

terra

FASZINATION UNSERER ERDE

SÜDSUDAN

An den Feuern
der Mundari-Nomaden

Grönland

Auf den Spuren
der Entdecker

Namibia

Die Elefanten
der Wüste

Mongolei

Die letzte Wanderung
der Adlerjäger



Eis

Eisklettern,
Eisbrechen und
Eistauchen im
finnischen Winter

zu seiner Zeit

Von bequem bis extrem: Das verschneite Finnland bietet jenseits klassischer Wintersportarten einige Ausnahme-Aktivitäten für Experimentierfreudige. Malte Clavin hat den einzigen Kurs weltweit besucht, in dem man Freitauchen unter Eis erlernen kann.

Text und Fotos: Malte Clavin





EISKLETTERN ist im Nuukio-Nationalpark nordwestlich von Helsinki eine Randerscheinung. Und das im wahrsten Sinne des Wortes, denn direkt neben dem Eishang befindet sich eine beliebte Skipiste. Zunächst tauschen meine Frau Annette und ich unsere Wanderstiefel gegen fest besohlte Leihstiefel aus, von denen die untergeschraubten Steigeisen nicht abfallen können. Wir legen den Harnisch an und setzen den Helm mit dem Visier auf. Breitbeinig, damit sich die Steigeisenzacken nicht in die Hosenbeine bohren, stapfen wir das kurze Stück zur Einstiegsstelle.

Das Sicherheitsseil wird von Kletterguide Marja mit doppeltem Karabinerhaken am Harnisch befestigt. Es läuft etwa zwanzig Meter über uns durch einen Bohrhaken am Kopfende des Felsens und dann runter zu Marja, die uns sichert. „Schlagt den Eispickel weit über euch ein“, weist sie uns an. „Erst rechts ein-, zweimal, dann links. Zieht probierhalber daran, um zu sehen, ob das Eis hält. Dann Hochziehen. Hüfte ran an die Wand. Beine schulterbreit. Füße waagrecht ins Eis treten, nicht zu hoch, nicht zu niedrig. Halt finden. Wippend den Stand sichern. Hochschauen. Und von vorn.“

Es ist anstrengender, als es sich anhört, und zu Beginn trauen wir den Eispickeln und Steigeisen auch nicht so recht. Im Endeffekt hängt unser Gewicht an nur wenigen dünnen Stahlzapfen. Doch Aufstiegsspaß und Dopaminausschüttung verjagen rasch die physische und psychische Anfangsbelastung.

Manch ein Eispickelhieb gleicht einer kleinen Eissprengung. Unsere Helme trotzen den kleinen Eislawinen.

Nachdem ich schließlich schweißgebadet wieder unten angekommen bin, möchte ich wissen, was Marja denn so am Eisklettern fasziniert. „Eis ist für mich weicher, lebendiger, gesprächiger als Fels“, antwortet sie. „Ich höre auf den Klang des Eises, wenn ich einschlage. Man klettert sozusagen mit den Ohren. Auch die Vibration des Eises teilt viel mit. Bei langen Eispassagen und -flächen ist besondere Vorsicht geboten. Das Eis zeigt sich in jeden Winter im neuen Gewand. Das gefällt mir.“

Eisbrecher und Einbrecher im Hafen

„Diese Sache hat einen Haken – und der kann Leben retten.“ Leif Rosas ist Geschäftsführer von RedRib Experience, einem in Helsinki ansässigen Veranstalter von Erlebnistouren, und zeigt Annette und mir gerade einen Griff mit Kralle. „Stell dir vor, du bist gerade ins Eis eingebrochen. Niemand ist da, um dir zu helfen. Du musst dich selbst aus dem Wasser ziehen. Ohne so einen Eishaken kann das sehr schwierig sein, wie ihr gleich selbst erfahren werdet.“ Annette und ich schauen uns verwundert an. Leif lächelt. Er kennt die Pointe: „Keine Sorge, vorher streift ihr einen meiner Überlebensanzüge über.“

Zehn Minuten später wanken wir beide als rote Teletubbies ängstlich über die Eisdecke im Hafen von Helsinki, unweit



Zwei rote Teletubbies im Hafen von Helsinki

Die Überlebensanzüge lassen weder Wasser noch Kälte hinein. Mit ihnen aus dem Wasser zurück auf das Eis zu klettern, gestaltet sich jedoch schwierig. Das rutschige Neopren bietet keinen Halt, und immer wieder brechen große Flächen des Eises ab.

des Kaivopuisto-Parks. Leif ermutigt uns, ins Wasser zu springen. „Keine Angst“, ruft er vom Ufer aus, „ihr bleibt warm und trocken!“ Und tatsächlich, nach dem Eintauchen dringt kein Tropfen in den Anzug.

Solche Überlebensanzüge sind für Schiffspersonal in Notfällen eine Lebensversicherung. Das Oberflächenmaterial Neopren, ein synthetisches Gummi, isoliert und hält den Träger warm, selbst über viele Stunden in Kaltwasser. Polyurethan beschichtetes Nylon bildet eine weitere wasserabweisende Schicht, die außerdem dafür sorgt, dass der Anzug strapazierfähig ist. Das Innenfutter besteht aus einer Lage wärmespeicherndem Schaumstoff. Reflektierende Materialien und Signalfarben erhöhen die Sichtbarkeit.

Während wir im Wasser treiben, plaudert Leif ein wenig aus dem Nähkästchen: „Einmal ist mir ein Chinese im Wasser eingeschlafen. Und dank des Anzugs hat sich ein extrem wasserscheuer Franzose überwunden, sein erstes Seebad überhaupt zu nehmen.“ Dann erreicht uns der nächste Befehl von Leif: „Versucht mal, euch da vorne aufs Eis zu ziehen!“ Gar nicht so einfach. Kaum nähere ich mich dem Eis, bricht es in großen Schollen unter mir weg. Mühselig paddele ich weiter auf die neue Eiskante zu, wuchte mich mit dem Oberkörper auf die Eisdecke. Jetzt könnte ich eine Eiskralle gebrauchen. Meine Neopren-Finger finden keinen Halt. Nur wildes Fußpaddeln treibt mich ein wenig vorwärts. Wieder breche ich ein. Nächster Versuch. Dieses Mal drehe ich mich mit der Schulter ein und versuche, möglichst viele Körperpartien gleichmäßig aufs Eis zu legen. Ich rolle mich mit gestreckten Armen aufs Eis, liege auf dem Rücken. Geschafft! Kaum stehe ich, zitiert mich Leif zurück an die Eiskante. Schritt für Schritt rutsche ich zaghaft vorwärts. Dann sehe ich, dass sich die Eisoberfläche vor mir biegt. Minimal nur. Kracks, ich breche ein. Viel überraschender und schneller, als ich dachte. Ohne Vorankündigung. Ohne warnendes Knarren oder Knacken, wie man es aus Filmen kennt. Aber gut, jetzt kenne ich also meine Sollbruchstelle.

Saunarekord und leckere Spezialitäten

Wie bitte? Dreieinhalb Stunden? So lange soll unsere Willkommens-Sauna-Zeremonie gedauert haben? Elf Menschen schauen sich verdutzt an, schütteln lächelnd die Köpfe und wundern sich darüber, dass sie die Zeit vergessen oder zumindest ganz anders eingeschätzt haben. Leigh Ewin steht am Tischende und amüsiert sich über die Reaktion seiner Gäste. Der gebürtige Australier lebt seit einigen Jahren in Finnland und gilt als

Eisklettern, Eisbrechen und Eistauchen im finnischen Winter

Experte für Atemtechniken, Freitauchen, Eisschwimmen und Kälteexposition. Sein Seminar „Freitauchen unter Eis“, das vor dreieinhalb Stunden begann, ist weltweit einmalig.

Und es begann ganz anders als erwartet: Eine finnische Schamanin begrüßte uns mit Gesang in der Sauna und peitschte Freiwillige mit Birkenzweigen. Anschließend wanderte der Birkenzweig von Hand zu Hand. Jeder war eingeladen, etwas von sich als Kind, Jugendlichen, Erwachsenen und auch zum Thema Sterben preiszugeben. So eine spirituelle Übung kann, wenn man es zulässt, Geborgenheit, Öffnung, Heilung schaffen. Jeder der vier Sauna-Zyklen endete mit einem Eisbad im zugefrorenen See, um dann – sich möglichst wie reingewaschen und neugeboren fühlend – in die nächste symbolische Lebens- bzw. Saunaphase einzusteigen.

Dreieinhalb Stunden. Das ist Saunarekord bei allen Teilnehmern, die jetzt erschöpft, hungrig, aber dopamingeladen um den langen Tisch sitzen: ein Profi-Boxer und Fitnesstrainer, ein israelischer Krypto-Investor, zwei Unternehmer aus Paris und Shanghai, ein deutscher Kältecoach, ein britischer Banker, seine zwei Söhne, eine Finnin namens Heidi sowie Annette und ich.

Leigh Ewins Mitarbeiter Oki serviert das Essen: „Das ist Hereford Tenderloin, für viele das beste Stück vom Rind, weil es das zarteste Fleisch besitzt. Genauer gesagt ist das der Musculus Psoas Major, der große Lendenmuskel, der genau unterm Roastbeef sitzt.“ Es folgen Schüsseln mit Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln – überzogen mit einer Glasur aus Butter, Thymian und Honig. „Und natürlich Saaristolaisleipa!“, fährt Oki fort. „Das ist das Brot der Inselbewohner im Südwesten Finnlands. Sehr dunkel und leicht süßlich. Eine besondere Roggenmalz-Spezialität. Lasst es euch schmecken!“

Während in der verschneiten Holzhütte namens „Villa Paratiisi“, irgendwo zwei Stunden Autofahrt von Espoo entfernt, zwölf Menschen unter angeregtem Geschnatter das köstliche Abendmahl mit Preiselbeerenwasser herunterspülen, geht weit darüber, in der tiefschwarzen finnischen Nacht, ein verschleierter Halbmond auf.

Die Wim-Hof-Methode

Ich werde durch ein seltsames Geräusch geweckt, blicke durch das kleine Fenster und erspähe Oki. Der steht nur wenige Meter vom Ufer entfernt auf dem zugefrorenen See und



Geschafft!

Endlich ist es gelungen, wieder aufs Eis zu kriechen.



Die Seminarlocation „Villa Paratiisi“ mit den beiden Eisbadestellen

schneidet mit einer zwei Meter langen, groben Eissäge große Eisplatten aus dem See. Das Ergebnis: Ein dreieckiger Pool, in dem locker drei Hirsche Platz hätten.

Doch bevor es in den Pool geht, stehen erstmal Atemübungen auf dem Programm. Schließlich sollten wir ja für das Freitauchen unter dem Eis genügend Luft in der Lunge speichern können und einen entspannten, kontrollierten Geisteszustand erwerben, das sogenannte „Mindset“. Dazu weist uns Kurserfinder und -leiter Leigh Ewin in die Wim-Hof-Atmung ein, entwickelt vom holländischen „Ice Man“ Wim Hof, der die gesundheitsfördernden Aspekte des Kalduschens und Eisbadens in vielen Studien nachwies. Darüber hinaus verewigte er sich mit über zwanzig Weltrekorden im Guinness Buch, darunter der Rekord für das längste Eisbad mit 1:53 Stunden.

Die Wim-Hof-Methode besteht aus mehreren Atemzyklen mit jeweils dreißig Atemzügen. Bequem auf dem Boden liegend, atmet man sehr tief in das Zwerchfell ein, um dann die vollständig gefüllte Lunge zu entspannen bzw. einfach loszulassen – ohne die Luft aktiv aus den Lungen herauszupressen. Dadurch reichert sich der Sauerstoff im Blut an. Mit jedem Zyklus nimmt die Atemfrequenz an Geschwindigkeit zu. Am Ende eines 30er-Zyklus nimmt man einen maximal tiefen

Atemzug. Dann instruiert Leigh „Leere Lunge!“, worauf die Luft die Lunge ohne aktives Zutun verlässt. Dann Luft anhalten. Entspannen. Irgendwann Countdown von zehn. Einatmen. Nächster Zyklus. Atemtempo erhöhen. Irgendwann vergesse ich die Zeit. Die Luftanhaltepausen sind herrlich. Angenehmer Schwindel erfasst mich. Bei einigen anderen gehts extremer zu: Kribbeln am ganzen Körper, halluzinatorische Farbflächen. Und wie lange haben wir am Ende die Luft angehalten? Leigh verrät: drei Minuten. Mit leerer Lunge. Unglaublich!

In der Pause unterhalte ich mich mit Daniel, dem Kältecoach aus Berlin. Als Architekt ist er zweimal im Burnout gelandet, bevor „das Eis“ und die Atmung ihn zurück ins Leben holten. „Unser Körper ist für die Kälte gemacht. Tausende von Generationen vor uns zitterten in eisigen Wintern, durchquerten Gewässer, hungerten monatelang. Unzählige solcher Winter haben unsere Körper sehr widerstandsfähig gemacht. Heute nutzen wir das kaum noch.“ Daniel meint, die Komfortzone sei die neue Gefahrenzone. Viele moderne Krankheitsbilder seien ja auf physische Unterforderung und übermäßige Ernährung zurückzuführen. Daniel weiter: „Ein Eisbad von drei Minuten bringt niemanden um, sondern erhöht den Ausstoß von Serotonin, Melatonin, Testosteron, Dopamin – bei manchen

Eine Portion Überwindung gehört dazu

Nachdem Oki den dreieckigen Pool ins Eis gesägt hat, geht es hinein in den See. Jeder verharret minutenlang summend in einer Ecke. Das stimuliert den Vagusnerv, der wiederum den Herzschlag drosselt. Anschließend wälzen sich alle ausgelassen im Schnee.

bis zu 300 Prozent. Die inflammatorischen Marker, also Entzündungserreger, werden nach nur drei Minuten Eisbad über fünf Tage signifikant heruntergeregt. Das alles ist in Studien nachgewiesen.“ Daniel ist kaum zu stoppen. Leigh gesellt sich dazu. Experten unter sich. Jetzt entspinnt sich ein Fachdialog über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse: Vasodilation, Braunfettgewebe, Neuropeptid Y, Theta-Gehirnwellen – ich komme nicht mehr mit.

Und wie ist Leigh auf diese „verrückte Eisgeschichte“ gekommen, möchte ich wissen. „Vor Jahren arbeitete ich als Praktikant in Espoo“, berichtet er. „Meine Kollegen lockten mich mit gezückten Handys in ein Eisbad. Avantouinti, übersetzt „Eintauchen in ein Loch im Eis“, ist in Finnland ja seit Langem eine Tradition. Nach wenigen Augenblicken flüchtete ich schreiend aus dem Wasser und schlitterte über das Eis. Die Kollegen lachten, teilten die Videos und kommentierten: Schau mal, unser Praktikant. Er liebt Kälte!“

Die Peinlichkeit ging im nächsten Winter weiter. Diesmal war Leigh zwar mit weißen Socken ausgestattet, was das Rutschen auf dem Eis reduzierte, aber nicht die Zeit im Eis verlängerte. Wieder Lachen. Wieder geteilte Videos. Leigh schwor sich, dass das nicht noch einmal passieren sollte. Für das nächste Mal werde er sich vorbereiten. Drei Busstopps vor seinem Büro stieg er aus, wärmte sich mit unzähligen Liegestützen auf, bevor er ins Eis sprang und sich dabei seinen Fuß bis aufs Blut aufriß. Er gab nicht auf, und nach vielen Anläufen konnte er immer länger im Kaltwasser verweilen. Bei der nächsten Weihnachtsfeier leuchtete kein Handy, niemand lachte.

Ermutigt durch die Selbstwirksamkeit machte sich Leigh über Atemtechniken schlau, trainierte mit Wim Hof, lernte Freitauchen, experimentierte mit Meditation, Yoga, Biohacking, bis er schließlich selbst Seminare anbot. Vor zwei Jahren gipfelte alles in der Idee, die für ihn intensivste und anspruchsvollste Art der Kälteerfahrung zu vermitteln: das Freitauchen unter Eis.

Zum ersten Mal ab ins Eisloch

Die Temperatur liegt bei knapp unter null Grad. Es ist windstill. In Badeklamotten treten wir im Gänsemarsch vor ein kleines, rundes Eisloch im zugefrorenen See, zwanzig Meter von der Hütte entfernt. Unter genauer Beobachtung und Anleitung von Leigh gleitet jeder von uns einzeln ins Wasser. Beim ersten Eintauchen bleibt der Kopf über Wasser. Nach einer Aufwärmphase in der Sauna erfolgt dann das zweite Eintauchen,



Echt cooles Gruppenfoto

Ganz vorne: Kursleiter Leigh Ewin

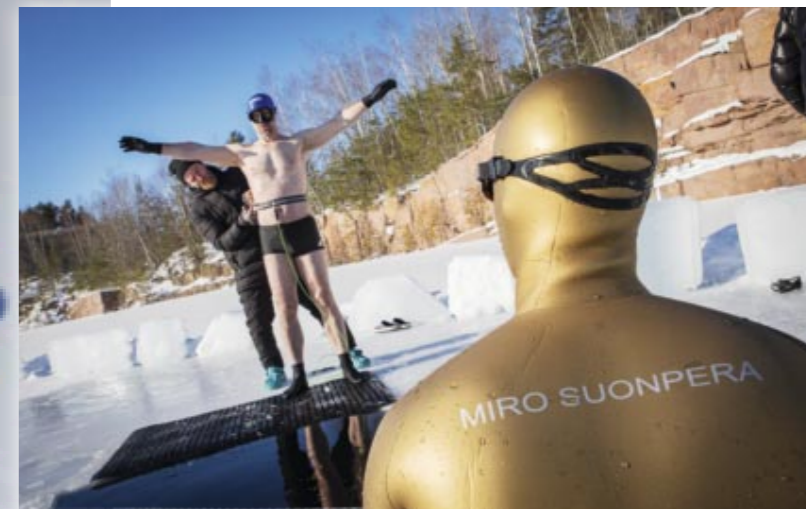
jetzt mit Taucherbrille. Der Kopf tunkt für ein paar Sekunden ins Wasser ein. Das dritte Eintauchen dann zusätzlich mit Schnorchel. Jeder darf sich jetzt so viel Zeit nehmen wie er möchte, um sich in Ruhe unter Wasser umzuschauen. Es geht darum, möglichst umfangreiche Unterwasser-Sinnesindrücke zu gewinnen, damit uns diese am nächsten Tag schon etwas vertraut sind.

Atme wie du leben willst!

In der Hitze der Sauna dreht der deutsche Atem- und Kältetrainer Daniel Ruppert auf: „Wir atmen etwa 20.000- bis 25.000-mal am Tag. Die Atmung ist die mit Abstand am häufigsten genutzte lebenserhaltende Funktion des menschlichen Körpers. Ohne Essen können wir bis drei Wochen überleben, ohne Atmung nicht einmal zehn Minuten. Aber in der Schule lernen wir nichts darüber. Es gibt es keinen Führerschein, der uns den Umgang damit lehrt.“ Während langer Auslandsaufenthalte, davon mehrere Monate in einem Shaolin-Kloster, kam Daniel in Berührung mit Atemtechniken. „Atme wie du leben willst, sagte einer meiner Shaolinmeister. Du kannst dich wach atmen, ruhig atmen, warm atmen, abkühlen.

Atmung ist einfach krasser Scheiß!“, lacht der 52-Jährige. Profiboxer Moritz, der von ihm ge-coacht wird, ruft herüber: „Pass bloß auf, der missioniert dich!“ Daniel nickt ruhig, schmunzelt und fährt fort: „Meistens atmen wir zu viel und zu schnell. Stress entsteht fast ausschließlich durch erhöhte Atemfrequenz. Und verschwindet durch kontrollierte, ruhige Atmung. Wir brauchen nur fünf Atemzüge pro Minute. Acht sind leichter Stress, zwölf signifikanter Stress und alles über vierzehn Atemzüge chronischer Stress. Dass wir überhaupt atmen dürfen, verdanken wir 375 Millionen Jahre Evolution! Da muss doch was Spannendes drinstecken. Wir müssen das nur rausholen.“ Kaum habe ich Daniels Wissen verdaut, raucht gleich darauf mein Kopf von Leighs wissenschaftlichem Vortrag: Der Einfluss von Atmung und Kälte auf Energie- und Hormonproduktion, Blutchemie, Verdauung, Körpertemperaturregulation, lymphatisches System, Emotionsregulation und autonomes Nervensystem. Puh, jetzt brauch' ich tatsächlich dringend eine Abkühlung!

Und jetzt kommt auch endlich der Dreieckspool zum Einsatz. Oki entfernt die Eisschicht, die sich seit heute Morgen auf der Oberfläche gebildet hat. In Dreier-Teams steigen wir



Tauchen unter dem Eis

Die Einstiegs- und Ausstiegsstelle im See

des Steinbruchs bei Taivassalo

hinein, jeder in eine Ecke. Summend verharren wir sieben Minuten im Eis. Das Summen stimuliert den Vagusnerv, der wiederum die Kommunikation zwischen Hirn, Magen und Herz verstärkt und den Herzschlag drosselt. So ermöglicht er ein längeres Verweilen im Eis.

Zum Abschluss des Tages verdonnert Leigh uns zu einer letzten Atemhalteübung. Die Augen sind geschlossen, die Körper liegend oder sitzend in warme Kleidung gehüllt, sodass kein Kälteimpuls ablenken kann. Noch zwei Minuten bis zum Atemstopp. Dann Countdown. Und Luft anhalten! Nach einer Weile macht sich mein Zwerchfell bemerkbar. Der Druck nimmt zu, bis ich es nicht mehr aushalte. Eine Minute dreißig. Heidi, die Finnin, schafft drei Minuten! Wie macht sie das? Ich empfinde das Atemanhalten als extrem unangenehm, es ist überhaupt nicht mein Ding. Erholungszeit bis zum nächsten

Anhalten: Nur noch eine Minute. Okay, reiß' dich zusammen! Fffffffhht! Zwei Minuten glatt. Heidi erhöht auf 3:30.

Leigh ist begeistert: „Super gemacht, Leute!“ Er hebt den Zeigefinger: „Macht euch keine Sorgen. Jeder von euch hat vier- bis fünfmal so viel Luft zur Verfügung, wie er für den Tauchgang morgen benötigt.“

Im Steinbruch von Taivassalo

Von Miro Suonpera, der heute im zugefrorenen Steinbruchsee bei Taivassalo unsere Tauchgänge überwacht und filmt, hat Leigh uns schon erzählt. Der finnische Rekordhalter taucht mit nur einem Atemzug unter dem Eis fast hundert Meter weit. Jetzt steht er in einem extravaganten, goldenen Ganzkörper-trockenanzug vor uns, einer Spezialanfertigung seines Sponsors. Auf dem Rücken prangt in großen Lettern sein Name.

Dank Miro hat der verlassene Steinbruch jetzt das Zeug für ein James-Bond-Filmset. Außer uns ist niemand hier. Am Rand des zugefrorenen Gewässers dampft ein winziges Saunazelt für maximal drei Personen, etwa 50 Meter davon entfernt befindet sich die Tauchstelle im See.

Wir legen unsere Winterklamotten ab. Zusätzlich zum Badedress isolieren Tauchsocken, Handschuhe und Badehauben empfindliche Körperteile. Ich bin als Vierter dran. Leigh winkt mich heran, ich trete vor. Er legt mir den Sicherheitsgürtel an, der durch ein Seil lose mit der Sicherheitsleine verbunden ist, die wiederum vom Einstiegs- bis zum Ausstiegsloch führt. So geht niemand verloren oder treibt ab. Ich setze mich an den Rand, meine Beine baumeln im Wasser. Eine letzte Entspannung, Fokus, Okay-Zeichen für Miro und los gehts: Ich tauche ein, ergreife die weiße Sicherheitsleine und ziehe mich mit Blick



nach oben in Richtung Ausstieg, etwa einen Meter unter der Eisdecke. Nach 17 Sekunden taucht mein Kopf wieder aus dem Wasser. Richtig genießen konnte ich den Ausflug nicht, dazu war ich viel zu sehr darauf bedacht, schnell wieder herauszukommen. Aber es gibt ja noch eine Runde.

Beim zweiten Mal lasse ich es langsamer angehen. Unterwasser lege ich ein paar Meter vor dem Ausstieg eine Pause ein. Meine Beine haben starken Auftrieb. Ich presse die Sohlen gegen das Eis und blicke lotrecht in die Tiefe. Warte! Schau dich um! Nimm es so auf! Ich blicke in diese fremde Welt, erfasse das Licht, das vom Eisweiß der Oberfläche abrupt übergeht in das Türkis-Dunkelgrün des Wassers und sich zum Grund hin verdunkelt. In meinen Ohren klickert und blubbert es. Kleine Luftblasen steigen an die Eisoberfläche und irren dort herum, als suchten sie einen Ausweg.

Kaum dem Wasser entstiegen, motiviert mich Leigh, gleich nochmal zu tauchen. Also auf ein drittes Mal. Keine halbe Minute später verlasse ich das Eis – und schwanke wie ein Betrunkener. „Brain Freeze“, lacht Leigh „deinem Hirn fehlt Blut. Das steckt noch im Körperinnern, wo es das Herz warmhält.“ Zum Glück ist dieser Zustand nach ein paar Sekunden vorbei. Den Tauchgang jedoch wird so rasch niemand vergessen. Kälter gehts kaum. Besser auch nicht. Aber erstmal ab ins Saunazelt. ■

Eine stille, fremde Welt in Weiß und Türkis

Wer bereit ist fürs Eintauchen signalisiert Sicherheits-Taucher Miro das Okay-Zeichen. Unter dem Eis verläuft eine Sicherheitsleine, an der sich der Taucher entlangzieht. Zum Abschied posieren dann alle noch einmal stolz fürs Foto: Jeder der zehn Teilnehmer hat mindestens zwei Freitauchgänge unter dem Eis absolviert.



Malte Clavin arbeitet als Abenteuer-Journalist und Keynote-Speaker. Seine Arbeit widmet er mit Vorliebe Expeditionen zu abgelegenen, exotischen und extremen Destinationen sowie persönlichen Herausforderungen. Wer Lust hat auf abenteuerliche Events, Challenges, Reisen oder Expeditionen, kann sich auf www.malteclavin.com/action informieren.

FINNLAND

reiseinfos

Anreise

Finnair bietet täglich Direktflüge nach Helsinki an. Die Flugzeit aus Deutschland beträgt beispielsweise ab Berlin 2 Stunden und ab München oder Frankfurt 2,5 Stunden. Außerdem gibt es zwischen Deutschland und Finnland mehrere Fährverbindungen, etwa zwischen Travemünde oder Rostock und Helsinki oder Turku. Zur Einreise reicht der gültige Reisepass bzw. Personalausweis.

Reisezeit

Finnland ist das ganze Jahr über eine Reise wert, und die Wahl der besten Reisezeit hängt von den individuellen Vorlieben ab. Da Finnland zu einem Viertel nördlich des Polarkreises liegt, gibt es große klimatische Unterschiede zwischen dem Norden und dem Süden.

Der Sommer von Juni bis August ist die beliebteste Reisezeit im Süden Finnlands. Die Temperaturen sind angenehm, die Tage sind lang – perfekt also für ausgiebige Outdoor-Aktivitäten, wie Wandern, Radfahren und Wassersport. Auch der Herbst von September bis Oktober ist ideal für Naturliebhaber. Insgesamt ist dann eine ruhigere Zeit für Reisende. Der Winter von Dezember bis Februar eignet sich hervorragend für Winteraktivitäten wie Skifahren, Eislaufen und Schneeschuhwandern. Die Tage sind zwar kurz, aber die verschneite Landschaft ist dafür sehr malerisch. Im Frühling von März bis Mai erwacht die Natur zum Leben, die Tage werden wieder länger, und die Tierwelt lädt zum Beobachten ein.

Unterwegs

Obwohl Finnland ein großes und vergleichsweise dünn besiedeltes Land ist, kommt man mühelos von A nach B. Viele reisen per Fähre mit dem eigenen Auto oder Wohnwagen an

oder nehmen einen Mietwagen. Außerdem bietet Finnland aber auch ein sehr gut ausgebautenes öffentliches Verkehrssystem mit Bussen, Zügen (Infos und Tickets: www.vr.fi/en) und Fähren sowie in Helsinki mit Straßenbahn und U-Bahn.

Reisekasse

Währung ist der Euro. Zahlungen mit Kredit- oder Bankkarten sind weitverbreitet.

Aktivitäten

■ Unter Eis tauchen

Der gebürtige Australier Leigh Ewin ist Experte im Bereich der Kältetherapie und den damit verbundenen Atemtechniken. Weltweit gibt es nur sehr wenige Orte, wo ein derartiges Abenteuer – unter dem Eis tauchen – möglich ist. Alle Information dazu gibts auf seiner Webseite: www.leighewin.com

■ Eisklettern

Im Nuuksio-Nationalpark gibt es einige Felsen, an denen man im Winter Eisklettern kann – und darf! Neben Eisklettern und Skifahren im Winter hält der Nuuksio-Nationalpark das ganze Jahr über noch viele weitere Aktivitäten für Menschen jeden Alters bereit: Angeln, Klettern, Wandern, Geocaching, Kanufahren, Radfahren, Vogelbeobachtungen etc.

■ Löyly Sauna

Löyly in Helsinki mit Restaurant und Ostsee-Zugang ist eine der bemerkenswertesten Saunen in der finnischen Hauptstadt und ein architektonisches Meisterwerk. Sie wurde im Jahr 2016 eröffnet und hat sich schnell zu einer der beliebtesten Attraktionen der Stadt entwickelt. www.loylyhelsinki.fi

■ REDRIB Experience

In Helsinki besteht die Möglichkeit, sich in einem isolierenden Überlebensanzug in der eiskalten Ostsee treiben zu lassen. Außerdem erfährt man alles über die Seenot-Rettung, Unterkühlung und über die Vorteile des Winterbadens. <https://redrib.fi>



Unterkünfte

■ Hotel Hanaholmen

Das perfekte Hotel für den Start einer Süd-Finnlandreise. Auf einer kleinen Insel zwischen Helsinki und Espoo gelegen und über eine Brücke mit dem Festland verbunden, begrüßt das Hotel die Gäste mit viel Kunst, dem hervorragenden Restaurant „Plats“ und einem Wellnessbereich mit Pool und Sauna. www.hanaholmen.fi

■ Hotel Katajanokka

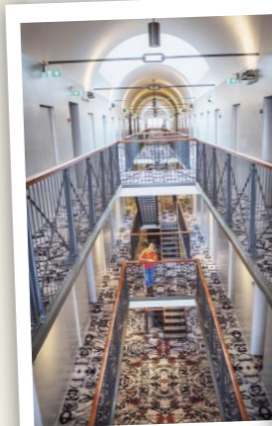
Auf der gleichnamigen Halbinsel Katajanokka in unmittelbarer Nähe des Stadtzentrums von Helsinki gelegen, befindet sich das Hotel in einem Gebäude, das 1837 erbaut wurde und bis 2002 als Gefängnis diente.

Die Architektur ist beeindruckend und verleiht dem Hotel eine einzigartige Atmosphäre. Viele der ursprünglichen Details des Gefängnisses wurden sorgfältig restauriert und in das Innendesign integriert. www.hotelkatajanokka.com

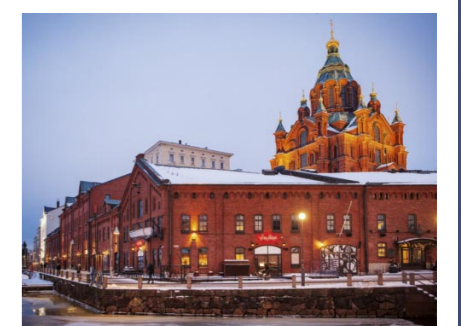
Restaurant

■ **Kuurna:** Das Restaurant Kuurna in Helsinki bezeichnet sich selbst als gemütliches Bistro in der ruhigen Nachbarschaft von Kruununhaka und das Essen als pur, interessant und immer genussvoll. Fakt ist, dass die Betreiberin Laura und Tom wundervolle Gastgeber sind und ein verstecktes Juwel für Feinschmecker geschaffen haben. www.kuurna.fi

Im südlichen Teil Finnlands liegt die Region Espoo mit der gleichnamigen Stadt, die bekannt ist für ihre moderne Architektur und ihre Nähe zur Hauptstadt Helsinki. Die Region Espoo bietet eine Kombination aus urbanem Leben und schöner Wald- und Seenlandschaft und damit die besten Voraussetzungen für diverse Outdoor-Aktivitäten. Mehr Infos zu Finnland auf www.visitfinland.com



Hotel Katajanokka



Historisches Hafenviertel von Helsinki