

# Tipps-for-Trips

## Reisemagazin

Das Reisemagazin für Deutschland und die schönsten Orte auf der Welt



## Finnlands Norden

### Abenteuer in Lappland



Reise  
(Auto)Wanderungen  
in Bayern



Reise  
Wege im Ahrntal



Lifestyle  
Heiraten im Allgäu



Lifestyle  
Jaguar I-Pace

Deutschland 6,50 € | Ausland 8,80 € | Schweiz 9,90 CHF

4 198710 205900





# Finnlands Norden

## Aktiv entspannt durch Finnisch-Lappland und den Oulanka-Nationalpark

TEXT UND BILDER: PHILIP DUCKWITZ





**W**ild rauscht der Kitkajoki, der wilde Fluss in der Region Kuusamo in Finnland, als ich mich mit meiner Gruppe im Oulanka Nationalpark zum Rafting auf diesem wilden Fluss begeben, der an der russischen Grenze in den Oulankajoki übergeht. Die Stromschnellen scheinen wild und unkontrolliert dahin zu eilen. Wie gut, dass uns unser Bootsführer Matti vor der Fahrt eine Einweisung gibt, was wir als Paddler auf dem Schlauchboot mit sieben Besatzungsmitgliedern zu tun haben. Zunächst geht es über eine ruhige und spiegelglatte Fläche per Motorunterstützung dahin, damit wir als Paddler unsere Kräfte für die Stromschnellen sparen.

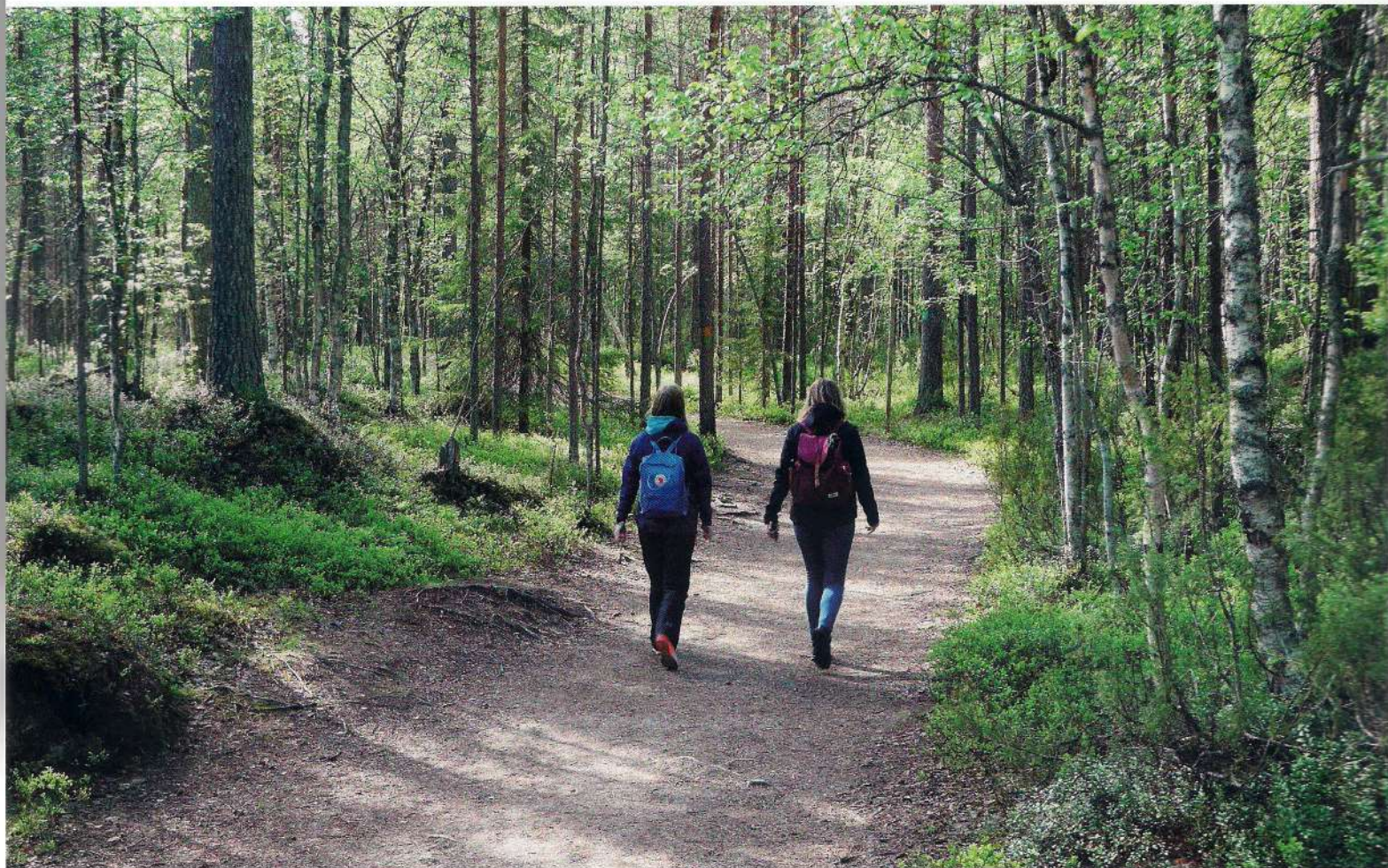
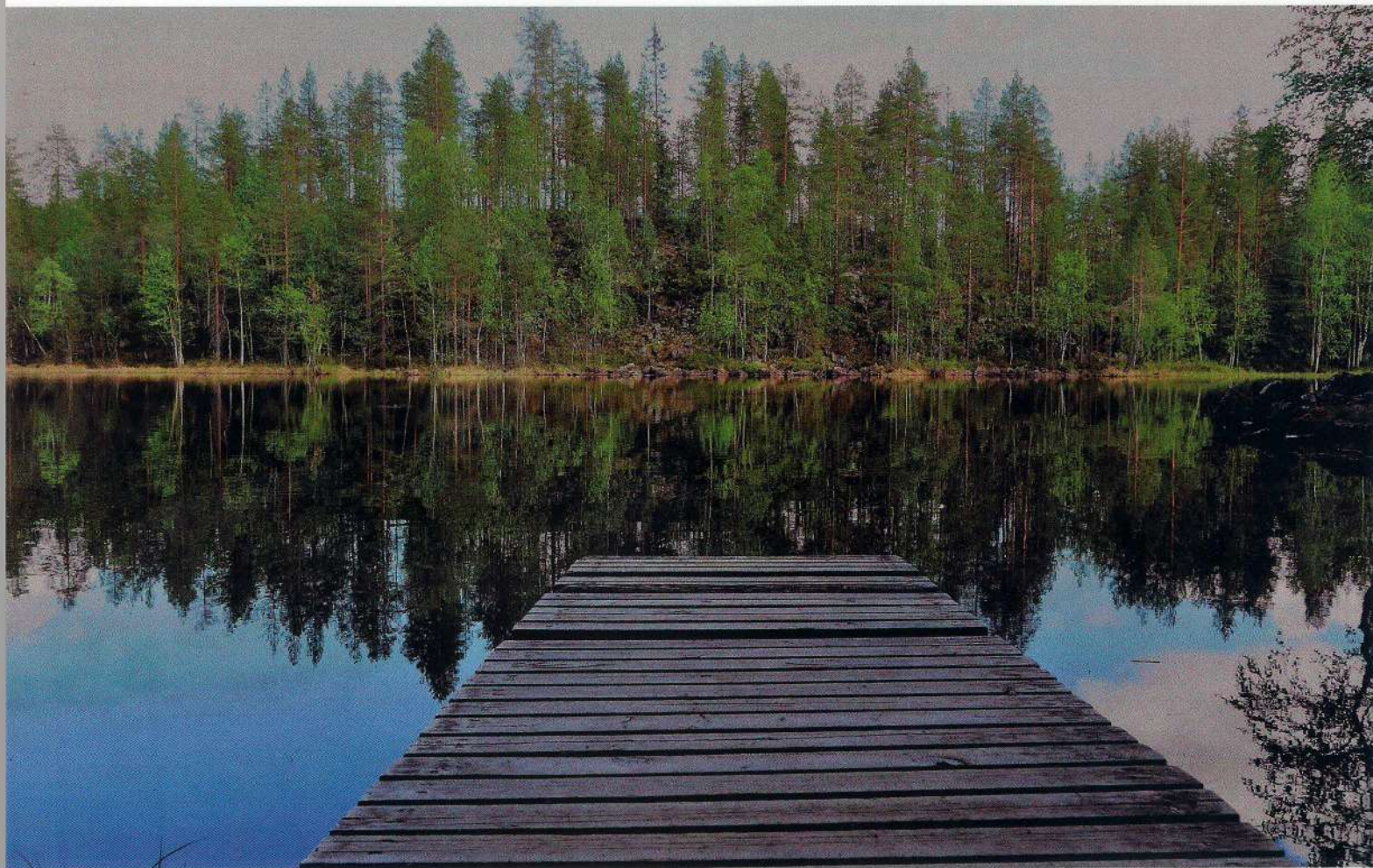
Die sogenannten Katarakte sind in Level 1 bis 4 eingeteilt, als Anfänger üben wir uns heute nur in Level 1 bis 3. Und während es in Level 1 zunächst etwas bewegt den Fluss hintergeht und das Boot leicht wackelt, gewinne ich bei Level 2 bereits den Eindruck, das Boot müsste wohl gleich kentern und die Stromschnellen, die uns wie eine Nusschale herumwirbeln, haben ein leichtes Spiel mit dem Boot und uns als Passagieren. „Links paddeln und jetzt rechts ruft der Bootsführer und wir geben unser Bestes, die Stromschnellen zu bewältigen und uns nicht aus dem Kurs bringen zu lassen. Nach nur 10 Metern abfallender Distanz ist bereits alles vorbei. Heftig wird es dann bei Level 3. Hier gewinne

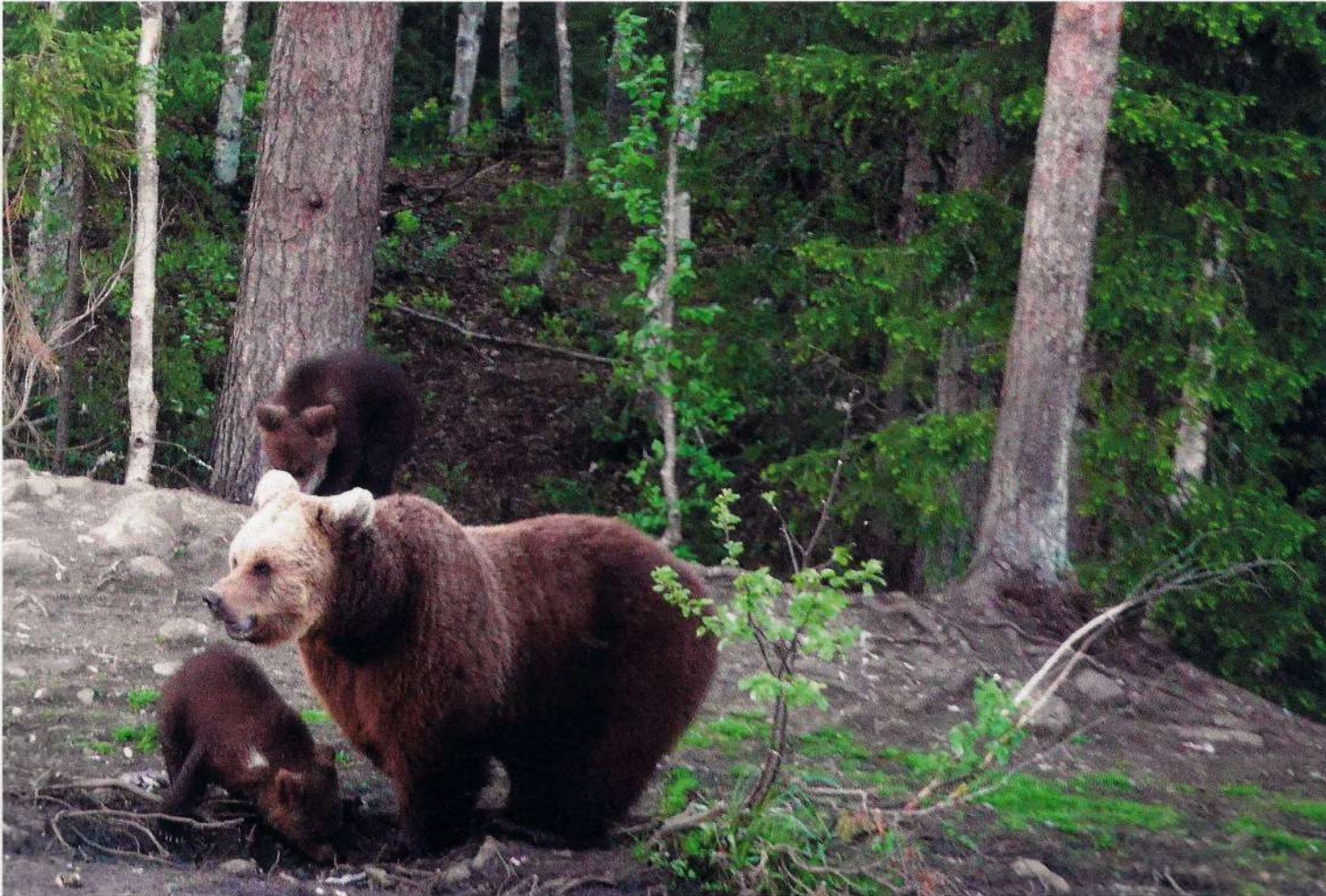
ich den Eindruck, ob der spritzenden Wassermassen und des heftig schaukelnden Bootes, dass uns fast das Ruder aus den Händen reißt, dass wir gleich alle als Mannschaft im Wasser liegen. Doch mit vereinten Kräften und der guten Führung unseres Bootsführers Matti gelingt es uns, die 15 Meter Distanz und 2 Meter Höhenunterschied souverän zu bewältigen. Matti erklärt mir, dass bei Level 4 durchaus 5 Meter Höhenunterschied und 20 Meter Distanz üblich sind und hier tatsächlich gutes Können und Erfahrung erforderlich sind. Gemeinsam haben wir es geschafft, bei strahlendem Sonnenschein die Stromschnellen des Kitkajoki an diesem Tag zu bezwingen. Sanft Schaukeln geht es wieder mit Motorunterstützung weiter über die jetzt flachen und breiten Gewässer.

### Von Bären und anderen Waldbewohnern

Plötzlich entdeckte ich zwischen den dicht bewaldeten Ufern eine kleine Herde Rentiere, die hier wild durch die Wälder und die unberührt erscheinende Natur streift. Wild sind Rentiere in Finnisch-Lappland jedoch nicht. Denn jedes Rentier gehört irgendeinem Farmbesitzer, der zu bestimmten Zeiten im Sommer und im Herbst seine Herden zusammen treibt. Bis dahin streifen die Rentiere durch den weit ausufernden Nationalpark, der durchaus noch mehr Tiere als







die Rentiere beherbergt. Denn bereits am Vortag hatte ich die Gelegenheit, Braunbären mitten im Nationalpark zu beobachten. Dabei ist viel Geduld vonnöten, denn fast fünf Stunden wartete ich bis die Sonne hinter den Bäumen verschwunden war, ob schon in dieser Jahreszeit im Juni die Sonne keinesfalls untergeht und es auch nachts noch zwielfichtig hell zu sein scheint. Der Stationsleiter Jokke wirft zunächst einige Lachse in die der Bärenstation vorgelagerten Teiche. Dann heißt es warten. Viele Stunden. Ein Schwarm Möwen begleitet in immer wiederkehrenden Anflugsritualen kreischend das Szenario der nächsten Stunden und versuchen sich der für sie viel zu großen Fische zu bemächtigen..

Die skurrile Umgebung mutet wie eine finnische Sumpflandschaft an. Wie aus dem Nichts schießen plötzlich Seeadler aus den Wäldern auf das Gewässer zu, um sich Stücke der ausgeworfenen Lachse zu sichern. Majestätisch schwingen sie sich wieder in die Lüfte hinauf und beobachten auf einer Baumspitze thronend

das das Geschehen am Boden. Von Bären ist weit und breit keine Spur.

Im verglasten Holzcamp breitet sich schon langsam Enttäuschung und Müdigkeit aus, denn immer während schauen alle Teilnehmer konzentriert nach draußen und versuchen zwischen den Bäumen einen Bären zu entdecken der sich dem Futter und den Gewässern nähert. Als wir schon fast aufgeben wollen entdeckt unser Stationswart plötzlich rechts zwischen den dichten Bäumen eine Bärenmutter die mit ihren zwei Jungen aus dem Wald hervorkommt und sich der Futterstelle nähert. Die große Freude müssen wir stillschweigend in uns hinunterschlucken, denn der Bär könnte durch jedes Geräusch erschreckt und vertrieben werden. Angespannt beobachten wir, wie sich die Bärenmutter dem ausgelegten Lachs nähert und große Stücke davon davon herausreißt, immer unter Beobachtung der Umgebung, ihre zwei Jungen, die sich an den nahen Bäumen reiben stets im Auge behaltend. Endlich dürfen auch die Jungen zur Futterstelle und sich an dem



Lachs erfreuen. Possierlich erscheinen diese durchaus gefährlichen Bären hier aus dem sicheren Unterstand. Wir beobachteten gespannt wie sich die Bärenmutter hin und her bewegt.

Stationswart Jokke erklärt uns, dass diese Bärenmutter bereits 16 Jahre alt ist und in den vergangenen Jahren immer mit drei Jungen, dieses Jahr aber nur noch mit zwei Jungen unterwegs ist. Vielleicht wird sie langsam alt. In der finnischen Sprache gibt es bis zu 50 Begriffe zur Beschreibung des Bären. Einer davon ist z. B. Tapio. Nicht weniger Begriffe gibt es für das Phänomen Schnee in Finnland. Ich stelle fest, dass

sich die finnische Sprache sehr intensiv mit der Natur und ihren Gegebenheiten auseinandersetzen scheint. Ein Glücksgefühl überkommt mich und die Gruppe dass wir tatsächlich den Braunbären hier mitten im Finnischen Lappland entdecken konnten und uns in unmittelbarer Distanz von seinem nächtlichen Treiben überzeugen durften.

Hier im Oulanka Nationalpark gibt es eine Fülle von Natur & Wildlife zu entdecken, aber der Nationalpark sollte nicht ohne kundigen Touristenführer besritten werden. Zu groß ist die Gefahr sich in dem 290 Quadratkilometer





großen und an Russland grenzenden Gebiet zu verlaufen oder wilden Tieren zu begegnen, die einem als Waldbesucher gefährlich werden könnten. Die Pflanzenwelt ist für die boreale Zone, in der sich der Nationalpark befindet, sehr artenreich, da sich hier aufgrund der klimatischen Gegebenheiten des Geländeprofiles und des Wechsels von Kalk- und silikathaltigem Gestein die Verbreitungsgebiete von Arten überschneiden. Beste Voraussetzungen für den Lebensraum von Rentier, Elch, Braunbären, Marderhund, Dachs und Fischotter. Auch Luchs und Wolf kommen - wenn auch sehr selten - in diesem Nationalpark vor.

Ich treffe auf Mika, der hier am Rande des Nationalparks eine Farm betreibt auf der er Rentiere züchtet und fischreiche Teiche unterhält. Die recht scheuen aber im Gehege gehaltenen Rentiere betrachte ich mir aus nächster Nähe und erfahre, dass das dichte Fell fast 4000 Haare pro Quadratzentimeter enthält und damit bestens für die klimatischen Bedingungen des im Winter sehr kalten Finnisch-Lappland geeignet ist. Das Rentier-Jahr beginnt jedoch im Juni höre ich, denn dann verliert das Tier sein Winterfell und der Sommer beginnt. Außerdem verliert das Tier sein Geweih zu dieser Zeit. Die langsam absterbende Hornmasse scheint das Tier



extrem zu jucken, denn es reibt sich an Ästen und Bäumen als wolle es den Kopfschmuck abstreifen. Streicheln lassen sich die durchaus wilden Tiere auch in gezüchteter Form nur sehr ungern. Denn da die Rentiere fast keine natürlichen Waffen besitzen sind sie sehr scheu und springen fluchtartig davon sobald man sich ihnen nähert. Die Schnelligkeit ist ihr einziges Mittel, dem Feind zu entkommen, das sind etwa Bären oder Luchse.

Mit dem Fischen habe ich heute wenig Glück, die Forellen im See wollen einfach nicht beißen, dafür fangen meine Mitreisenden umso mehr der köstlichen Außenbordskameras, die im Land der tausend Seen, wie Finnland genannt wird, zahlreich und frisch vorkommen.

### Das Wanderparadies

Natürlich bietet der Oulanka Nationalpark zahlreiche Möglichkeiten und Strecken zum Wandern, etwa die 6 km lange und landschaftlich sehr eindrucksvolle Strecke durch den „Oulanka Canyon“, oder der „Könkään“ kein Trail, der mit 8 km einen Rundweg durch eine Wald und Flusslandschaft mitten im Nationalpark bildet. Wer es etwas beschaulicher mag, begibt sich auf den „Riisin räätäly“, der mit 4,3 km ein

Rundweg mit Aussicht über die atemberaubende Seenlandschaft des Nationalparks bildet. Hier begibt sich der Wanderer teilweise querfeldein durch die dicht bewachsenen Hügel die im Sommer vor Blaubeeren nur so strotzen und im August bläulich-rot schimmern. Denn die Blaubeere ist neben der nur in Skandinavien vorkommenden, orangefarbenen Muldebeere einer der häufigst anzutreffenden Früchte in der wilden Natur Finnisch-Lapplands.

### Finnische Sauna – Entspannung pur

Doch die Region bietet wesentlich mehr, als ausschließlich aktive Möglichkeiten der Erkundung. Denn was wäre Finnland ohne seine Sauna und die daraus resultierende Entspannung. Ich begeben mich in das Gebiet um den Ort Posio mit seinen zahlreichen Dörfern und den Riisitunturi Nationalpark. Hier zeigt mir der Finne Timo den recht versteckt gehaltenen Strand auf der kleinen Insel Kettusaare, was übersetzt Fuchsinsel heißt, wegen der hier zahlreich vorkommenden Füchse. Der Strand auf dieser Insel mutet fast karibisch am 285 Quadratkilometer großen Kitka See, Kitkäjärvi, der sich auf 240 Höhenmetern mit seiner unendlich erscheinenden und flachen Oberfläche wie ein blaues Tuch in der Landschaft ausrollt.

Hier betreibt Timo ein Saunaboot. Tatsächlich handelt es sich um eine typische Rauchsauna, die auf einer Art Boot betrieben wird und mit der man ab nächstem Jahr tatsächlich auf den See hinaus fahren und dort Entspannung auf finnische Art finden kann. Die Rauchsauna ist die klassische und wohl älteste Form der Sauna die hier in Finnland betrieben wird. Dabei werden die in der Sauna befindlichen Steine zunächst 6 bis 7 Stunden erhitzt, wodurch sich eine große Menge Rauch entwickelt. Diese wird kurz vor Inbetriebnahme der Sauna entlüftet sodass sich beim Saunagang eine klare Luft bei einer Temperatur von 60 bis 70 Grad und einer wohligen Wärme bietet, die zu einem entspannten Saunaerlebnis führt. Der Finne bleibt nun ca 10 bis 15 Minuten in dieser Sauna und springt dann direkt in das 10 bis 14 Grad kalte See-Wasser. Dieser Vorgang wiederholt sich drei bis viermal, bevor sich der Finne in der Natur oder hier am Strand der Fuchsinsel entspannt. Auf diese Weise lässt sich der Blutdruck senken und ein erholsamer Tag bei den durchaus warmen Temperaturen von bis zu 25 Grad im Sommer genießen.

Und wie wäre es mit dem berühmten „Mölkky“ Spiel, bei dem ähnlich wie beim Boccia, hier nummerierte Holzstäbe mit einem anderen Holzkegel umgeworfen werden müssen. Eines der beliebtesten Familienspiele in Finnland.

### Wenn die Natur auffischt

Wer aktiv in der Natur unterwegs ist, der wird irgendwann auch vom Hunger gepackt. Und deftige Speisen sind dabei in Finnland besonders beliebt. Wie wäre es z. B. mit karelischen Piroggen, den Karjalanpiirakka? Das sind kleine Schiffchen die mit herzhaftem Milchreis oder auch Kartoffelbrei gefüllt sind, der Roggenteig wird dabei ganz dünn ausgerollt und mit einem Klecks der Füllung in der Mitte verse-

hen. Wer es süß mag, für den sind die Korvapuusti, zu deutsch Ohrfeigen, ein Muss. Die duftenden Brötchen werden mit groben Zucker bestreut und beinhalten in ihrer gerollten Form eine Zimtfüllung.

Beliebt ist besonders bei Wanderern die sich ihr Essen über der Feuerstelle zubereiten, die sogenannte Sommer-suppe Kesä, bei der Rentier oder Lachs mit Kartoffeln Gemüse und Milch zu einem deftigen Eintopf erhitzt werden.

Die Milchprodukte, Allergiker dürfte es freuen, sind in Finnland meist laktosefrei, denn die Finnen vertragen selbst kaum Laktose. Nicht weniger beliebt ist die Pilzsuppe aus frischen, im Wald gesammelten Pilzen, die zusammen mit Milch zu einer sämigen Cremesuppe zubereitet werden. Ein begehrttes Abendgericht ist vor allem die Kombination aus Kartoffelpüree Rentier-Flocken und Preiselbeeren. Dabei muss man wissen, das Rentier ein





sehr teures Fleisch ist, obschon das Tier in Finnland sehr häufig vorkommt. Daher wird das Rentier nur in kleinen Mengen oder eher selten verwendet stattdessen wird häufiger Lachs bei den Gerichten eingesetzt. Je nach Region sind die Gerichte unterschiedlich und beinhalten auch Heringe, Gewürzgurken, oder den eher selten vorkommenden Elch. Grundsätzlich speist sich die finnische Küche aus Zutaten der Region und des Landes, das sind vor allem Seen und Wälder, also Fische und Wildtiere. Die Natur tischt auf - so könnte man die finnische Küche am treffendsten beschreiben.

Mehr Finnland mehr Lappland lässt sich in dieser weiten und unberührt erscheinenden Gegend, die durchaus mit den wilden Weiten Kanadas vergleichbar ist, erleben. So kann man z. B. im Sommer auch eine Wanderung mit Huskys unternehmen, bei dem der Hund vorne an einer Leine den Menschen durch den Nationalpark oder auf dem Wanderweg zieht und so zu einem sportlichen Erlebnis der besonderen Art beiträgt. Wer im Winter kommt hat ganz andere abwechslungsreiche Aktivitäten in dieser Region zur Auswahl. Das sind vor allem Langlaufski, Huskyrennen mit dem Schlitten, wandern durch die weiße Winterwelt, Polarlicht-Beobachtung und natürlich das Saunaerlebnis in der Kälte. Aber das steht heute auf einem anderen Blatt denke ich bei mir und freue mich der immerwährend scheinenden Sonne, die sich auch fast um Mitternacht noch am Himmel befindet, in romantisch-verklärter Art und Weise durch die dichten Bäume Finnisch-Lapplands hindurch scheint und das Gefühl von Freiheit und unbegrenztem Outdoorerlebnis in dieser bilderbuchartigen Gegend **noch** verstärkt.

## Anreise

Nach Finnland reist man bequem von verschiedenen Städten in Deutschland mit Finnair z.B. von Berlin, Hamburg, Frankfurt, München, Stuttgart oder Düsseldorf

<https://www.finnair.com/de>

Nach Finnisch-Lappland reist man am bequemsten mit Finnair von Helsinki nach Kuusamo



## Unterkunft

Hotel Scandic Rukahovi

Verschiedene Arten von Hotelzimmern, Apartments

Die Preise variieren je nach Saison

[www.scandichotels.com/hotels/finland/ruka-kuusamo/scandic-rukahovi](http://www.scandichotels.com/hotels/finland/ruka-kuusamo/scandic-rukahovi)

Naali Lodge

Besonders stilvolle und abgelegene Lodge in der Region Posio mit eigenem Restaurant, See und Sauna.

ca. 1 Autostunde vom Flughafen Kuusamo entfernt, Transfer wird von der Lodge gestellt.

<https://naalilodge.com/>

## Wanderrouten

1) Oulanka canyon <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/kanjoninkurkkaus.pdf>

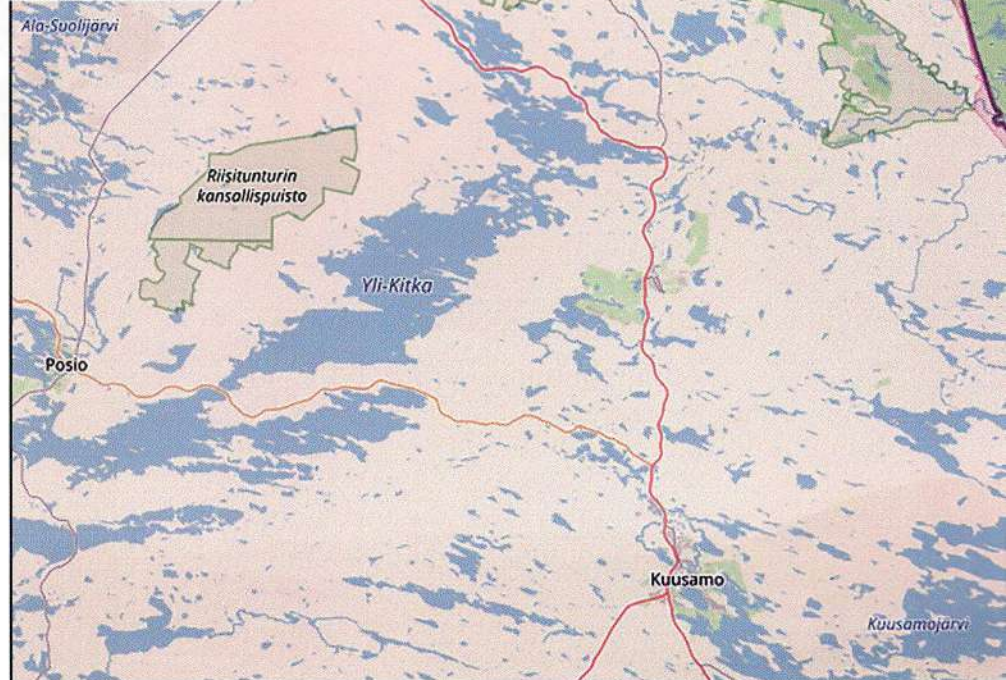
2) Könkään Keino <https://www.nationalparks.fi/en/oulankap/trails/hiking-trails#konkaankeino>

2) Riisin Rietas

<https://www.nationalparks.fi/en/riisitunturi/descriptionoftrails#riisinraapasy>

Diese Reise wurde durchgeführt mit freundlicher Unterstützung von VisitFinnland und der lokalen Tourismusämter in Finnisch-Lappland

<https://www.visitfinland.com/de/> und [www.kuusamoregion.fi](http://www.kuusamoregion.fi) sowie [www.posiolapland.com](http://www.posiolapland.com)



## Aktivitäten

### Ruka Abenteuer/Rafting

Safari-Unternehmen, das verschiedene Arten von Outdoor-Aktivitäten anbietet

[www.rukaadventures.fi/summeradventures/summer-programs](http://www.rukaadventures.fi/summeradventures/summer-programs)

Preis: Erwachsener € 80, Kind (6-11 Jahre) € 45

### Karhu-Kuusamo

Bärenbeobachtungsprogramme

[www.karhujenkatselu.fi/en](http://www.karhujenkatselu.fi/en)

Preise: Erwachsene 120 €, Kinder 60 € (abends)

Preise: Erwachsene 140 €, Kinder 70 € (die ganze Nacht)

### Rukapalvelu Ltd/Sauna & Mehr

Outdoor-Aktivitäten, Unterkunft, Restaurants, Saunaprogramme

<https://rukapalvelu.fi/en/activities/summer/white-water-rafting>

Abenteuer mit sieben Stromschnellen auf dem Fluss Kitka

Mindestalter: 5 Jahre. Preis: 79 € / Person, 12 € / Kinder unter 12 Jahren.

### Palosaari Rentierfarm

Rentierprogramme, Angeln, wildes Essen

[www.palosaarenporotila.fi/en/summer-programs/fly-fishing-course-for-beginners](http://www.palosaarenporotila.fi/en/summer-programs/fly-fishing-course-for-beginners)

Angeln für Anfänger 100 € / Person, Dauer 5-6 Stunden

### Rukan Salonki

Unterkunft, Saunen und Restaurants

[www.rukansalonki.fi/en/saunas/](http://www.rukansalonki.fi/en/saunas/) Der Preis hängt von der Gruppengröße ab

### Kujala Rentierfarm

Verschiedene Programme mit Rentieren

[www.kujalareindeerfarm.com](http://www.kujalareindeerfarm.com) Rentierfarmbesuch 20 € Erwachsene, 10 € / Kind 2-12 Jahre, Familienpreis 50 € / 3-5 Personen

Dauer 1 Stunde