lonely planet

Polonia



Paseos por Cracovia

Playas bálticas

Gastronomía polaca al detalle

Nº 1 LA GUÍA DE POLONIA MÁS VENDIDA

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
La Polonia judía 32
Sabores locales 34
Al aire libre 38

En ruta

Varsovia 44
- Orientarse 46
- Planificarse 48
- Ciudad Vieja y norte de Varsovia 50
- Centro y oeste de Varsovia 59
- Praga y este de Varsovia 70
- Parque Łazienki, sur de Śródmieście y Wilanów 75
- Alojamientos recomendados 85



Varsovia (p. 44).



Bosque de Białowieża (p. 404).

Łódź, Mazovia y Podlaquia 87
- Orientarse 88
- Planificarse 89
- Łódź 90
- Alrededores de Łódź 97
- Białystok 101
- Alrededores de Białystok 105
- Augustów 110
- Alrededores de Augustów 113
- Alojamientos recomendados 115

Cracovia 116
- Orientarse 118
- Planificarse 120
- Ciudad Vieja y colina de Wawel 122
- Kazimierz 134
- Podgórze y Wieliczka 141
- Este de Cracovia y Nowa Huta 150
- Oeste de Cracovia 155
- Alojamientos recomendados 162

Małopolska y el sureste 165
- Orientarse 166
- Planificarse 167
- Kielce 168
- Alrededores de Kielce 171
- Lublin 176
- Alrededores de Lublin 184
- Zamość 189
- Alrededores de Zamość 193
- Alojamientos recomendados 197

Montes Cárpatos 198
- Orientarse 200
- Planificarse 201
- Zakopane 202
- Alrededores de Zakopane 205
- Nowy Sącz 208
- Alrededores de Nowy Sącz 212
- Rzeszów 215
- Alrededores de Rzeszów 219
- Sanok 224
- Alrededores de Sanok 230
- Alojamientos recomendados 236

Breslavia y Silesia 239
- Orientarse 240
- Planificarse 241
- Breslavia 242
- Alrededores de Breslavia 250
- Zielona Góra 254
- Jelenia Góra 257
- Alrededores de Jelenia Góra 262
- Katowice 267
- Alrededores de Katowice 270
- Alojamientos recomendados 276

Wielkopolska 278
- Orientarse 280
- Planificarse 281
- Poznań 282
- Alrededores de Poznań 288
- Gniezno 291
- Żnin y Reserva Arqueológica de Biskupin 294
- Kalisz & Gołuchów 298
- Alojamientos recomendados 301



Żuraw, río Motława (p. 318).



DESDE IZDA.: MARKUS MANKA/SHUTTERSTOCK. BBA PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK. RBRECHKO/SHUTTERSTOCK. PROSLON/SHUTTERSTOCK

Montes Pieninos (p. 212).

Gdansk y Pomerania 303
- Orientarse 304
- Planificarse 306
- Gdansk 308
- Alrededores de Gdansk .. 327
- Toruń 336
- Alrededores de Toruń 340
- Słupsk 342
- Alrededores de Słupsk 345
- Kołobrzeg 347
- Szczecin 350
- Alrededores de Szczecin .. 355
- Alojamientos recomendados 359

Varmia y Masuria 360
- Orientarse 362
- Planificarse 363
- Olsztyn 364
- Alrededores de Olsztyn ... 368
- Alojamientos recomendados 375

Guía práctica

Cómo llegar 378
Cómo desplazarse 379
Dinero 380
Alojamiento 381
Viajar en familia 382
Salud y seguridad 383
Comida, bebida y fiesta 384
Turismo responsable 386
Comunidad LGTBIQ+ 388
Accesibilidad 389
Protocolo 390
Lo esencial 391
Idioma 392

Para saber más

Una historia de Polonia en 15 lugares 396
Así son los polacos 400
Una tierra majestuosa 402
¿Qué ocurre en el bosque primigenio polaco? 404
La complicada historia de los judíos en Polonia 407
Pérdida de la fe 410



PATRYK KOSMIDER/SHUTTERSTOCK

Museo de la II Guerra Mundial (p. 312), Gdansk.

MEMORIAS DE LA GUERRA

Los primeros disparos de la II Guerra Mundial se produjeron en la zona portuaria al norte de Gdansk. Los seis años de ocupación nazi dejaron una huella horrenda en toda Polonia y los estragos del conflicto se recuerdan vívidamente ocho décadas después. Se pueden visitar lugares muy marcados aún por la muerte, la destrucción y el sufrimiento humano (y también por el heroísmo) de este terrible período de la historia.

Con niños

Antes de visitar sitios tan lúgubres en familia, conviene plantearse la impresión que pueden causar en los más pequeños.

Estación de deportación

En la **estación de Radegast** (p. 92), un monumento y un museo recuerdan los 145 000 judíos deportados de Łódź a campos de exterminio.

LAS MEJORES VISITAS SOBRE LA II GUERRA MUNDIAL

Visitar el **Museo de la II Guerra Mundial** 1 (p. 312) de Gdansk, que analiza el peor conflicto bélico del s. XX con fuerte impacto emotivo.

Penetrar en la **Guarida del Lobo** 2 (p. 372), hermético complejo de búnkeres cerca de Kętrzyn que fue refugio de Hitler y el alto mando nazi.

Reflexionar sobre la inhumanidad en **Auschwitz-Birkenau** 3 (p. 272), el mayor campo de exterminio nazi en Polonia.

Conocer en detalle un gran acto de resistencia durante la II Guerra Mundial en el **Museo del Alzamiento de Varsovia** 4 (p. 68).

Explorar la **Fábrica de Schindler** 5 (p. 148) en Cracovia, donde Oskar Schindler dio trabajo a 1200 judíos y les salvó la vida.

LUGARES SAGRADOS

En Polonia se ven edificios y monumentos religiosos por doquier, muchos de belleza excepcional. Más del 70 % de la población profesa el catolicismo y la Iglesia sigue ejerciendo una enorme influencia en la conciencia nacional. Aunque la comunidad judía fue diezmada en la II Guerra Mundial (y perseguida en los años de gobierno comunista), su fe se mantiene en el país junto con otras ramas del cristianismo y el islam (representado por los tártaros musulmanes). También existen lugares con conexiones paganas.







DESDE IZDA.: KONRADKERKER/SHUTTERSTOCK; PATRYK KOSMIDER/SHUTTERSTOCK

Destinos de peregrinación

Wadowice (p. 206), donde nació el papa Juan Pablo II, y el **monasterio de Jasna Góra** (p. 172; foto arriba), donde se venera el icono de la Virgen Negra, ven llegar incontables devotos católicos.

Solemnidad y respeto

Al visitar iglesias, hay que vestir con recato. Las mujeres deben cubrirse hombros y muslos y los hombres deben llevar pantalones largos y quitarse el sombrero.

Protocolo hebreo

Al acceder a una sinagoga o un cementerio judío, los varones deben cubrirse la cabeza con una kipá, que a veces se proporciona a la entrada).

LOS MEJORES LUGARES DE CULTO

Admirar las puertas de bronce románicas de la **catedral de Gniezno** ❶ (p. 292) con bajorrelieves decorativos sobre san Adalberto, patrón de Polonia enterrado aquí.

Empequeñecer ante la **basílica de Santa María** ❷ (p. 319; foto del círculo de la dcha.), iglesia de ladrillo más grande del mundo cuya colosal torre de 78 m preside el casco antiguo de Gdansk.

Apreciar la magnificencia de la **iglesia de la Paz** ❸ (p. 252) de Świdnica, mayor templo barroco de madera de Europa y Patrimonio Mundial de la Unesco.

Contemplar los frescos polícromos que adornan los muros de la **Gran Sinagoga** ❹ (p. 105) de Tykocin, construida en el s. XVII para la otrora dinámica comunidad judía.

Aventurarse al este de Białystock hasta el pueblo tártaro de Kruszyniany para ver su preciosa **mezquita** ❺ (p. 107), modesta estructura de madera pintada de verde.

Por Simon Richmond

Varsovia



UNA CAPITAL EN ALZA

Con sus cicatrices de la II Guerra Mundial, la capital impresiona por su resiliencia, respeto por la historia, estilo contemporáneo y gusto por los placeres de la vida.

La Varsovia tras 1945 estaba en ruinas. La reconstrucción empezó casi de inmediato, y el proceso continúa. En la Ciudad Vieja y la Ciudad Nueva se ven edificios barrocos, góticos, neoclásicos y renacentistas restaurados; joyas del realismo socialista posterior a la II Guerra Mundial como el majestuoso Palacio de la Cultura y la Ciencia, y revitalizaciones innovadoras de espacios industriales.

La ciudad conserva tesoros originales de la historia de Polonia en una magnífica colección de museos como el del Alzamiento de Varsovia, el POLIN de Historia de los Judíos Polacos o el de Varsovia, que abordan minuciosamente sus temáticas, mientras que el Museo Nacional acoge una asombrosa colección de arte y diseño. Chopin, el hijo predilecto de Varsovia, cuenta con un museo propio y su música, romántica y dramática, se interpreta en recitales nocturnos.



PAULSAT/SHUTTERSTOCK

Varsovia también goza de muchos espacios verdes. Se aconseja disfrutar de los jardines de Wilanów, llamados con razón el Versalles polaco, pasear por los caminos arbolados del parque Łazienki, con palacetes reales y un lago artificial, admirar las estatuas clasicistas del Jardín Sajón y contemplar el perfil urbano desde la azotea ajardinada de la Biblioteca de la Universidad de Varsovia o desde el nuevo puente peatonal del Vístula. Por su orilla occidental, el paseo fluvial está salpicado de bares y cafés junto al agua, mientras que por la oriental, la de Praga, domina la naturaleza con senderos entre bosques que conducen a playas de arena.

Si sus alardes arquitectónicos, tesoros culturales y parques frondosos no han seducido al viajero, este se rendirá ante sus exquisitos establecimientos de hostelería. Varsovia deleita con una oferta culinaria que va de los económicos "bares de leche" a los restaurantes elegantes que sirven gastronomía de vanguardia. Abundan los bares encantadores donde tomar café de especialidad, vinos naturales, cócteles creativos o cervezas artesanas. Enseguida queda claro que a los varsovianos les encanta socializar, ya sea poniéndose de punta en blanco para ir a la ópera o para salir a bailar hasta el amanecer.

ZONAS PRINCIPALES

CIUDAD VIEJA Y NORTE DE VARSOVIA
Embrión de la ciudad y su corazón judío.
p. 50

CENTRO Y OESTE DE VARSOVIA
De los rascacielos al Vístula.
p. 59

PRAGA Y ESTE DE VARSOVIA
Ribera oriental del Vístula.
p. 70

PARQUE ŁAZIENKI, SUR DE ŚRÓDMIEŚCIE Y WILANÓW
Palacios, parques, restaurantes y vida nocturna. p. 75

Alojamientos recomendados en p. 85.



MIKE MAREEN/SHUTTERSTOCK

Izda.: estatua de la 'Syrenka' (p. 55); arriba: panorámica urbana de Varsovia.

Planificarse

Lo mejor es alternar visitas a grandes museos con paseos por parques y pausas en los excelentes bares, cafeterías y restaurantes de la ciudad.



SZYMON MUCHA/SHUTTERSTOCK

Tumba del Soldado Desconocido (p. 63), plac Piłsudskiego.

Día 1

Mañana

● Se visitan las salas de Estado del **Castillo Real** (p. 52), magníficamente restauradas tras la II Guerra Mundial, al igual que casi toda la Ciudad Vieja. Se sigue con un curso intensivo de historia urbana en el excelente **Museo de Varsovia** (p. 50), con vistas a la plaza del mercado de la Ciudad Vieja.

Tarde

● Se descubren mil años de historia judía de Polonia y las tragedias del Holocausto en **POLIN Museo de la Historia de los Judíos Polacos** (p. 56). Después, se pasea por el **cementerio judío** (p. 58).

Noche

● Se toman vinos naturales y tentempiés en **Bar Rascal** (p. 67), y se asiste a una función en el **Teatr Wielki** (p. 69).

También vale la pena...

Hay mucho que hacer y ver aparte de los museos estrella y los grandes reclamos arquitectónicos.

SUMERGIRSE EN EL ARTE POLACO

Entre los tesoros del **Museo Nacional** (p. 78) figuran imágenes cristianas medievales, pinturas históricas de escala épica y joyas del diseño del s. XX.

APRENDER CIENCIA

Un viaje por la ciencia y la tecnología en el **Centro de Ciencias Copérnico** (p. 64), totalmente interactivo, con cientos de instalaciones y actividades.

VISITAR UN PALACIO REAL RESTAURADO

Rodeado de jardines fascinantes, el **palacio Wilanów** (p. 84), del s. XVII, presenta unos interiores restaurados y amueblados con tesoros artísticos.

Día 2

Mañana

● Tras desayunar en el **Cafe Bristol** (p. 65), se pasea por Krakowskie Przedmieście admirando su arquitectura, como la barroca **iglesia de la Santa Cruz** (p. 65), donde descansa el corazón de Chopin. El **Museo Fryderyk Chopin** (p. 63) permite profundizar en la figura del compositor. Se almuerza en **Oma** (p. 64).

Tarde

● Se goza de las vistas de la ribera desde el **jardín de la azotea de la Biblioteca de la Universidad de Varsovia** (p. 64). Se cruza el Vístula por el **puente peatonal** (p. 64). Se descubre la historia de un barrio fascinante en el **Museo de Varsovia en Praga** (p. 70).

Noche

● Tras un circuito guiado por el **Museo del Vodka Polaco** (p. 73) o la **Fábrica de Chocolate E. Wedel** (p. 73), se saborea cocina polaca contemporánea en **Źródło** (p. 73).

Día 3

Mañana

● Se dedican unas horas al meticuloso **Museo del Alzamiento de Varsovia** (p. 68) y se almuerza en el **Food Town** (p. 69) de Fabryka Norblina.

Tarde

● Se pasea por el **parque Łazienki** (p. 81) con parada para ver los interiores del **Palacio en la Isla** (p. 81) y del **Pabellón Blanco** (p. 81). Los domingos entre mayo y septiembre hay conciertos gratuitos a las 16.00 junto al **monumento a Chopin** (p. 81). Si no, se puede visitar el deslumbrante **Museo del Neón** (p. 62).

Noche

● Se disfruta del atardecer desde el mirador del **Palacio de la Cultura y la Ciencia** (p. 62) y se sale con la gente más guay en **barStudio** (p. 62).

ASISTIR AL CAMBIO DE GUARDIA

La ceremonia del cambio de guardia militar en la Tumba del Soldado Desconocido, en **plac Piłsudskiego.**

VISITAR UN PARQUE DE PREMIO

El Montículo del Alzamiento de Varsovia regala vistas de la ciudad desde el fantástico **parque temático Burza** (p. 79).

EXPLORAR UNA COLECCIÓN DE ARTE IMPRESIONANTE

El arte contemporáneo y la arquitectura forman una bonita sinergia en el **Museo de Arte Moderno de Varsovia** (p. 59).

SABOREAR VARSOVIA

La oferta gastronómica de las revitalizaciones posindustriales **Elektrownia Powiśle** (p. 66) y **Fabryka Norblina** (p. 69), o del mercado **Hala Koszyki** (p. 82).



Cómo llegar

Los aeropuertos Varsovia-Frédéric Chopin y Varsovia-Modlin son los principales puntos de entrada, aunque algunos extranjeros aterrizan en el aeropuerto Juan Pablo II de Cracovia y un número cada vez mayor en el Lech Wałęsa de Gdansk. Desde países vecinos, el tren es el transporte más común, con servicios a Varsovia y Cracovia.

Visados

Polonia pertenece a la zona Schengen. Los visitantes de la UE, el Reino Unido, EE UU y muchos otros países no necesitan visado.

Tarjetas SIM

En los aeropuertos polacos se venden tarjetas SIM locales, pero quien tenga un teléfono de un país de la UE puede usarlo con normalidad siempre y cuando tenga activado el servicio de Roaming. Hay que asegurarse antes de viajar.

Wifi

Los aeropuertos de Varsovia y Gdansk ofrecen wifi gratis sin límites, pero no el de Cracovia (limitado a 15 min). Para acceder quizá haya que registrarse con el correo electrónico.

Pasos fronterizos

Desde los países Schengen fronterizos con Polonia no debería haber control de pasaportes, pero a veces los instalan en la frontera con Alemania. No se debe viajar a/desde Kaliningrado (Rusia) y Bielorrusia.

Transporte del aeropuerto al centro

	Aeropuerto Varsovia-Frédéric Chopin	Aeropuerto Varsovia-Modlin
TREN	4,40 PLN **20 min**	20 PLN **50 min**
AUTOBÚS	4,40 PLN **30 min**	31 PLN **45 min**
TAXI	50 PLN **30 min**	160 PLN **35 min**

BIELORRUSIA Y KALININGRADO

Polonia comparte 400 km de frontera con Bielorrusia y 144 km con el enclave ruso de Kaliningrado. Desde la invasión rusa de Ucrania en el 2022, estas fronteras se han convertido en zonas conflictivas. El régimen bielorruso conduce constantemente inmigrantes ilegales hasta la frontera, y las tropas de la OTAN operan a lo largo de ambas fronteras y podrían impedir el paso a los curiosos incluso antes de que se acerquen. Se tenga el pasaporte que se tenga, no hay ni que pensar en viajar a estos dos países. Se corre el riesgo de ser considerado un espía y provocar la hostilidad de la población y las autoridades.

DESDE IZDA.: FUSE/GETTY IMAGES, GOGLIK83/GETTY IMAGES

Cómo desplazarse

Algunos viajeros creen que se necesita alquilar un coche para viajar por Polonia, pero depende de dónde se vaya. El transporte público suele bastar, excepto en zonas rurales apartadas.

COSTES

Coche de alquiler
170-220 PLN/día

Tren de Cracovia a Varsovia
169 PLN

Gasolina
6 PLN/litro

Vuelo de Gdansk a Varsovia
195 PLN

Estado de las carreteras

Las autopistas principales están a nivel europeo, pero según el tipo de vehículo y la concesión son de peaje y el tráfico es denso. Las carreteras polacas combinan los firmes nuevos y lisos con peligrosos tramos de asfalto ondulado de la era comunista. La situación mejora poco a poco, sobre todo en las grandes ciudades, y en la última década se han reducido drásticamente los accidentes.

Tren

Los Ferrocarriles Nacionales Polacos (Polskie Koleje Państwowe o PKP) gestionan casi todas las líneas del país. Sus rutas InterCity ofrecen servicios rápidos y asequibles entre las ciudades principales y en rutas internacionales. Los más lentos trenes PKP llegan a localidades pequeñas de todo el país.

Autobús

Este medio domina en zonas remotas o donde no llega el tren y suele ser barato pero lento. FlixBus opera servicios por todo el territorio entre las grandes ciudades; en algunas rutas puede ser una opción más rápida y sencilla que el tren.

POLONIA EN BICICLETA

Polonia es ideal para la bici. Casi todo el país es llano y para distancias largas se puede llevar la bicicleta en tren. El equipo para acampar no es esencial, porque los hoteles y albergues no suelen distar más de un día en bici unos de otros. En las ciudades y localidades turísticas hay tiendas de bicicletas y talleres. Es fácil alquilar una bicicleta por unos 150 PLN/día.

Vuelos nacionales

Polonia es un país bastante grande y operan vuelos nacionales de la aerolínea LOT. No siempre hace falta pasar por Varsovia, pues hay vuelos directos de Gdansk a Breslavia y de Cracovia a Szczecin. Aunque es más rápido, el avión genera altísimas emisiones de carbono.

Barco

Si se visita Gdansk, quizá se tome un taxi acuático para ir a Hel o Sopot. El canal Ostróda-Elbląg brinda una manera lenta pero fascinante de atravesar una franja del norte. No operan transbordadores entre poblaciones polacas en la costa báltica ni en los ríos de Polonia.

CONSEJO

Si se prevé hacer más de dos viajes al día, sale a cuenta comprar un bono diario para el transporte público municipal.



A TENER E… CUENTA

Se conduce por la derecha.

0,02 %
Límite de alcohol en sangre: 0,2 g/l.

Se conduce con las luces encendidas de día y de noche, todo el año.