

Wissenswertes über Finnland

Zwischen Ost und West: 'Das Land der tausend Seen'	10
Steckbrief Finnland	12
Natur und Umwelt	14
Wirtschaft und Soziales	18
Geschichte	21
Zeittafel	26
Gesellschaft und Alltagskultur	28
Bevölkerung und Lebensweise	28
Feste und Veranstaltungen	29
Festivals	31
Sportnation Finnland	32
Architektur und Kunst	34
Architektur	34
Musik	35
Theater und Film	37
Literatur	38
Essen und Trinken	40
Restaurants	40
Finnische Küche	40
Wann isst man?	43
Getränke	43
Kulinarisches Lexikon	44

Wissenswertes für die Reise

Informationsquellen	48
Reise- und Routenplanung	51
Anreise und Verkehr	56
Unterkunft	63
Sport und Aktivurlaub	67
Einkaufen und Ausgehen	70
Gut zu wissen	73
Reisekasse und -budget	75

Reisezeit und -ausrüstung	76
Gesundheit und Sicherheit	78
Kommunikation	79
Sprachführer	80

Unterwegs in Finnland

Helsinki und Südfinnland

Auf einen Blick: Helsinki und Südfinnland	86
Helsinki (Helsingfors)	88
Klassizistisches Zentrum	88
Mannerheimintie	99
Sehenswerte Stadtviertel	102
Inseln vor Helsinki	111
Aktiv unterwegs: Rundgang auf der Festungsinsel Suomenlinna	116
Aktiv unterwegs: Seakayaking in Helsinks Schären	123

Nachbargemeinden Espoo und Vantaa	127
Espoo (Esbo)	127
Aktiv unterwegs: Wandern im Nuuksio-Nationalpark	131
Vantaa (Vanda)	133

Am finnischen Meerbusen	136
Schären-Garten-Nationalpark	136
Südküste zwischen Hanko und Helsinki	137
Zwischen Helsinki und der russischen Grenze	145

Zwischen Hauptstadt und Seenplatte	154
Auf dem Weg nach Hämeenlinna	154
Hämeenlinna (Tavastehus) und Umgebung	155
Lahti	162

Westfinnland

Auf einen Blick: Westfinnland	170
Turku (Åbo) und Umgebung	172
Turku (Åbo)	172
Turku Umgebung	186
Aktiv unterwegs: Mit dem Fahrrad über die Schären	188
Naantali (Nådendal)	189

Åland-Inseln (Ahvenamaa)	194
Mariehamn (Maarianhamina)	194
• Festes Åland- und Nachbarinseln	201
Aktiv unterwegs: Angeln im Åland-Archipel	202
Entferntere Trabanten	210

Zwischen Turku und Lappland	214
Von Turku nach Rauma	214
Pori (Björneborg)	219
Von Pori nach Vaasa	224
Vaasa (Vasa)	227
Von Vaasa nach Tornio	230
Aktiv unterwegs: Rafting auf dem Tornionjoki	243

8 Finnische Seenplatte

Auf einen Blick: Finnische Seenplatte	246
Tampere (Tammerfors) und Umgebung	248
Tampere (Tammerfors)	248
Umgebung von Tampere	258

Rund um den Päijänne	262
Heinola	262
Am Westufer des Päijänne	264
Muurame	265
Am Ostufer	265
Jyväskylä	266
Petäjävesi	271

Rund um die Saimaa-Seenplatte	272
Lappeenranta (Villmanstrand)	272
Imatra	275
Punkaharju	278
Kerimäki · Savonlinna	281
Nationalpark Linnansaari	285
Mikkeli (St. Michel)	285
Aktiv unterwegs: Kanuwandern auf dem Seal Trail	286

9 Kainuu und Nordkarelien

Auf einen Blick: Kainuu und Nordkarelien	292
Durch Finnlands Mitte in den Norden	294
Route nach Kuopio	294

Kuopio	298
lusalmi (Idensalmi)	303
Kajaani	304
Von Kajaani nach Lappland	307
Entlang der Ostgrenze zum Polarkreis	308
Von Joensuu nach Kuhmo	308
Aktiv unterwegs: Bärenbeobachtung in der Region Kuhmo	318
Von Kuhmo in den hohen Norden	320
Aktiv unterwegs: Wandern auf der ›Bärenrunde‹	326

Kapitel 5 Lappland

Auf einen Blick: Lappland	330
Auf der ›Straße der vier Winde‹	332
Alternativrouten nach Muonio	332
Von Muonio nach Kilpisjärvi	337
Vom Polarkreis Richtung Eismeer	342
Anreisealternativen nach Rovaniemi	342
Rovaniemi	343
Von Rovaniemi zum Inari	348
Richtig Reisen-Tipp: Wintervergnügen einmal anders	354

Themen

Mitternachtssonne und Polarnacht	17
Finnisch – eine exotische Sprache	30
Die Sauna – Schwitzen wie die Finnen	33
Finnische Küche im Wechsel der Jahreszeiten	42
Schären ohne Grenzen – Inselwelt im Herzen der Ostsee	140
Die Autonomie der Provinz Åland	198
Die finnische Zweisprachigkeit	216
Alvar Aalto – Großmeister der klassisch-modernen Architektur	268
Die orthodoxe Kirche und die Finnen	296
1939–1945: Finnland in drei Kriegen	316
Volk im hohen Norden: die Sámi	334

Alle Karten auf einen Blick

Helsinki und Südfinnland, Überblick	86
Helsinki: Cityplan	92
Helsinki: Überblick	94
Suomenlinna: Rundgang	116
Umgebung Helsinki	129
Nuuksio-Nationalpark: Wanderkarte	131
Königsweg West	138
Königsweg Ost	148
Zwischen Helsinki und Lahti	158
Westfinnland, Überblick	171
Turku: Cityplan	176
Mariehamn: Cityplan	196
Åland-Inseln	201
Von Turku nach Tornio	217
Finnische Seenplatte, Überblick	247
Tampere: Cityplan	252
Finnische Seenplatte	264
Seal Trail: Kanuoutenkarte	287
Kainuu und Nordkarelien, Überblick	293
Kainuu und Nordkarelien	294
•Bärenrunde: Wanderkarte	326
Lappland, Überblick	331
Lappland	339
Rovaniemi: Cityplan	344
► Dieses Symbol im Buch verweist auf die Extra-Reisekarte Finnland	
Register	360
Abbildungsnachweis/Impressum	368

**Eine wunderschöne Seenlandschaft
erstreckt sich rund um Mikkeli**