

Aktiv: Rundgang auf der Festungsinsel Suomenlinna	122
Aktiv: Seakayaking in Helsinki's 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	198
Aktiv: Aktiv in den Schären	199
Naantali (Nådendal)	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

Alternativrouten nach Muonio	344
Lemmenjoki-NP	349
Pallas-Yllästunturi-NP	350
Aktiv: Unterwegs mit dem Hundeschlitten	351
Von Muonio nach Kilpisjärvi	353
Vom Polarkreis Richtung Eismeer	355
Rovaniemi	355
Von Rovaniemi zum Inari	360
Aktiv: Im Zweitakt auf den Gipfel	366
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 Festungsinsel Suomenlinna	122
Umgebung von Helsinki	140
Wandern im Nuukio-Nationalpark	142
Königsweg West	150