Poland
Physical
BALTIC SEA
Gulf of Gdańsk
KALININGRAD (RUSSIAN FED.)
LITHUANIA
BELARUS
UKRAINE
GERMANY
CZECH REP.
SLOVAKIA
Rügen
Pomeranian Bay
Usedom
Wolin
Kołobrzeg
Koszalin
Słupsk
Darłowo
Ustka
Łeba
Władysławowo
Rumia
Hel
Gdynia
Sopot
Gdańsk
Lębork
Wejherowo
Elbląg
Frisches Haff
Braniewo
Frombork
Tolkmicko
Nowy Dwór Gdański
Malbork
Tczew
Kwidzyn
Starogard Gdański
Kościerzyna
Chojnice
Człuchów
Czersk
Tuchola
Sępolno Krajeńskie
Świecie
Grudziądz
Chełmno
Brodnica
Działdowo
Nowe Miasto Lubawskie
Iława
Ostróda
Bisktupiec
Morąg
Dobre Miasto
Lidzbark Warmiński
Bartoszyce
Orzysz
Pisz
Ełk
Giżycko
Węgorzewo
Kętrzyn
Olsztyn
Jezioro Śniardwy
Pojezierze Mazurskie
Augustów
Suwałki
Hrodna
Sejny
Gołdap
Szczytno
Mława
Ostrołęka
Przasnysz
Ciechanów
Chorzele
Nidzica
Rypin
Żuromin
Płońsk
Pułtusk
Wyszków
Ostrów Mazowiecka
Zambrów
Łomża
Kolno
Sokółka
Białystok
Bielsk Podlaski
Brańsk
Hajnówka
Białowieża
Siemiatycze
Sokołów Podlaski
Ciechanowiec
Wysokie Mazowieckie
Zambrów
Łapy
Narew
Bug
Wkra
Nowy Dwór Mazowiecki
Legionowo
Mińsk Mazowiecki
Siedlce
Otwock
Międzyrzec Podlaski
Biała Podlaska
Radzyń Podlaski
Łuków
Brest
Terespol
Włodawa
Grójec
Garwolin
Kozienice
Puławy
Ryki
Lubartów
Lublin
Świdnik
Łęczna
Chełm
Krasnystaw
Hrubieszów
Zamość
Tomaszów Lubelski
Biłgoraj
Szczebrzeszyn
Zwierzyniec
Janów Lubelski
Stalowa Wola
Nisko
Leżajsk
Cieszanów
Jarosław
Przeworsk
Łańcut
Kańczuga
Dębica
Tarnobrzeg
Sandomierz
Opatów
Skarżysko-Kamienna
Starachowice
Ostrowiec Świętokrzyski
Końskie
Włoszczowa
Jędrzejów
Busko Zdrój
Pińczów
Skalbmierz
Miechów
Słomniki
Proszowice
Skawina
Wadowice
Oświęcim
Auschwitz
Andrychów
Myślenice
Wieliczka
Brzesko
Tarnów
Bochnia
Nowy Sącz
Gorlice
Jasło
Krosno
Dukla
Sanok
Ustrzyki Dolne
Przemyśl
Rzeszów
Niepołomice
Zabrze
Bytom
Gliwice
Ruda Śląska
Tychy
Katowice
Sosnowiec
Dąbrowa Górnicza
Będzin
Zawiercie
Myszków
Częstochowa
Kłobuck
Lubliniec
Strzelce Opolskie
Opole
Brzeg
Olawa
Jelenia Góra
Kamienna Góra
Świdnica
Wałbrzych
Dzierżoniów
Bielawa
Nysa
Prudnik
Kędzierzyn Koźle
Głuchołazy
Wodzisław Śląski
Rybnik
Jastrzębie Zdrój
Żywiec
Bielsko-Biała
Cieszyn
Ostrava
Prague
Chemnitz
Dresden
Berlin
Szczecin
Police
Świnoujście
Wolin
Gryfice
Gryfino
Nowogard
Goleniów
Stargard Szczeciński
Kalisz Pomorski
Drawsko
Pyrzyce
Barlinek
Myślibórz
Chojna
Szczecinek
Złocieniec
Wałcz
Trzcianka
Piła
Nowa Wieś Wielka
Chodzież
Czarnków
Wągrowiec
Oborniki
Wronki
Międzychód
Szamotuły
Kostrzyn
Słubice
Gorzów Wielkopolski
Międzyrzecz
Skwierzyna
Świebodzin
Krosno Odrzańskie
Sulechów
Wschowa
Nowa Sól
Zielona Góra
Lubsko
Żary
Głogów
Polkowice
Lubin
Legnica
Bolesławiec
Zgorzelec
Złotoryja
Jawor
Świdnica
Strzelin
Oława
Brzeg
Kluczbork
Olesno
Namysłów
Wołów
Trzebnica
Oleśnica
Milicz
Ostrzeszów
Kępno
Wieluń
Sieradz
Zduńska Wola
Pabianice
Łódź
Bełchatów
Piotrków Trybunalski
Tomaszów Mazowiecki
Skierniewice
Rawa Mazowiecka
Łowicz
Żyrardów
Grodzisk Mazowiecki
Pruszków
Otwock
Mińsk
Kutno
Zgierz
Turek
Konin
Słupca
Gniezno
Września
Środa Wielkopolska
Swarzędz
Poznań
Oborniki
Szamotuły
Wągrowiec
Chodzież
Piła
Nowa Wieś Wielka
Nakło nad Notecią
Inowrocław
Mogilno
Strzelno
Aleksandrów Kujawski
Lipno
Radziejów
Włocławek
Płock
Gostynin
Sierpc
Rypin
Brodnica
Toruń
Chełmno
Grudziądz
Świecie
Chojnice
Człuchów
Tuchola
Sępolno Krajeńskie
Starogard Gdański
Kościerzyna
Kartuzy
Żukowo
Tczew
Malbork
Elbląg
Frisches Haff
Pojezierze Pomorskie
Pojezierze Wielkopolskie
Pojezierze Lubelskie
Wyżyna Lubelska
Roztocze
Sudeten
Beskid
Tatra Mts
ZACHODNIO-POMORSKIE
POMORSKIE
KUJAWSKO-POMORSKIE
WARMIŃSKO-MAZURSKIE
PODLASKIE
MAZOWIECKIE
WARSZAWA (Warsaw)
LUBUSKIE
WIELKOPOLSKIE
ŁÓDZKIE
LUBELSKIE
DOLNOŚLĄSKIE
OPOLSKIE
ŚLĄSKIE
ŚWIĘTOKRZYSKIE
PODKARPACKIE
MAŁOPOLSKIE
2000 m
1500 m
1000 m
500 m
200 m
100 m
0 m
below sea level
National Capital (1,700,000 in 2007)
over 500,000
over 300,000
over 200,000
over 100,000
other main city
other city
Capital of region
Printed and supplied by www.tigermoon.co.uk