

Vorwort	11
Herausragende Sehenswürdigkeiten	12
Das Wichtigste in Kürze	14
Finnland mit Kindern	16
Entfernungstabelle	19
<b>LAND UND LEUTE</b>	20
<b>Finnland: Zahlen und Fakten</b>	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
Stadtgeschichte	70
Stadtentwicklung	71
Das Zentrum	72
Westlich des Zentrums	82
Nördlich des Zentrums	84
Seurasaari	90
Hakaniemi	91
Eira	93
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
Hyvinkää und 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
Geschichte	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
<b>Die Åland-Inseln</b>	150
Geschichte	150
Natur	153
Rundfahrt auf den Åland-Inseln	153
<b>Die Südküste von Turku bis Helsinki</b>	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
<b>DIE SEENPLATTE</b>	168
<b>Lahti</b>	171
Sehenswürdigkeiten	171
Die Umgebung von Lahti	174
<b>Jyväskylä</b>	175
Alle Alvar-Aalto-Gebäude	
in Jyväskylä	177
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	187
Die Umgebung von Imatra	189

---

<b>Savonlinna</b>	190
Kerimäki	193
<b>Punkaharju</b>	194
Nationalpark Linnansaari	195
Sulkava	195
<b>Joensuu</b>	198
Sehenswürdigkeiten	198
Outokumpu	199
Klöster Usi Valamo und Lintula	199
Ilomantsi	200
<b>Eine Rundfahrt um den Pielinen-See</b>	201
Vuonislehti	202
Lieksa, Nurmes	202
Nunnanlahti	203
Koli-Berge	203
Wandern in der Region Valtimo	204
<b>Kuopio</b>	205
Sehenswürdigkeiten	205
Etelä-Konnevesi-Nationalpark	208
Wasserfall Korkeakoski	209
Iisalmi und Sonkajärvi	209
<b>WESTFINNLAND</b>	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

<b>NORDFINNLAND</b>	234
Kajaani und Umgebung	237
Vuokatti	237
Kuhmo	238
Von Kajaani nach Oulu	239
Im Norden von Kajaani	239
Kuusamo und Umgebung	243
Syöte-Nationalpark	245
<b>LAPPLAND</b>	248
<b>Rovaniemi</b>	252
Weihnachtsmanndorf	253
Ranua	254
<b>Ostlappland</b>	257
Kemijärvi	257
Pyhäntunturi-Nationalpark	258
Pelkosenniemi und Suvanto	258
Sodankylä	259
Tankavaara	259
Urho-Kekkonen-Nationalpark	261
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
<b>REISETIPPS VON A BIS Z</b>	274
<b>SPRACHFÜHRER</b>	280
Literatur	286
Finnland im Internet	286
Über den Autor	287

Danksagung	287
Register	288
Kartenregister	295
Bildnachweis	295
Karten- und Zeichenlegende	300