

# Inhalt

Über den Autor, Symbole			9
Einleitung			10
Land und Leute			12
Geschichte			13
Geografie			14
Regionen			15
Geologie			15
Klima			17
Flora			18
Fauna			20
Umweltsituation heute			23
Bevölkerung			24
Wirtschaft			26
Reise-Infos von A bis Z			30
Anreise	31	Outdoor-Aktivitäten	40
Angeln	34	Reisedokumente	41
Ärztliche Hilfe	35	Reisen in Finnland	41
Diplomatische Vertretungen	35	Reisezeit	42
Geld	35	Sauna	43
GPS	36	Sprache	44
Information	36	Telefon	45
Jedermannsrecht	37	Unterkunft	45
Literatur	38	Veranstaltungen in Kuusamo	47
Mitternachtssonne	39	Wetterbericht/Nachrichten	47
Mücken	39	Zeit	48
Etappen-Übersichtskarte			54
Höhenprofil-Übersicht			55

<b>Die Bärenrunde</b>	<b>49</b>
Der Oulanka-Nationalpark	50
Ein Jahr im Oulanka-Nationalpark	52
Die Bärenrunde auf einen Blick	53
Ausrüstung	56
Übernachtungsmöglichkeiten	57
Kuusamo	58
1. Etappe: Hautajärvi - Savilampi - Taivalköngäs	60
Variante: <b>P</b> an der Straße Kuusamo-Salla - Ristikallio - Taivalköngäs	63
2. Etappe: Taivalköngäs - Oulanka-Informationszentrum	65
Naturlehrpfade / Keroharjuroute	69
3. Etappe: Oulanka-Informationszentrum - Jussinkämppä	70
4. Etappe: Jussinkämppä - Silastupa	73
5. Etappe: Silastupa - Porontimajoki	77
6. Etappe: Porontimajoki - Ruka	80
<b>Die Bärenrunde im Winter</b>	<b>86</b>
Ausrüstung	89
Streckenführung im Winter	92
<b>Kanutouren</b>	<b>96</b>
Die Kanutouren im Überblick	98
Ausrüstung	99
Kanuverleih	99
Tour 1: Oulankajoki	100
Tour 2: Konttisellä - Yli-Kitka - Ala-Kitka	102
Tour 3: Oivanginjärvi - Kuusamojärvi - Muojärvi - Kiitämä - Suininki	108
Tour 4: Iijärvi - Soivionjärvi - Iso-Kero - Irnijärvi	117
<b>Kleiner Sprachführer und Index</b>	<b>123</b>