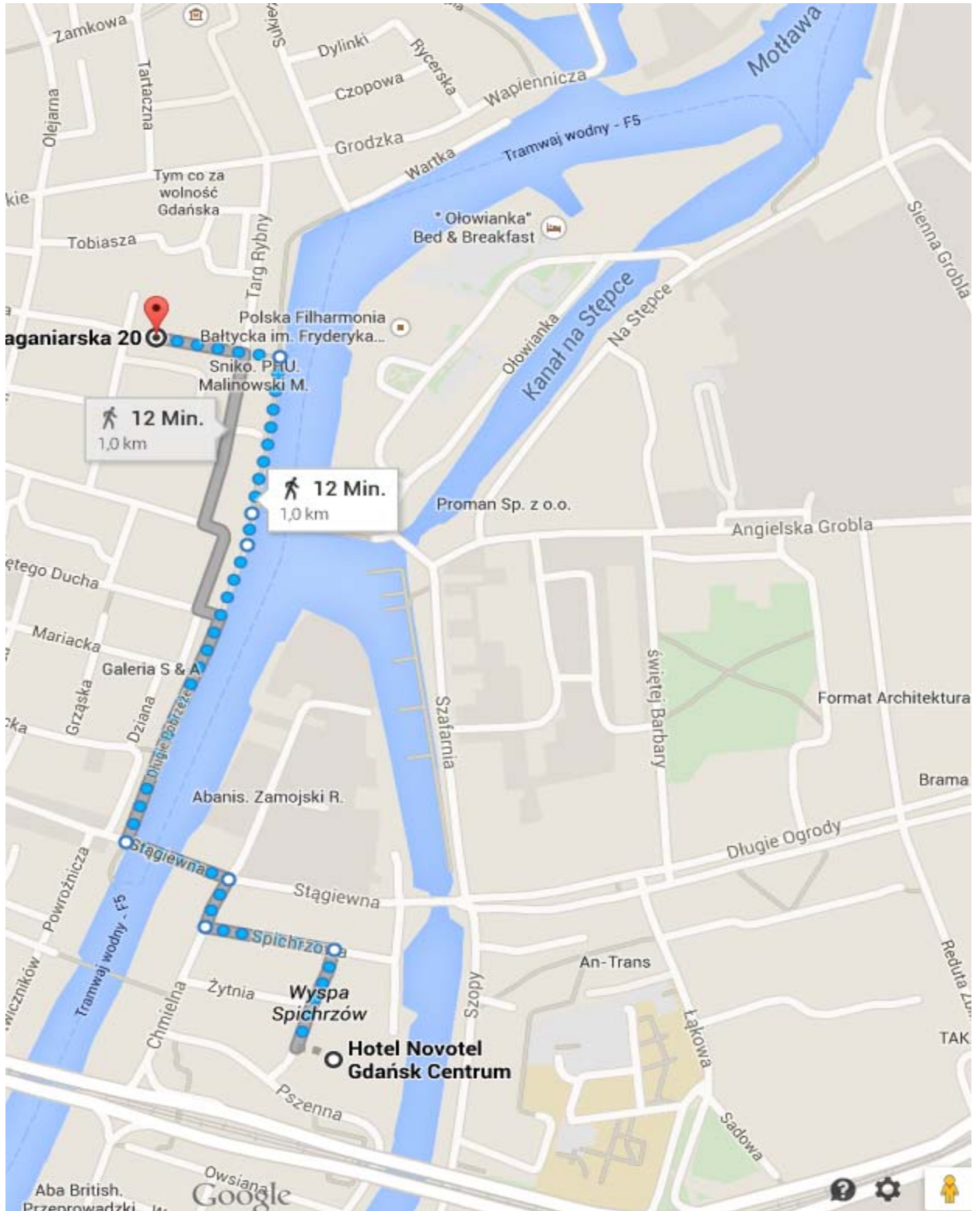
Anhänge: Karte Danzig Główny – Hotel Novotel Central.
Karte Danzig Hotel Novotel – Tawerna Mestwin
Karte Warszawa Centralna – Hotel Ibis
kleine Polnische Speisekarte

Gdansk Glowny zum Hotel Novotel Centralny

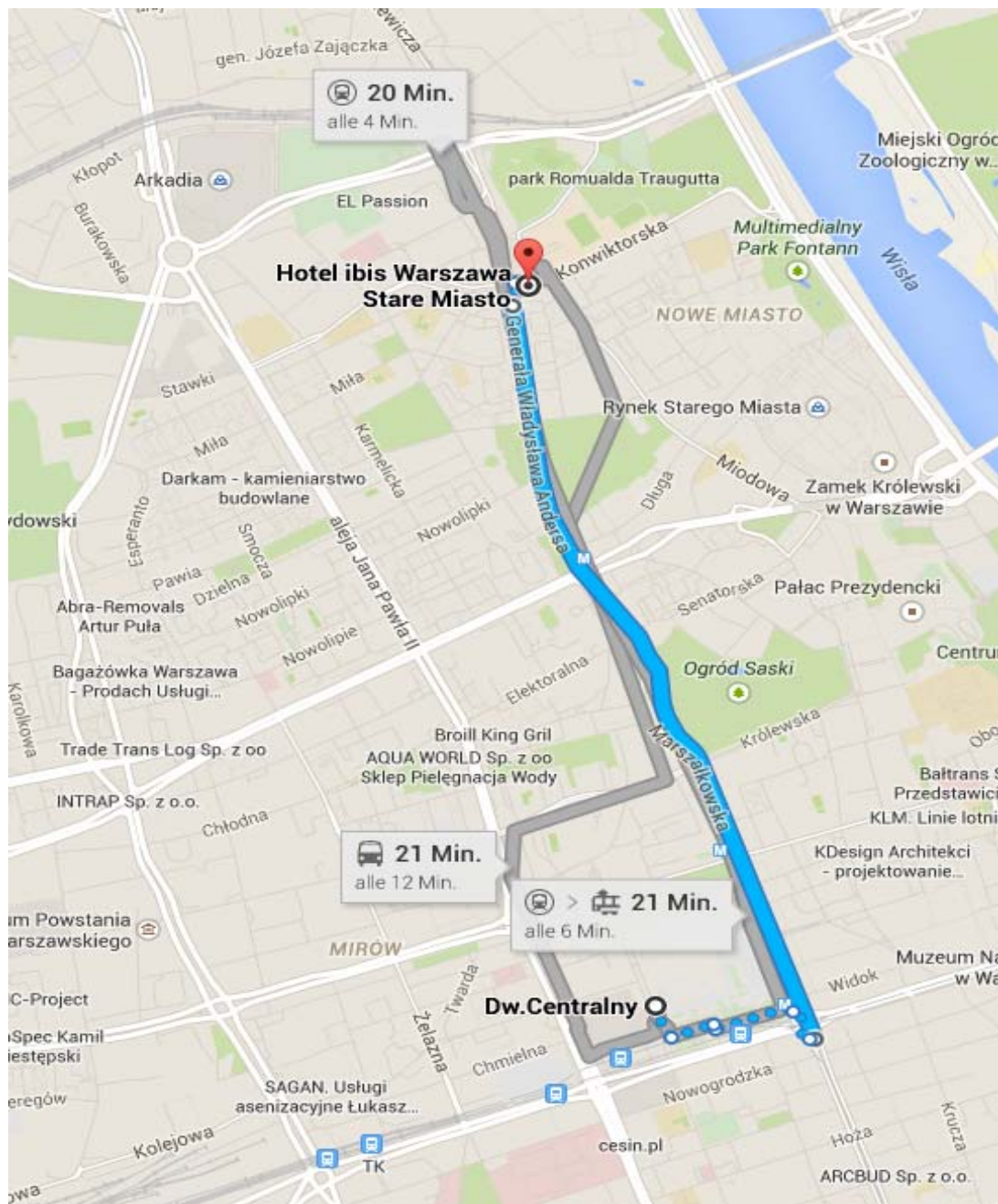


Straßenbahn Linie: 3, 8, 9 4 Haltestelle

Fußweg vom Hotel Novotel Centralna zum Restaurant Tawerna Mestwin



Hotel Ibis Stare Miasto zum Bahnhof Dworzec Warszawa Centralna



Straßenbahn: Linien 4, 15, 18, 35 (alle 4 Min) Fahrzeit 20 Min.

Bus: Linien 227 und 518 (alle 12 Min.) Fahrzeit 18 Min. Der Bus ist besser, da weniger Laufen mit Gepäck.

Typisch polnisch

barszcz

Klassiker der polnischen Küche: Suppe aus Roter Beete

biała kielbasa

die mit Majoran abgeschmeckte weiße Wurst wird warm, am besten mit chrzan (Meerrettich) gegessen

bigos

der berühmte Eintopf aus Kraut, mehreren Fleischsorten, Wurst und Pilzen wird tagelang geschmort

chłodnik litewski

die „litauische Kaltschale“ wird aus Joghurt, Buttermilch und verschiedenem Gemüse mit einem Schuss Rote-Beete-Saft gemacht

Fast Food auf Polnisch

Zapiekanka: Baguette, mit Pilzen belegt und mit Käse überbacken; ***gofry***: Waffel mit Obst und Schlagsahne; ***bób***: gekochte Saubohnen

flaki

dicke, pikante Suppe aus Kutteln

karp po żydowsku

Karpfen auf jüdische Art mit Rosinen und Mandeln

kasza gryczana

Buchweizengrütze, meist als Beilage

kopytka

Kartoffelklöße mit Speckstippe

mazurek

typisches Ostergebäck aus Mürbeteig mit Mandeln, Nüssen, Quark und Rosinen

miód pitny

Honigwein, wird am besten heiß getrunken

mizeria

süß-saurer Gurkensalat mit Sahne und Dill

naleśniki z serem

Pfannkuchen als Hauptspeise mit süßer Füllung aus einer Quarkmischung, mit etwas saurer Sahne begossen

pierogi

Teigtaschen mit süßer (z.B. Früchte) oder deftiger (z.B. Hackfleisch) Füllung

zernina

Suppe aus dem Blut junger Gänse, Enten oder Ferkel mit deren Fleisch, Dörripflaumen und -birnen sowie Nudeln

Żubrówka

der Wodka mit dem Büffelgras

żurek

Suppe aus einem speziell fermentierten Mehl, mit Wurst und gekochtem Ei, säuerlich-pikant

M i l c h B a r

Menu

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Twarożek ze śmietaną i rzodkiewką. | Hüttenkäse m. Sahne u. Meerrettich |
| 2. Ryż ze śmietaną i owocami. | Reis m. Sahne u. Früchten |
| 3. Jajecznica z kiełbasą i szczypiorkiem. | Gemüsesalat |
| 4. Naleśniki z serem. (2 szt.) | Pfannkuchen m. Käse |
| 5. Naleśniki z nadzieniem owocowym. | Pfannkuchen m. Fruchtfüllung |
| 6. Naleśniki z warzywami. (2 szt.) | Pfannkuchen mit Gemüse |
| 7. Parówki z keczupem. (2 szt.) | Würstchen m. Ketchup |
| 8. Zupa mleczna z makaronem. | Milchsuppe mit Nudeln |
| 9. Zupa pomidorowa z makaronem. | Tomatensuppe m. Makkaroni |
| 10. Zupa grzybowa z makaronem. | Pilzsuppe mit Nudeln |
| 11. Zupa pieczarkowa z makaronem. | Pilzsuppe mit Nudeln |
| 12. Flaki wołowe. | Rinderpansen (Kuddeln) |
| 13. Zupa grochowa. | Linsensuppe |
| 14. Zupa ogórkowa. | Gurkensuppe |
| 15. Krupnik. | Graupensuppe |
| 16. Szczawiowa z jajkiem | Sauerampfer m. Ei |
| 17. Barszcz z uszkami. | Bortsch (Rote Beete m. Knödeln) |
| 18. Barszcz ukraiński. | Bortsch (auf ukrainische Art) |
| 19. Żurek z białą kiełbasą. | Suppe aus Buchweitzengrütze m. Wurst |

20. Kapuśniak z kiszonej kapusty.	Kohlsuppe m. Sauerkraut
21. Kasza gryczana z masłem.	Buchweizengr. m. Butter
22. Kasza gryczana z sosem grzybowym.	Buchweizengr. m. Pilzen u. Butter
23. Ziemniaki ze słoniną.	Kartoffeln mit Speck
24. Ziemniaki z masłem.	Kartoffeln mit Butter
25. Sznycel cielęcy panierowany	Kalbsschnitzel paniert
26. Kotlet mielony.	Schweine - Kotelett
27. Kotlet pożarski	Kotelett pozarski
28. Kotlet schabowy panierowany.	paniertes Schweinekotelett
29. Kotlet z piersi indyka panierowany.	paniertes Putenbrust- Schnitzel
30. Pierś z kurczaka smażona w przyprawach.	Hühnerbrust sautiert i. Gewürzen
31. Kotlet de volaille.	Chicken Kiew
32. Schab smażony saute z cebulką.	Gebr. Schweine-Kotelett m. Zwiebeln
33. Gołąbek mięsny w sosie pomidorowym.	Taubenfleisch in Tomatensauce
34. Łosoś z pieca.	Lachs aus dem Ofen
35. Dorsz smażony	gebackener Dorsch
36. Kotlet rybny	Fisch- Kotelett
37. Pieczeń z indyka z owocami.	Putenbraten mit Früchten
38. Pieczeń wołowa w sosie chrzanowym.	Roast-Beef m. Meerrettichsauce
39. Ozorek w sosie chrzanowym.	Ozorek in Meerrettichsauce
40. Golonka w sosie chrzanowym.	Eisbein in Meerrettichsauce
41. Karkówka pieczona w sosie.	Schweinenacken m. Sauce
42. Pierogi z serem.	Teigtaschen m. Käse
43. Leniwe z masłem.	Faule mit Butter
44. Pierogi z mięsem i słoniną.	Teigtaschen m. Teig u. Speck
45. Pierogi ruskie ze słoniną.	Knödel mit Speck
46. Pierogi z jagodami.	Teigtaschen m. Heidelbeeren

47. Pierogi ze szpinakiem.	Teigtaschen m. Spinat
48. Marchewka z groszkiem.	Erbsen u. Möhren
49. Buraczki zasmażane.	gebackene rote Beete
50. Brokuły z masłem.	Brokkoli mit Butter
51. Fasolka szparagowa.	grüne Bohnen
52. Kapusta kiszona zasmażana.	gebackenes Sauerkraut
53. Szpinak zasmażany.	gedünsteter Spinat
54. Surówka z selera.	Selleriesalat
55. Surówka z marchewki.	Karottensalat
56. Surówka z białej kapusty.	Krautsalat
57. Surówka z kiszonej kapusty.	Sauerkrautsalat
58. Surówka z kapusty czerwonej.	Rotkrautsalat
59. Surówka z kapusty pekińskiej.	Chinakohl
60. Galaretka z bitą śmietaną i owocami.	Gelee m. Schlagsahne u. Früchten
61. Budyń z sokiem	Pudding mit Saft

Smacznego !

Bildungsexkursion in die 4 Nationalparke, Wigry, Bierbza, Narew und Bialowistok im Nord-Osten von Polen

Vom 14.09.2015 – 26.09.2015

Rahmenbedingungen

An was ist zu denken? Üblicherweise Ihre persönlichen „Reiseutensilien“. Da wir in ein anderes EU-Land reisen, welches noch nicht den Euro hat, denken Sie bitte daran, die erforderlichen Valuta mitzunehmen. Der Umtauschkurs ist zur Zeit ca. 1:4, d.h. Sie bekommen für einen Euro vier Zloty. Da in Polen alle ärztlichen Leistungen sofort und in bar abgegolten werden müssen, ist es ratsam, sich bei seiner Kasse oder privat einen Auslandsreisekrankenschein geben zu lassen. Eine Zollabfertigung gibt es nicht mehr, jedoch gelten die EU- üblichen Zollbestimmungen.

An einige Dinge möchte ich Sie erinnern:

- *evtl. ist es ratsam, einen Mückenspray mitzunehmen*
- *Sonnenschutz, Kopfbedeckung*
- *Personalausweis*
- *Fernglas- Taschenlampe*
- *ausreichend Bargeld*
- *Rucksack nicht vergessen!*

Das meiste der Unternehmungen ist im Pauschalpreis enthalten

Ausnahmen sind:

- Reise von – und nach Köln von/ zum Wohnort
- Verpflegung an den Reisetagen
- unvorhergesehene Eintrittsgelder bei Stadtführungen
- und natürlich sonstige „persönliche“ Einkäufe/Ausgaben

Kosten – Überweisung

Der BUND ist in mehreren Posten (Bahnfahrten, Versicherung, Hotels etc.) in Vorleistung getreten; daher ist die eine Hälfte Ihrer Reisekosten bei Buchungsbestätigung und die andere Hälfte nach Aufforderung (ca. 6 Wochen vor Reisebeginn) auf das nachstehende Konto unter **Namens-** und Kennworteingabe „**Polenreise**“ einzuzahlen:

VR- Bank Nordeifel eG

Kto. Nr.: 1551284022

Blz.: 37069720

Kennwort: „Polenreise“

Ich bin mir sicher, wir werden: Traumhafte Landschaften sehen, nette Leute kennen lernen, viel Natur erleben dürfen, nasse Füße haben, schöne Abende miteinander verbringen, mit den Wölfen heulen, gut essen und insgesamt viel Spaß miteinander haben und nebenbei erfahren, was es heißt: Natur, Natur sein lassen!

Interessierte können auch noch auf der Fahrt bis/in Berlin zusteigen.

Dobrze i wygodnie podróżować

Ihr

Volker Hoffmann
Weiherstraße 31
53949 Dahlem-Schmidtheim
Tel.: 02447-8285
Mail.: v.r.hoffmann@t-online.de
Handy: 0176- 96301726