

Vorwort	11
Herausragende Sehenswürdigkeiten	12
Das Wichtigste in Kürze	14
Finnland mit Kindern	16
Entfernungstabelle	19

## **LAND UND LEUTE** 20

### **Finnland: Zahlen und Fakten** 22

<b>Geologie und Geographie</b>	23
Klima	24
Mitternachtssonne und Polarnacht	25
Fauna	26
Flora	28

<b>Die Menschen</b>	29
Minderheiten	30
Sprache	33
Religion	35

<b>Geschichte</b>	37
Erste Spuren	37
Finnland und Schweden	37
Unter russischer Herrschaft	39
Unabhängigkeit	41
Zweiter Weltkrieg	43
Nachkriegszeit	45
EU-Beitritt und Verfassungsreform	46

<b>Politik</b>	48
Staatsaufbau	48
Wirtschaft	48

<b>Kunst und Kultur</b>	50
Architektur, Malerei und Bildhauerkunst	50
Literatur	51
Musik	55
Film	57
Sommerfestivals	58
Sport	59
Essen und Trinken	63

---

<b>HELSINKI</b>	68
<b>Die finnische Hauptstadt</b>	70
Helsinki im Laufe der Zeit	70
Stadtentwicklung	71
Das Zentrum	72
Westlich des Zentrums	82
Nördlich des Zentrums	84
Seurasaari	90
Stadtteil Eira	91
Festungsinsel Suomenlinna	94
Sehenswürdigkeiten am Stadtrand	98
<b>Helsinki-Informationen</b>	99
<b>Helsinkis Speckgürtel</b>	112
Espoo	112
Nationalpark Nuuksio	113
Vantaa	114
 <b>SÜDFINNLAND</b>	 118
<b>Von Helsinki nach Tampere</b>	120
Tuusula	120
Riihimäki	123
Hämeenlinna	124
Hattula	126
Iittala und Sääksmäki	127
 <b>Tampere</b>	 128
Stadtrundgang	128
Außerhalb des Zentrums	131
Ausflüge in die Umgebung	133
 <b>Turku</b>	 134
Sehenswürdigkeiten im Zentrum	135
Ausflug in die Inselwelt vor der Küste Turku	143
Naantali	144
Askainen und Nousiainen	147
Uusikaupunki	147
Das Glasdreieck	148
 <b>Die Åland-Inseln</b>	 150
Geschichte	150

Natur	153
Rundfahrt auf den Åland-Inseln	153

**Die Südküste von Turku  
bis Helsinki** 158

Salo	158
Ekenäs	158
Hanko	159
Raseborg und Fagervik	159
Fiskars	160
Lohja	160

<b>Von Helsinki zur russischen Grenze</b>	161
Porvoo	161
Loviisa	163
Kotka	163
Hamina	164

**DIE SEENPLATTE** 168

<b>Lahti</b>	171
Sehenswürdigkeiten	171
Die Umgebung von Lahti	174

<b>Jyväskylä</b>	175
Stadtrundgang	178
Die Umgebung von Jyväskylä	180

<b>Auf dem Weg nach Ostfinnland</b>	182
Mikkeli	182
Varkaus	183
Kouvola und Umgebung	184

<b>Lappeenranta</b>	185
Sehenswürdigkeiten	185
Imatra	188
Die Umgebung von Imatra	189

<b>Savonlinna</b>	190
Kerimäki	192
Landrücken Punkaharju	194
Nationalpark Linnansaari	195
Sulkava	195

<b>Joensuu</b>	198
Sehenswertes	198
Outokumpu	199
Klöster Uusi Valamo und Lintula	199
Ilomantsi	201

<b>Eine Rundfahrt um den Pielinen</b>	202
Vuonisahti	202
Liekka	202
Nurmes	203
Nunnanlahti	203
Koli-Berge	204
Wandern in der Region Valtimo	204

<b>Kuopio</b>	205
Sehenswertes	205
Wasserfall Korkeakoski	209
Ilalmi	209

## **WESTFINNLAND** 210

<b>Die Westküste</b>	213
Rauma	213
Von Rauma nach Pori	216
Pori	217
Sideby	218
Kristinestad	218
Von Kristinestad nach Vaasa	220
Vaasa	222
Von Vaasa nach Oulu	224
Oulu	227

<b>Das Landesinnere</b>	232
Nationalparks	232
Seinäjoki	232
Alajärvi	233
Pihtipudas	233

## **NORDFINNLAND** 234

Kajaani und Umgebung	237
Vuokatti	237
Kuhmo	238

Von Kajaani nach Oulu	239
Im Norden von Kajaani	239
Kuusamo	243
Syöte-Nationalpark	245

## **LAPPLAND** 248

<b>Rovaniemi</b>	252
Weihnachtsmannndorf	253
Ranua	254

<b>Ostlappland</b>	257
Kemijärvi	257
Pyhätunturi-Nationalpark	258
Pelkoseniemi und Suvanto	258
Sodankylä	259
Tankavaara	259
Urho-Kekkonen-Nationalpark	260
Saariselkä	261
Ivalo und Inari	262
Lemmenjoki-Nationalpark	262
Karigasniemi und Utsjoki	263
Kevo-Naturschutzgebiet	263

<b>Westlappland</b>	264
Ylläs	264
Levi/Sirkka	264
Pallastunturi-Ounastunturi-Nationalpark	264
Auf der E8 in den Norden	268

## **REISETIPPS VON A BIS Z** 274

<b>SPRACHFÜHRER</b>	280
Literatur	286
Finnland im Internet	286
Über den Autor	287
Danksagung	287
Register	288
Bildnachweis	295
Kartenregister	295
Karten- und Zeichenlegende	300

---

**EXTRA**

Finnischer Tango – Melancholie auf dem Tanzboden	56
Pesäpallo: Vom Granatenwerfen zur Mannschaftssportart	62
Essen aus Nachbars Töpfen	66
Der Ministerpräsident hinter Gittern	77
Trinken mit Aki Kaurismäki	85
Nuukio – der Nationalpark am Stadtstrand	116
Johan Ludvig Runeberg	167
Himmelblaue Hakenkreuze	181
Eisangeln: Einfach nur sitzen	196
Luftgitarren: Aus der Luft gegriffen	231
Finnische Bärenjagd	246
Was macht der Weihnachtsmann im Sommer?	256
Die Sauna – finnisch schwitzen	266
Mit dem Hundeschlitten unterm Polarlicht	271