



尊敬的女士们、先生们，

欢迎来到波兰旅游。这是我的国家，每天都对她有新的发现。今日的波兰真的值得了解和观光。这是一个现代化，高速发展的欧洲国家，其历史、文化和传统过去是，今后仍然是国家最宝贵财富和民族魂魄精神之依托。波兰人没有变，年轻人像长辈一样，对待他人诚恳，好客。波兰的自然风光无以伦比，不同地域的景色多姿多彩，是让人来了还想再来的地方。在波兰旅游越来越容易。良好地酒店、住宿设施令你惊

喜，旅游服务设施不断改善。旅游信息系统越来越健全，使所有对波兰感兴趣的游客都能获取各项专业信息。每个人肯定都能在此找到他的所需。在城市感受沸腾的现代化的节奏，去马祖里湖区畅游，到山中踏青，或漫步在波罗的海沙滩。波兰应有尽有，荟萃欧洲景点各精华，且价格很具吸引力。到波兰来，在此找到你的故事。

波兰旅游组织



目录

实用信息	关于波兰	2	交通运输:飞机,火车,长途汽车,出租车,自驾游	6-7	波兰烹调	9
	货币,电流,残疾人待遇,医疗救助,气候,过境事宜	4-5	波兰礼仪与习俗,购物,免税购物	8-9	温泉疗养和健康休闲,互联网上的波兰	11
	重要地址及电话	4-5	词汇	10	积极地休息方式	12-14
波罗的海沿岸, 瓦尔米亚和马祖里地区	该区域的说明	14	文化古迹	15	国家公园	20
	城市与旅游景点	14-18	最美丽壮观的城堡和宫殿	18	文化艺术活动	20
波兰中部和东部	该区域的说明	22	文化古迹	23	国家公园	27
	城市与旅游景点	23	最美丽壮观的城堡和宫殿	27	文化艺术活动	28
波兰南部	该区域的说明	30	文化古迹	31	国家公园	36
	城市与旅游景点	31-36	最美丽壮观的城堡和宫殿	36	文化艺术活动	36
下西里西亚省和大波兰省	该区域的说明	38	文化古迹	42	国家公园	44
	城市与旅游景点	38	最美丽壮观的城堡和宫殿	44	文化艺术活动	46
旅游经典路线	华沙和波美拉尼亚—琥珀之乡	47	克拉科夫和波兰南部—旅游亮点	47	路线主题: 波兰城堡和宫殿	47
商务会见(会展)	波兰会展局	49-52				

波罗的海沿岸, 瓦尔米亚和马祖里地区	
科沃布	18
希维诺乌伊希切	18
索波特, 格但斯克	15
托伦	16
马尔堡	16
奥尔什丁	16
波兰中部和东部	
华沙	23
热拉佐瓦沃拉	24
罗兹	24
桑多梅日	27
扎莫西奇	27
波兰南部	
克拉科夫	31
维利奇卡	32
卡特维茨	34
扎克帕	34
塔尔努夫	34
下西里西亚省和大波兰省	
弗罗兹瓦夫	39
耶莱尼亚古拉	40
绿山城	40
波兹南	42





■ 关于波兰

波兰位于欧洲中部。西面与德国接壤，南部与捷克和斯洛伐克为邻，立陶宛、白俄罗斯和乌克兰在东，北部以波罗的海为边界与俄罗斯加里宁格勒州接壤。波兰是欧洲联盟和北约成员。波兰国徽为红色盾面上绘有以头戴金色王冠，双翼舒展的白鹰。波兰国旗上白下红。官方语言是波兰语。波兰国土面积为31,27万平方公里，人口3,850万。华沙是波兰

首都，也是最大城市，约有200万居民。华沙坐落在波兰最长河流—维斯瓦河沿岸。整个国家冬天为标准时区UTC+1时区，夏天为UTC+2时区。华沙与北京的时差为-6小时。波兰最大城市有：华沙，克拉科夫，格但斯克，卡托维茨，罗兹，波兹南，什切青，弗罗茨瓦夫和卢布林。波兰自然风光多姿多彩，苏德台山脉和喀尔巴阡山绵延盘踞于南部边境。苏德台山脉是欧洲最古老的山脉之一，最高峰—斯涅日卡山，海拔最高为1602米。较为

年轻的喀尔巴阡山以坐落在其中的塔特拉山脉而显得尤为突出。这是唯一一座使人联想到阿尔卑斯山的波兰山脉，因他们形成的时期相同。最高峰-雷塞峰(Rysy)，海拔高度2499米。位于北部的波美拉尼亚和马祖里有数百湖泊坐落于风景秀丽的丘陵和森林之中。世界新七大自然景观竞选中，马祖里湖区曾是波兰唯一进入决赛的景区。最大的湖是希尼亚尔多维Śniadrwy湖，面积109.7公顷。整个国家的北部为波罗的海海滩。



实用信息

■ 货币

波兰货币波兰兹罗提(PLN), 1兹罗提=100格罗什。波兰各城市中可在银行或换汇处兑换欧元, 美元或日元, 非常便捷。常用信用卡有(Visa, MasterCard, 使用较少的是American Express), 酒店, 大部分餐厅和商店中接受信用卡支付。如信用卡丢失或被盗, 应及时通知警察和银行。汇率查询, 请访问网站: www.nbp.pl/homen.aspx?f=/kursy/ratesa.html 银联卡持有人可在花旗银行所属的自动提款机处提取现金。

■ 距离

从华沙到欧洲其他城市的距离:

柏林	575公里
巴黎	1590公里
莫斯科	1310公里
布拉格	650公里
维也纳	680公里
苏黎世	1390公里
罗马	1800公里
马德里	2850公里
维尔纽斯	455公里
明斯克	550公里
基辅	765公里
贝尔格莱德	1250公里
雅典	2300公里
索菲亚	1500公里

■ 残疾人待遇

越来越多的公共设施和酒店安装了可供残疾人使用设施, 公交车, 电车和火车上也是如此。但是请注意, 仍然有许多建筑物及交通工具不能满足残疾人的需求。为残疾人制作的旅游指南市面有卖, “华沙—无限制旅游—残障旅行者指南”为波英双语小册子。“克拉科夫”旅游指南, 由友好协会与“波兰无障碍”基金会联合发行, 只有波兰文版。残疾人在波兰旅游或逗留的更多信

息, 请联系友好协会。地址: ul. Andersa 13, 华沙, 电话: 22 530 65 70, 网站: www.integracja.org 邮箱: integracja@integracja.org

■ 电流

电压为230伏。欧盟标准插座, 这意味着, 来自亚洲的旅客需要准备合适的转换器——自带或波兰购买。

■ 医疗救助

波兰城市及旅游中心都具备良好水准的医疗救助设施。若旅游者所在国与波兰没有免费就医协议, 需自行承担医疗费用。急救是免费的。为了确保报销医疗费用, 建议出行前在本国购买相应保险。常用药可在药店购买, 药店到处都有, 特殊用药请自带。

■ 卫生间

在波兰女洗手间用圆形图标表示, 男洗手间为三角形图标。通常在使用公共洗手间时需要交纳费用(例如: 1兹罗提, 2兹罗提)。在一些加油站, 餐厅等, 洗手间的门会在投入1或2个兹罗提后自动打开。

■ 气候

波兰位于温带气候区。夏季(6月, 7月, 8月)平均气温为19摄氏度。但

也有炎热的天气, 温度可超过30摄氏度。最冷的月份是1月和2月, 气温可降至零下好几度。在冬季, 山脉是天然的运动场所。来波兰旅游的最佳时间为5月至10月, 这段期间气候怡人, 适合从事各项旅游观光活动。

■ 过境事宜

波兰属于欧盟并加入了申根区, 申根区内各个国家之间取消了边境管制。大多数欧盟成员国加入了申根区(英国及爱尔兰除外), 也有一些非欧盟成员国(例如瑞士, 挪威和冰岛)也加入了申根区。17岁以上的成人合法带入波兰的自用物品, 不需缴纳关税的数量为:

- 200支香烟
- 或者100支小雪茄或50支大雪茄
- 或者250克烟草
- 或按比例在上述各类物品
- 高于22%酒精含量的酒精饮料或酒精浓度高于80%的纯酒精制品——1升
- 酒精饮料及酒精含量不高于(含)22%的起泡葡萄酒——2升
- 起泡葡萄酒以外的葡萄酒——2升

从波兰带出被视为文物遗产的、具历史及艺术价值的物品, 需获得文化部及国家文物局的许可。不需要许可证可携带出境的物品有: 携带物品不在国家遗产名录上, 且年限不超过55年。

- 在世的艺术家作品
- 1948年12月31日以后出版的书籍

华沙至北京 6932公里
华沙至上海 7961公里
华沙至广州 7289公里



卡缅 波莫瑞地区

重要地址及电话号码

移动电话系统为GSM和DCS。

波兰国家代码	0048
欧盟报警电话	112
警察局	997
救护车	999
消防车	998
道路救援	991
城市管理	986
外国游客咨询电话	+48 22 278 77 77, +48 801 888 844
安保手机:	+48 608 599 999, 只有夏天开通
火车信息查询	+48 22 39 19 757
航班信息查询 (华沙)	+48 22 650 4220



华沙，老城

波兰的节日

波兰官方节日（节日期间商店不开门，政府机构不办公）：

- 1月1日 新年
- 1月6日 三王节
- 5月1日 劳动节
- 5月3日 宪法日
- 8月15日 圣母玛丽亚升天日
- 11月1日 亡灵节
- 11月11日 独立日
- 12月25,26日，圣诞节
- 复活节（无准确日期—春季第一个满月后的第一个星期天）
- 圣体日（无准确日期—复活节后的第60天）
- 圣体降临日（无准确日期—复活节后的第49天）

波兰的博物馆，歌剧院及文化场所在周日开放（休息日），周一休息。

中华人民共和国大使馆
地址 ul. Bonifraterska 1
00-203 Warszawa, Polska
电话 48 22 831 3836
邮箱: consulate_pol@mfa.gov.cn

中华人民共和国驻格但斯克总领事馆
地址: al. Grunwaldzka 1
80-236 Gdańsk-Wrzeszcz, Polska
电话: 48 58 340 26 20
传真: 48 58 341 56 00
邮箱: china@consulate.gda.pl

■ 签证手续

中国公民来波兰旅游需要办理签证

关于签发签证规则的信息，请访问网站：pekin.msz.gov.pl

波兰共和国驻北京大使馆

地址：日坛路1号，北京 邮编 100600

电话：+86 10 653 21 235 转 110 传真：+86 10 653 21 745

邮箱：pekin.amb.sekretariat@msz.gov.pl

波兰共和国驻广州总领事馆

地址：广州，沙面大街63号，邮编510130

电话：+8620 81219993 传真：+8620 82129995

邮箱：kanton.kg.sekretariat@msz.gov.pl

波兰共和国驻上海总领事馆

地址：上海，建国西路618号，邮编 200031

电话：+8621 6433 4735 传真：+8621 6433 0417

邮箱：szanghaj.kg.sekretariat@msz.gov.pl



交通运输

■ 飞抵波兰的航班

从中国至波兰可以乘坐简单便捷的波兰航空直航航线，北京——华沙（飞行时间约为10小时），或选择一欧盟任何一个机场转机（法兰克福，慕尼黑，伦敦，赫尔辛基，莫斯科等），或可至迪拜转机。转机航线的飞行时间总和约为13小时并且适合从上海或广州起飞的乘客——转机地点有北京，迪拜，阿姆斯特丹，莫斯科。在一些欧洲枢纽机场中（例如法兰克福，慕尼黑，哥本哈根）可飞至华沙以外的机场（例如克拉科夫，格但斯克，弗罗茨瓦夫，波兹南）。从换乘机场飞抵目的地的时间为1-2小时。

华沙的okęcie机场与欧洲及全世界30多个国家的近55个城市有直航航班。格但斯克，卡特维兹，罗兹，波兹南，弗罗茨瓦夫和克拉科夫机场均有国际航班连接。波兰主要的航空公司为波兰航空LOT(www.lot.com)，提供国内和国际航班。其他世界最大航空公司，例如；汉莎航空，北欧航空，英国航空，荷兰皇家航空，阿联酋航空，法国航空及卡塔尔航空也使用波兰机场。

■ 波兰旅行，乘坐飞机

大部分波兰机场为旅客提供便捷的境内出行。除国家航空公司——波兰航空（www.lot.com）以外，其所属的有限公司Eurolot (www.eurolot.com)也提供航班。主要城市之间的飞行时间不超过1小时。



华沙，老城华沙，弗里德里克·肖邦机场，
摄影：PZ 摄影工作室，图片资料提供：www.warsawtour.pl

波兰机场网站：

比得哥什机场	www.plb.pl/
格但斯克机场	www.airport.gdansk.pl
卡特维兹	www.katowice-airport.com
克拉科夫	www.lotnisko-balice.pl
卢布林	www.portlotniczy.lublin.pl/
罗兹	www.airport.lodz.pl
波兹南	www.airport-poznan.com.pl
热舒夫	www.rzeszowairport.pl/
什切青（戈莱纽夫）	www.lotniskogoleniow.pl/
华沙	www.lotnisko-chopina.pl
华沙(Modlin-廉价航班)	www.modlinairport.pl
弗罗茨瓦夫	www.airport.wroclaw.pl
绿山	www.lotnisko.lubuskie.pl/

■ 波兰旅行，乘坐火车

波兰的铁路网线十分发达，尽管近年来铁路现代化改造对乘客造成某些不便。主要城市间列车车辆为波兰铁路局的城际列车（intercity）。从事铁路客运运输的还有其它种类火车，车辆等级、运营时间及票价都不相同。最高等级的列车是Eurocity和Express Intercity。

大多数的列车（区域性短途客车除外）分一等车厢和二等车厢。许多列车配餐厅和酒吧。夜间运营的长途列车上配备卧铺车厢或可躺下休息的地方，如沙发。波兰列车为残障旅行者在相应车厢提供特别座位，需要情况下，一些承运人还提供站台升降。更多关于波兰铁路旅行的信息，列车时刻表及价格，请查询：

- www.pkp.pl
- www.rozklad-pkp.pl
- www.intercity.pl

■ 波兰旅行，乘坐长途汽车

波兰的长途车市场竞争非常激烈，各长途车公司都在争取旅客人数。大巴车站均位于城市中心，通常靠近火车站。

所选城市间长途汽车运行时间

华沙—格但斯克	5小时
华沙—弗罗茨瓦夫	5小时
华沙—卡特维兹	5小时
华沙—克拉科夫	5小时
华沙—波兹南	5,5小时

■ 波兰旅行，自驾游

旅游者自驾车来波兰旅游时应特别注意道路上棕底白字的指示牌（欧洲其他国家及美国有类似的指示牌），这是旅游景点的标志。指示牌上，除了标明景点的名称及距离外，也有景点项目类别的标志，例如；宫殿或城堡建筑物的



所选城市间长途汽车运行时间:

华沙—格但斯克 5小时
 华沙—弗罗茨瓦夫 5小时
 华沙—卡特维兹 5小时
 华沙—克拉科夫 5小时
 华沙—波兹南 5,5小时

所选城市间的火车运行时间:

华沙—克拉科夫 3小时
 华沙—格但斯克 5小时
 华沙—波兹南 3小时
 华沙—弗罗茨瓦夫 6小时
 华沙—卡托维茨 3小时

摄影：B. Banaszak

轮廓描绘。同类方式还可找到旅行路线的标识，例如：小波兰省的木质建筑（SAD）游览路线。波兰的旅型标志与世界旅行标识系统一致，为游客抵达最具吸引力的旅游胜地提供了方便。

租车，大城市中都有汽车租赁公司，多为全天营业。多数租赁公司位于机场附近。车型种类选择范围广泛，肯定会找到符合你要求的车型。不同型号的车辆租赁价格差异也大。专业的越野车或跑车一定不会让你失望。在波兰的国际汽车租赁公司有：Avis, Acecar, Budget, Express, Hertz, National Car等，日租车费大概为100-400兹罗提，依车辆品牌种类而定。

■ 乘坐出租车

波兰出租车费相对便宜，但不同城市，不同出租公司的价格会有区别。有时会遇到不诚实出租司机索要高价，因此上车时先问好价并确定计价器已启用。建议使用无线电调度出租车，可在任何地方用手机或座机预订。现在越来越流行使用智能手机的应用程序预订出租车。如：iTaxi, Taxi, mytaxi, navitaxi。

日租车费大概为100-400兹罗提，依车辆品牌种类而定。

市区有建筑群地带，轿车行驶速度最高为**50公里/每小时**，在23:00至5:00之间——行车速度**60公里/每小时**。建筑群以外的区域行驶速度最高可到**90公里/每小时**。快速路双车道汽车行驶最高时速为**120公里/每小时**，快速路单车道行驶时速为**100公里/每小时**。双向且两条以上行车道，每个方向最高时速为**100公里/每小时**，高速路上最高时速为**140公里/每小时**。市区有收费停车场，收费停车场内停车不缴费会被罚款。

租赁汽车时，请牢记，波兰不同于日本，是右手挂档。



波兰礼仪与习俗



波兰逗留期间，与波兰人交往须注意的几个问题：

- 在波兰为客人夹菜被视为尊重客人的好习惯，因此被邀请吃午饭或晚饭时，要空着肚子去。否则，很难承受从面汤到酸菜肉排加土豆，还有甜点的道道量大配餐，席间还少不了饮酒。
- 去波兰人家做客，请不要带太贵重礼品，否则会使主人为难。最佳礼品为：一瓶好酒，给女主人送糖果或一束鲜花（忌双数），不能送菊花，此花专用于葬礼。
- 若不喝酒，光说“不喝，谢谢！”还不够，拒绝敬酒可能被认为主人款待不周，最好借口便是因宗教信仰或服用某种药物不能饮酒。



- 乘坐公共交通工具时，应注意；年轻人应为年长者让座，先生为女士让座。
- 最礼貌的问候方式是亲吻女士手的吻手礼，老一辈波兰人较为常用。
- 大多数波兰人信仰天主教，视圣诞节和复活节为最重要节日，每当节日来临，全家欢聚团圆，尽享丰盛大餐。
- 波兰饮食与亚洲饮食完全不同（肉，奶酪，面包为主），但在大城市里找到亚洲风味餐馆不成问题。
- 吸烟曾在波兰很时髦，被视为融入社会的象征。如今烟草流行度大幅下降，公共场所禁烟，多数餐馆（除非划有吸烟区）禁烟，随处可见“禁烟”标志。入住酒店，在禁烟房间吸烟或在禁烟场所吸烟，都会被处以罚款。
- 即兴是波兰人特点，这意味着即使是早先制定好的计划不一定被严格执行，会出现临时变化，为此要有所准备。
- 打鼾或进食出声大被认为粗鲁。
- 入席座位不很讲究。主人右边的座位为尊贵席，其余位置没有区别。
- 波兰人喜欢谈论政治，即使在陌生人面前也不回避表达激进观点。1989年就已经结束的原共产党执政

时期体制仍是今日话题热点。

- 波兰商务礼仪（自我介绍，交换名片，年轻者与长辈交流）不像亚洲国家那样正式。值得记住的是，波兰人可能因不清楚这些规矩，而非有意违反规矩。
- 约会迟到（约15分钟）为正常，不被视为不礼貌。
- 素食，虽波兰有卖，但不很流行。对许多波兰人来说，“素食”意味着“没有红肉”。

购物

从大型超市到本地商店，从高级精品店到传统商店，波兰任何地方都可以自己喜欢的方式到想去的商店购物；快捷或休闲，凌晨三点或周日散步时均可购物。大城市的步行街或购物中心都有古董店，奢侈品店，咖啡店，以及出售传统点心的面包房糕点店（如：华沙的Blikle，克拉科夫的Wentzel和波兹南的Elite）。

华沙的Arkadia，弗罗茨瓦夫的Galeria Dominikańska，或克拉科夫火车站旁边的Galeria Krakowska，都是大型购物中心，足以消磨一整天时光。不仅购物，还吃午餐，看电影或从事其他娱乐项目（例如；玩保龄球）。

在波兰购物还可与观光相结合。游逛克拉科夫古城广场的纺织会馆，或弗罗茨瓦夫新艺术风格的Barasch兄弟百货店，或华沙新浪漫主义Mirowskiej大集市，不仅仅是购物，还是了解最正宗波兰建筑风格的好机会。波兹南独一无二的Stary Browar购物中心，罗兹的Manufaktura购物中心被公认波兰最佳购物地点。值得一提的还有波兰集市，出售各种不同种类土特产品。华沙Kotłowa周日的跳蚤市场吸引全国各地的人前往探宝。波兹南的圣约翰市场（六月下旬）开集，而格但斯克的集市一年四季以琥珀产品吸引来自世界各地的游客，特别在Jarmark Dominikańskiego集市期间（从7月底开始到8月上旬，持续3周）游人更是络绎不绝。当地居民日常购物场所对旅游者来说也会感兴趣，克拉科夫居民常去城里最古老的市场Starym Kleparz购买蔬菜、水果。格迪尼亚居民在当地集市购买鲜鱼、鲜肉，而弗罗茨瓦夫的盐广场，全天出售鲜花。波兰小城市或村庄，时间节奏慢一些，但可去当地集市（每周二和周五开放）买到城里见不到的当地土特产和小吃。



华沙，新世界大街

■ 免税购物

欧盟国家以外的旅游者在波兰购物，享受退税政策——即返还部分增值税VAT（增值税通常为23%）。选择可退税的商店购物，办理退税有步骤：

- 购物后，要请求填写退税单（环球退税支票），填写内容：姓名，护照号码和地址。购物收据钉在退税单上。
- 从波兰离境或从欧盟离境时，向边境海关出示所购物品，退税单，收据和护照。由海关在退税单上盖章。
- 购物4个月内，可持盖有海关章的退税单到退税代理服务处办理退税，波兰最大机场设有退税服务处。

波兰烹调

在城市或餐饮中心，很方便吃到快餐、波兰传统菜肴和国际美食。有多种语言的菜谱（通常为英语，有时会有德语和法语菜谱）。大城市都有廉价餐馆Bar Mleczny，提供简单便宜菜肴。餐馆营业时间多为9:00—23:00，大城市餐馆营业时间更长。咖啡馆营业时间多为9:00—22:00。小费一般为消费额的10%。

来自中国的游客在波兰可找到许多中餐馆，中餐馆地址将在本书观光章节内提供。然而，建议品尝波兰美食，虽然与中国烹调不一样，但不难找到相似之处。波兰家常菜中最常见的是饺子，饺子皮由熟面制成，饺子馅有（肉泥，奶酪、土豆或菠菜等）。值得品尝波兰的汤，例如；rosół，肉和蔬菜炖的汤，zurek，波兰酸汤，原料是发酵的大麦，还有蘑菇汤。最常吃的肉类有猪肉，鸡肉和牛肉，最常见的肉类做法是煎或烤制。最典型的菜肴要数炸猪排（裹面包屑的猪排在油里炸），炸猪肉馅饼或啤酒烤猪蹄。

虽然波兰人午饭主食多为土豆，但配米饭的菜系也有提供。波兰人为自己的多种多样的熏肉、香肠而自豪(lisiecka,



格但斯克





克拉科夫

krakowska, żywiecka是几种经典品牌的熏肠)。波兰甜品很知名，像苹果派和波德拉谢地方特产，年轮蛋糕sękacz等。最常用饮料为红茶，几乎配所有的菜肴饮用，绿茶也逐渐流行。

波兰饮食中的不少主、配菜，在许多亚洲国家少见或根本没有，例如；面包，黄、白奶酪，鞑靼牛肉tatar(生鲜小牛肉做成的冷盘)。主菜中常用的配菜为生蔬菜；例如：胡萝卜擦丝或黄瓜片。



词汇 (发音转录)

问候与告别

Cześć	cha ì xī qí	你好
Dzień dobry	ji ān .dōu bu rei	早上好
Do widzenia	dōu .wēi z āi nī a	再见
Dobry wieczór	dōu bu rei .wie chū r	晚上好
Dobranoc	dōu bu ra n ào cǐ	晚安

礼貌用语, 自我介绍

Dziękuję	ji ān kù yēn	谢谢
Proszę	pō róu shēn	请
Przepraszam	pū r āi pū r à shā mu	对不起
Na zdrowie	nā zǐ de róu wēi	干杯
Jak się masz?	yá ke .sī ān .mà shì	你怎么样?
Nazywam się ...	nā zéi wā mu .xi ān	我的名字是...
Jak się nazywasz?	yá ke .xi ān .nā zéi wā shì?	你叫什么名字?

沟通用语

Czy mówi Pani / Pan po angielsku ?	chēi .mū wēi .pā nī /pān .pō . āng ē ou sī kù ?	女士/先生，您说英语吗?
Proszę powtórzyć	pū róu shēn .pōu wu tū rēi qí	请重复
Nie rozumiem	ni è .róu zū mi è mu	我不懂

观光与旅游用语

Zgubiłem się. Jak dojdę do...?	zǐ gū bì wāi mu .xi ān .Yá ke .dōu yī dēn .dōu...?	我迷路了，我怎么去...?
Gdzie jest dworzec / poczta / centrum handlowe / ulica ... ?	gē ji è .yè sī te .de wó rāi cǐ / pōu chī ta / sēn tē rù mu .hàn de lòu wei / wū lì ca...?	火车站/邮局/商场/... 大街 在哪里?
Jak dojdę na Stare Miasto?	yá ke .dōu yī dēn .nā .sī tà rēi .mī a sī tōu ?	老城怎么走?
Proszę mnie zawieźć na ulicę ... / do hotelu ...	pū róu shēn .mū ni è .zā wēi è jī qí .nā .wū lì cēn... / dōu .hōu tāi lǔ ...	请带我去... 大街/... 酒店...

其它短语

Tak	dū ke	是/对
Nie	ni è	不是/不对
Nie wiem	ni è .wēi mu	不知道
Ile to kosztuje?	lǐ lēi .tōu .kóu shì tū yē	多少钱?
Proszę o coś tańszego	pū róu shēn .ōu .còu xī .tàn shāi gōu	请要便宜的
Co to jest?	còu .tōu .yè sī te	这是什么?

温泉疗养和健康休闲

不论是南部山区，还是马祖里湖区，不论是海边，还是城市中心-波兰温泉疗养中心的数目不断增加。不乏历史悠久、环境优美的温泉疗养地，曾是沙皇、国王、政治家，作家和艺术家光顾的地方。温泉疗养不仅为了健康，还是社交聚会最佳场所。波兰拥有大面积未被污染的土地，丰富矿物质水源以及温和宜人气候，现有的40个疗养胜地，是人们呵护身体，滋养心灵的好去处。Duszniki Zdrój, Polanica, Krynica Zdrój, Augustów, Sopot——上述五个地区的温泉疗养中心最具代表性，在这里依靠大自然神奇魔力获得康复。许多疗养胜地专门治疗某些疾病。Nałęczów温泉对心脏病患者有疗效，Konstancin度假村使那些因生活节奏过快而造成的神经紧张的人得到舒缓和放松。Łądek Zdrój和Połczyn的水疗治疗妇女病，Rabka治疗儿童疾病。Busko有专

科中心，Kołobrzeg疗养中心借助其在波罗的海沿岸的位置，将提供健康服务与呼吸新鲜海风结合在一起。气候养生，清水疗法，海水疗法—波兰的疗养胜地提供高品质、丰富的健身疗法。漫步在Ciechocinek鲜花簇拥的夹道，呼吸着欧洲最大碘盐塔散放出的带有盐分的空气，是不是很惬意？也许你愿意到历史悠久的Łądek Zdrój疗养胜地体验泡泡浴，Iwonicz的水疗也很不错，Gołdapi的泥疗对人体大有裨益。

维利奇卡盐矿（联合国教科文组织世界遗产景点）地下建有康复疗养中心。提供全套治疗哮喘、过敏，呼吸系统疾病，皮肤病以及肥胖病的医疗服务。疗养中心部分设在地下135米处。

如今光顾疗养中心的不仅仅是年长者和儿童。年轻人，健康人为逃离城市喧嚣，也纷纷来到风景秀丽的疗养中心修心养性。创记录热门项目便是泡泡浴，泥浴，身体磨砂及裹敷，按摩淋浴和绿林中散步。波兰疗养中心更多信息，请访问网站 www.poland.travel/en/search/health-spa



互联网上的波兰

(英文网站)

www.poland.travel

—波兰主要旅游门户网站，有十几种语言版本（包括英文，德文，法文）

www.poland.pl

旅游景点介绍和实用信息（只有英文）

住宿查询网

- www.booking.com
- www.hotele.pl/en
- www.ehotele.pl <http://www.booking.com/>
- www.en.noclegi-online.pl
- www.hrS.com
- www.poland.travel

交通工具查询网

- 飞机 www.lot.com/en
- 火车 www.pkp.com.pl
- 长途车 www.e-podroznik.pl;
- 波兰长途车 www.polskibus.com/en
- 船舶 www.polferris.com.pl/prom
- 船舶 www.stenaline.com.pl
- 船舶 www.unityline.pl

天气查询

- www.pogodynka.pl/multilang/en
- www.meteo.pl

城市和地区查询

- 华沙 www.warsawtour.pl
- 格但斯克 www.gdansk4you.pl
- 克拉科夫 www.krakow.pl
- 波兹南 www.poznan.pl
- 托伦 www.it.torun.pl
- 弗罗茨瓦夫 www.wroclaw-info.pl
- 瓦尔米亚和马祖里 www.szlaki.mazury.pl
- 比亚韦斯托克 www.bialystok.pl
- 比得哥什 www.visitbydgoszcz.pl
- 卡特维兹 www.katowice.eu
- 卢布林 www.lublin.eu
- 罗兹 www.turystyczna.lodz.pl
- 扎克帕内 www.zakopane.eu



积极的 休息方式



塔特拉山脉

■ 自行车郊游

波兰南部

坐落在波兰东南部的喀尔巴阡山（大约距克拉科夫170公里），建有国际知名的自行车道。它环绕着喀尔巴阡山东部，UNESCO世界生态保护区，穿越三个国家的国家公园；波兰的别什恰迪国家公园，斯洛伐克的Połoniny国家公园以及乌克兰的Użański国家公园。绿色的自行车道穿越美丽城镇和村庄，沿途尽赏喀尔巴阡山独特森林美景及保护区古迹。小波兰省境内的Eurovelo 4为车道延伸部分，自捷克边境的Chapultki市至克拉科夫的路线

www.poland.travel/en/cycling/

■ 极限旅游

波罗的海沿岸，瓦尔米亚和马祖里地区

低地徒步旅行在马祖里非常艰难。除沥青路面外，多为森林小路及沿湖泊、河流路径，有时需要穿越沼泽或攀岩峭壁。大多数越野赛车路线起始于著名的旅游目的地，比如：姆龙戈沃Mrągowo，皮什Piśz，什奇特若Szczyno，吉日茨科Gizycko以及埃乌克Elk。

极限旅游更多信息，请访问网站

www.poland.travel/en/extreme-adventure/

波兰中部和东部

圣十字山，几乎位于波兰正中心，也是波兰越野赛车图上的中心点。凯尔采

附近富有挑战性的车道和崎岖山路，是越野探索最佳途径。此外不要错过参观当地历史古迹的机会，某些遗址的历史可追溯至古代时代。更多信息，请访问网站：poland.travel/en/extreme-adventure/

■ 休闲渔业与垂钓

波兰全境

波兰是垂钓者天堂。垂钓捕获的最大梭子鱼重量超过24公斤，为波兰记录。垂钓捕获的最大鲤鱼重约3公斤。即使是在马祖里湖平静水域区也不乏惊险体验。波兰鱼量最丰富的河流和湖泊位于北部地区。许多鱼类生活在波罗的海入海口的小三角洲河流中。波罗的海也有深海垂钓。波兰的一些人造湖同样吸引垂钓者，例如，离华沙不远的Zegrzyński泻湖，罗兹附近的Sulejowski以及位于Bieszczady的索利纳泻湖

www.poland.travel/en/fishing-hunting

■ 徒步旅行

波兰南部，小波兰省，下西里西亚省

波兰的登山爱好者们可找到一个标记了2.4万公里路程的徒步网络。深受徒步爱好者喜爱的线路位于扎科帕内市内的塔特拉山高峰。苏台德山脉，跨越波兰，德国，捷克三国边境的国际山，布满神秘莫测的城堡。徒步旅行更多信息，请访问网站：

www.poland.travel/en/hiking

■ 骑马

波兰全境

骑马是波兰最古老的传统之一。在波德拉谢的亚努夫，有欧洲最重要且最富盛名的阿拉伯马拍卖会，Charlie Watts，滚石乐队鼓手，是投标人之一。著名的种马，埃尔帕索，历史上最昂贵的马之一，以近百万美元被卖出。

另一种马，胡克尔种马虽不起眼，但非常有耐心，温顺且勇敢。与波兰小马种属于堂兄弟关系，人们可以在Roztoczański国家公园或位于马祖里的Popielno研究所内看到它们。

波兰许多养马场在学生放假期间开授骑马课程，提供了游览大自然美景以外的机会，同时也可以近距离的接触野生动物——马的气味不会吓跑鹿或是西方狍。在波兰的数十座农场可以学习骑马。有经验的骑手可以自己前来体验波兰马匹，享用波罗的海沿岸（Białogóra）不断增长的骑马路线网，或在大波兰省的森林（狼径）以及瓦尔米亚山丘中（Kierzbun）骑行。位于苏台德山脉，连接Łądkiem Zdrojem和卡尔帕奇的400公里陡峭斜坡。最长最美的山区小径位于Transbeskidzki 以及Transjurajski的骑马道（分别为600公里和250公里）。更多信息，请访问网站：

www.poland.travel/en/horse-riding/

■ 高尔夫球

波兰全境

波兰有12个18洞和19个9洞的高尔夫球场。他们分布于波兰不同地区的大城市周围（格但斯克，华沙，奥尔什汀和克拉科夫），或分布在高档酒店附近。更多信息，请访问网站：www.poland.travel/en/golf

■ 风帆和冲浪

波罗的海沿岸，瓦尔米亚和马祖里地区

波兰风帆驾驶最快记录是每小时62公里。在位于格但斯克附近的普茨克湾创造。风帆或冲浪经验丰富者和新手均可在波兰海滩找到自己的位置。具备最佳条件的是位于茂宜岛东北边的浅水区或是格但斯克附近的普茨克湾。对于初学者来说，位于韦巴的sarbsko以及什切青附近的梅德维也是好去处。更多信息，见网站：www.poland.travel/en/windsurfing-kitesurfing

■ 游艇

波罗的海沿岸，瓦尔米亚和马祖里地区

最好的航行地点是马祖里的千岛湖区。穿行马姆雷湖和尼达湖的水道总长80公里。在马祖里驾驶帆船自然不可错过体验水手酒吧的气氛，酒吧里，客人坐在长桌前吟唱航海船歌。知名的水手也喜爱格但斯克附近的Wdzydze湖。更多信息，请浏览网站：www.poland.travel/en/yachting



■ 高山滑雪

波兰有超过65条滑雪道和700多个滑雪缆车，且数量仍在增加。新的滑雪场在兴建，老的滑雪场不断改造和基地加固建设。不仅南部地区可从事滑雪及滑雪板项目，在波兰中部甚至格但斯克附近的波美拉尼亚都可找到滑雪设施。滑雪，也被称为白色疯狂运动，爱好者们可根据自身水平选择不同难度滑道：从坡度缓的，适合全家使用的（Białka Tatrzańska与Zieleniec）滑道，到为熟练滑雪者准备的中等难度滑道（例如：Krynica Jaworzyna，黑山，下乌斯奇基，扎科帕内），最陡滑道（例如：扎克帕内的诺萨尔，维斯瓦附近的锥状山脉以及Kasprowy高峰）为专业选手使用。www.polskienarty.pl





波罗的海沿岸，瓦尔米亚和马祖里地区



波罗的海沿岸以及瓦尔米亚和马祖里地区对亚洲游客来说，不仅极具吸引力，且方便到达。格但斯克的莱赫·瓦文萨现代化机场提供多班往返华沙的航线，与亚洲到欧洲转机机场—例如：法兰克福，慕尼黑，哥本哈根，阿姆斯特丹等都有多班往返航线。从格但斯克方便飞抵波兰其他城市，如：华沙，克拉科夫和弗罗茨瓦夫。在机场附近和不超过3-5小时大巴行程的周围地区有不少吸引人的旅游景点。

波美拉尼亚（省会位于格但斯克）及西波美拉尼亚（省会位于什切青）拥有纯净的大自然，蔚蓝的海洋，几百个清澈湖泊，森林密布、河流湍急，典型的城

市旅游热点，如购物中心，名牌商店。舒适住宿不仅是世界知名连锁酒店中的专利，在古老独特的宫殿和城堡中也同样提供温馨雅致的住宿条件。滨海省的观光从三联市开始，非同寻常的3个城市，由格但斯克，格丁尼亚和索波特组成。三联市与中国联系密切——格但斯克和格丁尼亚港口在中波贸易逐年增长情况下，其重要性日益增大。2013年格但斯克举办了第一届中波区域论坛。自1958年来，这里也是中华人民共和国总领事馆所在地。格但斯克大学与大连辽宁大学有合作往来，双方互派学生及教员。位于索波特海边，二十世纪初建造的Łazienki Południowe内部不难找到中国建筑的风格。



瓦尔米亚和马祖里，省会是奥尔什丁，拥有4000个蔚蓝湖泊的人间净土，天然森林与河流交织，是皮划艇运动理想场所。游客慕名前往大湖水道，与未被污染的大自然融为一体，附近条顿骑士团城堡也是参观景点。

热门景点

格但斯克

城市的中心是皇家大道，始于高门止于金门，然后便是Długa大街以及长广场直至绿门。高门为防御工事的一部分且曾是城市的主要出入口。Długa街道和长广场的两侧紧密排列着装饰奢华，古老多彩建筑。

城市市政厅坐落于长广场的东北角，登上塔顶眺望风景如画的的城市全景和圣玛丽亚大教堂。位于市政厅旁边，保存完好的亚瑟法庭，曾经是富甲商人的聚会场所，在亚瑟法庭的前面你会看到世界上最大的壁炉，由500块手工制作的陶瓷组成，以及建于1631年的海王星喷泉，象征着格但斯克与海的关系，吸引大批游客前来观光。广场周围遍及咖啡馆和饭店。从绿门前往长桥一来到热闹的特拉瓦河畔的海滨长廊。往北走穿过圣玛丽大门便看到老起重机—格但斯克城市的标志，带有木质的驱动轮。建于15世纪，曾是世界上最大的货物起重机。

哥特式圣玛丽大教堂是波兰最大的教堂且可容纳约20 000人，特别值得一提的教堂内的天文钟，建造于1464-70年，曾是世界上最大的钟，如今已修缮加固完毕。通往塔顶有波兰最长的教堂楼梯，共408个台阶！登上顶尖不容易，但格但斯克令人叹为观止的城市全景画让你觉得不枉此地一游。值得一提的还有，加布里埃尔·华伦海特生于格但斯克，他是水银温度计以及一些国家使用的温度衡标的发明者。更多城市指南，请浏览：www.gdansk4u.pl/en/

文化古迹

格但斯克有两个可举办大型活动的现代化体育场——位于索波特边界的ERGO场馆以及PGE足球体育场。它们是世界级歌星演出及举办欧洲体育赛事的常用场馆。在前往格但斯克之前，可以事先查询两地即将举办的活动。en.ergoarena.pl pgearena.gdansk.pl/en

格但斯克的国家博物馆是波兰重要的博物馆之一。最主要展品为15世纪时汉斯·梅姆林的画作，诠释了“最后的审判”。考古博物馆位于ul.Mariackiej 25/26，在此可看到波美拉尼亚城镇早期使用的物品。中央海事博物馆在老起重机及附近建筑群内收集许多波兰海运历史的文件，时间可追溯至十世纪。Oliva公园内的民族博物馆展出卡舒比民间艺术。更多博物馆信息，请浏览网站：www.muzeum.narodowe.gda.pl www.en.cmm.pl

格但斯克最大的盛会要数欧洲最古老的圣多米尼加公平交易博览会，（2013年庆祝750周年），每年在8月初举行。整个老城在3个星期内变成了一个大型的跳蚤市场。伴随交



格但斯克，老起重机，
摄影：Dariusz Zaród

值得一提的还有，加布里埃尔·华伦海特生于格但斯克，水银温度计以及一些国家使用的温度衡标的发明者。

易，还举办丰富的艺术活动，露天音乐会，舞台剧等。更多信息，请浏览网站：www.old.mtgsa.pl/e4u.php/16,en

索波特（距格但斯克10公里）

波罗的海沿岸最知名的海滨浴场，曾辉煌一时的索波特，如今是文化生活丰富的著名旅游休闲胜地。长512米的栈桥molo建于十九世纪下半叶，是欧洲最长的木质栈桥。栈桥两侧一直延伸是宽阔的沙滩。Bohaterów Marle Casino大街，是从海滩到火车站的主街，两边布满商店，花店，餐厅。有名的索波特斗室也在此大街，欧洲唯一具有此结构的建筑物之一。索波特还有著名的森林歌剧院，拥有4500个座位。夏季在这里举办多项演出，音乐剧及音乐节。索波特不缺少豪华酒店和高档餐厅。中华酒店便是直接建造在沙滩上的，内部为中式装修。更多信息，请浏览网站：visit.sopot.pl/enhttp://visit.sopot.pl/en/

马尔堡（距格但斯克63公里）

马尔堡因建有欧洲最大的条顿军团城堡而闻名。这是一个典型的中世纪要塞，其四周为护城墙。建造之初，它被用作条顿军团首府以及大法师总部。此城堡被列入UNESCO世界文化遗产目录。更多信息，浏览网站

www.zamek.malbork.pl/index.php?lang=en



波兰的瑞士卡舒比地区 (距格但斯克50公里)

著名旅游胜地，该地区有近250个湖泊。也是波兰最大最迷人的森林地区之一。人际罕见，狭窄的蜿蜒小路通向附近孤独的农庄，穿过整洁、悉心照管的村庄。

贝图夫有十字军留下的城堡，部分建于1400年，如今城堡被用作酒店。

卡尔图济是波兰的瑞士卡舒比地区重要城市——在这里你会发现一座屋顶为木棺形状的奇特教堂。离Mirachowo不远的地方有卡舒比地区与世界遗址的缩影公园。

希姆巴克拥有2处吉尼斯纪录：这里有世界上最长的木板及世界上最大的音乐会钢琴，还有一个不寻常的，在房顶上盖的房子。**Wdzydze Kiszewskie**是一个小型的湖上度假村，这里有波兰最老的卡舒比地区古民房露天博物馆。

www.muzeum-wdzydze.gda.pl/en_index.html
www.cepr.pl/index.php/en

海尔半岛(距格但斯克90公里)

海尔半岛，著名的休闲避暑胜地。长35公里，仅有200米宽的地带镶嵌在格但斯克湾上。海尔镇上，半岛的东南尽头可看到古老的捕鱼小木屋。对旅游者同样具有吸引力的还有雅斯塔尔尼亚渔村和著名的**Jurata**度假村。**Chalupy**小村庄也是人们乐于光顾之地。在弗瓦迪斯瓦沃沃有座**北京**酒店，具有中式装潢并提供美味的中餐。更多信息，请浏览网站：www.gohel.pl/portal.php?lang=en

海尔半岛，著名的休闲避暑胜地。长35公里，仅有200米宽的地带镶嵌在格但斯克湾上。

海尔半岛，摄影：海尔市推广局。

维斯瓦河床和 维斯瓦泻湖 (距格但斯克70公里)

维斯瓦河床与欧洲著名天文学家——**尼古拉·哥白尼**息息相关。就是在维斯瓦的泻湖沿岸——**弗龙堡**，完成了他划时代巨作“天体运行论”，论述太阳为宇宙中心，而地球绕太阳运行。哥白尼死于1543年并被安葬于教堂内。坐落于主教宫殿内的哥白尼博物馆，展示他的工作室，等用具。教堂的钟楼上也可俯瞰整座教堂及其周边。河床的附近是美丽的沿海沙滩。在南侧的芦苇中有罕见的水禽巢穴。

在这条狭长的岛屿上最受青睐的是**Kąty Rybackie**和**克雷尼察海(Krynica Morska)**度假村。在**克里尼查谟尔斯卡**可随着运河游船到达**埃尔布隆格**和**弗龙堡**。

www.frombork.art.pl/Ang01.htm
www.frombork.pl

格伦瓦德(距格但斯克160公里)

1410年7月15日在格伦瓦德周边进行了一场中世纪最大最著名战役。交战双方分别为由大团长**乌尔里希·冯·容**领导的条顿骑士团和由**雅盖沃**领导的波兰立陶宛联军。每年的7月中旬，这里都会出现**骑士军营地**，模仿十五世纪骑士军进行战斗表演。

由此吸引数十万观众以及数以千计的充当不同历史角色的大战参与者，以此庆祝格伦瓦德战役胜利。更多信息，请浏览网站：

www.grunwald1410.pl

托伦(距格但斯克170公里)

尼古拉·哥白尼的出生地以及欧洲最美丽的城市之一——**托伦的哥德建筑风格的老城区**被联合国教科文组织(UNESCO)列入世界文化遗产。这里的历史性建筑美轮美奂；有中世纪平民经典之作的市政厅，宏伟的大教堂，古居民房及条顿军团城堡遗址。在托伦同样出名的是**姜饼**，你可以造访**姜饼博物馆**——仍在制作16世纪时的点心，是欧洲唯一保留下来的传统作坊，在这里你可以**烘焙姜饼**作为纪念。在**观象台**和**天文馆**的参观者可以探索宇宙的奥秘，城区探索中世纪条顿骑士团遗留的遗迹。更多信息，请浏览网站：

www.it.torun.pl/kategoria-139-English.html
www.muzeumpienika.pl/
www.planetarium.torun.pl/en

奥尔什丁(距格但斯克170公里)

奥尔什丁，其迷人的老城吸引大量游客来访，是瓦尔米亚和马祖里的省会。旅游景点是条顿骑士团城堡。该城市建有**瓦尔米亚和马祖里博物馆**，展出纪念**尼古拉·哥白尼**的生平与物品。另外也值得一去的是1973年建成的为庆祝天文学家哥白尼诞辰500的天文馆以及**观象台**。更多信息，请浏览网站：

www.olsztyn.eu/en,tourist-information.html

马祖里大湖区

(距格但斯克280公里)

马祖里大湖区是帆船运动、海滩沐浴，骑马或者高尔夫球爱好者的理想场所。湖区还有不少温泉疗养中心。面积113.8平方公里的**希尼亚尔多维湖**是波兰最大的内陆水体，更是帆船等水上运动爱好者向往的地方。位于北部的**马姆雷湖**面积略小，共104平方公里。湖区众多岛屿都是鸟类栖息地。在马祖里有许多环境优美的度假村，住宿选择多样，娱乐活动丰富多彩。到处都可以游泳，沐浴或划皮艇。旅游景点多集中于**吉日茨科**，**米科瓦伊基**以及**文戈热沃**三个城市。吉日茨科坐落在**Niegocin湖**和**Kisajno湖**交界的风景如画的地带。夏天有帆船手，冬天有冰帆运动者光顾。博因要塞(**Twierdza Boyen**)，19世纪堡垒





沃林国家公园内的野牛，摄影：缅济兹德罗耶市政厅

要塞的建筑泡列。以及独特的秋千桥，它需要靠人力来开启或关闭。欧洲同样结构的秋千桥还有一个，仍在使用的米科瓦伊基是位于西尼亚尔德湖和Taity湖中间的迷人小镇。有大型的游艇停靠港，不同档次酒店，客栈和公寓比比皆是，露营地，餐馆，花店及商店应有尽有。位于Łukrajno湖附近的是UNESCO的世界生物圈保护地，也是欧洲最大的疣鼻天鹅保护区。文戈热沃位于马姆雷湖的北边，城内14世纪战争期间损毁严重的条顿骑士团城堡，现已被修复完好。更多信息，请浏览网站：

www.gizycko.pl/en/tourism.html

波美拉尼亚 什切青

什切青，西滨海省省会，波兰最大且最古老城市之一，其历史渊源可追溯到第七和第八世纪。该城市位于波兰西北部，地处奥德河下游，与什切青泻湖和波罗的海接壤，正因其优越的地理位置成为该地区重要经济发展中心。建有港口，修船厂、游艇和帆船等设施，还是集中大量历史古迹的旅游胜地，同时也是学术和文化活动中心。什切青由三大广阔森林环绕，山毛榉森林，Wkrzańska森林和Goleniowska森林，最为独特的自然景观是Szaradkowe湖及湖边周围地区。

科沃布（距格但斯克250公里）

波兰最大温泉疗养胜地，被称为SPA水疗中心。小气候氛围——新鲜的海洋含碘空气与强烈阳光混合，营造出自然疗法最佳环境。疗养胜地拥有众多矿物源泉并蕴藏丰富的泥浴原料。热闹的科沃布海滨长廊通往坐落在Parseta河口处的海上灯塔。科沃布的东部是著名的疗养胜地Ustronie Morskie，拥有一个海水恒温游泳池。

www.spacitykolobrzeg.pl

希维诺乌伊希切及沃林岛（距格但斯克360公里）

希维诺乌伊希切是一个拥有44座小岛的独特地区，与德国接壤的边境小镇。部分属于乌瑟多姆岛，另一部分属于沃林岛。在这里你可以清楚地感觉到，什么是统一的欧洲。波兰和德国的边境已很难分辨，交界处也没有边境管理。在Świny河的入口处，依然可见建于19世纪中期的海上灯塔—波

兰沿海地区最高的一座。沃林岛上著名的海滨浴场缅济兹德罗耶拥有长达25公里的宽阔沙滩，岛上还有波兰沿海最美丽的沃林国家公园和著名的高尔夫俱乐部。沃林国家公园面积占全岛总面积的五分之一，从缅济兹德罗耶的沿海悬崖到什切青的泻湖。最具吸引力的景点是野牛禽圈，这种不同寻常动物已成为中欧的标志。在Łukęcin有一个骑术学校和一个小型的高尔夫球场。Rewal镇坐落于悬崖岸边且也有美丽的沙滩。最早的窄轨铁路的始发站，从Niechorze小镇（小型海洋灯塔公园坐落于此）到切比亚图夫，全程110公里。位于格雷诺的希维诺乌伊希切有**弯曲森林—世界上独一无二的森林，那里的树木弯曲生长**。更多信息，请浏览网站：www.swinoujscie.pl/en

波罗的海沿岸，瓦尔米亚及马祖里地区。
最美丽壮观的城堡和宫

马尔堡（距格但斯克63公里）

—拥有一条顿骑士团在欧洲最大的城堡而闻名。（十字军三大骑士团之一，还有圣殿骑士团和医院骑士团，十一，十二世纪时组建），城堡由堡垒和防御工事组成。建造目的，用作大法师总部。更多信息、请浏览网站：www.zamek.malbork.pl/index.php

格涅夫（距格但斯克75公里）

条顿城堡，在城堡院内经常组织骑士竞赛。www.zamek-gniew.pl/en/

贝图夫（距格但斯克95公里）

——条顿城堡，经常组织表现中世纪风格的舞蹈，骑士比武和烟火的活动 zamekbytowski.pl/en/

克维曾（距格但斯克100公里）

——哥特式条顿城堡和老式教堂 zamek.kwidzyn.pl

瓦尔米亚地区利兹巴克（距格但斯克150公里）

——具有奢华内饰的瓦尔米亚主教城堡 www.lidzbarkwarminski.pl

戈卢布-多布任（距格但斯克180公里）

——中世纪城堡，因每年七月在此举办的国际骑士比赛而闻名。 polishcastle.eu/menu.htm

达尔沃沃（距格但斯克190公里）

——波美拉尼亚公爵城堡 www.muzeumdarlowo.pl



位于格雷菲诺的希维诺乌伊希切有弯曲森林—世界上独一无二的森林，那里的树木弯曲生长。

格雷菲诺的弯曲森林





斯沃温斯基国家公园是联合国教科文组织 (UNESCO) 世界生物圈保护区 由浮动沙地和沿海湖泊组成。

斯沃温斯基国家公园，摄影：Andrzej Demczak

斯沃温斯基国家公园 (距格但斯克110公里)

该公园属于联合国教科文组织 (UNESCO) 世界生物圈保护区，由浮动沙地和沿海湖泊形成。公园内有920种植物及260种鸟类。公园的标志为海鸥。在沙丘中散步犹如漫步在沙漠中。国家公园附近是Kaszubów Rowokół圣山 (带有观测塔) 和位于kluki的斯沃温斯基镇古老民房露天博物馆。

www.slowinskipn.pl/en

保利图霍拉森林国家公园 (距格但斯克130公里)

国家公园保利图霍拉森林中最珍贵的植物资源 (UNESCO世界生物圈保护区)。特点是大面积的松林被冰河时期后形成的众多湖泊环绕。清澈可水中鲤鱼畅游。公园里还生活着水禽，猛禽，海狸及驼鹿。哈尔科夫湖，图霍拉国家公园最大的湖泊，是帆船爱好者理想目的地。 www.park.bory Tucholskie.info

沃林国家公园 (距格但斯克350公里)

森林公园包括沃林岛的一部分，沃林岛是波兰最大岛屿，面积近5000公顷。公园的标志为白尾鹰。园区整个面积几乎被森林覆盖，是各种树种的混合森林。鸟类学家记录了超过200种的水鸟，湿地鸟类，森林及草地鸟类。公园内还有教育中心，野牛农场和博物馆。

www.wolinpn.pl/index.php?page=45

威格里国家公园 (距格但斯克370公里)

威格里湖是波兰东北部最大的湖泊之一。此外，还有25条由河网互相连接的面积较小的湖泊。泥炭沼泽，小沼泽森林湖泊是该公园最大特点。生活在这里的哺乳动物包括麋鹿，马鹿，狗，狼和海狸。

www.wigry.win.pl/index_en.html

波罗的海沿岸及瓦尔米亚与马祖里地区的文化艺术活动

7月

- Open'er Festival格丁尼亚公开艺术节——欧洲最大的摇滚乐及电子乐艺术节之一，吸引来自世界各地的明星，例如蕾哈娜，king of leon乐队，污点乐队 (Blur)，大举进攻乐队 (Massive Attack)。 opener.pl

- 群星节，缅济兹德罗耶电影界的重要社交聚会，荧屏明星的盛世。 festiwalgwiazd.com

- 波罗的海帆船节，格但斯克波兰最大的国际帆船赛事，是近距离欣赏非凡魅力帆船的好机会。 <http://www.balticsail.pl/en/>

- 哥伦沃尔德战役模仿表演——再现中世纪欧洲历史上最大战役的宏伟场面。 www.grunwald1410.pl/index.php?lang=eng

- 围困马尔堡——模仿表演，再现历史上波兰军队于1410年围困马尔堡时的情形。 <http://zamek.malbork.pl>

- 斯拉夫和维京节，沃林——在节日期间可看到北欧和中欧的原居民后裔复制的中世纪营地，并品尝使用传统方法制作的食物。 www.jomsborg-vineta.com

八月

- 圣多米尼加集市，格但斯克——传统集市，展现了波罗的海沿岸国家的商业与文化传统。

www.mtgisa.com.pl/title,JARMARK_SW_DOMINIKA,pid,209,lang,2.html

- 莎士比亚戏剧节，格但斯克——国际性艺术节，上演欧洲最伟大剧作家之一——威廉莎士比亚的作品。从2014年起将建造除英国以外的欧洲唯一一座莎士比亚时期风格的剧院。

www.shakespearefestival.pl

- 马祖里空中表演，吉日茨科——在马祖里湖区上空进行飞行表演。 <http://mazuryairshow.wordpress.com/english;>



格迪尼亚，摄影：Maurycy Śmierzchalski





华沙，瓦津基公园

波兰中部和东部



整个区域包括四大省：马佐夫舍省，省会为华沙，罗兹省和卢布林省，行政中心分别在罗兹和卢布林，波德拉谢省会为比亚韦斯托克，圣十字省，省会位于凯尔采。华沙和罗兹是波兰，也是波兰中部地区最大的城市。马佐夫舍地区，包括华沙（其古城为UNESCO世界遗产），是波兰人口最多的省份。坎皮诺斯国家公园，距离华沙郊区只有几公里。华沙和距其不远的热拉佐瓦沃拉都与弗里德里克肖邦有着密不可分的关系。肖邦在此出生，在此学琴，如今这里是肖邦故居博物馆。

华沙和马佐夫舍与中国关系密切。除商业往来外，两国文化、经济和政治交流活跃。华沙附近的 Wólka Kosowska 贸易中心是中-波间自发的经济交易场所。瓦津基公园，华沙首都最著名的公园，有十八世纪开辟的中国大道，这是当时波兰国王对中华文明，文化和艺术敬仰、崇拜的产物。公园内经常举办文化艺术活动，不断有来自中国的文艺团体演出，例如；深圳戏剧团的表演或举办的灯节活动。波兰对中国文化的兴趣体现在亚太博物馆内展出的中国古代文明收藏品。



此外，中国近年来取得的瞩目经济成就也受到波兰关注，具体实例为，2013年华沙交通局测试来自中国的电动公交车，目前测试工作仍在进行中。离华沙不远的城市罗兹，现代工业设施林立，曾经的厂房如今改造成辉煌宫殿，还有保存完好的劳工宿舍。从华沙向南行驶，来到凯尔采和圣十字山，依稀可辨古老的定居点痕迹，如今以古老民居博物馆形式对外开放。比亚韦斯托克是波德拉谢省的省会，位于波兰东北部，与立陶宛和白俄罗斯接壤，到处是湖泊，森林和保存完好的古老乡村传统建筑。未受污染的景区，辽阔的大自然，是人们修心养性，疗养度假的理想胜地。比亚韦斯托克南部是原始森林——比亚沃韦扎森林，被UNESCO列入世界文化与自然遗产目录。

卢布林是波兰中部的最大城市，科学文化设施强大。欧洲最大建筑瑰宝之一，卢布林圣三位一体城堡坐落在此。城市最美景点；维斯瓦河畔的Kazimierz Dolny和位于Kozłówce的宫殿，波兰贵族最华丽官邸之一。Janowie Podlaskim的阿拉伯马育马基地，吸引来自全世界的达官贵人。不可忘记的还有城市扎莫西——“理想完美城市”的典范，其中中心广场记载于UNESCO世界遗产名录。

城市与景点

波兰中部

华沙是全世界旅游者、企业家、政治家必访之地。价值连城的建筑古迹，30多座剧院，近50个博物馆及无数画廊艺术馆吸引来自全世界的笔墨文人。被战争全部摧毁而重建的华沙老城，作为唯一一个复制建筑群，被UNESCO列入世界遗产名录。看到今天老城的人们，无法想象这个华沙历史最重要的部分，在1945年时，却是一片巨大废墟。老城内的历史博物馆可以观看介绍首都历史的电影。许多店铺，餐馆和咖啡馆都有悠久历史。“JUFukiera”餐馆（前身是酿酒作坊）已存在了300多年，这是城里最好餐馆。在此接待过重要国家



华沙，哥白尼科学中心

领导人或高层人士。Freta 16 大街，是伟大的化学家，两次获得诺贝尔奖的玛丽亚斯克沃多夫斯卡-居里夫人故居。如今是纪念这位科学家的小博物馆。门牌5号的宅邸是亚洲画廊，展出亚洲国家艺术文化作品。老城南部城堡广场矗立着皇家城堡。整个城堡由全世界波兰人集资捐赠重建。重建工程直到1984年才得以完成。城堡正对面耸立着，建于1644年的齐格蒙特三世·瓦萨纪念柱。城堡广场开始，通向维兰诺维王宫，便是皇家大道。首先经过优雅的克拉科夫郊区街，街道两旁历史古建筑林立。

十七世纪烁烁生辉的白色高雅古典建筑拉齐维乌宫，现为波兰总统府。总统府前有一座波兰民族英雄Józef Ponia-towski的雕像。

紧邻总统府，便是新艺术建筑风格的Bristol酒店，建于1899年，本地最富盛名的酒店。克拉科夫郊区街的南部是著名的华沙大学，成立于1816年。走出克拉科夫郊区街，来到颇具品味的新世界大街。沿街排列着三层楼高的时尚洋房，多为咖啡馆和名品店。以美味甜点，蛋糕而出名的Blikle咖啡馆，已有100多年历史。

从新世界大街的三十字广场，进入乌亚兹多夫大道，大道两边曾是王宫贵族官邸，如今是世界各国使馆所在地，附近还有波兰议会。大道东部便是著名旅游景点的瓦津基公园。1760年波

兰国王斯坦尼斯瓦夫·奥古斯特的别墅，在此建有带池塘、水渠的英国式花园。小岛上古典风格的夏宫。除宫殿内的豪华内饰，还陈列弗莱芒和荷兰世界著名大师的作品，供游客欣赏。夏宫对面是仿古风格的露天剧场。乌亚兹多夫大道上的公园入口处，矗立着肖邦雕像，每年夏天的周日都有免费露天钢琴音乐会。

乌亚兹多夫大道终点处是贝尔韦宫，如今是总统的国宾下榻地。在向前行进几公里，便来到维兰诺夫花园及宫殿，这里是皇家大道的终点。

pl. Defilad广场上的华沙科学文化宫是座不寻常，且充满争议的建筑物。高达234米的文化宫为斯大林所赠，建于上个世纪五十年代初。文化宫有3288间房屋，部分被不同机构使用，部分为文化，娱乐场所。位于三十层的观景台可鸟瞰风光无限的华沙全景，剧院广场，矗立着古典风格国家大剧院建筑群，为十九世纪上半叶设计。歌剧院可容纳观众2000人。剧院后面便是宽阔的毕苏斯基广场和无名烈士墓，与此相连的是充满魅力和芳香的萨斯基花园，建于1727年。

维斯瓦河对岸的布拉格区，具有传统与现代和谐共存的典型特征。一方面是以十九世纪的民居房为主体，而另一面是现代体育设施——为欧洲足球杯



剧院广场，矗立着古典风格国家大剧院建筑群，为十九世纪上半叶设计。



华沙，大剧院

所建的现代大型体育场。这里曾经是大货场，亚洲等国成千商贩在此推销、叫卖自己的产品。值得一提的是位于ul. Mińskiej 25大街的Soho工厂，在此聚集了从事文化创业和经营艺术活动的公司。www.warsawtour.pl/en

文化景点

肖邦博物馆：现代多媒体博物馆，借2010肖邦年之际进行了翻修，欧洲独一无二的将知识与艺术结合为一体的机构。以创新的形式传递知识，依靠与观众互动，及对参观者个人需要立即反应，而达到最佳交流效果。www.chopin.museum

国家博物馆：位于Al. Jerozolimskich 3大道，波兰最大博物馆。一层展出古代时期和中世纪时期美术作品，呈现了从十六世纪至二十世纪的绘画历史。同层展出的还有大规模波兰美术作品，艺术藏品。该馆收集意大利、法国、弗拉芒和德国不同时期美术大师的作品。是欧洲最大的努比亚中世纪时期文化艺术作品的收藏地。大部分藏品是波兰考古学家在苏丹北部的Faras地区发现的。www.mnw.art.pl/index.php/pl/english

现代艺术中心，位于乌亚兹多夫城堡，是波兰最重要展出现代艺术作品的中心。csw.art.pl
Małachowskiego 3广场的Zachęta美术馆在波兰享有盛名，珍藏有毕加索，马

克思·恩斯特等艺术大师的作品。www.zacheta.art.pl/en/index
除国家大剧院以外的戏剧、音乐演出场所，还有Opera Kameralna歌剧院，每年在此举办莫扎特音乐节，百年历史的**波兰国家音乐厅**，每年九月组织“华沙之秋”的现代音乐艺术节，每五年在此举办肖邦国际钢琴大赛。www.teatr Wielki.pl/en

华沙起义博物馆，为纪念1944年华沙反对纳粹占领者的起义而建。博物馆位于ul. Grzybowskiej大街，前身是有轨电车的电厂，很有特征的工业建筑。www.1944.pl

华沙历史博物馆 收藏有体现七个世纪

城市历史的各种展品。馆内还放映纪录片，再现(1939-1945)年二次世界大战时期的华沙。www.mhw.pl

热拉佐瓦 沃拉 (距华沙70公里)

华沙西北部是坎皮诺斯森林，是首都居民度假，休闲最理想目的地。森林边缘便是热拉佐瓦 沃拉，1810年弗里德里克·肖邦出生于此。如今他的故居已建成现代化多媒体博物馆，夏天每到周日，这里都有演奏他作品的钢琴音乐会。chopin.museum

涅波鲁夫庄园 (距华沙85公里)

涅波鲁夫庄园，波兰最有名的宫殿之一。建于1690-96年期间的双层小楼，如今是华沙国家博物馆一个分支，展出拉杰约夫斯基家族(波兰贵族)收藏的最价值连城艺术品。www.nieborow.art.pl

沃维奇 (距华沙90公里)

沃维奇以条色彩艳丽的民族服装而出名，在中央广场的Kościuszki 4博物馆内展出，在此还可欣赏人们在庆祝母亲节这个盛大日子里所穿着的艳丽民族服装，非常庄重且极具传统风格。老城的两个市场周围的建筑均兴建于十八和十九世纪，值得参观的还有十五世纪教堂。www.lowicz.eu

肖邦博物馆：现代多媒体博物馆，借2010肖邦年之际进行了翻修，欧洲独一无二的将知识与艺术结合为一体的机构。



弗里德里克·肖邦博物馆，摄影：Marcin Czechowicz





按面积排列，罗兹是波兰第二大城市，曾是欧洲工业中心。十九世纪在此建起大量纺织工厂。

罗兹（距华沙130公里）

按面积排列，罗兹是波兰第二大城市，曾是欧洲工业中心。十九世纪在此建起大量纺织工厂。这些见证历史的工业建筑，其价值不亚于厂主们为自己建造的王宫宫殿，至今保留完好的还有当时的劳工住宿区。最令人叹为观止的王宫，数得上银行家Maksymilian Goldfeder的豪宅，发行商Jan Petersilge的官邸和制造商Julisz Heinzel位于Piotrkowskiej大街上的华丽别墅。同一条街上，建有“Hotel Grand”大酒店，二十世纪初欧洲最大，最现代豪华的酒店。Piotrkowskie大街尽头，独立广场上矗立着一座宏伟建筑，白色工厂，现为纺织中心博物馆。位于Więckowskiego 36大街，曾是厂主Poznańskie的王宫，如今是艺术博物馆，波兰最有趣的现代艺术收藏之一。<http://msl.org.pl/en/>

厂主Poznańskie的第二座宫殿位于Ogrodowej 15大街上，如今是罗兹历史博物馆。博物馆侧翼是罗兹出生的钢琴兼作曲家阿图尔·鲁宾斯坦的博物馆。Książę Młyn官邸是十九世纪罗兹蓬勃发展的最好见证。这座位于Przędzalnianej 72大街的宏伟建筑，经耗资巨大的装修后，成为今天的博物馆，向人们展现罗兹老纺织厂主们昔日的辉煌。罗兹现今已变成现代文化大都市。ul. Piotrowskiej大街附近诞生了青年亚文化，

罗兹

区内遍布酒吧，俱乐部和迪斯科厅。罗兹还建立了最大、最现代化购物中心—Manufaktura。lodzkie.travel.pl

圣十字山（距华沙180公里）

凯尔采的东北部是圣十字山。属于欧洲最古老山脉，海拔600多米。早在公元前，这里就有了矿山和炼铁的历史。在Nowej Słupi建有圣十字古代炼铁博物馆。每年9月都有现场表演，演示2000年前如何融化铁的方法。Krzemionki Opatowski是欧洲最老的考古勘探地区之一。

szlakarchoegeo.pl

波兰东部 卡齐米日多尔尼 （距华沙150公里）

位于维斯瓦河畔的城市，卡齐米日多尔尼，每到夏天，成群的画家，雕刻家，摄影家及美术学院的学生聚集在此，欣赏美景，在诗情画意中捕捉灵感。此时中央广场变成巨大画廊。重建后的广场，特别引人注目的是św. Krzysztof和św. Mikołaj的宅邸。对面有金匠艺术博物馆。附近还有保留下来的皇家城堡废墟，维斯瓦岸边还竖立着2座巴洛克早期风格的谷仓，如今，一个用于展览，另一个用作酒店。坐轮渡可到达Janowca。www.kazimierzdolny.eu/

亚努夫 波德拉斯（距华沙160公里）

风景如画的小镇，Czyżówką河畔，距布格河不远的休闲胜地。Wygoda村庄的阿拉伯种马育马基地世界驰名——竞购者除腰缠万贯的西欧及近东的投资人外，还不乏乐坛巨星，像（滚石乐团的Charlie Watts）。www.janow.arabians.pl/en/

桑多梅日（距华沙220公里）

位于圣十字省东部，毫无争议的波兰最美丽城市。如链如带梯田般地俯卧在维斯瓦岸边，利用其有利的水道交通，百年从事谷物和木材交易。城市最经典的景点是建于1360年的大教堂，教堂内有博物馆。另一具历史价值的



罗兹

建筑是św. Jakuba教堂，建于十三世纪初。桑多梅日南部的Baranowie Sandomierskim镇有文艺复兴时期的城堡。

old.um.sandomierz.pl/index.php/en/

比亚沃维扎 (距华沙235公里)

比亚沃维扎位于比亚沃维扎森林中部，几个世纪以来是波兰国王和俄国沙皇打猎场所。值得一看的还有东正教教堂，内有独一无二由瓷器制造的圣帐。奢华餐馆“Carska”坐落在曾是火车站的地方，沙皇曾坐火车到达此处打猎。

bpn.com.pl/index.php?lang=en

扎莫西奇 (距华沙250公里)

扎莫西奇老城是UNESCO世界文化遗产。建于1580-1640年期间，采用了意大利文艺复兴后期的建筑风格。城中大广场周围的带有精美雕饰的色彩斑斓宅邸给人留下深刻印象。扎莫西奇的市政厅享有盛名，其入口处宽广的楼梯台阶，经常作为戏剧舞台和音乐会舞台使用。

www.turystyka.zamosc.pl/en/

波兰中部和东部的城堡

华沙-皇家城堡-波兰国王城堡内博物馆 www.zamek-krolewski.pl/en

涅波鲁夫 (距华沙85公里)

—主要景点为贵族豪宅内的博物馆以及环绕四周的犹如世外桃源的浪漫花园。 www.nieborow.art.pl/welcome.php?id=2

Kozłówka (距华沙150公里)

—波兰保留最完好的男爵宫殿。内部陈列着男爵家族收藏的艺术品。Kozłówka，因



圣十字山，圣十字教堂

位于维斯瓦河畔的城市，卡齐米日米多尔，雕刻家，集在此捕捉灵感。美景，在诗情画意中捕捉灵感。

收藏社会主义时期的艺术品而出名。

www.muzeumzamoyskich.pl/70,whats-on

凯尔采 (距华沙180公里)

—十七世纪Krakowski主教的宫殿，

<http://mnki.pl>

比亚韦斯托克 (距华沙200公里)

—可与法国国王宫廷媲美的十七世纪豪华宫殿

en.um.bialystok.pl/130-tourism/lang/en-GB/default.aspx

波兰中部和东部的国家公园

坎皮诺斯国家公园 (距华沙10公里)

位于华沙附近，覆盖坎皮诺斯森林（UNESCO的生物圈保护区）。园内有内陆沙丘地带，茂盛松树林。还栖息着驼鹿、海狸和猞猁等珍稀保护动物。 www.kampinoski-pn.gov.pl

别不扎国家公园 (距华沙160公里)

别不扎国家公园，占地面积最大的波兰国家公园。别不扎沼泽（荣获欧洲最佳旅游目的地称号），被誉为波兰亚马逊自然景观和野生动物（麋鹿）保护区。春秋两季数以百计的成群鸟类（包括美丽的流苏鹈）在此栖息。最受青睐的旅游项目是乘舟一天漂游，与大自然亲密接触，观鸟，在穿过沼泽的小径上漫步，或乘坐热气球观赏壮丽的日出和日落。

www.biebrza.org.pl

www.biebrza.com/en/

比亚沃维扎国家公园 (距华沙235公里)

欧洲最古老自然保护区和仅存的原始森林之一，因森林和野牛而世界闻名。最大的牛群可达300多只野牛。可随导游去看漫步在森林中的野牛，或观看在保护区内的野牛。Ścisły保护区内的树木（只能跟随导游参观）在自然条件下生长，与人无接触。比亚沃维扎原始森林内生活着120种鸟类，除野牛外，还有其他大型哺乳动物如麋，鹿，狼，猞猁和海狸。比亚沃维扎国家公园是UNESCO世界生物圈保护区，也是UNESCO的世界文化遗产地。

bpn.com.pl/index.php?lang=en

波兰中部和东部地区最有趣的活动

华沙文化大事

www.warsawtour.pl/en/cyclic_events/en

波兰东部文化大事

www.wrotapodlasia.pl/en/turystyka/Tourist+attractions+calendar/



扎莫西奇，中心广场

扎莫西奇老城是UNESCO世界文化遗产。





别不扎沼泽

别不扎沼泽 (荣获欧洲最佳旅游目的地称号), 被誉为波兰亚马逊自然景观和野生动物 (麋鹿) 保护区

五月-六月

- 橙色华沙节—波兰最大音乐活动之一, 多在五月底举办—展示不同风格音乐, 吸引众多国际音乐明星前往, 例如; Nelly Furtado, Moby, Jamiroquai, Basement Jaxx, Linkin Park, Ms. Lauryn Hill, Fatboy Slim Beyonce 等其他音乐达人。

orangewarsawfestival.pl/en/festival/

七月

- 华沙肖邦音乐会—瓦津基公园, 华沙最著名公园, 七月-八月间露天举办的肖邦钢琴演奏会 www.estrada.com.pl/16_chopin_concerts
- 华沙国际街道艺术节—城市空间展出戏剧, 舞蹈, 音乐, 马戏及电影。 www.sztukaulicy.pl
- 华沙之夏爵士乐日, 华沙—世界最佳爵士音乐节之一。最著名艺术家在此展示现代爵士乐最新潮流。 www.adamiakjazz.pl/home.html
- 莫扎特音乐节, 华沙—大力宣传莫扎特音乐的活动 www.operakameralna.pl/?fm_about_en

- 肖邦之夏, **Biśko Zdrój** (凯尔采附近) ——主要演奏但不仅限于肖邦作品, 阵容强大的钢琴家, 主要来自波兰和日本等国, 加盟这个音乐盛会。

busko.travel

八月

- 肖邦和他的欧洲, 华沙——演奏费里德里克·肖邦及其它著名作曲家作品 en.chopin.nifc.pl/festival
- 阿拉伯马之日, Janów Podlaski 亚努夫 伯德拉斯——欧洲最大育马基地马匹拍卖会。 www.janow.arabians.pl/en/auctions/
- 夏夜之声, 华沙——肖邦音乐学院的教师和学生演奏的系列音乐会。 www.chopin.edu.pl
- 新城广场之夏音乐节, 华沙——周末音乐会, 华沙新城广场或附近教堂内演奏杰出古典音乐作品 www.fnok.pl
- 国际默剧艺术节, 华沙——此类形式最重要的艺术节之一。来自世界各地的哑剧团展示现代默剧艺术。 www.mime.pl



华沙

瓦津基公园, 华沙最著名公园, 七月-八月间露天举办的肖邦钢琴演奏会





克拉科夫

波兰南部



位于波兰南部的小波兰省自中世纪以来就是波兰的领土。该省的大都市克拉科夫和雄伟的塔特拉山是波兰重要的旅游地区。克拉科夫曾是波兰首都和波兰国王所在地，古老的瓦维尔皇家城堡曾是波兰国王的王宫。卡齐米日的前犹太人居住区如同巴黎的蒙马特，一样具有魅力，位于新胡塔城市的颇具纪念意义的大板楼是二十世纪40-50年代的共产党执政时期的产物。波兰南部有许多地方被纳入UNESCO世界自然和文化遗产目录，例如克拉科夫的老城和历史悠久的维利奇卡盐矿等。

在小波兰省，与中国交往的实例随处可见。克拉科夫的孔子学院，就是促进中波两国

交流的活跃中心，当然不会缺少提供中国风味饮食的餐馆。

卡托维茨，位于克拉科夫附近，波兰的重要工业中心，外国企业青睐的投资宝地，投资者中不乏来自亚洲的企业（特别在汽车工业）。这个地区的自然景色丰富多彩，森林山峦，应有尽有。自克拉科夫往东，来到城市热舒夫，这个覆盖Beskidy和Bieszczady两座山脉的城市是该地区的中心。两座山脉一直延伸到乌克兰和斯洛伐克边境附近，属于欧洲人口最稀少的地区。也是旅游度假，与大自然亲密接触最热门地区。



城市及观光景点

克拉科夫

在1038-1596年间，克拉科夫曾是皇家之都和波兰的首都。直到今天，仍有许多波兰人将克拉科夫当作国内最重要的精神和文化中心。在2000年，这里曾被誉为欧洲文化之都。由绿色地带环绕的老城被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录。

中央广场的长宽尺寸为200x200米的正方形，是欧洲最大的中世纪广场以及克拉科夫城市的心脏，这里有观光马车司机，街头音乐家，杂技表演者，兜售椒盐饼干的小贩，以及花店和数百只鸽子。富有传统的咖啡馆和餐馆从早到晚客流不断，热闹非凡。

广场中央矗立着的纺织会馆—最古老的商品交易中心（建于十三世纪），如今仍然出售纪念品以及手工艺品。广场的东部屹立着圣玛丽大教堂的两座不对称塔楼。塔楼上传出已吹奏了上百年的著名号角，每天的整点报时也吹号角。每次奏出的号角，都在中间停顿，以纪念勇敢的守卫，在向城里居民通报鞑靼人入侵时中箭殉国。主祭坛是椴木雕刻，由雕塑家Wit Stwoszc (Veit Stoss)于1477-1489年制作。紧邻教堂，矗立着著名波兰诗人亚当·密茨凯维奇的雕像。广场周围是精心打造、色彩明快的联排宅邸。

从中心广场向外围扩散，引出11条街。整个老城区被绿林草地环绕—长4公里的绿带，这里曾是老城的护城墙。城内可找到许多中

世纪时期的地下室，曾是商贩储藏货物的地方，现已作为餐厅，花店和俱乐部使用。

Floriańska大街，当地最繁华，热闹和最漂亮的大街，两旁排列着风韵十足的联排宅邸。这条大街从中央广场开始一直延伸到建于十四世纪的弗洛瑞安大门。与门相连的是中世纪巴尔坎堡垒—建于十五世纪的防御工事。

位于Jagielloński 15大街的是雅盖隆大学最古老的建筑—马尤斯学院。美丽的拱形庭院坐落在十五世纪的砖瓦建筑结构中。

沿Grodzka大街从广场向南前行，可直通瓦维尔山。早在1000年时，这里就建立了第一座教堂，今天的教堂建于十四世纪，且多次重修。旁边是瓦维尔城堡，波兰国王在此统治了500多年。此建筑，为意大利palazzo风格，建立于16世纪早期，成为波兰众多其他城堡兴建时的参照物。

瓦维尔大教堂的地下石棺，安葬着波兰国王；扬·索别斯基三世，斯坦尼斯瓦夫·奥古斯特·波尼亚托夫斯基，齐格蒙特·奥古斯特二世，瓦迪斯瓦夫四世·瓦萨，斯特凡·巴托雷，米哈乌·克雷布特·维西尼奥维茨基，约瑟夫·波尼亚托夫斯基王子，伟大的军事领导人；塔德乌什·科斯科什科以及大将军；瓦迪斯瓦夫·西科尔斯基。

地下石棺由走廊连接，人们可入内参观。重量级的“齐格蒙特”大钟铸造于1520年，放置于齐格蒙特塔楼内。它只在国家庆典和宗教节日时被敲响。对犹太人历史及文化关注度逐年递增，主要涉及地区为卡吉米日的犹太人区。

www.krakow.pl/



在位于św. Jana 19号大街的恰尔托雷斯基 (Czartoryskich) 博物馆内展示着珍贵的欧洲绘画作品。最著名的是欧洲旷世奇才列奥纳多·达·芬奇的“抱银貂的女子”。

文化古迹

国家博物馆分布在几个独立建筑内。在纺织会馆的二层展出十九世纪的波兰绘画作品及雕塑作品，包括克拉科夫著名画家杨·马泰伊科的作品。www.muzeum.krakow.pl

在位于św. Jana 19号大街的恰尔托雷斯基 (Czartoryskich) 博物馆内展示着珍贵的欧洲绘画作品。最著名的是欧洲旷世奇才列奥纳多·达·芬奇的“抱银貂的女子”。

www.muzeum-czartoryskich.krakow.pl

辛德勒工厂博物馆位于克拉科夫的Zablocie区 lipowa 4大街，曾是搪瓷制品和锡制品—“Rekord”工厂。此厂被奥斯卡·辛德勒于1938年接管，这位企业家，雇用1100名犹太人在工厂做工，并于1944年将他们连同工厂一齐转移到摩拉维亚地区，以此拯救了他们的生命。此历史事实在斯蒂芬·斯皮尔伯格的电影“辛德勒的名单”上得到诠释，电影拍摄于1993年，使用的是真实现场。该工厂现今已成为克拉科夫历史博物馆（常设展览—克拉科夫—1939-1945被占领期间）以及克拉科夫现代艺术博物馆。该工厂曾被美国国家地理提名角逐世界新七大奇迹竞赛。

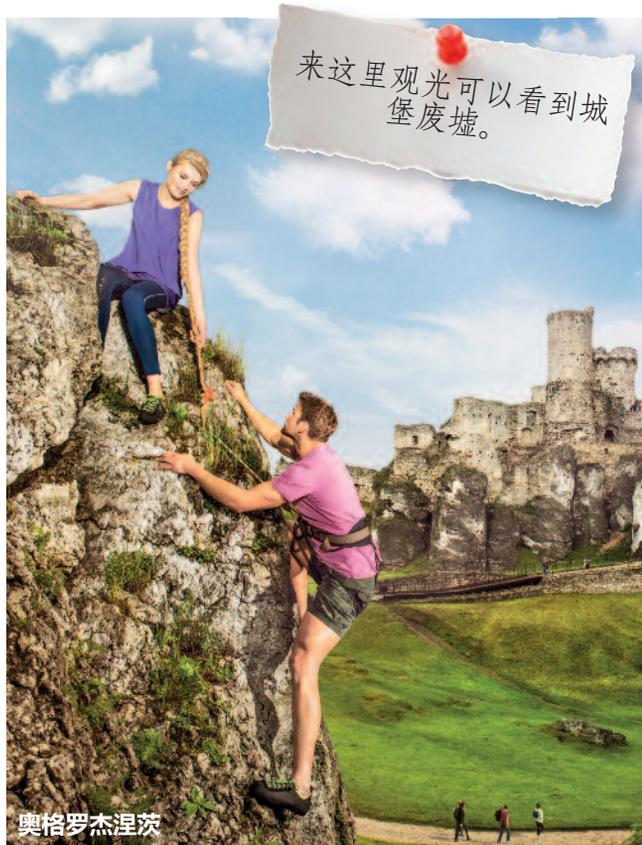
www.fabrykaschindlera.pl/

www.mhk.pl/oddzialy/fabryka-schindlera



克拉科夫





来这里观光可以看到城堡废墟。

奥格罗杰涅茨

著名的剧院有：位于Jagielloński 1大街的老剧院和位于Św. Ducha 1大街的Słowacki剧院。后者经常举办古典音乐会和上演芭蕾舞剧。远离市区是知名的卡罗尔·希曼诺夫斯基国家音乐厅，波兰家喻户晓的现代作曲家克里斯托弗·潘德列茨基经常在此指挥乐团演出。

www.stary-teatr.krakow.pl
www.slowacki.krakow.pl/en/

克拉科夫几乎一整年都举办重要的文化艺术活动。例如在复活节期间举办的路德维希·凡·贝多芬节，春季芭蕾舞节，7月的夏日爵士节和在8月下旬举办的老克拉科夫音乐节，犹太文化节以及12月的圣诞婴儿床比赛。

维利奇卡（距克拉科夫15公里）

在维利奇卡，自13世纪起开始采盐。其矿井和硐室的总长度为350公里，可到达地下2000多个矿室。向公众开放的盐矿区域已被联合国教科文组织列入世界文化遗产。迄今为止，已有来自世界各地的近3600万游客到此参观。游客有几条已开放的旅游路线可选择，传统的“旅游路线”超过4.5公里，沿着“采矿之路”前行可到达20多个矿室以及奇幻迷离的地下湖泊，在这里游客可以体验真实的矿工生活，了解矿山各工作阶段，“朝圣之路”展示矿山的神圣一面，还有为儿童开辟的参观路线——Solilandię。许多矿室内都有精美的盐雕装饰，圣金加教堂长50米，在此可举办音乐会。矿山内还有博物馆，讲述采盐历史。位于地下211米深处的

盐矿疗养院专门治疗哮喘和支气管炎。维利奇卡值得一去的还有建于十四世纪的Żupny城堡。城堡博物馆收藏的筛盐用品很有历史和文化价值。

www.wieliczka-saltmine.com/

奥伊楚夫（距克拉科夫25公里）

从克拉科夫向北延伸可到达奥伊楚夫国家公园。由于喀斯特岩溶地貌作用，形成了为数众多的溶洞，峡谷和奇特的岩层。奥伊楚夫市位于以它命名的国家公园的边缘。来这里观光可以看到城堡废墟。在佩斯科瓦斯卡瓦村庄，你可以看到建于十四世纪的城堡，其内部十六至十九世纪的装饰风格独特。城堡附近耸立着著名的，高25米的石灰岩巨石，因其形状被称为大力神之棒。

www.ojcow.pl/english/index_1_en.htm

博赫尼亚（距克拉科夫40公里）

博赫尼亚皇家盐矿是UNESCO的世界遗产，盐矿展现了矿工采盐历史及采盐技术。用全息图方式和互动投影方式，推出系列面向游客的历史讲解和介绍，此外还有1.5公里长，地下180米深的游览路线。游客不仅在此体验时光倒流，还可参与是否有天分做盐矿经理的竞赛。kopalniasoli.pl/en

安德雷胡夫附近的因瓦乌德

（距克拉科夫60公里）

观光景点；城市内的缩影公园，可看到世界上最有名的建筑缩影——包括中国的长城。www.parkminiatur.com



高25米的石灰岩巨石因其形状被称为大力神之棒。

大力神



塔特拉山国家公园包括塔特拉山，与边境接壤的斯洛伐克国家公园共同被列入联合国教科文组织的世界生物圈保护区。



塔特拉山脉

卡托维茨及其周边

(距克拉科夫80公里)

围绕卡托维茨周边的区域是上西里西亚工业区，主要以采矿业和冶金业为主。具有特色的建筑，除老工厂外，分布在几个城市的矿工居住区也颇具特点。在卡托维茨有世界上最小图书的博物馆——创纪录的最小书籍只有1x0.8毫米，被记载于吉尼斯世界记录。在卡托维茨和霍茹夫之间有一座大型的娱乐公园，公园部分包括人种学博物馆，动物园以及游乐场。格利维采在战争中未遭受破坏，大部分城镇规划依然是中世纪时期留下来的。皮亚斯特公爵城堡现已成为上西里西亚博物馆，此外，考古及人种学机构在此办公。位于普什奇纳的城堡建于十五世纪，曾是有名的贵族黛西冯普勒斯的官邸——城堡内装饰精美绝伦，水晶吊灯欧洲最大。在扎不热有煤矿开采博物馆，早期矿工宿舍„Gniazdo”和„Luiza”也属展出部分。扎不热还是历史悠久的矿山“Guido”所在地www.kopalniaguido.pl。而在蒂黑你可以参观历史悠久的啤酒厂和互动博物馆。

www.katowice.eu/en/

塔尔努夫

有着丰富多彩历史的美丽城市，其中心广场被年代很久的宅邸环绕，城市处处可见曾经有过的多元化文化痕迹。如今，这里的人种学博物馆是波兰唯一一座有展示印度罗姆人文化的固定展厅，每年7月底这里都会举行大篷车纪念活动——古老的马车连续几天沿街游行。塔尔努夫也是波兰最温暖的城市——当地的夏热时间可持续114天！其周边值得一去的地方有风景如画的Zalipie村庄，和位于Lipinach的村庄缩影。

www.it.tamow.pl/index.php/eng



万楚特城堡位于热舒夫以东，波兰最重要的贵族宫殿之一坐落于此。

万楚特城堡

塔特拉山和扎克帕内

(距克拉科夫110公里)

雄伟的塔特拉山上屹立着波兰最高峰——雷塞 (Rysy) 峰 (海拔2499米)。塔特拉山国家公园包括塔特拉山，与边境接壤的斯洛伐克国家公园共同被列入联合国教科文组织的世界生物圈保护区。众多的徒步路径延伸至顶峰或清澈的高山湖泊，还有通往壮观的瀑布，深幽的山谷和溶洞的小径。热爱骑车的登山者可找到具有特殊标记的登山车路线。从扎克帕内到高山湖泊-海眼，来回要66公里。扎卡帕内是波兰重要的冬季运动中心。这里曾多次举办重要的国际赛事：跳台滑雪世界杯，冬季两项及激流回旋世界杯。

这里为滑雪者准备了不同难度的坡度滑道。最知名且坡度最高的滑道起点位于Kasprowy Wierch (海拔1984米)。

扎克帕纳及其周边也因其高山民间艺术而著名。

附近最受游客喜爱的是位于扎克帕内ulicy Krupówki街上的许多木制房屋。位于扎克帕内西北边的Chochołów有30多座美丽的木质高山房屋。布科维纳塔特赞斯 (Bukowina Tatrzańska) 是波兰海拔最高的城镇 (海拔大约1000米)，为冬季运动提供了良好的条件。

www.zakopane.pl



万楚特 (距克拉科夫190公里)

万楚特城堡位于热舒夫以东，波兰最重要的贵族宫殿之一坐落于此。带有庭院的二层建筑始建于十六世纪下半叶，充满魅力和芳香的公园——建于17世纪。城堡内部装饰华丽，现在成为展出绘画作品的画廊。公园内有温室，罗曼蒂克式城堡以及其他建筑。曾是老马厩及存放马车的库房现在是博物馆，在此你可欣赏到欧洲最豪华收藏之一，马车车厢，带篷车厢等。
www.zamek-lancut.pl/en/

毕斯兹扎迪 (距克拉科夫210公里)

毕斯兹扎迪最宝贵的部分是所覆盖的毕斯兹查迪国家公园，属于东喀尔巴阡山国际生物圈保护区。最高山峰超过海平面约1300米。是波兰人口最稀少的地区。这里还有狼，熊和蛇出没。区域内非常适合徒步旅行和骑车。在穆希纳(Muszyna)，Gładyszów和Polaniec城镇，有骑胡克尔马的娱乐。冬季这里是滑雪最理想地点。夏季可以在Solina湖上从事帆船和帆板运动。位于桑河沿岸的Sanok，是毕斯兹扎迪的主要城市之一。这里有座十六世纪城堡，十九世纪初期被重建。在位于毕斯兹扎迪南部的城镇Majdan，拥有历史悠久的铁路，火车在群山中穿行。Sanok镇上有一个古老民居露天博物馆。
www.muzeum.sanok.pl/en

克拉西琴 (距克拉科夫240公里)

城市位于普热梅希尔以西，桑河沿岸，拥有一个文艺复兴时期宏伟的城堡，城堡的庭院宽阔硕大。城堡外围被大型公园所环绕(11公顷)。曾是消防站的建筑如今改建为酒店。
www.krasiczyn.com.pl

波兰南部。最美丽的城堡和宫殿

涅波沃米采，(距克拉科夫24公里)

此地的皇家城堡也被称为“瓦维尔第二”，是一个颇具中世纪风格的迷人小镇。

新维希尼奇 (距克拉科夫50公里)

一有巨大防御工事城堡，保证城内的驻兵承受敌人长达3年的围困。

www.zamekwisnicz.pl

普什奇纳

(距克拉科夫100公里，距弗罗兹瓦夫220公里)
——有一座大型英式风格花园的城堡，豪华官邸，为著名的贵族黛西·冯·普勒斯所有。
www.zamek-pszczyna.pl/

乌亚兹德

(距克拉科夫150公里，距华沙200公里)
——巨大的城堡废墟，其残留部分依然引人注目。
www.krzyztopor.org.pl/

巴拉诺夫 桑多米尔斯基

(距克拉科夫160公里，距华沙230公里)
城堡内有美丽的拱廊庭院。
baranow.com.pl

万楚特 (距克拉科夫190公里)

——波兰华丽的贵族官邸。宫殿内有炫丽的历史性内饰收藏以及世界上最大之一的马车车厢收藏。
www.zamek-lancut.pl

克拉西琴

(距克拉科夫240公里，距华沙265公里)
——漂亮的城堡，曾是十七世纪贵族官邸。
www.krasiczyn.com.pl/en/index.php

波兰南部。国家公园

塔特拉国家公园

(距克拉科夫110公里)
公园保护区内的塔特拉山，最高峰——

雷塞(Rysy)峰(海拔2499米)，是波兰唯一具有阿尔卑斯山特征的山脉。也是欧洲景色最迷人的区域之一，山脊狭窄陡峭，山峰呈锯齿状矗立，高山湖泊，溶洞，湍流的小溪灌溉着山

谷，令人叹为观止。公园内居住着旱獭，山羊，黑熊和老鹰。公园是UNESCO生物圈保护区。
www.tpn.pl

奥伊楚夫国家公园

(距克拉科夫25公里)
园内有众多溶洞，峡谷和奇异的岩层，其中包括著名的“大力神之棒”。多为混合的森林覆盖了公园的大部分面积。这里的昆虫种类十分丰富(超过3300种)，溶洞是各类蝙蝠理想的居住地。
www.ojcowski-park-narodowy.pl

皮耶尼内国家公园，

创建于1932年。最宝贵的自然景观位于Pienin Właściwych山带，由三冠山，科乔尔什滕植物群保护区，皮耶尼内地区和杜纳耶茨峡谷四大部分组成，是最受游客青睐的旅游经典目的地，公园内建有35公里旅行路径。







弗罗茨瓦夫

下西里西亚省和大波兰省



波兰西南部有最精彩最多样的自然风景和名胜古迹，也是不可多得的休闲胜地。游客们被茫茫群山及迷离仙境的童话城堡所吸引。弗罗茨瓦夫是这个地区的省会，一个迅速发展的城市，成功地吸引来自全世界的投资者。下西里西亚省高度重视发展与中国的经济关系。该地区出口至中国的产品约占波兰总出口的40%（主要有铜，建筑化工产品以及汽车工业产品）。广泛的合作还体现在人员往来上，自治政府和企业家代表团前往上海和南京，

寻求中国投资者。自弗罗茨瓦夫到波兹南需要2个半小时的车程—波兹南是大波兰省的首都，也是波兰重要经济城市之一。大波兰省被视为波兰建国的摇篮，格涅兹诺曾是波兰的第一个首都。波兹南还是著名国际博览会举办地。

城市及景点

弗罗兹瓦夫

弗罗兹瓦夫是波兰最具活力城市之一。

因其丰富旅游资源，众多景点被命名为2016年欧洲的文化之都。极具想象力的现代化建筑与千年历史古迹和谐并存。长宽分别为212x175米的长方形集市广场是市中心焦点。主要建筑；市政厅，始建于13世纪末。顶部的正面镶嵌着1580年制造的天文钟。

集市广场西北的新市政厅，建于1863年，其建筑风格与周围环境相匹配。地下是当地有名的“Spiz”酒吧，自酿啤酒清新爽口。毗邻新市政大厅的，是纺织会馆，客商曾在此交易纺织物品，也曾是裁缝、鞋匠店聚集的地方。如今，精心修整好的建筑多为餐厅和商店之用。市场外围被色彩缤纷的，建于十五至十八世纪的宅邸环绕，特别引人注目的2号宅邸“Pod Gryfami”，其顶部装饰着白鹅翎，鹰和狮鹫。

市场周围布满各式咖啡厅和餐厅，夏季搬到广场花园露天营业。即使夜深依然客流不断，尽显城市活力。几家古老的石屋整修了地下室，将其改建为夜总会及俱乐部，招揽顾客。弗罗茨瓦夫另一有趣的景点是小矮人雕像——现有大约200个。小矮人与城市的古迹与历史密切相关。弗罗茨瓦夫是世界上唯一有小矮人的徒步路线的城市。

www.krasnale.pl/en/

集市广场西南部是盐广场，中世纪时的盐贸易在此兴旺发达。如今，这里主要销售鲜花。市场北边，就在奥德河上矗立着大学主教学楼，建筑物长达171米长。楼内高塔建于十八世纪上半叶。二层的莱奥波尔迪娜礼堂，波兰最漂亮的礼堂之一，自地面至天花



弗罗茨瓦夫是波兰最具活力城市之一。因其丰富旅游资源，众多景点被命名为2016年欧洲的文化之都。

弗罗茨瓦夫

板装饰着色彩绚丽油画与壁画。几米之外，在 Grodzki 与 Szewski 大街的拐角处，坐落着 Ossoliński 国家图书馆。这座建于1657-1717年的宫殿式宏伟建筑如今是波兰最重要的图书馆之一。希维德尼察街是主要街道之一也是旅游观光参照标的物。当地居民和外来游客经常在此购物。相邻的剧院广场，耸立着歌剧院，始建于1837-1841年。东侧是著名的 SAVOY 酒店。在 Olawski 大街与 Szewski 大街相交处，曾是 Dom Towarowy 老百货店所在地，建于1927年，其正面由玻璃与混凝土筑成，引人注目。位于附近的 Juliusz Słowacki 公园内有座圆形大厅，展出114x15米的巨大画作—Racławicki 战役全景画（波兰最

大的画作）。它是为纪念波兰起义军在1794年抗击俄罗斯军队并取得胜利这一重大历史事件而建。 www.panoramaradawicka.pl 座堂岛是城市的发源地。十世纪时这里就建有堡垒，如今是教堂等宗教建筑聚集的神圣领地。拥有高大双塔的正约约翰大教堂，建于十三和十四世纪。沿 Kanonia 街可到达岛上植物园，植物园建在曾是奥德河的一个支流上，十九世纪被填埋。从那时起，座堂岛的名字就不完全准确了，因为岛上只有部分区域被水包围。不管怎样，迄今为止这里都是一个和平的绿洲。在邻近的沙岛上矗立着圣玛丽教堂，十四世纪建在沙滩上。桥的后方是大学图书馆大楼。位于沙岛尽头的2座磨坊，被命名为玛利亚和菲利克斯，分别建于十七和十八世纪。这里是眺望大教堂岛美景的最佳位置。在前往沙岛的路上是有着悠久历史的农贸交易大厅。建于1908年，第一个钢筋混凝土建筑。外墙为砖砌。大厅内主要出售水果，蔬菜和肉类。在城市东部的 Szczytnicki 公园中有建于1913年的百年厅。为了纪念莱比锡战役胜利100周年而建立的。厅内直径为65米，高23米，曾是现代建筑的杰作（被列为世界文化遗产）。

www.halastulecia.pl/en/

1913年在园内安置了西里西亚老木制

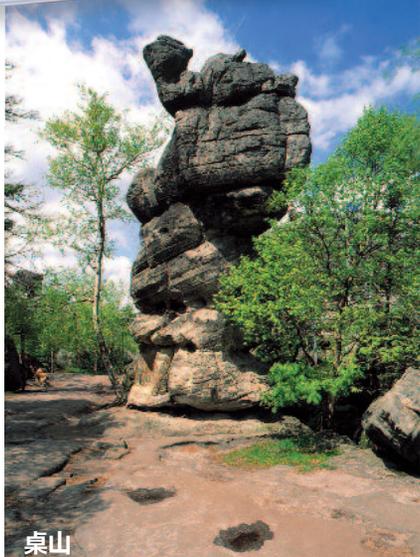
Racławicki 战役全景画（波兰最大的画作）。它是为纪念波兰起义军在1794年抗击俄罗斯军队并取得胜利的重大历史事件。



弗罗茨瓦夫，摄影：Arkadiusz Podstawka



桌山国家公园。大自然之手用沙粒在此创造出类似动物形状或巨型蘑菇的怪状雕塑。



桌山

教堂。属于公园领地的还有1865年建立的弗罗兹瓦夫动物园——波兰最大的动物园。

文化古迹

国家博物馆位于华沙起义广场街（pl. Powstańców Warszawy）。馆内展出从中世纪至今的西里西亚艺术作品。此外，博物馆收集了摄影术起源的早期照片集，很值得一看。

www.en.mnwr.art.pl

历史博物馆位于集市广场的旧市政厅内，收集着有关城市历史的重要文件。位于ul. Kazimierza Wielkiego 34的考古博物馆坐落在一个昔日宫殿内，馆内展下西里西亚省地区挖掘的出土文物。在同一建筑物内也可找到民族博物馆，馆内收藏着民间艺术以及古老的地方服饰。

www.en.muzeum.miejskie.wrodaw.pl
www.muzeumetnograficzne.pl

弗罗茨瓦夫哑剧团自1956年成立已多次获得国际奖项。声名远扬的还有爱乐乐团，其总部位于ul. Piłsudskiego 19。在奥德大都市最著名的文化

盛世要数Wratislavia Cantans音乐节，每年9月举办。

www.pantomima.wroc.pl/en
2013.wratislaviacantans.pl/#en/

西里西亚 奥波莱

在布热格市的城堡，有机会欣赏到不同寻常的古代艺术收藏品。在尼斯保留了许多神圣建筑。小镇奥特穆胡夫，如今坐落于两座人工湖之间，有古老城堡及圣尼古拉斯教堂，教堂内有珍贵画作，雕塑和木雕艺术作品，为重要旅游景点。帕奇库夫，位于捷克边境附近，有保存完好的中世纪护城墙，Mosznej的城堡把游客带进童话般的意境。www.moszna-zamek.pl

希维德尼察

（距弗罗兹瓦夫55公里）

希维德尼察有下西里西亚省最高的教堂塔楼（高130米），围绕它四周的是优雅精致的民居。旧城区有幸未受到二次世界大战的破坏。位于希维德尼察和亚沃尔的木质宗教建筑，和平教堂，由西里西亚新教徒建造，被列入（UNESCO）世界遗产名录。

um.swidnica.pl/pages/en/tourist-attractions.php

瓦乌布日赫和克雄日城堡

（距弗罗兹瓦夫80公里）

瓦乌布日赫是下西里西亚省的煤炭中心。在城市北部的边缘矗立着克雄日城堡，西里西亚最大的城堡。这座气势恢宏的建筑一部分作为博物馆，另一部分作为酒店使用。紧邻其旁的是一座马场。Szczawno Zdrój曾是下西里西亚最重要的温泉疗养区如今隶属于瓦乌布日赫省，拥有一座风光秀美的温泉公园。www.en.ksiaz.walbrzych.pl

克沃兹科谷

（距弗罗兹瓦夫125公里）

克沃兹科谷是最著名的游览区之一。其郊外是桌山国家公园。大自然之手用沙粒在此创造出类似动物形状或巨型蘑菇的怪状雕塑。克沃兹科城市的象征是一个强大无比的堡垒，其地下通道部分向游客开放。值得关注的还有保存完好的微型布拉格查理大桥复制品的旧城区。杜什尼基-兹德鲁伊是

全波兰知名的温泉疗养胜地。波兰最古老的工业遗址，1605年建的造纸厂，如今是博物馆所在地。在Zieloniec区，老鹰山脚下，有一个大型滑雪场。库多瓦-兹德鲁伊是另一个著名的温泉疗养区，市中心有景象万千的公园和典雅的十九世纪别墅。隆代克-兹德鲁伊是本地区最古老的温泉胜地。

www.klodzko.pl
www.kudowa.pl/en/
www.laddek.pl/cms/php/strona.php?cms=cms_ladzd_en

绿山城

绿山城被称为“葡萄酒之城”，自然风光怡人。绚丽多彩的老城及有着热带植物棕榈园的葡萄园与城市历史紧密相连。绿山城以其魅力及葡萄种植成为吸引游客的旅游胜地。老城依旧保持着十八世纪街道布局。矩形的老城广场是绿山区最著名的鲜花市场，每逢夏天，这里的餐馆、酒吧纷纷开放自己的花园。广场中央是市政厅，建于十五世纪后半叶。54米高塔是其最显著的建筑装饰。

Międzyrzeczki设防工事

世界最长设防工事。由希特勒于1934-38年间下令修建。几十个掩体由地下隧道联接，复杂的防御系统创造当代不寻常军事建筑典范，内有多条参观路线。最初的旅游看点是栖息在此的稀有动物蝙蝠，正因为此原因，整个地下被列为保护区。www.bunkry.pl

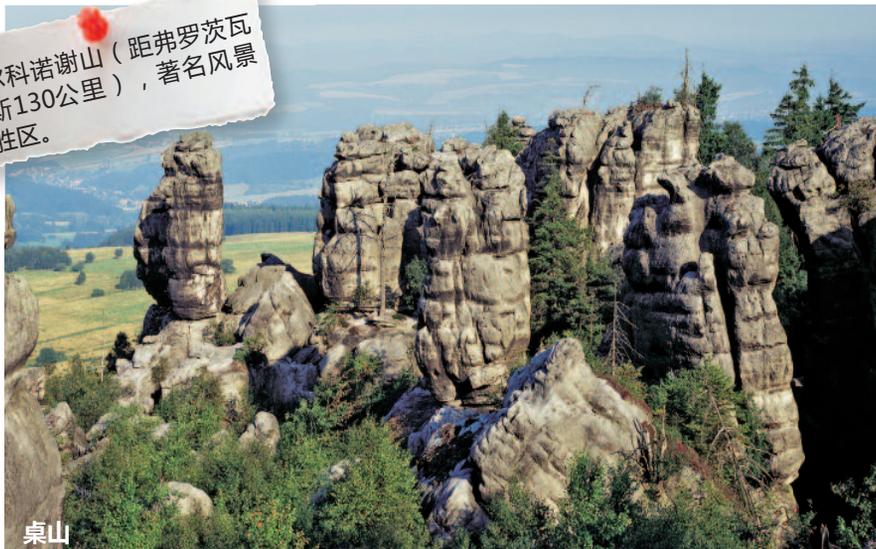
克尔科诺谢山

（距弗罗兹瓦夫130公里）

另一个重要的旅游景区是克尔科诺谢山，最高峰斯涅日卡山（海拔1603米）。克尔科诺谢山顶部是未来主义建筑风格的餐厅，气象观测站以及建于17世纪的圣劳伦斯教堂。在Małej Kopie山上有众多滑雪道。卡尔帕奇镇上的建筑瑰宝——木结构“王”教堂，十三世纪上半叶建于挪威。施科拉斯卡-波伦巴Szklarska Poręba小城中的Szrenicy山是吸引无数白色运动爱好者的滑雪胜地。虽然它海拔只有1362米，但因其特殊小气候，雪况和阿尔卑斯山海拔2000



克尔科诺谢山（距弗罗茨瓦夫斯130公里），著名风景名胜胜区。



桌山

米处非常相似。耶莱尼亚古拉Jeleniej Góry市有10万居民，是该地区最大的城市。二战中未遭破坏，完好无损的保存下来。市中心的老城市场被带有拱廊的漂亮民宅所环绕。特普利采-兹德鲁伊Cieplice Zdrój，一个古老的温泉小镇，现今属于耶莱尼亚古拉市的一个区，以其含硫量高的水资源著称。市中心有座美丽的宫殿，与其毗邻的是带有温泉室，画廊和小剧院的温泉公园。在Sobieszów，耶莱尼亚古拉市的另一个区，矗立着霍伊尼克（Chojnik）山。

www.karpacz.pl/en
i.jeleniagora.pl
www.chojnik.pl

Sucha和Czocha城堡

独具特色的Czocha城堡有很多传说——此地二战时曾为德军基地，二战期间德国密码机破解了俄罗斯人的密码，此后，密码机被美国人查获。城堡也经常被电影业用作拍摄基地。

www.zamekczocho.com

大波兰

波兹南

座堂岛是波兹南最古老部分，也是城市发源地。岛上圣彼得得圣堡罗大教堂内安葬着梅什科王子一世以及他的继承者波列斯瓦夫一世，后者为波兰的第一位国王。

的是雕刻的色彩斑斓的支柱和镀金雕像。这里定期举行管风琴音乐会。

老城区的西北部可看到十三世纪中期兴建的皇家城堡。曾是波兰大公爵的府邸。波兰国王也曾在此居住，如今是艺术及工艺品博物馆。穿过公园，来到大剧院，继续往西便进入享有盛名的波兹南国展览中心地盘，占地23公顷。展览中心正对面，位于Zwierzyniecki大街，是波兰最古老的动物园，早在1854年就已对外开放。

城市的东部，马耳他湖边，坐落着拥有大型停车场及现代的帆船航道的马耳他体育娱乐中心，经常在此举办国际赛事。当地的人工滑雪场设施全年开放。此外，这里还有夏季雪橇活动。公园内是散步和骑车的理想选址。沿着马尔他湖的北岸运行着小型旅游观光火车，供游客享用。位于ul. J. Dąbrowskiego大街的植物园，是波兰最漂亮的植物园之一。始建于1925年，占地面积25公顷。在这里生长着7000种不同植物。位于展览中心西边，坐落在Glogowski大街上的Wilson公园，是有欧洲最大的棕榈屋之一，里面可欣赏到17,000株植物。www.poznan.pl/mim/main/en/

文化古迹

波兰南是波兰重要的文化中心。波兹南艺术学院培养出许多当代著名画家和雕塑家。各种艺术文化活动的日程总是排的很满。



每天的12点塔内鸣钟并伴有小号奏响，同时钟楼的金属门开启，此时会弹出波兹南山羊。

-波兹南



Książ (距弗罗兹瓦夫75公里)
波兰最大的贵族住宅，庄严竖
立在陡峭的山坡上。



克熊日城堡，摄影：Kamil Cielński

国家博物馆位于al. Marcinkowskiego 9大街，收集着波兰老一辈艺术大师的最价值连城作品以及当代的波兰艺术作品。此外，博物馆还展出来自欧洲各地著名艺术家的优秀作品。波兹南城区的历史博物馆位于市政厅内，在此可了解这个城市从古至今的历史全过程。还有手工艺品杰作展出，其中包括波兰最古老的时钟，制作历史可追溯至1580年。乐器博物馆位于Stary Ryn 45大街，是波兰唯一——一个收集了来自世界各地，不同时期的大量精美乐器的展馆。www.mnp.art.pl
考古博物馆位于ul. Wodnej 27大街，展出文物18万件，主要出自波兰西部。最古老的文物出自石器时代。
www.ppt-poznan.pl/strony/en/0.php
www.filharmoniapoznanska.pl

远离市区的是著名的波兹南芭蕾舞团，经常在位于Koziej4大街的波兰舞蹈剧院演出。波兹南夜莺童声合唱团，和同样享有国际声誉的爱乐乐团，常在位于Fredry9大街的大剧院演出。
www.ppt-poznan.pl/strony/en/0.php
www.filharmoniapoznanska.pl
年度最重要的文化活动包括：2月的童声合唱节，3月的爵士音乐节，6月的“Malta”国际戏剧节以及11月举办的“Off Cinema”国际电影节。两年一度，于8月份举办的现代舞双年展，以及5年一度举办的亨里克·维尼亚夫斯基国际小提琴比赛。6月下旬的波兹南圣约翰博览会会使市中心变成一个大型的跳蚤市

场，同时伴有丰富多彩的文艺表演。
www.poznanfestival.pl/en/konkurs-wokalny/
www.malta-festival.pl/en/?langset=true
www.offcinema.pl/en/

沃尔什滕 (距波兹南95公里)

位于沃尔什滕的扇形车库收集着丰富的各类珍奇火车，每年5月都要举办“机车大游行”。这是波兰乃至欧洲唯一一个至今仍然定期维修蒸汽机车的地方。扇形车库有大约30个独特的库房，其中最重要的也是最昂贵的是“美丽的海伦”车库。机车Pm36，建于1937年波兰的蒸汽机车，最大时速每小时达130公里。扇形车库所在地还可看到独特的铁路建筑。www.parowozowniawolszyn.pl

大波兰省的城堡

位于波兹南南部Kórnik镇上的皇家城堡，陈设着古色古香家具，各式武器兵剑，画像及图书馆。位于Rogalin镇，建于十八世纪的宫殿，陈列着历史悠久的室内装饰家具与物品，附近的宫殿，有十九世纪和二十世纪的欧洲画作展。Rydzyzna城堡，因其内部华丽的泥灰装饰被誉为奇特建筑瑰宝。位于Rokosowo小城附近的宫殿，建于十九世纪，宫殿周围环绕着英式花园。这两座城堡和宫殿现都被改装成酒店。在Antoninie有一座狩猎屋——4层的木结构建筑，以及一个小型博物馆，用来回忆弗雷德里克·肖邦在此逗留的日子，这里如今也是一家不大的酒店。

www.mnp.art.pl www.bkpan.poznan.pl/muzeum/

布热格 (距弗罗兹瓦夫40公里)

老波兰朝代，皮亚斯克王朝的城堡。
www.zamek.brzeg.pl

Książ (距弗罗兹瓦夫75公里)

波兰最大的贵族住宅，庄严竖立在陡峭的山坡上。www.en.ksiaz.walbrzych.pl

Jeleniogórska谷的宫殿及花园 (距弗罗兹瓦夫110公里)

位于风光秀丽山谷之中的欧洲最大的宫殿、城堡和豪宅密集建筑群，为国王及王室贵族所有。最引人注目的宫殿有：Wojanów, Stanisów, Paulinum, Łomnica以及Brunów。
www.dolinalapalacow.pl

位于Sucha的Czocha城堡 (距弗罗兹瓦夫170公里)

西里西亚最大最豪华的城堡之一。
www.zamekczocha.com

Kórnik (距波兹南20公里)

——建于十五世纪的贵族城堡，四周围绕的是arboretum公园。www.bkpan.poznan.pl/muzeum

Rydzyzna (距波兹南90公里)

——城堡里有精美华丽的泥灰雕刻装饰。
www.zamek-rydzyzna.com.pl

Gołuchów (距波兹南100公里)

——被美丽公园围绕着的新浪漫主义城堡。
www.zamek.w.goluchowie.pl



波兹南是波兰重要的文化中心。波兹南艺术学院培养出许多当代著名画家和雕塑家。



克熊日城堡，摄影：Kamil Cielinski

桌山国家公园（距弗罗兹瓦夫119公里）

欧洲为数不多的有着奇特形状砂岩的山脉，砂岩被长期侵蚀形成奇异形状，营造出奇幻般气氛。古代国王及贵族曾到此一游，欣赏大自然的天工巧匠。电影“纳尼亚传说”就是在此取景拍摄的。身置Szczeliniac Wielki镇，只需几分钟你就来到天堂Nieba或地狱Piekla，登上观景台，壮丽景色尽收眼底，Głazami Krasnoludków镇上的步行小径在岩石迷官间穿梭。

www.pngs.com.pl

克尔科诺谢山国家公园

（距弗罗兹瓦夫130公里）

公园为UNESCO世界生物圈保护区。环绕四周的是克尔科诺谢山，此山最高峰为斯涅日卡峰（海拔1603米）。登山可走通道或乘缆车。若沿着标识的路线走，不仅简便易行，还可领略沿途无限风光；高山湖泊，畸形怪状的硕大岩石，以及视野宽广的自然景观全景画。

www.kpnmab.pl

大波兰国家公园（距波兹南15公里）

公园位于波兹南南部仅15公里，是野猪，狍子，鹿，鹿，獾，狐狸，貂和野兔等野生动物栖息之地，超过200种鸟类在此落户。是徒步和骑车的理想地点。www.wielkopolskipn.pl

Muzakowski公园

坐落在Łęknica 公园内，由古怪的Hermann von Pückler-Muskau王子创建，是波兰和德国境内最大的英国风格公园，占地728公顷，位于河两岸。是被收录于国家地质公园全球网络的第一个波兰公园，也是UNESCO世界自然遗产景点。

下西里西亚省及大波兰省的文化活动

7月

- **波兹南马耳他艺术节**——最初只是街头演出形式，随着时间的推移发展成现在的艺术形式。如今，“马耳他”艺术节已成为这部分欧洲地区的重要文化活动之一，是展示音乐家，舞蹈家，演员和杂技艺术家们成就的舞台。malta-festival.pl
- **室内乐音乐节**，弗罗兹瓦夫——6月至7月间，在弗罗兹瓦夫美丽的阿森纳馆内庭院举办的音乐活动。www.wieczorywarsenale.pl
- **勇敢艺术节**，弗罗兹瓦夫——弘扬世界各地的边缘艺术、文化，弘扬传统文化模式和传统文化因素2013.bravefestival.pl
- **美味节**，波兹南——波兰最大的户外美食活动。有超过100个摊位的大厨提供众多传统食品。www.ofds.pl
- **Rydzynie城堡的barok日**，大波兰省——节日的日程为别开生面的老爷车大游行，

以及来自波兰，德国和法国的戏剧表演，还有古董交易市场。www.leszno-region.pl

8月

- **Bolesławieckie陶瓷日**——展示历史悠久的陶瓷制作，制瓷工序及陶瓷上釉，展示中世纪时期日常生活，还可亲自动手，揉泥，画坯等。www.bok.boleslawiec.pl
- **Musicum论坛**，弗罗兹瓦夫——古老音乐优秀作品演奏 www.forummusicum.com
- **舞蹈戏剧节**，波兹南——呈现波兰舞蹈戏剧及世界舞蹈戏剧的艺术节 www.ptt-poznan.pl
- **“Przystanek Woodstock”**——波兰最著名的音乐节之一，每年7月底，8月初在Kostrzynie nad Odrą城举办。是欧洲最大规模的户外音乐节，每年吸引130万-50万的国内外听众。可免费参与活动及使用帐篷露营地。www.wosp.org.pl
- **“Winobranie”**葡萄酒节已有155年历史，是绿山城最重要的活动之一，伴随品酒会，是各乐团，流行乐，管弦乐，爵士乐及交响乐队的演奏。



雷济纳城堡

旅游经典路线



华沙和波美拉尼亚—琥珀之乡

6日游

- 第1天** 抵达华沙
入住酒店
自由时间
酒店内用晚餐
- 第2天: 格但斯克-琥珀之都**
6.00 去机场
8.20 抵达机场
城的Mon Balzac餐馆用早餐
老城观光(亚瑟法庭, 老城广场)
12.30-13.30 Targ Rybny餐馆午餐
14.30 琥珀博物馆 展示琥珀制作工艺以及逛琥珀店
19.30 Gdański Bowke 餐馆用晚餐
- 第3天** 9.30 赴索波特观光 大街散步, 漫游波兰最著名栈桥 Molo
12.00 Laguna Smaku用中餐(观海景)
13.00 赴马尔堡参观 参观马尔堡的城堡(UNESCO)
19.30 马尔堡 Gothic Cafe 用晚餐
20.30 乘车前往托伦 托伦住宿
- 第4天** 9.00 城市观光(UNESCO)
参观尼古拉·哥白尼之家
12.30 Gęsia Szyja餐馆用午餐
13.30 参观姜饼博物馆, 制作姜饼及品尝, 购纪念品
15.00 乘车前往华沙
克拉科夫郊区街 散步, 老城观光(UNESCO)
20.00 老城用晚餐
- 第5天** 10.00 Zamek Królewski
11.30-13.00 肖邦博物馆
13.00-14.00 午餐
14.00-14.30 三十字广场
15.00-17.00 维兰诺夫宫
17.00-18.00 国家体育场
18.30-20.00 Złote Tarasy 或 CH Promenada 购物
20.00 餐馆用晚餐
22.00 返回酒店

克拉科夫和波兰南部—旅游亮点

5日游

- 第1天** 20:00 抵达克拉科夫
酒店内用晚餐
住宿
- 第2天** 9:00 参观瓦维尔
11:00 老城广场散步, 马修斯学院
13:30 Kogel-Mogel 用午餐
15:00 老城广场博物馆(最多1个半小时), 纺织会馆内购物
17:30 乘车赴卡齐米日
卡齐米日观光
9:30 卡齐米日Ester餐馆用晚餐(克莱兹默音乐演奏)
21:00 中心广场酒吧/咖啡馆
- 第3天** 10:00 出发去维利奇卡盐矿
参观维利奇卡(UNESCO)盐矿
盐矿内用午餐(地下150米餐馆)
14:00 乘车赴弗罗茨瓦夫
18:00 老城观光
19:30 老城市场用晚餐
21:00 Spiż 酒吧
23:00 入住酒店
- 第4天** 9:00 弗罗茨瓦夫城市观光
老城广场(小矮人足迹, 莱奥波尔迪娜礼堂, 数学大厦)
13:00 老城广场用午餐
14:30 Raclawicka全景画
16:00 参观座堂岛
19.30 Pergola餐馆用晚餐(Hali Ludowej旁)
21:00 多媒体音乐喷泉-“灯光音响”表演
- 第5天** 7:30 赴波兹南
12.00-13.00老城广场散步
13.00广场餐馆用午餐
14.00 广场观光, 参观Stary Browar
15.30 游览马尔他, 马尔他浴场
17:00 Lech游客中心
19:00 Brovaria餐馆用晚餐
21:00 广场酒吧(夜总会)
- 第6天** 离境



库尔尼克城堡

2天 观光路线: 波兰城堡和宫殿

宫殿和官邸: 华沙(皇家城堡, 水上宫殿, 维兰诺夫宫) — 涅波洛夫(宫殿) — 罗兹(Piotrkowskie大街上的官邸)
十字军城堡: 格但斯克-马尔堡-Sztum - Gniew - Kwidzyn - Golub Dobrzyń - 托伦 - 格但斯克
下西里西亚城堡: 弗罗茨瓦夫-Czocha - Książ - Świdnica - Brzeg-弗罗茨瓦夫
大波兰省的城堡和宫殿: 弗罗茨瓦夫-Antonin - Rydzyna - Rogalin - Kórnik-波兹南

旅游路线3-5天

最精彩波兰官邸和宫殿
华沙(皇家城堡, 水上宫殿, 维兰诺夫宫) — Koziłowska(扎莫西官邸)-卢布林(城堡) — 扎莫西(扎莫西官邸) — Lanjut(Lanjut城堡) — Nowy Wiśnicz(Wiśnicz城堡) — 克拉科夫(皇家城堡)



商务会见（会展）

波兰会展局是隶属于波兰旅游组织的一政府机构，其宗旨在于推广波兰作为会议以及商业活动举办的目的地。若在波兰寻找商业伙伴信息，会议设施信息，计划组织会议或公司重大活动，我们是联系的第一站。

营造会议氛围

波兰的任何一个地方都可找到沉寂百年的动荡历史，即使在举办会议的建筑物内，室内装饰也不乏体现历史，这些集艺术家、设计家，梦想家对建筑独特理解，并兼容现代专业会议设施的建筑，成为举办活动的最佳场所。

除专业的会议设施外，会议策划者注重的还有围绕其周围的传统且极富传奇的各式教堂、城堡、宫殿、工厂与仓库，即兴的街道剧院表演、露天爵士音乐会，可在草地上享用美味早餐的公园，或波兰城镇神秘的街道角落，在那里可看到自娱自乐的当地市民。这些文化氛围也是选址条件。具备组织能力只是一方面，成功的会议一半靠的是气氛。充满激情和敬业精神的策划者能够根据需要创造激昂情绪，活跃气氛，以确保会议，重大活动，及展会顺利进行，同时又不落俗套。

积极活跃的动力

无论活动策划者组织单一主题的计划方案，还是涉及多项丰富多彩且对比悬殊的活动，其可选种类繁多。湖泊、沼泽和湿地，质朴的原始森林，移动沙丘或沙漠，可确保参与者尽享奇妙自然景观的同时也不乏惊险刺激的体验。



为以出游为主要目的的参与者提供的项目

- 博赫尼亚Bochni盐矿长230米的地下水道游船，或140米长的水滑梯，其因盐矿开采而形成落差40米的水滑道。
- Złoty Stok 的金矿，隧洞中有10米高的地下瀑布。
- Maczuga Herkulesa—克拉科夫-斯琴托霍瓦高地的25米高岩石，上宽下窄，使人联想起神话故事中的大力神。
- 卡舒比倒挂小屋。房子竖在房顶上，进入其中可产生方向上的错觉。
- 鲜花地毯，波兰中部小村庄Spycimierz，每逢六月圣母节之际都要用鲜花摆放成地毯。
- 哥白尼科学中心内的宴会，还可一同游览天文馆和进行科学试验。

游览下列矿山，您可策划探险活动

- 古老的„Guido”煤矿，地下320米
- 维利奇卡盐矿，地下130米
- 博赫尼亚Bochni盐矿，地下200多米
- „Kłodawa”盐矿，地下600米
- Złotym Stoku金矿，地下40米
- Królowa Luizy“路易斯女王”矿山遗址，地下35米
- 古银矿，地下40米



职业化并打破常规

除了职业化商务多元酒店提供的会议中心外（例如；可容纳1800位客人并具有剧场形式的华沙希尔顿酒店和会议中心），会议或重大活动举办人也感兴趣于城堡或宫殿大厅等场所作为举办地—例如：位于Ryn城市的中世纪城堡酒店，位于华沙古城皇宫城堡内的博物馆；克拉科夫文艺复兴时期的建筑杰作“公羊下的宫殿”；其拥有的巨大露台，如今被精心布置为舞厅，除用作舞台外，还是小电影放映厅；格但斯克哥德式建筑杰作阿特斯庄园，几个世纪以来都是地方精英聚会之地，也曾是商人易货的集市。可被用于会议厅且

具有独特室内装饰的建筑物还有博物馆，歌剧院和剧院——其中包括克拉科夫的斯洛伐克剧院，华沙国家大剧院，以及坐落于十九世纪热能厂建筑群中的格但斯克波罗的海的爱乐乐团音乐厅。

除了格但斯克，卡托维兹周边和西里西亚地区，罗兹，华沙，波兹南和弗罗茨瓦夫的后工业时期建筑物外，也许波兰最著名的后工业时期建筑非维利奇卡盐矿莫属，维利奇卡盐矿可提供地下100多米深的宴会厅和会议厅，并可正常在地下使用手机和互联网。

建筑设施及宫殿

会议产业在波兰还属于新兴市场，所以仍在不断探索，不断改建设施，增添功能，使其用于不同目的。同时，扩充选择范围，包括现代会议中心，商务酒店、精品酒店，餐厅，俱乐部及多功能场地设施。目前拥有的设施可满足主办方室内、室外举办活动的要求（例如；野餐，音乐会或体育竞赛等）。

城堡内举办宴会

（宴会厅容纳量—人数）

库比茨基拱廊，华沙—1200人

岩石城堡酒店Hotel Zamek na Skale，位于Łądek Zdrój小镇，弗洛茨瓦夫附近—400人

Kliczko城堡，位于Osieczniac，弗洛茨瓦夫附近—800人

瓦维尔皇家城堡展览和会议中心，克拉科夫—250人

皇家城堡，位于华沙—1050人

Niepolomice镇的皇家城堡，位于克拉科夫附近—500人

„Zamek - Ryn”，位于城镇Ryn的马祖尔会议-休闲中心，奥尔什汀附近—1850人

马尔堡的城堡博物馆，位于马尔堡，格但斯克附近—650人



Wojanów宫殿，摄影：Marcin Oliva Soto

波兰会展局



波兰的主要城市

华沙 从后工业时代建筑，到具有悠久历史的古典文化古迹，以至最现代化多功能酒店，华沙有多样会议设施可供选择。两个会展中心，以及几十家高档酒店（10个五星级酒店，10个四星级酒店和25个三星级酒店）。最大酒店的会议厅可容纳上千人与会：华沙希尔顿酒店及会议中心，容纳1,800多人，万豪酒店-700人，华沙洲际酒店-500人。

克拉科夫 克拉科夫的历史建筑物曾多次成为著名会议举办地，后工业时期独特建筑的室内装饰—成为创新亮点。共有170个会议中心，其中最大的是酒店“Gromada”内的会议中心，可容纳4,500人与会，最大的一个会议室可容纳2,200人。经济大学的多功能会议厅，可容纳与会者1,500名，雅盖隆大学的礼堂有1,150个座位。

罗兹城市特征是重新振兴的工业基地，其历史大多可追溯到十九世纪。举办大型活动的场所是罗兹阿特拉斯体育场，有1万3千个座位。最大的会议厅位于罗兹国际展览中心内，可容纳1,400人。上档次的酒店，Andels酒店，有546个床位，罗兹希尔顿的DoubleTree，有床位400个。

弗罗茨瓦夫 如今是蓬勃发展的科学文化中心（2016年欧洲文化首都）。最大的会议场所在百年厅，可容纳近1万名与会者，该厅被列入联合国教科文组织的世界遗产名录。弗罗茨瓦夫有许多豪华酒店和建筑设施，某些可用于组织不太标准的会议或活动。例如：弗罗茨瓦夫国家博物馆，歌剧院和弗罗茨瓦夫现代剧院。

波兹南 波兰非正式的展览工业之都。波兹南国际展览中心—历史最悠久的展览会议场所：提供众多会议厅，其中最大的可容纳2,000人。中心共有展馆16个，总面积达11万平米。波兹南还有不少高档酒店。

格但斯克 格但斯克不仅是波兰北部，也是整个波罗的海地区最大的商业中心。当地最大的会议设施之一是Ergo体育场内的比赛厅，最多可容纳15,000人与会。此外PGE体育场内部专为举办会议而建的大厅，有1,000个座位。格但斯克有4个五星级酒店，最大的格但斯克希尔顿酒店提供由500个座位的会议厅。

托伦 托伦有几个可组织大型会议或活动的场所。其中最大的会议厅位于托伦展览中心，可容纳1000人。哥白尼大学的礼堂可容纳900人，托伦现代艺术馆可容纳900人。还有几个四星级豪华酒店，同样提供设施良好的会议场所，包括：位于城市正中心的Filmar酒店，容纳与会会员600人，托伦Mercure Helios酒店，容纳180人，以及酒店Bulwar，可容纳与会会员250名。

卡特维兹 卡特维兹几十个会议及培训中心，最知名的、且最大的莫属传奇的Spodek多用途竞技场，可容纳1万1千人与会。很快第二个同样大规模场所—国际会议中心，即将完工，该中心可容纳人数达1万2千5百人。卡特维兹的豪华五星级酒店，Monopol酒店，内有可容纳250人的会议大厅。不少四星级酒店，知名的有Qubus Prestige酒店，卡特维兹 Angelo 酒店和 Arsenia宫殿会议及水疗酒店。



