
Vorweg	9
--------	---

Südfinnland für Paddler

Landschaft und Regionen	11
Nationalparks in Finnland	12
Pflanzen- und Tierwelt	18
Klima	19
Jedermannsrecht	20
Anreise	21
Übersichtskarte Anreise	25
Helsinki	25
Turku	33
Åland	36
Reiseinfos	
- Angeln	37
- Camping/Unterkunft	38
- Einkaufen	40
- Öffnungszeiten	41
- Essen und Trinken	41
- Geld	42
- Haustiere	43
- Kanusport	43
- Medizinische Versorgung	46
- Mietwagen	47
- Mittsommernacht	48
- Mücken	48
- Sprachführer	49
- Telefonieren	52
- Wandern und Biken	52
- Zeit	53

Alles rund ums Paddeln

Das Kanu	55
Die Ausrüstung	
- Zelt und Schlafsack	58
- Kleidung	61
- Verpackungen und Behälter	62
- Kocher und Küche	65
Reparaturen und Kleinkram	67
„Kleine Kanadierpaddelkunde“	69
„Kleine Orientierungskunde“	72
Checklisten	77

Touren für den Paddler

Zu den Touren	81
Symbole	82
Tourenübersicht	83
Ankunft auf Åland	84

Natur und Kultur auf Åland	87
1. Von Vårdö nach Finström	

Über weite Seen, durch urige Nationalparks	99
2. Im Näsijärviseengebiet	

Rasante Schnellen	113
3. Von Kyyjärvi nach Saarijärvi	

„Der Alte Fünfer“ – In Eliels Fahrwasser	125
4. Die Wanha - Witonen - Route	
Ein romantischer Naturlehrpfad	135
5. Auf dem Naarajoki	
Die Bibertour	147
6. Von Vitjastenlahti nach Virtasalmi	
Auf den Spuren der Saimaa-Robbe	155
7. Durch die Nationalparks Linnansaari und Kolovesi	
Saimaa, Opern und Muikku	169
8. Von Kerimäki nach Savonlinna	
Zur „Perle“ Kareliens	183
9. Auf dem Koitajoki zum Koitere	
Unterwegs auf der Flößerroute	197
10. Von Lappeenranta nach Kouvola	
Savonselkä – die längste Kanurundtour Finnlands	211
11. Mäntyharju - Verla - Iitti - Mäntyharju	
12. Weitere Tourenvorschläge	228
Literaturhinweise	230
Wichtige Adressen	231
Danke an . . .	235
Kurzbiografie	235