

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**

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

## **Touren für den Paddler**

<b>Zu den Touren</b>	<b>81</b>
<b>Symbole</b>	<b>82</b>
<b>Tourenübersicht</b>	<b>83</b>
<b>Ankunft auf Åland</b>	<b>84</b>

<b>Natur und Kultur auf Åland</b>	<b>87</b>
1. Von Vårdö nach Finström	

<b>Über weite Seen, durch urige Nationalparks</b>	<b>99</b>
2. Im Näsijärviceengebiet	

<b>Rasante Schnellen</b>	<b>113</b>
3. Von Kyyjärvi nach Saarijärvi	

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