

lonely planet

Polonia

Senderismo
en los Cárpatos

Circuitos a pie
por Varsovia

Guía
gastronómica

Nº 1
LA GUÍA DE
POLONIA
MÁS VENDIDA

lonely  planet

Polonia



**Marc Di Duca, Steve Fallon, Anthony Haywood,
Anna Kaminski y Simon Richmond**

“Un tipo en un bar explicando el polaco a su colega: ‘Plantéatelo como si fuera la contraseña del wifi!’”

ANTHONY HAYWOOD



“Sentarse en los bulevares del Vístula una cálida noche de verano y hacer amigos del lugar entre copas.”

SIMON RICHMOND



“Mirar por un telescopio de visión nocturna y ver a una loba con sus cachorros correteando por los campos del Parque Nacional de Białowieża.”

SIMON RICHMOND

“Tras la caída del comunismo, los asuntos de género –que antes ocupaban un lugar secundario– pasaron a primer plano. El ‘oasis’ que proporcionaba la Iglesia empezó a ser algo represivo.”

ANTHONY HAYWOOD

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona
www.geoplaneta.com - www.lonelyplanet.es

Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda
www.lonelyplanet.com
Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

Polonia

5ª edición en español - octubre del 2024
Traducción de *Poland*, 10ª edición - julio del 2024
© Lonely Planet Global Limited
1ª edición en español - noviembre del 2005

Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7ª. 08034 Barcelona (España)
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, D08 TCV4 Dublin, Irlanda

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

© Textos: Lonely Planet, 2024
© Fotografías 2024, según se relaciona en cada imagen
© Cartografía: Lonely Planet y OpenStreetMap
http://openstreetmap.org/copyright, 2024
© Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2024
© Traducción: Alberto Delgado y Jorge Rizzo, 2024
© Reproducciones de cubiertas p. 31, cortesía de: 1. Galaxia Gutenberg S.L.; 3. Editorial Cuidadela

ISBN: 978-84-08-22134-0
Depósito legal: B. 22.175-2019
Impresión y encuadernación: Macrolibros
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property.

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.

SUMARIO

Puesta a punto

El viaje empieza aquí.....	4
Mapa de Polonia.....	6
Imprescindibles.....	8
Regiones y ciudades.....	18
Itinerarios.....	20
Cuándo ir.....	28
Prepararse para Polonia.....	30
Sabores locales.....	32
Al aire libre.....	36

En ruta

Varsovia	42
Ciudad Vieja y norte de Varsovia.....	48
Norte de Śródmieście, Mirów y Powiśle.....	56
Praga y este de Varsovia.....	64
Parque Łazienki, sur de Śródmieście y Wilanów	69



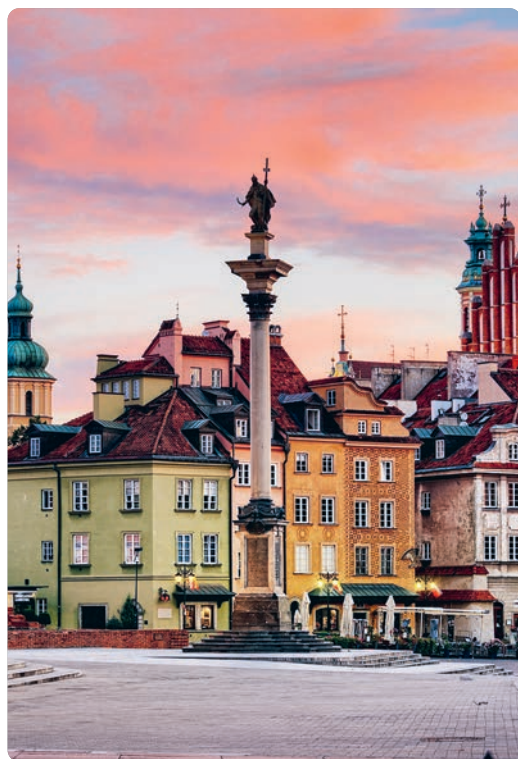
'Rafting', garganta del Dunajec (p. 198).

Łódź, Mazovia y Podlaquia	77
Łódź.....	80
Alrededores de Łódź.....	86
Białystok.....	89
Alrededores de Białystok	93

Cracovia	100
Ciudad Vieja y colina de Wawel.....	106
Kazimierz.....	115
Podgórze y Wieliczka.....	121
Este de Cracovia y Nowa Huta.....	128
Oeste de Cracovia.....	132

Matopolska	139
Kielce.....	142
Alrededores de Kielce	145
Lublin.....	150
Alrededores de Lublin	156
Zamość.....	160
Alrededores de Zamość	164

Montes Cárpatos	168
Zakopane	172
Tarnów	176
Rzeszów	179
Alrededores de Rzeszów.....	182
Sanok	185
Alrededores de Sanok	189
Nowy Sącz.....	194
Alrededores de Nowy Sącz.....	197



Casco antiguo (p. 48), Varsovia.

Silesia.....201

Wrocław	204
Alrededores de Wrocław	210
Zielona Góra	213
Jelenia Góra.....	216
Alrededores de Jelenia Góra.....	220
Katowice.....	226
Alrededores de Katowice.....	229

Wielkopolska 234

Poznań.....	238
Alrededores de Poznań	244
Żnin y Reserva Arqueológica de Biskupin.....	248
Kalisz y Gołuchów	251

Gdansk y Pomerania.....255

Gdansk.....	260
Alrededores de Gdansk.....	278
Elbląg.....	287
Toruń.....	289
Alrededores de Toruń.....	292
Stupsk.....	294
Alrededores de Stupsk	296
Kołobrzeg	298
Szczecin.....	300
Alrededores de Szczecin	304

Varmia y Masuria..... 306

Olsztyn.....	310
Alrededores de Olsztyn.....	312

JON BICUS/SHUTTERSTOCK ©



Montes Tatras, Zakopane (p. 172).

Guía práctica

Cómo llegar	320
Cómo desplazarse	321
Dinero	322
Alojamiento.....	323
Viajar en familia.....	324
Salud y seguridad	325
Comida, bebida y fiesta	326
Turismo responsable	328
Comunidad LGBTQI+	330
Accesibilidad	331
Protocolo.....	332
Lo esencial.....	333
Idioma.....	334

Para saber más

Una historia de Polonia en 15 lugares	338
Así son los polacos.....	342
Una tierra majestuosa.....	344
¿Qué sucede en el bosque primigenio polaco?	346
El legado judío de Polonia	349
Pérdida de la fe.....	352



Grúa de Gdansk (p. 268) y el litoral de la ciudad.

POLONIA

EL VIAJE EMPIEZA AQUÍ

Para mí Polonia es historia, una historia ajetreada. Los castillos de ladrillo medievales a orillas del Vístula, las iglesias de Cracovia, las casas de madera de los montes Tatras y las casas de Gdansk, altas y estrechas, aún están ahí, a pesar de los esfuerzos de los ejércitos invasores. Y luego están los museos. Polonia quiere que sus visitantes oigan su historia, un relato contado en sus grandes museos y galerías de primera, como el Museo de la II Guerra Mundial de Gdansk, el Museo de la Historia de los Judíos Polacos (POLIN) de Varsovia, el Castillo Real de Wawel, en Cracovia, o el Museo de Arquitectura Popular en una *skansen* de Sanok. Y una vez explorado el pasado, vuelta al presente, con una renovada oferta gastronómica de lo mejor de Europa del Este.

Marc Di Duca

Marc lleva dos décadas escribiendo guías de viajes Lonely Planet, cubriendo destinos tan distintos como Siberia o el Caribe.



Mi experiencia favorita es un día cálido en una playa del Báltico, con un pícnic en la arena de Sopot o Świnoujście y un paseo en busca de ámbar.

RINCONES FAVORITOS

Nuestros autores eligen los lugares que, en su opinión, definen Polonia.

ZDJA: SERGEY DZUJBA/SHUTTERSTOCK ©,
 DOHA: PAMEL GREGOTEK/SHUTTERSTOCK ©



Me encanta **Silesia** (p. 201; en la foto: Wrocław), tanto por lo que fue como por lo que es. Antes de que cayera el muro di clases aquí, en la universidad, y la provincia vivía en el pasado. Ahora las antiguas plantas industriales se han convertido en dinámicos centros urbanos. Pero lo que no ha cambiado es la *polska dusza* (el alma polaca) apasionada, valiente y honesta como siempre.

Steve Fallon

steveslondon.com

Steve ha colaborado en cientos de guías *Lonely Planet* en las últimas tres décadas.

ZDJA: TTTUDIO/SHUTTERSTOCK ©,
 DOHA: HANTERY/SHUTTERSTOCK ©



La primera vez que visité **Cracovia** (p. 100) iba en un viaje con el colegio, a mediados de la década de 1990, porque mis padres querían que entrara en contacto con el oscuro pasado de mi familia en Auschwitz-Birkenau. Aparte las emociones de ese día, me fascinó la arquitectura y la plaza principal. Ha sido un gusto volver tras tantos años y ver las transformaciones que ha vivido la ciudad.

Anna Kaminski

[@anna.cohen.kaminski](mailto:anna.cohen.kaminski)

La especialidad de Anna es la gastronomía y la cultura. Ha escrito un libro de viajes de temática gastronómica, *Eyeball Tacos and Kangaroo Stew*.



Nunca había visto tantas lanchas motoras juntas (toda una sala llena). ¿Qué hacen aquí, en el museo municipal de **Znin** (p. 248)? El motivo es la larga historia de carreras de lanchas celebradas en esta localidad. De la historia medieval a los fuerabordas, constituye un contraste curioso, algo habitual en Polonia.

Anthony Haywood

anthonyhaywood.com

Anthony es escritor y lleva más de dos décadas viviendo en Alemania, desde donde viaja frecuentemente a Polonia.



Tener raíces judío-polacas me ayudó a conectar con el país y sobre todo con **Varsovia** (p. 42), donde vivían mis parientes lejanos. Es difícil no asombrarse viendo cómo ha renacido la capital polaca, hoy motor del país, tras la II Guerra Mundial y los días grises del comunismo. Varsovia tiene muchas cosas fantásticas, y atesora lo mejor de la Polonia contemporánea.

Simon Richmond

[@simonrichmond](mailto:simonrichmond)

Simon es redactor y fotógrafo y en los últimos 25 años ha colaborado en más de 100 títulos de *Lonely Planet*.



CONTANDO CASTILLOS

En Polonia, si hay una colina o una isla en el río, lo más probable es que haya un castillo encima. Palacios, mansiones, castillos, fuertes, villas... Se pueden encontrar verdaderas maravillas, desde residencias aristocráticas del s. XIX a fortalezas en ruinas, algunas muy elegantes, desde moles de ladrillos a fortines renacentistas. Y los hay en todas las regiones.



¿Por qué tantos castillos?

Polonia tiene numerosos castillos porque hubo un tiempo en que muchas familias aristocráticas dominaban pequeñas porciones de terreno del país.

Echando la cuenta

Oficialmente en Polonia hay 502 castillos, pero depende de qué se entienda por "castillo". Hay quien cuenta más de 3000.



Temporada de visitas

Muchos castillos, como el de Malbork y el de Wawel, abren todo el año, pero los menores cierran entre octubre y Semana Santa.

DESDE LA IZDA: JAKUB BARZYK/SHUTTERSTOCK © CURIOSO PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK © SERGEY DZYUBA/SHUTTERSTOCK ©





LOS MEJORES CASTILLOS

Visitar el cuartel general de los Caballeros Teutones en el **castillo de Malbork 1** (p. 282), el mayor edificio de ladrillo rojo del mundo.

Explorar el imponente **Castillo Real de Wawel 2** (p. 110), símbolo de la nación polaca y gran atracción turística de Cracovia.

Descubrir el curioso secreto que se oculta bajo los cimientos del **Książ 3** (p. 211), el mayor castillo de Silesia y su estructura más imponente.

Pasear por la mayor residencia aristocrática de Polonia, el **castillo de Łańcut 4** (p. 182), del s. xv, hoy convertido en un museo lleno de antigüedades.

Visitar un castillo de cuento de hadas en **Kraciczyn 5** (p. 184), ejemplo casi perfecto de castillo renacentista.





Museo de la II Guerra Mundial (p. 269).

RECORDANDO LA II GUERRA MUNDIAL

Muchos nos saben que los primeros tiros de la II Guerra Mundial se dieron en la zona portuaria de Gdansk. Seis años de ocupación alemana dejaron una huella indeleble en el país, y aún se pueden visitar lugares marcados por la historia, la muerte, la destrucción y el sufrimiento humano causado por la mayor guerra de la humanidad.

Ojo con los niños

Antes de visitar estos lugares con la familia conviene plantearse si puede afectar a las mentes impresionables de los más pequeños.

Actitud de respeto en Auschwitz-Birkenau

Se espera que los visitantes a Auschwitz-Birkenau actúen con solemnidad y respeto. Lamentablemente, muchos no lo hacen.

IMPRESCINDIBLES DE LA II GUERRA MUNDIAL

Recorrer el **Museo de la II Guerra Mundial** ① de Gdansk (p. 269), uno de los mejores museos del país.

Penetrar en la **Guardia del Lobo** ② (p. 316), el complejo de búnkeres cerca de Kętrzyn donde solía refugiarse Hitler.

Explorar el **Museo y monumento conmemorativo de Auschwitz-Birkenau** ③ (p. 230), que refleja el horror de la II Guerra Mundial como ningún otro.

Recordar uno de los mayores actos de resistencia de la II Guerra Mundial en el **Museo del Levantamiento de Varsovia** ④ (p. 58).

Explorar la **Fábrica de Schindler** ⑤ en Cracovia (p. 123), donde Oskar Schindler dio trabajo a 1200 judíos salvándoles la vida.



LEGADO JUDÍO

Antes de la II Guerra Mundial, casi el 10% de la población polaca era judía, y casi todas las grandes localidades tenían sinagoga y cementerio judío. El Holocausto acabó con la mayoría de estas comunidades. Muchos emigraron a EE UU e Israel, aunque aún quedan pequeños restos de población repartidos por el país.



LO MÁS INTERESANTE SOBRE EL LEGADO JUDÍO

El **POLIN: Museo de la Historia de los Judíos Polacos** ① (p. 51),

impresionante exposición multimedia sobre la historia de los judíos.

El **cementerio judío** ② de Varsovia (p. 55), uno de los mayores del mundo, tan grande que ni los nazis pudieron destruirlo.

El barrio de **Kazimierz** ③ (p. 115), centro de la vida judía en Cracovia.

El **Museo Judío de Galitzia** ④ (p. 117), en Cracovia, registro fotográfico de la vida de los judíos en la antigua provincia de Galitzia y del Holocausto.

El **Museo y monumento conmemorativo de Auschwitz-Birkenau** ⑤ (p. 230), un lugar vinculado para siempre con el destino de los judíos polacos.

ZIDA: WAREZ/SHUTTERSTOCK ©
DOHA: ILVA ZUSKOVICH/SHUTTERSTOCK ©



El 'sabbat'

Las sinagogas cierran parte del viernes y el sábado, coincidiendo con el *sabbat* judío. También en otras fiestas judías, como el Yom Kippur (fin sep/ppios oct) y la Hanukkah (dic).



Cabezas cubiertas

Al entrar en una sinagoga o un cementerio judío, los hombres deben cubrirse la cabeza con una kippá, que en ocasiones proporcionan a la entrada.



Solemnidad y respeto

Al visitar lugares asociados con el Holocausto es imprescindible mostrar respeto. Nada de risas ni de hacerse selfies con los pulgares en alto en estos lugares de triste memoria.



CULTURA TRADICIONAL

La colorista cultura tradicional polaca se refleja en animados eventos fácilmente accesibles fuera de las grandes ciudades. En casi todas las regiones se pueden encontrar museos al aire libre donde se verá cómo vivían los polacos en el pasado, pero las fiestas populares son lo mejor para experimentar la cultura tradicional de este país de Europa del Este.



Muestras de artesanía

La mejor época para visitar los museos al aire libre es el verano, cuando acuden artesanos para hacer demostraciones de sus oficios tradicionales.



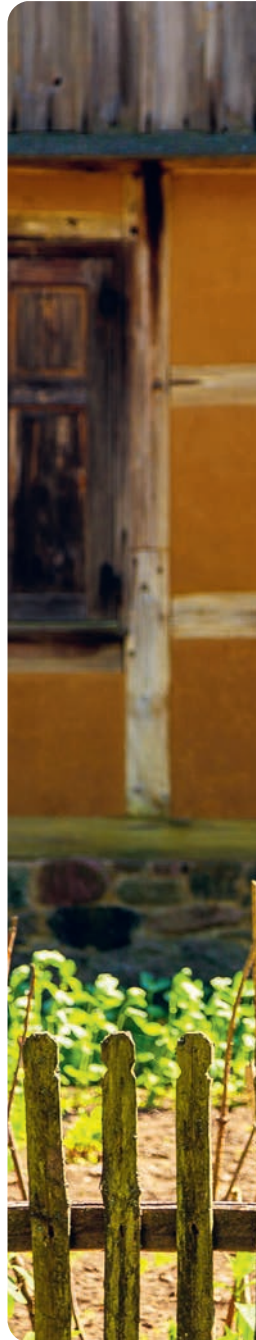
A por el hacha

El Festival Internacional de Folclore de Montaña de Zakopane atrae a grupos de música de zonas de montaña de toda Europa que compiten por la Ciupaga Dorada (un hacha tradicional).



Desfiles de Pascua

Muchas ciudades polacas organizan eventos en Pascua, pero los mejores son la Bendición de las Cestas de Pascua de Cracovia y el Mercado de Pascua de Wrocław.





LOS MEJORES ENCUENTROS CON LA TRADICIÓN

Descubrir la cultura de los desconocidos casubios en el **Parque Etnográfico de Casubia** ❶ (p. 284), el mejor museo al aire libre del norte del país.

Viajar al pasado en el **Museo de Arquitectura Popular** ❷ (p. 312) de Olsztynek, en una casa de madera.

Visitar el **Museo de Arquitectura Popular** ❸ de Sanok (p. 185), el mayor *skansen* (museo de arquitectura tradicional al aire libre) del país.

Empaparse de la historia de la minoría gitana en el **Museo Etnográfico** ❹ (p. 176) de Tarnów, una rareza en Europa del Este.

Disfrutar en el **Festival Internacional de Folclore de Montaña** ❺ (p. 29) de Zakopane, para muchos la mejor fiesta popular del país.

“Polonia es historia viva e invita a sus visitantes a descubrir su relato mediante archivos y colecciones del pasado cada vez más completos.”

Experiencias asombrosas

Conocimiento experto, nuevas miradas, joyas sorprendentes

Fuera de ruta

Nuestros autores locales te llevan a lugares inesperados

Este es tu viaje

Da rienda suelta a tus pasiones y prepara tu viaje perfecto

Crea un viaje inolvidable

● Admira el imponente Castillo Real de Wawel, **p. 110** ● Vive la fe en el monasterio de Jasna Góra, **p. 146** ● Rinde homenaje a las víctimas en Auschwitz-Birkenau, **p. 230** ● Descubre el acogedor corazón rural de Gdansk, **p. 284**

geoPlaneta



10251286



9 788408 221340



NUESTRO COMPROMISO

Lo contamos tal y como es. Nuestro trabajo consiste en ayudaros a planificar el viaje perfecto. Nuestras recomendaciones se seleccionan de forma independiente tras haberlas experimentado en primera persona, y os ayudarán a viajar mejor y a tener una experiencia más auténtica. Lonely Planet siempre os mantendrá informados de todas las novedades interesantes y podréis descubrir lugares sorprendentes y poco masificados.