

# Journal Reise & Freizeit

## Gewinnen Sie mit rz-Leserreisen sechs Tage an der Nordsee

Entdecken Sie zu zweit den Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer. **Seite 4**



Foto: PantherMedia/zaschnaus

## Die Wiege der Kampfkunst

Entdeckungsreise in Japans südlichster Region – samt Trainingsstunde in der Urheimat des Karate. **Seite 2**



Foto: Andreas Drouve/dpa-tmn

# Karelien – ein heiß-kaltes Wintermärchen

Von traditionellen Rauchsaunas bis zu Naturerlebnissen in Finnlands Nationallandschaft hat die Region um die Seenplatte viel zu bieten

**G**eschätzt drei Millionen Saunen kommen in Finnland auf eine Bevölkerung von 5,5 Millionen Menschen. Die Sauna, meist elektrisch oder mit einem Holzofen betrieben, gehört zu einem finnischen Haushalt fast so selbstverständlich wie Küche oder Badezimmer. In früheren Zeiten wurden sogar Kinder in der Sauna zur Welt gebracht, war sie doch einer der hygienischsten Räume im Haus. Doch ein ganz besonders authentisches und traditionelles Saunerlebnis ist selbst in Karelien, der Region rund um die finnische Seenplatte, nicht ganz so naheliegend.

Langsam kämpft sich unser Bus über einen tief verschneiten Waldweg. Es ist Mitte März, und in der Nacht sind noch einmal gut 20 Zentimeter Neuschnee hinzugekommen – nicht ungewöhnlich für die Region um die Städte Lappeenranta und Imatra nahe der russischen Grenze. Noch eine Abzweigung später lichtet sich endlich der dichte Nadelwald, und wir steuern auf ein Blockhaus am Ufer des idyllisch gelegenen Rautjärvi-Sees zu – der Kulisse, in der Heikki Penttilä mit seiner Frau Eveliina und den beiden Border Collies Hiski und Timppa seit gut vier Jahren seine Gäste in „Hugos Smoke Saunas“ begrüßt.

Die Rauchsaunas, das sind zwei aus Baumstämmen gezimmerte Räume. Den Saunaofen inmitten des Raumes hat Heikki Stunden zuvor mit Brennholz, typischerweise Erlenholz erhitzt. Nun geben die auf den Ofen geschichteten Steine ihre Hitze an die Umgebung ab und erzeugen eine Temperatur von konstant fast 100 Grad. Das Einzigartige an den Rauchsaunas: Sie haben keinen Kamin, und so durchfluten die Rauchgase den Saunaraum, lassen dessen Wände vollständig verrußen. Erst nach Erreichen der gewünschten Betriebstemperatur hat Heikki den Raum über Klappen an der Decke und in den Wänden ordentlich durchgelüftet.

Es ist ein unverwechselbares Raucharoma, das nun noch die Kammer durchflutet und jeden Gedanken an einen Aufwuss mit künstlichen Aromen abwegig erscheinen lässt. Nur Dank der verteilten Filzhüte und mit Badelatschen an den Füßen lässt sich die Hitze ertragen, die auch auf das Holz in der Sauna übergegangen ist. Um Dampf zu erzeugen, tröpfelt Heikki bedächtig etwas Wasser auf die heißen Steine, während er von der langwierigen Vorbereitung berichtet, die für einige Stunden wohliger Hitze erforderlich ist. Ein Ganztagesprozess sei das. „Nachdem das Feuer angefacht wurde, muss ständig Feuerholz nachgelegt werden“, berichtet er. Dabei müsse man stets in der Nähe der Sauna bleiben und das kontrollierte Abbrennen im Auge behalten. „Es gibt den Ausspruch, dass jede Rauchsauna mindestens einmal abbrennt. Deswegen habe ich gleich zwei gebaut“, scherzt Heikki. Nach dem Saunabad beginnt die Arbeit von vorn. Erneut muss ein Feuer angefacht werden, um die Kammer wieder trocken zu bekommen.

Neben Lonkero – einem Longdrink aus Gin und Grapefruitlimonade, der einst für die Olympischen Sommerspiele in Helsinki 1952 erfunden und dann zum Dauerbrenner wurde – ist die Abkühlung in eiskaltem Wasser fester Bestandteil des Saunarituals. Begleitet von Collie Hiski, der sich das „Hüten“ der Saunabesucher zur Aufgabe



Der Rautjärvi-See mit seinen bewaldeten Ufern (oben) bildet die märchenhafte Kulisse für die Rauchsaunas von Heikki Penttilä. Da diese Art von Sauna keinen Kamin besitzt, ist das Innere der Kammern (unten links) komplett verrußt. Ein ebenfalls einzigartiges Erlebnis ist das Dry-Suite-Floating im eiskalten Wasser des Saimaa-Sees (unten rechts).



Fotos: Michael Fenstermacher (2)/Go Saimaa (1)

gemacht hat, geht es einige Schritte herab zum dick zugefrorenen See, in dem durch einen künstlichen Einlauf eine kleine Badestelle eisfrei gehalten wird. Es kostet am Anfang einige Überwindung, hinein-zusteigen. Und lange hält man es in dem eiskalten Wasser auch nicht aus. Aber nach dem Hinaussteigen fühlen sich die zwei Grad Außentemperatur sehr viel weniger kalt an als zuvor. Im heißen Badebottich neben der Rauchsauna kribbelt die Haut angenehm, während man den Blick über den zugefrorenen See mit den dicht bewaldeten Ufern schweifen lässt, auf dem nach einem Beschluss der Gemeinde Rautjärvi

### Wissenswertes für Reisende

**Zielgruppe:** Süd- und Nordkarelien sind besonders geeignet für Individualreisende, aber auch Gruppen oder Familien mit Kindern finden leicht eine geeignete Unterkunft.

**Beste Reisezeit:** Die Wintersaison reicht mit teilweise sehr kalten Nachttemperaturen, verschneiten Landschaften und zugefrorenen Seen bis in den April hinein. Der kurze Sommer lockt die meisten Touristen. Der Spätherbst mit bereits sehr kurzen Tagen, aber noch recht wenig Schnee ist die trübste Jahreszeit.

### Unsere Ausflugstipps:

■ **Kloster Valamo:** Das spirituelle Zentrum der Orthodoxen Kirche Finnlands, die etwa 60 000 Mitglieder zählt. Bei Führungen erhält man einen Einblick in das Klos-

Motorboote verboten sind. „Hier ist man inmitten der Natur und begreift sich als Teil der Natur“, sagt Heikki über das Gelände, das er von seinem Großvater, einem Landhändler, geerbt hat. Gemeinsam mit seinen Söhnen hat er 2020 die Saunas aus Espenholz gebaut. Öffentlich zugängliche Rauchsaunas seien in der Region Südkarelien eine Seltenheit, so der Unternehmer, der in seinem gut 300 Kilometer entfernten Heimatdorf Aitoo bei Tampere auch eine Farm mit Bäckerei betreibt, aber praktisch jedes Wochenende in Rautjärvi verbringt. „Unsere Rauchsauna ist die einzige, die das ganze Jahr geöffnet hat.“

terleben und kann auch den von den Mönchen hergestellten Fruchtwein verkosten.

■ **Café Majurska:** Nicht nur die köstlichen Törtchen und Teilchen lohnen den Besuch in dem Café inmitten der Festungsanlage in Lappeenranta, sondern auch die einzigartige Atmosphäre zwischen antiken Möbeln.

■ **Nationalparkzentrum Ukko:** Inmitten des Nationalparks Koli liegt der Ausgangs- und Informationspunkt für die berühmteste Landschaft Finnlands.

Unser Autor ist gereist mit Finnair und hat übernachtet im Cultural Home Villa Ruusula, Rääkkylä, im Kolin Kuningas Cottage, Koli sowie im Boutique Hotel Lähde, Lappeenranta. Diese Reise wurde unterstützt von Visit Finland.

Die Saunakultur ist nach Heikkis Überzeugung auch einer der Gründe, warum die Finnen kürzlich zum siebten Mal in Folge als glücklichste Nation der Welt ermittelt worden sind. „Jeder will seine eigene Sauna, und viele träumen davon, sich selbst eine Sauna zu bauen“, erklärt er. Die immer wiederkehrende Prozedur des Holzammelns und Anheizens fühle sich für ihn wie Freizeit an. „Viele unserer Kunden sind bereits zu meinen Freunden geworden. Unsere Sauna ist für sie zu einer wöchentlichen Tradition geworden“, berichtet Heikki.

Eine weitere Komponente des Glücksgefühls in dem mit 16 Einwohnern pro Quadratkilometer dünn besiedelten Land, ist sicherlich die besondere Beziehung der Finnen zur Natur. Nicht weniger als 41 Nationalparks sind über das Land der Seen und Wälder verteilt, doch der Koli-Nationalpark nördlich der Stadt Joensuu in Nordkarelien nimmt eine Sonderstellung in der nationalen Identität der Finnen ein. Schriftsteller, Maler und Musiker schöpften Inspiration aus der vom See Pielen und dem Gipfel des Ukko-Koli, mit gerade mal 347 Metern die höchste Erhebung im südlichen Finnland, geprägten Landschaft und setzten sie ins Zentrum der finnischen Nationalromantik.

Eine, die sich bestens auskennt im 1991 gegründeten Nationalpark und den Zauber der Landschaft auch an einem trüben Tag mit geringer Sichtweite zu vermitteln weiß, ist Irja Tanskanen, die mit ihrer Agentur Feel Koli seit 25 Jahren Touren durch das Schutzgebiet anbietet, im Winter meist mit Schnee-

schuhen oder – wie bei unserer kleinen Gipfeltour – mit Spikes, die unter der Schuhsohle befestigt werden. „Das Gebirge ist zwei Milliarden Jahre alt und war früher einmal so hoch wie der Himalaya“, berichtet sie, während wir den von ihr mitgebrachten Proviant genießen – heißen Saft aus Preiselbeeren, die sie mit ihrer Mutter gesammelt hat. Bis ins 19. Jahrhundert war die Gegend, die im Winter über eine sieben Kilometer lange Eisstraße auf dem See zu erreichen ist, kaum besiedelt. Es wurde Wanderfeldbau auf gerodeten Flächen betrieben, die anschließend wieder der Natur überlassen wurden. Fast ebenso lange hielt sich im Volk der Glaube an mächtige Geister, die angeblich auf dem Berg lebten und denen Opfer gebracht wurden. Später entdeckten Maler wie Eero Järnefelt die Landschaft. Unter anderem durch seine Gemälde, die Irja am Ort ihrer Entstehung präsentiert, wurde der Koli zum nationalen Symbol und zur Geburtsstätte des Tourismus, der hier seit 130 Jahren eine wichtige Rolle spielt. „Heute möchte jeder Finne mindestens einmal in seinem Leben zum Koli reisen und die einzigartige Landschaft erleben“, sagt Irja. 200 000 Besucher pro Jahr werden heute im Nationalpark registriert.

Zwar ist der Sommer die Hauptreisezeit, doch auch die Wintersaison hat ihren Reiz, wenn man die karelsche Landschaft quasi für sich allein hat. Und die Dicke der Schneehauben auf Felsen und Bäumen fast schon skurril anmutet. Sogar ein Skigebiet mit vier Liften und Pisten unterschiedlicher

### Mein Reise-Tipp

**Michael Fenstermacher**  
zur Leidenschaft der  
Finnen für Pilze



## Vom Genuss bis hin zum Gift

**O**b in einer Pfifferlingssoße als Begleiter zu einem rustikalen Festmahl wie Elchbraten, als kräftig abgeschmeckter Pilzsalat oder auch in der gehobenen Küche als eigenständiger Gang in Form eines fluffig-herzhaften Biskuits: Wer an einer finnischen Tafel Platz nimmt, der wird feststellen, dass Pilze in jeglicher Zubereitungsform aus der karelschen (und generell der finnischen) Küche praktisch zu jeder Mahlzeit gehören.

Dass die Passion der Finnen für Pilze mitunter „fragwürdige“ Formen annimmt, lernte ich im Nationalparkzentrum von Koli. Dort sprach ich unseren Guide auf eine Pilzart an, die auf einem Poster im Geschenkeladen als „bedingt essbar“ eingestuft wurde, die bei uns jedoch den unmissverständlichen Namen Giftlorchel trägt. Doch, gewiss – die würde er gern sammeln und zubereiten, versicherte mir der junge Mann. Es sei einer der ersten Pilze, die nach der Schneeschmelze zu finden seien. Sicher, die Lorcheln müsste man mindestens zweimal gut abkochen und abspülen, und das auch am besten unter freiem Himmel. Wegen giftiger Dämpfe. Aber nach dieser Vorbehandlung sei er bedenkenlos essbar, und ihm seien keine Todesfälle bekannt.

Von der Gift- oder auch Frühlingslorchel werde ich allerdings weiterhin die Finger lassen. Doch eines ist klar: Im finnischen Spätsommer nach Steinpilzen, Birkenrotkappen und Pfifferlingen Ausschau zu halten, dürfte für jeden Pilzfreund ein tolles Urlaubsvergnügen sein. Denn die sprießen dann in solchen Massen, dass man kaum danach suchen muss, wie mir einige Einheimische versichert haben.

➔ Mail: michael.fenstermacher@rhein-zeitung.net

Schwierigkeitsgrade gibt es auf dem Koli. Sehr viel verbreiteter als das alpine Skifahren ist jedoch der Langlaufsport, für den bis ins Frühjahr hinein dank knackiger nächtlicher Minustemperaturen ideale Bedingungen herrschen.

Überhaupt scheinen die ausgeprägten Jahreszeiten nichts zu sein, was dem finnischen Glücksgefühl entgegensteht. „Wir freuen uns auf den Sommer, machen aber auch das Beste aus Winter“, bringt es Reisebegleiterin Natalja Zelezjakova auf den Punkt.

Vielleicht lässt sich mit dieser Einstellung eine weitere Winteraktivität erklären. Beim Dry-Suit-Floating in einer offenen Stelle des ansonsten zugefrorenen Saimaa-Sees nahe Imatra bleibt man nicht, wie zwischen zwei Saunagängen, nur wenige Sekunden im eiskaltem Wasser. Sondern man kann sich rücklings treiben lassen – eingepackt in einen wasserundurchlässigen Taucheranzug. Dass es noch im März eiskalter Winter ist, kann man dabei tatsächlich für einige Minuten vergessen – oder bis man sanft an den Rand der Eisfläche auf dem See stößt. **Michael Fenstermacher**