
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

Geologie und Geographie	23
Klima	24
Mitternachtssonne und Polarnacht	25
Fauna	26
Flora	28

Die Menschen	29
Minderheiten	30
Sprache	33
Religion	35

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

Politik	48
Staatsaufbau	48
Wirtschaft	48

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

HELSINKI	68
Die finnische Hauptstadt	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
Helsinki-Informationen	99
Helsinkis Speckgürtel	112
Espoo	112
Nationalpark Nuuksio	113
Vantaa	114
SÜDFINNLAND	118
Von Helsinki nach Tampere	120
Tuusula	120
Riihimäki	123
Hämeenlinna	124
Hattula	126
Iittala und Sääksmäki	127
Tampere	128
Stadtrundgang	128
Außerhalb des Zentrums	131
Ausflüge in die Umgebung	133
Turku	134
Sehenswürdigkeiten im Zentrum	135
Ausflug in die Inselwelt vor der Küste Turkus	143
Naantali	144
Askainen und Nousiainen	147
Uusikaupunki	147
Das Glasdreieck	148
Die Åland-Inseln	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
Von Helsinki zur russischen Grenze	161
Porvoo	161
Loviisa	163
Kotka	163
Hamina	164
DIE SEENPLATTE	168
Lahti	171
Sehenswürdigkeiten	171
Die Umgebung von Lahti	174
Jyväskylä	175
Stadtrundgang	178
Die Umgebung von Jyväskylä	180
Auf dem Weg nach Ostfinnland	182
Mikkeli	182
Varkaus	183
Kouvolan und Umgebung	184
Lappeenranta	185
Sehenswürdigkeiten	185
Imatra	188
Die Umgebung von Imatra	189
Savonlinna	190
Kerimäki	192
Landrücken Punkaharju	194
Nationalpark Linnansaari	195
Sulkava	195

Joensuu	198
Sehenswertes	198
Outokumpu	199
Klöster Uusi Valamo und Lintula	199
Ilomantsi	201
Eine Rundfahrt um den Pielinen	202
Vuoniskahti	202
Lieksa	202
Nurmes	203
Nunنانلاhti	203
Koli-Berge	204
Wandern in der Region Valtimo	204
Kuopio	205
Sehenswertes	205
Wasserfall Korkeakoski	209
Iisalmi	209
WESTFINNLAND	210
Die Westküste	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
Das Landesinnere	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
Rovaniemi	252
Weihnachtsmanndorf	253
Ranua	254
 Ostlappland	257
Kemijärvi	257
Pyhäntunturi-Nationalpark	258
Pelkosenniemi 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
 Westlappland	264
Ylläs	264
Levi/Sirkka	264
Pallastunturi-Ounastunturi-Nationalpark	264
Auf der E8 in den Norden	268
 REISETIPPS VON A BIS Z	274
 SPRACHFÜHRER	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
Nuksio – der Nationalpark am	
Stadtrand	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