

Inhalt

Zwischen Ost und West: Das Land der tausend Seen	8
Finnland als Reiseland	10
Planungshilfe für Ihre Reise	13
Vorschläge für Rundreisen	17

Wissenswertes über Finnland

Steckbrief Finnland	22
Natur und Umwelt	24
Wirtschaft und Soziales	28
Geschichte	31
Zeittafel	36
Gesellschaft und Alltagskultur	38
Architektur und Kunst	43

Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr	52
Übernachten	59
Essen und Trinken	63
Outdoor	67
Feste und Veranstaltungen	71
Reiseinfos von A bis Z	73

Unterwegs in Finnland

Kapitel 1 – Helsinki und Südfinnland

Auf einen Blick: Helsinki und Südfinnland	94
Helsinki (Helsingfors)	96
Klassizistisches Zentrum	96
Mannerheimintie	105
Sehenswerte Stadtviertel	110
Inseln vor Helsinki	120

Aktiv: Rundgang auf der Festungsinsel Suomenlinna	122
Aktiv: Seakayaking in Helsinkis Schären	132
Nachbargemeinden Espoo und Vantaa	137
Espoo (Esbo)	137
Aktiv: Wandern im Nuuksio-Nationalpark	142
Vantaa (Vanda)	143
Am finnischen Meerbusen	147
Schärengarten-Nationalpark	147
Südküste zwischen Hanko und Helsinki	148
Zwischen Helsinki und russischer Grenze	157
Zwischen Hauptstadt und Seenplatte	166
Auf dem Weg nach Hämeenlinna	166
Hämeenlinna (Tavastehus)	169
Lahti	174

Kapitel 2 – Westfinnland

Auf einen Blick: Westfinnland	182
Turku (Åbo) und Umgebung	184
Turku (Åbo)	184
Schärenrundreise bei Turku	197
Aktiv: Mit dem Fahrrad über die Schären	199
Naantali (Nädendal)	201
Åland-Inseln (Ahvenamaa)	205
Mariehamn (Maarianhamina)	205
»Festes Åland« und Nachbarinseln	211
Aktiv: Angeln im Åland-Archipel	214
Entferntere Trabanten	220
Zwischen Turku und Lappland	225
Von Turku nach Rauma	225
Rauma (Raumo)	228
Pori (Björneborg)	231
Von Pori nach Vaasa	236
Vaasa (Vasa)	238
Von Vaasa nach Tornio	242
Aktiv: Rafting auf dem Tornionjoki	254

Kapitel 3 – Finnische Seenplatte

Auf einen Blick: Finnische Seenplatte	258
Tampere (Tammerfors) und Umgebung	260
Tampere (Tammerfors)	260
Umgebung von Tampere	273
Rund um den Päijänne	276
Heinola	276
Von Heinola nach Jyväskylä	278
Rund um die Saimaa-Seenplatte	284
Lappeenranta (Villmanstrand)	284
Imatra	288
Punkaharju	289
Kerimäki	291
Savonlinna	293
Linnansaari-Nationalpark	296
Mikkeli (St. Michel)	296
Aktiv: Kanuwandern auf dem Seal Trail	298

Kapitel 4 – Kainuu und Nordkarelien

Auf einen Blick: Kainuu und Nordkarelien	302
Durch Finnlands Mitte in den Norden	304
Route nach Kuopio	304
Kuopio	309
Isalmi (Idensalmi)	314
Kajaani	315
Von Kajaani nach Lappland	318
Entlang der Ostgrenze zum Polarkreis	319
Von Joensuu nach Kuhmo	319
Aktiv: Bärenbeobachtung bei Kuhmo	328
Von Kuhmo in den hohen Norden	330
Oulanka- Nationalpark	336
Aktiv: Wandern auf der ›Bärenrunde‹	338

Kapitel 5 – Lappland

Auf einen Blick: Lappland	342
Auf der ›Straße der vier Winde‹	344
Alternativrouten nach Muonio	344
Lemmenjoki-NP	349
Pallas-Yllästunturi- NP	350

Von Muonio nach Kilpisjärvi	351
Vom Polarkreis Richtung Eismeer	354
Rovaniemi	354
Von Rovaniemi zum Inari	361
Aktiv: Wintervergnügen einmal anders	364
Inari-See (Enare)	368
Kulinarisches Lexikon	374
Sprachführer	376
Register	378
Abbildungsnachweis/Impressum	384

Themen

Mitternachtssonne und Polarnacht	27
Finnisch – eine exotische Sprache	40
Die Sauna – schwitzen wie die Finnen	42
Die Schären – Inselwelt im Herzen der Ostsee	152
Die Autonomie der Provinz Åland	210
Die finnische Zweisprachigkeit	230
Alvar Aalto	280
Die orthodoxe Kirche und die Finnen	306
1939–1945: Finnland in drei Kriegen	332
Volk im hohen Norden: die Samen	346

Alle Karten auf einen Blick

Helsinki und Südfinnland: Überblick	95
Helsinki – Zentrum	98
Helsinki – Überblick	106
Rundgang auf der Festunginsel Suomenlinna	122
Umgebung von Helsinki	140
Wandern im Nuuksio-Nationalpark	142
Königsweg West	150
Königsweg Ost	160
Zwischen Helsinki und Lahti	168
Westfinnland: Überblick	183
Turku	188

Mariehamn	209
Åland-Inseln	213
Von Turku nach Tornio	227
Finnische Seenplatte: Überblick	259
Tampere	262
Finnische Seenplatte	277
Kanuwandern auf dem Seal Trail	298
Kainuu und Nordkarelien: Überblick	303
Kainuu / Nordkarelien	305
Wandern auf der »Bärenrunde«	338
Lappland: Überblick	343
Lappland	345
Rovaniemi	356