

## **Polen (Republik Polen)**

Amtssprache: Polnisch

Hauptstadt: Warschau (Warszawa)

Staatsform: Republik

Staatspräsident: Lech Kaczyński

Ministerpräsident: Kazimierz Marcinkiewicz

Unabhängigkeit: 11. November 1918

Fläche: 312.685 km<sup>2</sup>

Einwohnerzahl: 38.557.984 (Stand: Juli 2005)

Bevölkerungsdichte: 123,3 Einwohner pro km<sup>2</sup>

Lebenserwartung: 74,74 Jahre (70,71 m, 79,03 w)

Währung: Złoty

Zeitzone: UTC + 1

Nationalhymne: Mazurek Dąbrowskiego

Kfz-Kennzeichen: PL

## **Lage Polens**

Die Republik Polen (polnisch Rzeczpospolita Polska) ist ein Staat im östlichen Mitteleuropa.

Das Land grenzt im Norden an die russische Exklave Kaliningrad und an Litauen, im Osten an Weißrussland und die Ukraine, im Süden an die Slowakei und Tschechien sowie im Westen an Deutschland.

Der Name Polen kommt von dem westslawischen Stamm der Polanen, deren Siedlungsgebiet sich im zentralpolnischen Großpolen um Poznań und Gniezno befand.

Polen hat 21 Berge über 2000 m Höhe, die sich alle in der Tatra befinden. Die Tatra, auf polnischem Gebiet bestehend aus Hoher und westlicher Tatra, stellt die höchste Bergkette in Polen und der ganzen Karpaten dar. Der mit 2.499 m höchste Berg Rysy mit seinem hochgelegenen See Morskie Oko liegt in der Hohen Tatra. Die zweithöchste Gebirgskette in Polen sind die Beskiden mit der Babia Góra (1.725 m) als höchstem Gipfel. Gefolgt werden sie vom Riesengebirge, dessen Schneekoppe mit 1.602 m die höchste Erhebung der Sudeten darstellt. Zu den schönsten Bergen Polens gehören die Waldkarpaten im äußersten Südosten des Landes, deren höchste in der Polonina die Tarnica mit ca. 1.300 m ist. Unter Touristen sind zudem die Niederen Beskiden (ca. 1.000 m), die Gorce (ca. 1.300 m), und die Pieniny (ca. 1.000 m) bekannt, die jeweils durch einen Nationalpark geschützt sind. Der mit 2 m unter Normalnull am tiefsten gelegene Punkt befindet sich bei Raczki Elblaskie in der Nähe von Elbląg im Weichseldelta.

Die Polen stellen mit 99,3 % die Mehrheitsbevölkerung (inkl. der Schlesier und Kaschuben). Die verbleibende Minderheitsbevölkerung in Polen setzt sich nach einer Volkszählung von 2002 aus Deutschen (ca. 150.000), Weißrussen (ca. 49.000) und Ukrainern (ca. 30.000) sowie Tataren, Litauern, Roma, Lemken, Russen, Karäern, Slowaken und Tschechen zusammen. Unter den ausländischen Staatsangehörigen stellen Vietnamesen die größte ethnische Gruppe, gefolgt von Griechen und Armeniern. Die Zahl der Auslandspolen wird auf 20 Millionen geschätzt.

## **Religion**

Seit dem Zweiten Weltkrieg und der Westverschiebung Polens ist das Land fast einheitlich katholisch.

## **Freizeit und Sport**

Aufgrund der vielen Seen und der langen sandigen Meeresküste sind Wassersportarten, wie Segeln (v.a. Große Masurische Seen), Surfen (v.a. Hela), Tauchen (v.a. Danziger Bucht), Kajak (v.a. auf den Flüssen Krutynia, Czarna Hancza, Drawa), Schwimmen und Angeln in Polen sehr beliebt.

Die Polen nutzen die vielen Wälder auch gerne zum Pilzesammeln. In den Bergen wird viel gewandert und alpin Ski und Snowboard gefahren (v.a. Hohe Tatra, Beskiden, Riesengebirge).

Rafting ist auf dem Gebirgsflüssen, vor allem dem Dunajec Im Pieniny-Durchbruch, sehr beliebt. Auch Segel- und Balonfliegen ist in den Beskiden populär. Skispringen (v.a. Zakopane, Wisla) erfreut sich in Polen einer großen Beliebtheit. Langlauf und Hundeschlittenfahren bzw. Eissegeln wird in den Waldkarpaten und Masuren praktiziert. Gleichwohl stehen beim polnischen Sportfan Fußball, Volleyball und Schwimmen am höchsten im Kurs.

Das Schachspiel hat in Polen eine lange Tradition.

Polen bemüht sich zusammen mit der Ukraine um die Ausrichtung der Fußball-Europameisterschaft 2012.