

# Aktiv in Finnland



Sommer in Finnland  
ERFRISCHEND ANDERS!



## Willkommen zu einem unvergesslichen Aktivurlaub in Finnland

Ein Aktivurlaub in Finnland verschafft Ihnen Raum zum Atmen und gibt Ihnen den Frieden der Natur. Das helle Licht der nördlichen Nächte lässt sie auf einzigartige Weise erstrahlen. Im Licht des finnischen Sommers kann man ideal Radfahren, Wandern, Kanufahren und Reiten – und bei unseren vielfältigen Angeboten ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Tausende Seen, die Weite der offenen Landschaft, dichte Wälder, die Bergwelt im Norden, die Flusstäler und die einzigartige Insel Landschaft, all das macht Finnland zu einem vielseitigen Urlaubsziel.

Finnland zählt nahezu 200.000 Seen, 35 Nationalparks und tausende Kilometer Küste. Dank des finnischen Jedermannsrechtes können alle die Natur genießen und sich frei darin bewegen. Die Wasserwege bieten phantastische Möglichkeiten für Kanuexkursionen auf dem Meer, auf Seen und Flüssen, die streckenweise sogar Stromschnellen haben. Zudem ist Finnland die Heimat des Nordic Walking. Wenn Sie es bisher noch nicht

ausprobiert haben, dann kommen Sie doch einfach nach Finnland und lernen es bei uns!

### **Südfinnland**

Im südlichen Finnland erwarten Sie Städte, Kultur und pulsierendes Leben. Diese Gegend ist die am dichtesten besiedelte des ganzen Landes. Hügelige Landschaft, jedoch ohne größere Höhenunterschiede, macht das südliche Finnland zu einem idealen Gebiet für Aktivurlaub mit Kindern; die Umgebung von Helsinki zum Beispiel ist perfekt zum Fahrradfahren. Laubwälder, Landwirtschaft, gemütliche Städtchen, alte Eisenhütten und prächtige Herrenhäuser

FINNISCHEZENTRALE FÜR  
TOURISMUS  
[www.visitfinland.de](http://www.visitfinland.de)

Sie erreichen uns telefonisch  
oder per E-Mail in:

DEUTSCHLAND  
Tel. +49 69 5007 0157  
[finland.info@mek.fi](mailto:finland.info@mek.fi)

ÖSTERREICH  
Tel. +43 1 7956 7161  
[finland.info@mek.fi](mailto:finland.info@mek.fi)

SCHWEIZ  
Tel. +41 44 6545 132 (Deutsch)  
[info.finland@mek.fi](mailto:info.finland@mek.fi)  
Tel. +41 44 6545 133 (français)  
[finlande@mek.fi](mailto:finlande@mek.fi)



wechseln sich harmonisch mit großen, urbanen Stadtzentren ab. Hier findet jeder für sich das richtige – die Entfernungen zwischen den Attraktionen sind kurz und die Verkehrsverbindungen gut. Fährhäfen befinden sich in Helsinki, Turku und Hanko, Flughäfen in Helsinki und Turku.

### **Westfinnland**

Charakteristisch für Westfinnland sind die flache, durch die Eiszeit geformte Landschaft und historisch bedeutsame, aus Holz gebaute Küstenstädte, sowie verschiedene Flusstäler, besonders in den nördlichen Teilen der Region. Das Leben im Süden ist dynamischer, nach Norden hin verlangsamt sich das Tempo. Im Westen grenzt das Gebiet an den Bottnischen Meerbusen, jahrhundertlang eine wichtige Verbindung nach Westen. Westfinnland ist ideal zum Fahrradfahren, gerade für Familien mit Kindern und für ungeübte Radfahrer ist das ebene Gelände gut geeignet. Flughäfen gibt es in Pori, Tampere, Seinäjoki, Vaasa, Kokkola und Oulu.

### **Finnisches Seengebiet**

Der größte Teil der unzähligen finnischen Seen befindet sich im Finnischen Seengebiet. Durch die gewellte und hügelige Landschaft schlängeln sich enge Straßen. Glitzernde blaue Wasseroberflächen bestimmen die Szenerie und die ausgedehnten Wälder und Seen bilden eine beeindruckende Kulisse für diverse Arten von Aktivurlaub. Die Region ist beträchtlich dünner besiedelt als Südfinnland, aber die Lebensart und Gastfreundschaft Savo-Kareliens lädt den Besucher dazu ein, Attraktionen und Städte zu besichtigen, nicht zuletzt auch die kleineren Gemeinden und Dörfer an den Seen. Hauptverkehrsverbindungen führen nach Savonlinna, Mikkeli,

Joensuu, Kuopio, Varkaus und Jyväskylä, dem administrativen Zentrum Finnlands. Alle erwähnten Städte besitzen einen Flughafen.

### **Finnisches Hochland**

Das finnische Hochland erstreckt sich zwischen dem finnischen Seengebiet und Lappland. Der entspannte Lebensstil und die Gelassenheit der Landbewohner bestimmen die Atmosphäre. Die Höhenunterschiede nehmen zu, aber ein steiler, beschwerlicher Aufstieg zum Gipfel lohnt sich in jedem Fall: Bewundern Sie dichte, unberührte Wälder, Seen und Teiche, soweit das Auge reicht. Koli, auch Finnlands Nationallandschaft genannt, ist in sich eine der berühmtesten Natur-Sehenswürdigkeiten. Die Region ist dünn besiedelt und die Entfernungen zwischen Städten und Verwaltungszentren sind lang. Beste Voraussetzung also zum Wandern und Mountainbiken in unberührter Natur. Die Verkehrsverbindungen führen hauptsächlich nach Kajaani, das auch einen Flughafen hat.

### **Kuusamo-Lappland**

Lappland, der nördliche Teil Finnlands, besteht aus zahlreichen Fjells und Hochlandgebieten. Verglichen mit dem Süden Finnlands sind die Entfernungen groß und die Besiedelung eher dünn. Die Natur ist atemberaubend schön und wild – die wechselnden Jahreszeiten zeigen sich in ihrer einzigartigen Schönheit. Die ausgedehnten unberührten Gebiete des Nationalparks eignen sich für längere Wanderungen – die Region bietet Wanderern unzählige attraktive Möglichkeiten. Mit diversen Annehmlichkeiten und Freizeitangeboten ermöglichen Besucherzentren das ganze Jahr über Aktivurlaub. Flughäfen befinden sich in Kuusamo, Rovaniemi, Kittilä, Enontekiö und Ivalo.



## **INHALT**

### **4–7 Radurlaub**

Mehr erleben vom Fahrradsattel aus

### **8–11 Wanderferien**

Finnlands Natur auf der Spur

### **12–13 Kanuwandern**

Das Land der Tausend Seen vom Kanu aus erleben

### **14 Reiturlaub**

Reiturlaub für Jedermann



## Mehr erleben vom Fahrradsattel aus

Finnland ist das ideale Ziel für einen faszinierenden Radurlaub: Geschichtlich Interessierte sind in Südfinnland mit seinem reichen Kulturerbe goldrichtig. Familien dagegen lieben vor allem die flachen Straßen und stillen Strände entlang der Westküste. Und trainierte Radfahrer fühlen sich in der hügeligen Landschaft des Seengebietes im Osten Finnlands "sauwohl", die auch sportliche Mountainbike-Touren erlaubt.

### INSELHÜPFEN 6 Tage, 5 Übernachtungen

Der Turku-Archipel gilt als eine der faszinierendsten Naturattraktionen Finnlands. Rund 20.000 Inseln erstrecken sich von Turku nach Südwesten ins Meer. Regelmäßig verkehrende Fähren machen eine Rundtour per Zweirad so unkompliziert, als ob es Brücken gäbe. So genießt man nicht nur die Stimmung kleiner Hafentorte, sondern atmet auch Seeluft und Natur. Diese Radrundreise beginnt und endet in Turku, Finnlands älteste Stadt und heute attraktives Handels- und Einkaufszentrum.

### LEUCHTTÜRME AN DER NORDKÜSTE 10 Tage, 9 Übernachtungen

– Radtour von Oulu nach Kokkola

Diese Radreise beginnt in Oulu, der weißen Stadt des Nordens, einem Zentrum für Wissenschaft und Technologie. Südlich von Oulu liegen die weiten, ebenen Wiesen von Liminka, einem bekannten Vogelschutzgebiet. Die Strände von Kalajoen Hiekasärkät sind ein weiteres Wahrzeichen der Landschaft – die kilometerlangen Sandstrände und das weite Meer sind ideal für Sommeraktivitäten, von denen man in einem Strandrestaurant wunderbar entspannen kann. Der Streckenverlauf ist durchweg flach und nur unterbrochen durch die Flüsse Ostbottniens. An den Flüssen und Flussmündungen leben traditionell auch die meisten Einwohner der Region.

### RADTOUR ENTLANG DER FINNISCHEN WESTKÜSTE TURKU-PORI 8 Tage, 7 Übernachtungen

Die Tour beginnt in Turku, Finnlands ältester Stadt. Schon bei einem kurzen Bummel zeigt sich, wie wichtig Turku als Hafen-, Handels- und Veranstaltungsstadt für Finnland ist. Nördlich von Turku liegt der traditionsreiche Kurort Naantali. Weitere Stationen auf der Fahrt sind Uusikaupunki, die finnische Autostadt, und das für seine Holzhausbebauung bekannte Rauma. Auch die "Jazzcity" Pori mit jährlichem Jazzfestival liegt an der Strecke.

Diese Programme finden Sie unter [www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com). Für weitere Aktivitätsangebote, bitte wenden Sie sich an die Reiseveranstalter in der beigelegten Beilage.



### PER RAD UM DEN PIELINEN-SEE 8 Tage, 7 Übernachtungen

Der große Pielinen-See ist der nördlichste Teil des Vuoksi-Gewässersystems. Seine Verzweigungen gehen bis über die russische Grenze hinaus. Der Pielinen ist umgeben von dicht bewaldeten Hügeln, von denen der Berg Koli am höchsten aufragt. Die Ufer des Pielinen sind bis heute meist naturbelassen – mal felsig, mal mit Strand. Unvergessliche Attraktionen am Pielinen sind außer dem Koli-Berg die Ferienanlage Bomba und das dazu gehörige karelische Dorf, das Pielinen-Museum in Lieksa, das Atelier der Künstlerin Eva Ryyänänen, die Kirche von Paateri in Vuonisjärvi und das kürzlich eröffnete Finnische Steinzentrum in Juuka's Nunnalahti.

### RAD- UND KANUTOUREN IN SAVONLINNA - DIE PURUVESI-ROUTE 8 Tage, 7 Übernachtungen

Keine Stadt Finnlands besitzt so viel Wasserfläche wie Savonlinna – 40 % der Stadtfläche bestehen aus Gewässern bzw. Seen. Alle Schiffe, die das Saimaa-Seengebiet von Nord nach Süd oder umgekehrt befahren, müssen die Engen bei Savonlinna passieren. Vom Zentrum Savonlinnas aus kann man auch zu ausgedehnten Kanutouren aufbrechen: Mit dem Kanu kommt man den zahlreichen Seen, dem Archipel und der Natur so nah wie kaum sonst. Während das Boot still über das Wasser gleitet, erlebt man die Harmonie der kontrastreichen Natur mit allen Sinnen. Und mit etwas Glück begegnet man sogar einem Otter oder sogar der seltenen Saimaa-Ringelrobbe. Und gibt es etwas Schöneres als eine milde finnische Sommernacht? Die Kanutour führt Sie in entlegene Winkel des Archipels. Sie übernachten auf eigene Faust. Nach der Kanufahrt geht es mit dem Zweirad weiter am Puruvesi-Ufer entlang. Dabei entdecken Sie die reiche Kulturlandschaft der Region und erfahren mehr über finnische Wälder und Forstwirtschaft. Ihre Unterkünfte liegen immer nah an den spektakulären Ufern des Puruvesi-Sees – so haben Sie reichlich Gelegenheit, den typisch finnischen Sommer mit den Einheimischen zu feiern. In Kerimäki schließlich erfahren Sie mehr zu Finnlands Militärgeschichte und Kriegswirren. Ihr einwöchiger Aktivurlaub mit Kanu-, Rad- und auf Wunsch auch Wandertouren führt Sie durch eine der schönsten Landschaften des Nordens – und garantiert weit weg vom Alltag.

### MOUNTAINBIKING FÜR FAMILIEN IN TAHKO 8 Tage, 7 Übernachtungen

Nilsjä und die drei Tahko-Berge sind nicht nur landschaftlich atemberaubend – sie sind auch ideal für Sommeraktivitäten aller Art. Und: Die Gegend gilt als Finnlands Mountainbike-Region Nummer eins. Dazu kommt das Wassersporteldorado des Syväri-Sees mit besten Möglichkeiten zum Rudern, Baden oder Angeln. Sie wohnen in einem typisch finnischen, gut ausgestatteten Ferienhaus aus Holz mit eigener Sauna, das im kleinen Feriendorf Loma-Rantala liegt. Zum Dorf gehört das Restaurant Vanha-Maatila. In diesem rustikalen Gasthaus kocht Küchenchef "Sanny" täglich frisch für Sie. Loma-Rantala ist besonders auf Familien eingestellt: Kinder, die zu klein für Ihre Tagestouren sind oder einmal etwas ohne Eltern unternehmen wollen, können am betreuten Outdoorprogramm des Feriendorfs teilnehmen. Für das leibliche Wohl der Kleinen wird im Restaurant gesorgt.

*Diese Programme finden Sie unter [www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com). Für weitere Aktivitätsangebote, bitte wenden Sie sich an die Reiseveranstalter in der beigefügten Beilage.*

Der Süden Finnlands ist fast überall nur leicht hügelig – perfekt für einen Aktivurlaub mit der ganzen Familie. Die Landschaft hier ist wie gemacht für Radtouren, beispielsweise rund um Helsinki. Beliebte Ziele für Fahrradtouristen sind auch die für ihre pittoreske Eisenhütten bekannten Orte Fiskars und Billnäs oder die Küstenstädte Tammisaari und Hanko.

Eines der atemberaubendsten Reiseziele Finnlands ist der Turku-Archipel mit seinen aufregenden Aussichtspunkten, felsigen Küsten, Schiffen und malerischen Städtchen. Mit Rad und Linienfähren kann man ganz bequem von Insel zu Insel hüpfen.

Auch Westfinnland ist herrliches Radfahrland. Sein eher ebenes Profil macht die Region besonders für Anfänger oder Familien mit Kindern geeignet. Der Küstenradweg führt durch die typischen Städtchen mit ihren alten Holzhäusern. Die bekannteste ist Rauma, das auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes steht. Weiter nördlich kann man zwischen Kakkola und Oulu sogar zwei vor der Küste liegende Leuchttürme besuchen.

Finnland ist das Land der 1000 Seen – im Herzen des Seengebiets erschließen attraktive Rundwege die schönsten Seiten vieler Gewässer. Der größte der Seen, der Saimaa-See, reicht bis fast an die finnische Ostgrenze. Dem angrenzenden Saimaa-Kanal können Radtouristen sogar bis an die russische Grenze folgen. Vom Landrücken des Punkaharju geht der Blick zu beiden Seiten weit aufs Seengebiet. Von Savonlinna führen attraktive Routen zum nahen Nationalpark Linnansaari oder zum kristallklaren Puruvesi-See. Die raue Landschaft Nordkareliens ist eine Mischung aus Hügeln und Wäldern. Die Handelsstadt Kuopio zieht mit ihrem quirligen Markttreiben und dem Hafen Gäste von nah und fern an. Hautnah erfahren lassen sich Kuopio und Umgebung bei einer Tour rund um den Kallavesi-See.

Manchmal stellt die Natur des Seengebietes sogar erfahrene Radfans vor kleine Herausforderungen – aber auch in Finnland geht es nach jedem Anstieg wieder hinunter.



## Radwanderführer zu Finnlands besten Fahrradrouten

Für Fahrradtouristen gibt es verschiedene Radwanderführer, die alle besten Fahrradrouten in Süd-, West- und Mittelfinnland beschreiben.

Im Handel sind zahlreiche Radwanderführer erhältlich, die die oben genannten Touren mit Karten, Tipps zu Unterkünften, Rastplätzen oder Touristeninformationen vorstellen. Die sieben Routen führen durch ganz verschiedene Landschaften, die einen eigenen Charakter haben. Die Übersichtskarten zeigen den Routenverlauf im Maßstab 1:100.000. Detailkarten im Maßstab 1:20.000 stellen die Regionen genauer vor.

Unsere sorgfältig ausgewählten Fahrradrouten verlaufen auf ruhigen, asphaltierten Straßen meist abseits der Hauptverkehrswege. Dennoch finden Radfahrer entlang der Strecke alles, was sie brauchen. Bei der Planung ist berücksichtigt, dass sowohl Start wie Endpunkt gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind.

Die Route **“Via Finlandia”** führt Sie von Helsinki über Tampere nach Vaasa. Dabei geht es durch blühende Kulturlandschaften und vorbei an Küsten und Seen. Der südliche und mittlere Teil des Landes ist geprägt von malerischen Wasserwegen, idyllischen ländlichen Landschaften sowie Finnlands größten Städten. Der nördliche Teil der Route verläuft durch Regionen, in denen der Gang des Lebens langsamer ist als üblich. Felder, Flüsse und

historische ostbottische Häuser bestimmen das Bild. Immer wieder lohnen kulturelle und historische Sehenswürdigkeiten einen Stopp und einen Besuch.

Die **“Küstenroute”** führt von Turku nach Oulu. Diese meist flach verlaufende Strecke ist auch für wenig trainierte Radfahrer geeignet. Nur an der Küste erfordert der Wind ab und an kräftigere Tritte in die Pedalen... Entlang der “Küstenroute” liegen einige der schönsten Strände Finnlands, beispielsweise bei Pori und Kalajoiki. Typisch für die südfinnische Landschaft sind die wogenden Felder, historische Städte und eine kontrastreiche Küste. Weiter nördlich wird Finnland ländlicher, die Dörfer kleiner, das Land ebener. Die “Küstenroute” ist typisch finnisch – und voller Erlebnisse.



Die **“Königsroute”** durch Südfinnland verbindet Helsinki und Turku. Die Landschaft um Helsinki ist ideal für einen Radurlaub. Diese Tour garantiert Abwechslung: Entlang dem alten Königsweg finden Sie mittelalterliche Kirchen, historische Herrenhäuser, alte Eisenhütten, malerische Dörfer, Hügel, Seen und dichte Wälder – eben ein Stück echtes Finnland.

Die Route **“Quer durch Südfinnland”** beginnt in Turku. Sie folgt einer historischen Straße durch eine weite Flusslandschaft, die schon zur Wikingerzeit vor 1000 Jahren von Kaufleuten, Soldaten, Pilgern und Königen genutzt wurde. Zunächst geht es von Hämeenlinna nach Lahti, dann über den von der Eiszeit geformten Bergrücken des Salpaus-

selkä nach Kouvola. Typisch für die Landschaft sind die saftigen grünen Wiesen, Hügelketten sowie bunte Dörfer und Städte.

Die **“Große-Seen-Route”** ist eine Rundtour mit Start in Lappeenranta. Vom Hafen in Lappeenranta führen Kreuzfahrten über den Saimaa-Kanal und durch die umliegende Inselnlandschaft. Die Strecke verläuft von Lappeenranta nach Imatra und zu den berühmten Stromschnellen von Imatrankoski. Nächstes Ziel ist Savonlinna, das vor allem für das alljährlich stattfindende Opernfestival und die gut erhaltene Burg Olavinlinna bekannt ist. Weiter geht es durch das Herz der Seenplatte via Mikkeli zurück nach Lappeenranta. Unterwegs erleben Sie klare Seen, hunderte Inseln, Felsen und Hügel.



Die **“Mittelfinnland-Route”** beginnt in der Hauptstadt Helsinki und durchquert die typische südfinnische Landschaft in Richtung Norden nach Lahti. Von Lahti geht es weiter zum Päijänne-See. Die Tour endet in der jungen Universitätsstadt Jyväskylä mit ihren zahlreichen von Finnlands Stararchitekt Alvar Aalto entworfenen Gebäuden. Der 8 km lange Landrücken des Pulkilanharju gilt als eine der atemberaubendsten Fahrradstrecken in Finnland, umgeben von Wasser auf beiden Seiten. Zahlreiche Seen oder Flüsse und die tiefgrüne Natur bilden reizvolle Kontraste zu den lebendigen Dörfern und Städten entlang der Route.

Die Route über den Turku-Archipel beginnt im historischen Turku. Nächster Stop ist Naantali, das man die offizielle Sommerstadt Finnlands nennen könnte - auf der anderen Seite der Bucht liegt die Sommerresidenz des Präsidenten. Nachdem Sie Kustavi hinter sich gelassen haben, beginnt richtiges Inselhüpfen. Meer, Schäreninseln und Felsen begleiten Sie über den größten Archipel des Ostseeraumes. Eine Radtour durch den Archipel bleibt ein unvergessliches Erlebnis.





## Finlands Natur auf der Spur

In Finnland ist die Natur allgegenwärtig. Sogar Touristen, die in Helsinki urlauben, können innerhalb eines Tages im Rahmen einer Exkursion einen Nationalpark erreichen. Im Seengebiet können Sie die Reise zu Fuß ideal mit der Fortbewegung zu Wasser kombinieren und wochenlang mitten durch die unberührte Natur wandern. Im ganzen Land sind besondere Guides buchbar.

Aufgrund der geographischen Lage Finnlands sind die Unterschiede der Natur zum Teil beträchtlich. Laubwälder finden sich nur im Süden des Landes, wo die Vegetation sehr abwechslungsreich ist. Da Finnland generell dünn besiedelt und eigentlich eine große "Wildnis" ist, liegen die Nationalparks nah an den Städten. Der Nuukio Nationalpark befindet sich nur eine halbe Stunde entfernt von der Hauptstadt Helsinki und ist auch für Touristen, die einen Citybreak machen, leicht zu erreichen.

Weiter nach Norden hin verändert sich die Landschaft und Nadelbäume lösen den Laubwald ab. Mittelfinnland ist nahezu gänzlich von Nadelwald bedeckt, Kiefern und Tannen herrschen hier vor. Preisel- und Blaubeeren gedeihen im lichten Schatten der Bäume. Spaziergänger können auch die Sumpfgelände auf eigens konstruierten hölzernen Fußwegen genießen.

Die Perlen Ostfinnlands sind natürlich seine Seen und zahlreichen Nationalparks. Hier fin-

den Sie verschiedene Naturlehrpfade, die sowohl für Wanderer als auch Kanuten geeignet sind. Der Kolovesi und der Linnansaari Nationalpark, in der Nähe von Savonlinna, sind wohl am bekanntesten. Im nördlichen Seengebiet kann man in der Region Koli und in Hossa und Vuokatti hervorragend wandern.

Für einige ist Lapland DIE Urlaubsregion schlechthin. Hier gibt es herrliche Wandermöglichkeiten auf gut markierten Pfaden. Genießen Sie die Natur "outdoor" mehrere Tage am Stück und übernachten Sie in Zelten, Hütten und Laavus, Unterständen, die traditionell für die Region sind. Die Natur ist unendlich weit und Sie werden sicher mehr Rentiere als Wanderer auf diesen Routen antreffen. Alternativ zu einer mehrtägigen Wanderung können Sie in einem der touristischen Zentren bleiben und von dort Tagesexkursionen unternehmen.

In Südfinnland beginnt die Hauptwandersaison bereits im Frühjahr, im April oder Mai, etwas später in Lapland. Die Sommertage sind lang



und es lohnt sich, Tagesausflüge früh am Morgen oder in der Nacht zu unternehmen, um das besondere Licht zu genießen. In Lappland dauert die Saison bis in den Herbst hinein. Am schönsten ist es im September, wenn die "ruska", wie die Zeit der Laubfärbung auf finnisch heißt, die Natur in ein prächtiges Farbgewand kleidet.

Es gibt unglaublich viele verschiedene Möglichkeiten, Abenteuer in der Natur zu erleben: Wildwasser-Rafting, Klettern, diverse Safaris....

Mit einem erfahrenen Guide an Ihrer Seite haben Sie noch mehr von Ihrem Wanderurlaub. Gerade wenn Sie noch nicht so erfahren im Wandern in der Wildnis sind, sollten Sie eine geführte Tour wählen. Es gibt unzählige Angebote: Touren von einer Stunde Dauer bis zu einer 7-tägigen Exkursion in die tiefsten Wälder. Unsere Angebote beinhalten Unterbringung, Mahlzeiten und einen Guide. Die Teilnehmer tragen ihr Gepäck gewöhnlich selbst und schlafen in einer Wildnishütte oder im Zelt. Natürlich können Sie auch einen Tagesausflug auf eigene Faust machen, in einem erstklassigen Hotel eines Touristenzentrums übernachten oder in einem Ferienhaus. Genießen Sie ein nahrhaftes Frühstück und starten Sie dann auf den deutlich markierten Wegen. Am Ende des Tages heißt Sie die warme Hotelsauna willkommen und zur als Krönung eines phantastischen Tages nehmen Sie Ihr wohlverdientes Abendessen im gemütlichen Hotelrestaurant ein.

#### WANDERWOCHE IN KUUSAMO 8 Tage / 7 Übernachtungen

Die überwältigend schöne Wildnis Kuusamos, insbesondere der Oulanka Nationalpark und die Ruka-Berge bilden einen perfekten Rahmen für diese Woche. Die lokale Flora und Fauna machen die Aktivitätserlebnisse in der Wildnis wie Wandern, Kanufahren und Mountainbiken, noch vielseitiger. Uralte Fichten, von Flechten überwuchert, tosende Stromschnellen und der sanft dahinfließende Fluß Oulankajoki sind einfach bezaubernd. Genießen Sie die faszinierende Stille der Region. Wussten Sie, dass man die Stille hören kann? Unsere Besucher wissen das. Trotz des Summens des Waldes, des Wassergeplätschers und der brausenden Stromschnellen ist die Wildnis so still, dass Sie Ihren Ohren nicht trauen werden. Wenn Sie einmal hier waren, werden Sie einfach immer wieder kommen wollen.

#### WANDERTOUR AM ÖSTLICHEN RAND EUROPAS 9 Tage / 8 Übernachtungen

Eine Wandertour durch die östliche Grenzregion der EU, Kainuu, dicht der russischen Grenze entlang. Unsere Tour führt Sie durch einzigartige, unberührte Natur und endet jeden Abend in einer komfortablen Unterkunft, in der Sie natürliche Gastfreundschaft und köstliches traditionelles Essen genießen können.

#### DER KARELISCHE BÄRENPFAD KARHUNPOLKU 8 Tage / 7 Übernachtungen

Der Karhunpolku (Bärenpfad) ist ein Wanderweg durch das abwechslungsreiche Waldgebiet in Lieksa, nahe der russischen Grenze. Lieksa ist dank zahlreicher Braunbären, die die Umgebung durchstreifen, als Bärenstadt bekannt. Der Name des Wanderweges spiegelt also dieses Bild der Region wider. Der Bärenpfad folgt der finnischen Ostgrenze und führt Teilnehmer zu den Ufern der Ruunaa-Stromschnellen und zum bei Kanuten beliebten Fluss Jongunjoki. Der Wanderweg durch die Wildnis ist gut mit orangefarbenen

Markierungen gekennzeichnet. Die Landschaft ist typisch für die Region - steile, baumbedeckte Hügel wechseln sich mit Seen und Sümpfen ab. Der Trail ist insgesamt ca. 65 km lang.

#### EINE AKTIV-ABENTEUERWOCHE 8 Tage / 7 Übernachtungen

Eine Woche voller Action in der Wildnis von Kuusamo, in und auf den großartigsten Stromschnellen der Region. Eine Woche voller Adrenalin, wenn Sie durch die Achterbahn der Natur wirbeln und die spektakulärsten Stromschnellen bezwingen. Sie werden beeindruckt, wenn Sie die tosenden, unbefahrbaren Wasserfälle von Jyrävä sehen. Erleben Sie, wie Gummiflösse unbemannt die Stromschnellen hinuntertanzen und stauen Sie über die gewaltigen Kräfte des rauschenden Wassers. Dies sind nur einige der unvergesslichen Momente, an die Sie sich erinnern werden, wenn Sie am Abend Körper und Geist in der gemütlichen Sauna des Basiccamps entspannen. Die unglaublich faszinierende Wildnis in Kuusamo ist die perfekte Kulisse für Ihren Urlaub. Wandern Sie unter uralten, moosbewachsenen Fichten durch den Oulanka Nationalpark. Der Park ist berühmt für seine kristallklaren Bäche, Ströme, Seen und Flüsse. Hier finden Sie den wunderschönen Fluss Oulankajoki mit seiner einzigartigen Flora und Fauna. Das Basiccamp Oulanka bietet ein ideales Ambiente für Ihren Urlaub. Vergessen Sie nicht Ihren Photoapparat!

#### GENIEßEN SIE DEN SOMMER IN LAPPLAND AUF QUAD-SAFARIS 2006 6 Tage / 5 Übernachtungen

Diese Safari mit einem Quad führt Sie durch das sommerliche Lappland. Wir fahren auf kleinen Waldstraßen und in der Wildnis. Unterwegs erwarten Sie das Aurora-Haus mit einer Diashow über Nordlichter, eine echte Rentierfarm und am Ende der Safari in Luosto die einzige Amethyst-Mine Europas noch im Betrieb. Die Mitternachts-sonne und die wundervolle Natur werden uns auf unserer Tour begleiten.

Diese Programme finden Sie unter [www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com). Für weitere Aktivitätsangebote, bitte wenden Sie sich an die Reiseveranstalter in der beigefügten Beilage.



# Nationalparks und Wandergebiete

Finnlands Nationalparks sind wirklich einzigartig. Die 35 Parks verteilen sich gleichmäßig über das Land und bedecken ein ausgedehntes Gebiet. Ein Großteil der Nationalparks besitzt eigene Naturzentren, in denen Besucher Informationen über alle markierten Wege und die lokale Flora und Fauna erhalten. Im folgenden erhalten Sie Kurzbeschreibungen der beliebtesten Nationalparks. Weiterführende Informationen finden Sie im Internet unter [www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi).

## **Nationalpark Nuuksio**

Der Nuuksio Nationalpark im südlichen Finnland bildet den westlichen Teil des sogenannten Nuuksio-Seenhochlandes, das ausgedehnteste und wichtigste reine Laubwaldgebiet. Seine südliche Lage und das aufgefaltete Grundgestein bilden ein abwechslungsreiches und verschlungenes Terrain, das zu einer natürlichen Artenvielfalt geführt hat. Nuuksio ist mit seinen markierten Wegen, Kochunterständen und Zeltplätzen gut geeignet für 1-2 tägige Wandertouren.

## **Nationalpark Helvetinjärvi**

Die zerklüfteten Schluchten des Helvetinjärvi-Sees nördlich von Tampere entstanden vor Billionen von Jahren durch Erdkrustenspaltungen. Zu seinen Besonderheiten zählen tiefe Kluften, steile Seeufer, kleine Waldseen und Waldgebiete. Bekannteste Sehenswürdigkeit ist die Hel-



vetinkolu Kluft ("Höllenkluft"), die die meisten Besucher im Park anzieht. Der Park ist ideal für Tagesausflüge und zum Zelten.

### **Nationalpark Kolovesi**

Der Nationalpark bewahrt sowohl die Saimaa-Inseln, den natürlichen Lebensraum der Saimaa Ringelrobbe, als auch die südlichen finnischen Waldgebiete in ihrem ursprünglichen Zustand. Der Park umfasst die Inseln Vaajasalo und Mäntysalo, die einen Großteil des Gebietes bedecken, sowie kleinere Inseln, felsige Schären und einige Gebiete auf dem Festland. Am besten erforschen Sie den Nationalpark vom Ruderboot oder Kanu aus.

### **Nationalpark Koli**

Koli ist ein Nationalpark baumbewachsener Hügel. Künstler-Aussichtspunkte, aschgrau-

es Quarzgestein, der zerklüftete Pielinen-See und geschützte Landschaft sowie ein exzellentes Netz von Wanderwegen und Skiloipen kombiniert mit einem vielseitigen Service machen Koli zu einem idealen Urlaubsziel für Tagesausflüge oder längere Wanderungen. Koli zählt zu den berühmtesten Landschaften in Finnland.

### **Nationalpark Oulanka**

Der beliebte Karhunkierros-Trail führt Sie durch den Nationalpark Oulanka. Kuusamo ist bekannt für seine wilde und faszinierende Natur. Die meisten dieser "Perlen" befinden sich im Oulanka Nationalpark und in der Nachbarschaft des Dorfes Juuma. Die Landschaft besteht aus Kiefernwäldern, Flusstälern mit Sandbänken und Strömschnellen

und ausgedehnten Sümpfen im Norden. Zudem verfügt das Gebiet über eine große Vielfalt an Pflanzen- und Tierarten.

### **Urho Kekkonen Nationalpark**

Der nördliche Teil des Parkes besteht aus purer Wildnis. Das Gelände ist rau und sehr schwierig zu durchreisen. Die Rentierhaltung hat einen besonderen Status in der Region und ist die Haupteinkommensquelle. Die Wandermöglichkeiten im Nationalpark sind ausgezeichnet, denn die wilden Teile des Parks sind wie geschaffen für lange, herausfordernde Touren. Die leichter zugänglichen westlichen Gebiete des Parks, in denen es gut markierte Wege gibt, eignen sich für weniger erfahrene Wanderer.



## Nordic Walking: Den Trendsport in seiner Heimat erleben

Urlaub, Natur und aktive Erholung sind eine perfekte Kombination. Der ideale Ausdauersport für Jedermann: Nordic Walking. Denn beim Nordic Walking spielen weder Alter noch Jahreszeit oder Ort eine Rolle – losgehen kann es immer und überall. Und wo ließe sich der Trendsport besser genießen als in seiner Heimat Finnland? Hier im hohen Norden wurde das schonende Fitnessstraining schon in den 1950-er Jahren von Spitzenathleten aus Langlauf oder Biathlon im Sommertraining eingesetzt – sie benutzten die Skistöcke auch in der warmen Jahreszeit, um den ganzen Körper in Schwung zu halten. Der längst auch in Deutschland populäre Sport erlebte in Finnland in den 1990-ern seinen Durchbruch zum echten Volks- und Freizeitsport. Kein Wunder also, dass Nordic Walker im Land der Tausend Seen zum alltäglichen Bild gehören. Die Voraussetzungen für erlebnisreiches Nordic Walking sind in Finnland ideal: Nordisch "Gehen" – das rund 90 % der Muskulatur beansprucht und gelenkschonend ist – kann man in herrlicher Natur auf Wanderwegen oder Naturpfaden. Oder als Sightseeing Walk und Entdeckungstour durch eine aufregende City wie Helsinki. Darüber hinaus gibt im ganzen Land verteilt mehrere Nordic Walking-Parks oder Nordic Fitness-Parks – eigens für Nordic Walking angelegte Rundkurse in verschiedenen Längen und Schwierigkeitsgraden. So findet jeder je nach Trainings- oder Tagesform seinen individuellen Parcours. Im Nordic Fitness Sports Park in Helsinki beispielsweise hat man die Wahl zwischen sechs Nordic-Walking-Strecken mit Längen zwischen 2,5 und 22 Kilometern. Eine Alternative inmitten herrlicher Natur: der Nature Fitness Park im mittelfinnischen Taivalkoski. In Ylläs und Levi im hohen Norden Finnlands eröffnen 2006 gleich zwei neue Nordic Walking Parks.

## Das Land der Tausend Seen vom Kanu aus erleben



Ruhig über einen glitzernden See mit einem Kanu zu paddeln – nichts kann die schönsten Seiten der Natur besser zeigen. Und unvergessliche Eindrücke versprechen. Die See zwischen Turku und den Åland-Inseln gilt als einer der schönsten Archipels der Welt. Kanufans mit einem Hauch Abenteuerlust können in Nord-Finnland an verschiedenen geführten Kanutouren teilnehmen. Und sogar Wildwasserrafting ist möglich.

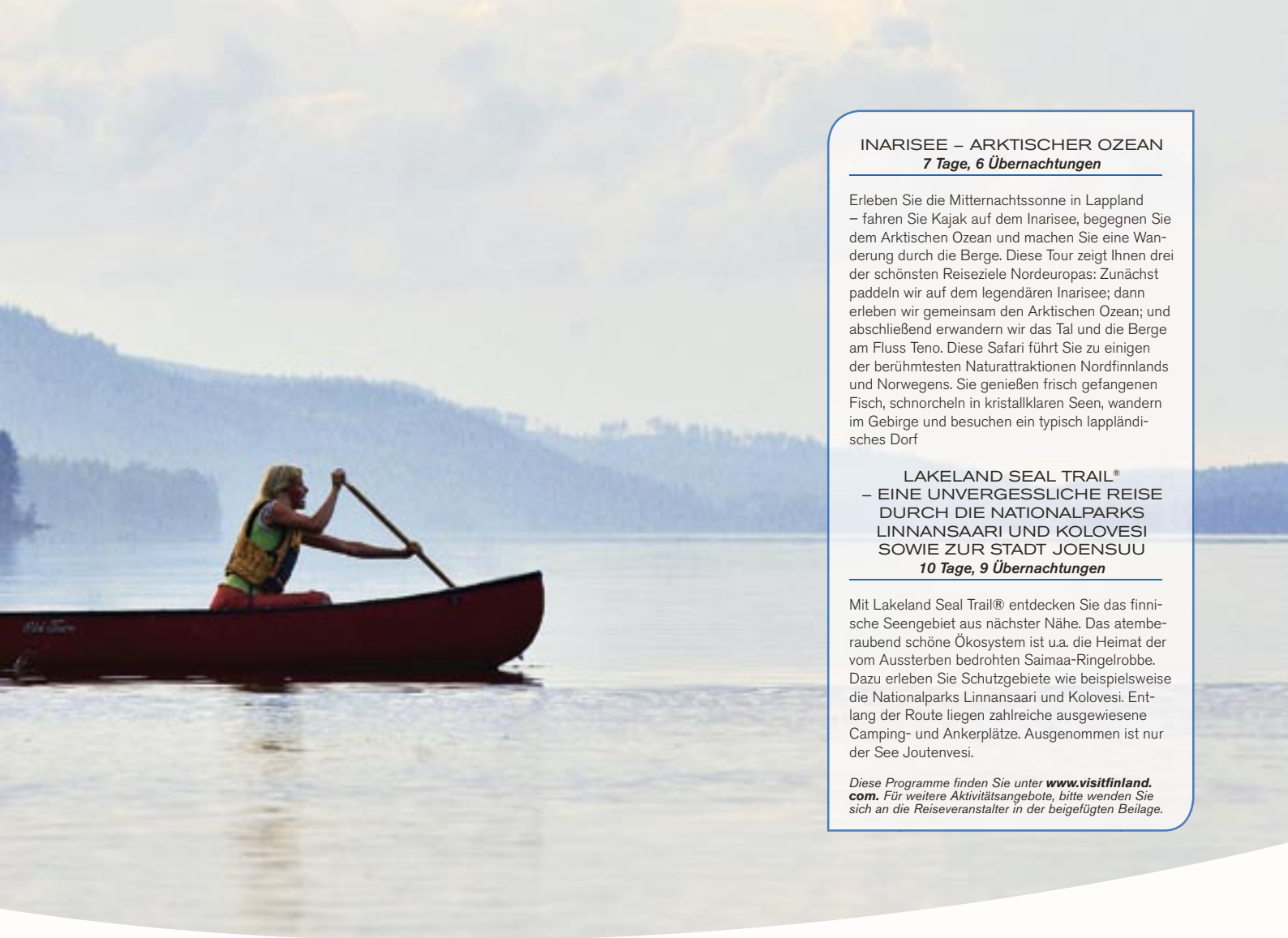
### Die Küste

Finnlands lange und überwiegend gut geschützte Küste ist ein Eldorado für Wassersportaktivitäten. Folgt man beispielsweise den eher offenen Ufern von Helsinki, erreicht man im Westen einen geschützt liegenden Archipel. Noch atemberaubender wird die Landschaft bei den Tammisaari- und Archipel-Nationalparks. Hier leben alte finnische Kultur und moderne Dienstleistungsgesellschaft Seite an Seite. Der Archipel vor Turku

verbindet Küste und Meer mit den Åland-Inseln. Noch mehr Erfahrung benötigen Kanuten höher im Norden bei Touren an den Küsten des Bottnischen Meerbusens – die Ufer liegen hier offener und sind dem Wind stärker ausgesetzt.

### Die Tausend Seen

Eigentlich könnte man ganz Finnland zu Recht als Seenland bezeichnen. Das eigentliche Finnische Seengebiet zerfällt in drei zentrale Wasserflächen, die wie-



### INARISEE – ARKTISCHER OZEAN 7 Tage, 6 Übernachtungen

Erleben Sie die Mitternachtssonne in Lappland – fahren Sie Kajak auf dem Inarisee, begegnen Sie dem Arktischen Ozean und machen Sie eine Wanderung durch die Berge. Diese Tour zeigt Ihnen drei der schönsten Reiseziele Nordeuropas: Zunächst paddeln wir auf dem legendären Inarisee; dann erleben wir gemeinsam den Arktischen Ozean; und abschließend erwandern wir das Tal und die Berge am Fluss Tenö. Diese Safari führt Sie zu einigen der berühmtesten Naturattraktionen Nordfinlands und Norwegens. Sie genießen frisch gefangenen Fisch, schnorcheln in kristallklaren Seen, wandern im Gebirge und besuchen ein typisch lappländisches Dorf

### LAKELAND SEAL TRAIL® – EINE UNVERGESSLICHE REISE DURCH DIE NATIONALPARKS LINNANSAAARI UND KOLOVESI SOWIE ZUR STADT JOENSUU 10 Tage, 9 Übernachtungen

Mit Lakeland Seal Trail® entdecken Sie das finnische Seengebiet aus nächster Nähe. Das atemberaubend schöne Ökosystem ist u.a. die Heimat der vom Aussterben bedrohten Saimaa-Ringelrobbe. Dazu erleben Sie Schutzgebiete wie beispielsweise die Nationalparks Linnansaari und Kolovesi. Entlang der Route liegen zahlreiche ausgewiesene Camping- und Ankerplätze. Ausgenommen ist nur der See Joutenvesi.

*Diese Programme finden Sie unter [www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com). Für weitere Aktivitätsangebote, bitte wenden Sie sich an die Reiseveranstalter in der beigefügten Beilage.*



ist alles wie gemacht für Kanu- und Kajaktrips. Dabei hat man die Qual der Wahl – von kurzen, spannenden Tagestouren mit dem Kanu bis zu längeren Kajaktouren auf weiten Seeflächen, die Meerestouren gleichen. Die drei genannten Wasserwege gehen fließend ineinander über und sind deshalb ideal für Kanutouren. Die verschiedenen Routen verlaufen meist windgeschützt und sind für Kanu- und Kajakfahrer geeignet. Über Kanäle gelangt man problemlos von einem See zum nächsten.

Die finnischen Binnengewässer sind ein Produkt der letzten Eiszeit. Labyrinth aus hundert Inseln wechseln mit weiten Seeflächen, es gibt Ströme und Kanäle, unberührte Natur und erschlossener Landschaft, kurz: alles, was sich Aktivurlauber wünschen. Die sensible Umwelt verlangt von Kanufahrern aber auch Rücksichtnahme – und die Fähigkeit Karten lesen und sich orientieren zu können. Denn die ufernahe Natur und vor allem die Vögel hier dürfen nicht gestört werden. Auch an die Regeln für Camping und Trekking sollte man sich halten. Im finnischen Seengebiet liegen zahlreiche Nationalparks. Im Herzen des Saimaa-Gebietes sind dies der Kolovesi- und der Linnansaari-National-

park. Im Osten des Saimaa-Seengebietes liegen die Nationalparks Patvinsuo, Petkeljärvi und Tiilikka. Und im Süden am Päijänne-See der gleichnamige Päijänne-Nationalpark.

### Kuusamo - Lappland

In Nordfinland finden Kanu- und Kajakfans zahlreiche Aktivmöglichkeiten. Ganz besondere Wassersportfreuden versprechen die großen Seen der Kuusamo-Region und die für Kanutrips wie gemachten Flüsse Kitkajoki und Oulankajoki. Beide bieten auch Herausforderungen für Rafting. Zahlreiche Kanu- und Kajaktrips stehen zur Wahl. Wer nicht auf eigene Faust starten möchte, findet in Kuusamo auch regionale Anbieter. Der rund 300 km nördlich des Polarkreises gelegene Inarinjärvi ist der nördlichste See der Welt, auf dem man Kanufahren kann. Endlose Wasserflächen, kleine Kanäle, Insellabyrinth, kristallklares Wasser, zahlreiche Campingplätze und nicht zuletzt die faszinierende Kultur der samischen Ureinwohner sind eine Entdeckung wert. Und dies ist längst nicht die einzige Möglichkeit, auf Lapplands Flüssen und Seen Kanu zu fahren.

derum zahlreiche Wasserwegen einschließen. Die Fülle der Wasserwege und -routen in Finnland ist einmalig. Der westlichste ist der Fluss Kokemäkjoki mit den Seen Näsijärvi und Pyhäjärvi, die rund um die Stadt Tampere liegen. In Mittelfinnland liegt der Kymijoki-Fluss, der von Kotka nach Norden fließt. Zu diesem Wassersportgebiet gehört auch der Päijänne-See. Von Lahti nach Jyväskylä führt hier eine kontrastreiche Kanuroute, auf der sich wunderschöne Archipele und weite Seeflächen abwechseln. Das östlichste und zugleich größte Wassergebiet gehört zum Fluss Vuoksi, zu dessen südlichem Verlauf auch der endlose, offene Saimaa-See gehört. Hier



#### OULANKA TRAIL 7 Tage, 6 Übernachtungen

Der Oulanka-Trail durch Südlapland führt Sie durch einen der ältesten Wälder Europas. Der Ritt folgt der beliebten, so genannten Bärenroute, nah dem Polarkreis und der russischen Grenze. Der Oulanka-Nationalpark ist eines der bestgeschützten Gebiete des Landes und durchzogen von Flusstälern und Schluchten. Die Flora des Nationalparks ist einzigartig; nur hier findet man den Gelben Frauenschuh. Im Frühsommer geht die Sonne hier niemals unter, und die Natur zeigt sich von ihrer schönsten Seite.

Finnische Pferde wurden einst zur Waldarbeit eingesetzt. Sie sind entsprechend stark und zäh, aber auch gutmütig und einfach im Umgang. Selbst Sümpfe und Flüsse können sie nicht aus der Ruhe bringen, ebenso wenig Bergpfade und steile Abstiege – finnische Pferde können so bis zu einem Meter springen. Selbst erfahrene Reiter staunen immer wieder über die Robustheit, Vielseitigkeit und Schnelligkeit der Tiere.

Diese Programme finden Sie unter [www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com). Für weitere Aktivitätsangebote, bitte wenden Sie sich an die Reiseveranstalter in der beigefügten Beilage.

## Reiturlaub für Jedermann

Urlaub auf dem Rücken eines Pferdes erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Dabei stehen für Reiterferien gutmütige und ausdauernde finnische Pferde oder Islandpferde zur Wahl. Beide Rassen sind ideal für Ausritte in die nordische Natur. Die Spannweite beim Reiturlaub ist breit – sie reicht vom mehrstündigen Ausflug für Anfänger bis zum mehrtägigen Ritt mit Übernachtung.

### Reitwege und Gelände

In Finnland gibt es nur wenige Reitwege, die ausschließlich Reitern vorbehalten sind. Die meisten Strecken führen über öffentliche Wege, Felder oder Waldwege bzw. querfeld-ein. Darum muss man immer auf eine Begegnung gefasst sein, z.B. mit einem Traktor. Die meisten Reitwege liegen in Wäldern, selten in unberührter Natur. In Lapland gibt es ferner einige Bergreitstrecken. Das Gelände ist normalerweise frei von Steinen oder Steinhäufen und einfach zu reiten.

Für Reiterferien werden meist finnische Pferde oder Islandpferde eingesetzt.

### Das finnische Pferd

Finnische Pferde haben normalerweise eine Schulterhöhe von 156–158 cm. Sie sind

muskulös und zäh, robust und sicher. Finnische Pferde sind von Natur aus gutmütig, zuverlässig und kooperativ. Insgesamt gibt es vier Sorten: Traber, Reitpferde, kleinere Ponys und Arbeitspferde.

### Das Islandpferd

Islandpferde sind klein und stark. Ihre Schulterhöhe beträgt rund 135 cm. Islandponys sind gutmütig, mutig und ruhig. Typisch für sie sind das Tölten und der Passgang. Beim Tölten bewegen sich die Beine des Pferdes wie beim Gehen. Beim Passgang werden immer die beiden Beine einer Seite gleichzeitig eingesetzt. Islandpferde sind besonders häufig in Reitställen anzutreffen, in denen Reitanfänger mit auf Tour gehen möchten.

# Mieten Sie Ihr Traumhaus

Das größte Angebot an Ferienhäusern in Finnland!



• ONLINE-BUCHUNG •

[www.COUNTRYHOLIDAYS.fi](http://www.COUNTRYHOLIDAYS.fi)

Kundendienst Tel. +358-9-5766 3350. E-mail: [sales@lomarengas.fi](mailto:sales@lomarengas.fi)

# FINNISCHE ZENTRALE FÜR TOURISMUS

[www.visitfinland.de](http://www.visitfinland.de)

## FINNISCHE ZENTRALE FÜR TOURISMUS VERBRAUCHER-INFORMATION

### BELGIEN & LUXEMBURG

Tel. +32 2 711 9829 (Englisch)  
finland.nl@mek.fi  
Tel. +32 2 711 9830 (français)  
finlande@mek.fi

### CHINA BEIJING

Tel. +86 10 6512 0965  
finland.bj@mek.fi

### CHINA HONG KONG

Tel. +852 2739 8638  
finland.hk@mek.fi

### CHINA SHANGHAI

Tel. +86 21 5292 8595  
finland.sh@mek.fi

### DÄNEMARK

Tel. +45 38 322 972 (Englisch)  
finland.dk@mek.fi

### DEUTSCHLAND

Tel. +49 69 5007 0157  
finland.info@mek.fi

### ESTLAND SOOME TURISMIARENDUSKESKUS

Roosikrantsi 2  
EE-10119 Tallinn  
Tel. +372 6 997 010  
mek.tal@mek.fi

### FRANKREICH

Tel. +33 1 5517 4270  
finlande@mek.fi

### GRIECHENLAND

Tel. +30 210 325 5235  
nordic.thanos@mail.nu

### GROSSBRITANNIEN

Tel. +44 20 7365 2512  
finlandinfo.lon@mek.fi

### IRLAND

Tel. +353 1 407 3362  
finlandinfo.lon@mek.fi

### ISRAEL

Tel. +972 3 527 7787  
peaceair@zavah.net.il

### ITALIEN

Tel. +39 02 6963 3578  
finlandia.info@mek.fi

### JAPAN

Tel. +81 3 3501 5207  
mek.tyo@mek.fi

### NIEDERLANDE

Tel. +31 20 201 3489 (Englisch)  
finland.nl@mek.fi

### NORWEGEN

Tel. +47 23 162 430  
finland.no@mek.fi

### ÖSTERREICH

Tel. +43 1 7956 7161  
finland.info@mek.fi

### POLEN

Tel. +800 4411 383 (Englisch)  
finland-info.tutystyka@mek.fi

### PORTUGAL

Tel. +351 214 154 245 (Spanisch)  
finlandia@mek.fi

### RUSSLAND TSENTR PO RAZVITIJU TURIZMA FINLANDII

Nevskij Prospekt 25, Office 002 B  
RUS-191186 St. Petersburg  
Tel. +7 812 326 25 22  
mek.pie@mek.fi

### SCHWEDEN

Tel. +46 8 587 691 21  
finland.se@mek.fi

### SCHWEIZ

Tel. +41 44 6545 132 (Deutsch)  
info.finland@mek.fi  
Tel. +41 44 6545 133 (français)  
finlande@mek.fi

### SPANIEN

Tel. +34 91 749 7745  
finlandia@mek.fi

### USA

Tel. +1 212 885 9700  
mek.usa@mek.fi

### VEREINIGTE ARABISCHE EMIRATE

Tel. +971 4397 6161  
manojk@sharaftravel.com

## Aktiv in Finnland

Herausgeber Finnische Zentrale für Tourismus  
Postfach 625, FI-00101 Helsinki  
Tel. +358 (0)10 6058 000, Fax +358 (0)10 6058 399  
mek@mek.fi, [www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com)

