

FINLANDIA

INDICE:

<i>1.- Historia.....</i>	<i>página 2</i>
<i>2.- Mapa.....</i>	<i>4</i>
<i>3.- Genaralidades.....</i>	<i>5</i>
• <i>Situación.</i>	
• <i>Población.</i>	
• <i>Economía.</i>	
• <i>Gobierno.</i>	
• <i>Salud y bienestar social.</i>	
• <i>Defensa.</i>	
• <i>Educación.</i>	
<i>4.- La región de los lagos.....</i>	<i>8</i>
<i>5.- Este de Finlandia.....</i>	<i>8</i>
<i>6.- Norte de Finlandia.....</i>	<i>9</i>
<i>7.- Oeste de Finlandia.....</i>	<i>9</i>
<i>8.- Sur de Finlandia.....</i>	<i>9</i>
<i>9.- Información esencial.....</i>	<i>10</i>
• <i>¿Cómo llegar?.</i>	
• <i>¿Dónde alojarse?.</i>	
• <i>¿Cuándo ir?.</i>	
• <i>Formas y costumbres.</i>	
• <i>Gastronomía.</i>	
• <i>¿Dónde comprar?.</i>	
<i>10.- Ciudades importantes.....</i>	<i>22</i>
<i>11.- Rutas y excursiones.....</i>	<i>24</i>
<i>12.- Regiones turísticas.....</i>	<i>25</i>

1.- HISTORIA

Inicialmente estuvo habitada por lapones y pueblos originarios de Suecia y Rusia. En el siglo II varios pueblos que procedían del este y del centro de Europa se establecieron en el suroeste, donde constituyeron una sociedad compuesta de campesinos, siervos y una importante aristocracia. A partir del siglo XI, la Iglesia católica romana y la ortodoxa riega enviaron emisarios. El rey sueco Birger Jarl dominó Finlandia en 1249, transformándola en una provincia sueca e imponiendo el catolicismo. Aunque integrados en la administración de dicho país, los finlandeses conservaron su peculiaridad étnica y crearon una nobleza autóctona. Gustavo I Vasa introdujo la Reforma protestante y fundó Helsinki (hacia 1550).

En la gran guerra del Norte (Gran furia o Isoviha), Finlandia fue ocupada por los rusos (1714-1721), a los que Suecia tuvo que ceder, a lo largo del siglo XVIII, toda la zona sureste. Oficiales finlandeses y suecos se conjuraron contra Gustavo III (Anjala), tratando de conseguir la independencia con el apoyo de las fuerzas rusas. En 1809, el zar Alejandro conquistó Finlandia, que pasó a ser un gran ducado, aunque conservó su propia independencia interna, así como la constitución, las leyes y las instituciones administrativas. La Asamblea nacional finlandesa no volvió a ser convocada hasta 1863. La política zarista obstaculizó el funcionamiento de la Asamblea Nacional y disolvió el ejército finlandés en 1901. Tras la derrota rusa contra Japón, la huelga nacional finlandesa obligó en 1905 a la promulgación de una constitución con sufragio universal y en 1917 la Asamblea nacional declaró solemnemente la independencia de Finlandia.

En 1918 explotaron algunas tensiones entre comunistas, partidarios de la anexión a la URSS, y conservadores. El general C.G. Mannerheim derrotó a los comunistas en mayo del mismo año. El 21 de julio de 1919, Finlandia adoptó el régimen republicano y K.J. Stahlberg fue el primer presidente finlandés. Los soviets tuvieron que reconocer la independencia finlandesa y garantizar la autonomía interna de Carelia oriental (14 de octubre de 1920). Ante la persistencia de la amenaza rusa, reforzada por los intentos de derrocamiento de los comunistas finlandeses, la marcha de campesinos (movimiento de Lapua) de 1930 a Helsinki provocó la separación del bolcheviquismo de la vida política finlandesa. La URSS buscó en 1939 un enfrentamiento bélico (guerra de Invierno) del que Finlandia salió perdedora: por la paz de Moscú (13 de marzo de 1940) tuvo que ceder el istmo de Carelia, parte del oeste finlandés, las costas del lago Ladoga y Hanko.

De 1941 a 1944 Finlandia hizo frente, junto a Alemania, al poder de los soviets. Sin embargo, se distanció de sus aliados alemanes después de que Mannerheim (que sucedió a R. Ryti) fuera nombrado presidente de la república en 1944. El 19 de septiembre de 1944, Finlandia estableció una tregua para salvaguardar su independencia.

Por la paz de París (1947), el país reconoció la frontera de 1940 y la cesión de Petsamo (importante por sus minas de níquel) a la URSS. En 1946 llegó a la presidencia Paasikivi y en 1956, U. Kekkonen, que permaneció en el poder hasta 1982, llevando a cabo una política de cooperación con los países nórdicos y de amistad con la URSS.

El 20 de marzo de 1966 se celebraron elecciones generales que se saldaron con el triunfo de los socialdemócratas sobre los conservadores. Tras un mes de negociaciones, los dirigentes políticos finlandeses acordaron formar un gobierno de coalición bajo la dirección de R. Paasio. En 1982 fue elegido presidente de la república M.H. Koivisto, que había sido primer ministro de 1968 a 1970 y de 1979 a 1982. Las elecciones generales de 1983 dieron la victoria al Partido socialdemócrata por escaso margen. En cambio, en las elecciones generales de 1987 resultó vencedora la coalición conservadora, aunque el Partido socialdemócrata fue mayoritario. Se constituyó entonces un gobierno de coalición entre conservadores y socialdemócratas, encabezado por Harri Holkeri. En las elecciones presidenciales de 1988 volvería a ser reelegido Koivisto.

Al mismo tiempo que mantenía su política de neutralidad y buenas relaciones con la URSS, Finlandia se aproximó a Europa occidental integrándose en el Consejo de Europa (1989). Las elecciones generales de 1991 pusieron de manifiesto el desgaste de la coalición gobernante, mientras se producía un avance notable del Partido del centro, entonces en la oposición. Como consecuencia de ello, su líder, Esko Aho, formó un gobierno de centro derecha, coalición entre los conservadores, Unión cristiana y el Partido sueco. El 1 de enero de 1995, Finlandia entraría a formar parte de los países de la Unión Europea y, junto con Austria y Suecia, ingresaría en el grupo comunitario de los 15 estados miembros. A raíz de ello, se agudizó la crisis de gobierno, que terminó con la convocatoria de elecciones generales para marzo de 1995, en las que el Partido socialdemócrata (PSD), en la oposición desde 1991, obtuvo sus mejores resultados desde 1945 y formó un nuevo gobierno de coalición liderado por Paavo Lipponen. En 1996, Finlandia firmó un acuerdo para la supresión de controles fronterizos con Islandia y Noruega. En las elecciones legislativas celebradas en marzo de 1999, el Partido socialdemócrata fue nuevamente el partido más votado, y P. Lipponen repitió en el cargo de primer ministro al frente de la misma coalición gubernamental.

2.-MAPA:



3.- GENERALIDADES:

a) Situación:

Finlandia (nombre oficial en finés, Suomen Tasavalta; en sueco, Republiken Finland, República de Finlandia), república situada en Europa septentrional, limita al norte con Noruega, al este con Rusia, al sur también con Rusia y el golfo de Finlandia, al suroeste con el mar Báltico y al oeste con el golfo de Botnia y Suecia. Aproximadamente un tercio del país queda más al norte del círculo polar ártico. Su territorio incluye a las islas Åland, un archipiélago de cerca de 6.500 islas que jalona la costa finlandesa a orillas del mar Báltico. La extensión de Finlandia, incluyendo los 33.145 km² de aguas continentales, es de 338.145 km² de superficie. Helsinki es la capital y la mayor ciudad de Finlandia.

b) Población:

La población es de origen escandinavo-báltico. Más del 93% de la población habla el finés y un 6% habla sueco, principalmente en las islas Åland. El extremo norte está habitado por unos 2.500 lapones; otros grupos minoritarios suponen menos del 1% de la población total. A pesar de que la minoría sueca está descendiendo en número, los suecos en Finlandia tienen su propio partido político, sus propias escuelas y otras instituciones propias.

Finlandia cuenta con aproximadamente un 67% de población urbana. El finés y el sueco son los idiomas oficiales. El finés es una lengua ugrofinesa. El sueco se habla principalmente en los distritos del oeste y suroeste, así como en las islas Åland. El idioma saami o lapón se considera un dialecto del finés. La Iglesia evangélica luterana de Finlandia es el principal culto del país y sus miembros suponen alrededor del 90% de la población; en cualquier caso se garantiza la libertad de culto. La Iglesia ortodoxa, todavía considerada como culto nacional, ha sufrido un fuerte descenso en el número de sus fieles desde finales de la II Guerra Mundial.

c) Clima:

Debido a la influencia moderadora de las masas de agua que rodean Finlandia, su clima es considerablemente menos severo de lo que corresponde a su latitud. La temperatura media de julio a lo largo de la costa sur es de 15,6 °C, y la de febrero de 8,9 °C. Las precipitaciones medias (incluyendo nieve y lluvia) oscilan entre los 460 mm recogidos en el norte y los 710 mm del sur. La nieve cubre el suelo durante cuatro o cinco meses al año en el sur y durante unos siete meses en el norte.

d) Economía:

En 1997 el producto interior bruto, según estimaciones del Banco Mundial, fue de 121.466 millones de dólares, lo que equivale a 23.460 dólares per cápita. La riqueza actual de Finlandia y la naturaleza de su economía altamente industrializada contrastan marcadamente con la situación de 1945. La II Guerra Mundial dejó Finlandia con importantes problemas económicos, en especial una elevada inflación, desempleo y una desfavorable balanza comercial.

Posteriormente, el sector industrial se expandió rápidamente, en particular para satisfacer la demanda de la antigua Unión Soviética. La industria de transformación de la madera sigue siendo la espina dorsal de la economía, aportando alrededor del 40% de los ingresos por exportación. La balanza comercial mejoró significativamente en el periodo de tiempo transcurrido hasta 1989. Excepto las empresas destinadas para el uso público, la industria y los negocios son de propiedad privada. Sin embargo, el gobierno ejerce un control considerable sobre la economía a través de numerosas regulaciones. El gasto medio presupuestado para el periodo 1990-1994 fue de 36.400 millones de dólares; y los ingresos, para el mismo periodo, de 35.900 millones de dólares. Los ingresos totales en 1998 fueron de 41.290 millones de dólares; y los gastos, en el mismo año, de 43.134 millones de dólares.

d) Gobierno:

Finlandia es una república, con una forma de gobierno democrática que combina el sistema parlamentario con el presidencial. El país es gobernado según la Constitución adoptada el 17 de julio de 1919.

1 Poder ejecutivo

Finlandia está gobernada por un presidente, que es elegido por un periodo de seis años por votación popular directa. Si ningún candidato obtiene la mayoría absoluta, es elegido por un colegio electoral compuesto por 301 miembros elegidos por votación popular según un sistema de representación proporcional. El presidente nombra un gabinete denominado Consejo de Estado, sujeto a la aprobación del Parlamento y encabezado por el primer ministro. La edad mínima para ejercer el derecho a voto es de 18 años.

2 Poder legislativo

El Parlamento finlandés, conocido como Dieta (en finés, Eduskunta; en sueco, Riksdag), es unicameral y está compuesto por 200 miembros elegidos por sufragio popular y directo para un periodo de cuatro años basándose en la representación proporcional.

3 Poder judicial

El sistema judicial local de Finlandia está dividido en tribunales municipales en las ciudades y en tribunales de distrito en las áreas rurales. Los tribunales de apelación están localizados en Turku, Vaasa, Kuopio, Kuovola, Rovaniemi y Helsinki. El Tribunal Superior, establecido en Helsinki, es el último tribunal de apelación para los casos civiles y criminales.

4 Gobierno local

Un prefecto o gobernador, elegido por el presidente del país, ejerce el poder ejecutivo en cada una de las 19 provincias finlandesas. Por debajo del nivel provincial, la unidad de gobierno local es el municipio o la comuna, con potestad recaudatoria. Hay 102 comunas urbanas y 353 rurales. Los residentes de las islas Åland, a los que se les ha garantizado una amplia autonomía, eligen a los 30 miembros de su Parlamento, los cuales a su vez nombran una asamblea ejecutiva que comparte el ejercicio del poder con el gobernador.

5 Partidos políticos

La representación proporcional permite la existencia de coaliciones en el gobierno, históricamente dirigidas por el Partido Socialdemócrata o por el Partido del Centro. El primero de ellos, de carácter moderado y de centro-izquierda, fue fundado en 1899 y en la actualidad defiende el carácter público de ciertas industrias esenciales, mientras que el segundo, fundado en 1906, consigue el apoyo de las áreas rurales conservadoras. Otros partidos importantes son: la Alianza de Izquierda, creada en 1990; el Partido Comunista de Finlandia (fundado en 1918); el partido de la Coalición Nacional (1918), defensor de la empresa privada; el Partido Popular Sueco (1906), que representa a la minoría sueca en Finlandia, y la Liga Verde.

e) Salud y bienestar social

Finlandia goza de un vasto sistema de asistencia social que proporciona subsidios por desempleo, enfermedad, incapacidad y jubilación, ayudas familiares e infantiles, y compensaciones a inválidos de guerra. La recesión de principios de la década de 1990 provocó recortes en las ayudas sociales. La atención médica se recibía en los lugares de trabajo, pero la Ley de Salud Nacional de 1972 regula el establecimiento de centros de salud en los municipios y la eliminación de los honorarios médicos.

f) Defensa:

El servicio militar de 11 meses es obligatorio para todos los varones mayores de 17 años. El Ejército finlandés cuenta con secciones de tierra, mar y aire, pero el número de miembros de las Fuerzas Armadas está limitado por el Tratado de Paz de París (1947) a un máximo de 41.900 soldados; en 2001 el Ejército tenía 32.250 miembros. En la reserva hay unas 700.000 personas.

g) Educación:

La alfabetización es del 100% de los adultos. Además de las escuelas de primaria y secundaria, Finlandia posee un amplio sistema de educación para adultos que cuenta con escuelas superiores, academias populares e institutos de formación profesional. La infraestructura para la educación de adultos es gestionada de forma privada, o bien por las autoridades municipales o provinciales, y recibe subvenciones estatales. En 1998 la educación supuso un 10,4% del gasto estatal.

Educación primaria y secundaria

La educación obligatoria abarca 9 años, seis de escolarización primaria y tres de secundaria. En 1998-1999 382.746 niños asistieron a 3.851 escuelas de primaria y hubo 479.882 estudiantes de secundaria. Finlandia, además, posee un sistema de formación profesional secundaria con escuelas de comercio, arte y artesanía, economía doméstica, agricultura y tecnología, con un total de 123.296 estudiantes matriculados en 1991.

Educación superior

Hay 13 universidades, varios centros de educación superior y escuelas de formación del profesorado, tenían en 1992 un total de más de 188.000 estudiantes matriculados; número que en el curso 98-99 fue de 262.890. La mayor de las universidades es la de Helsinki, que originariamente se estableció en Turku en 1640 y fue trasladada en 1828. Entre otras importantes instituciones de educación superior se encuentran la Universidad de Turku (1919), la Escuela de Economía y Gestión Administrativa de Helsinki (1911), la Universidad de Tampere (1966) y la Universidad de Oulu (1958).

4.- LA REGIÓN DE LOS LAGOS:

Los lagos e islas abarcan un 10% del territorio finlandés. Para disfrutar de este típico paisaje nada mejor que la región situada al sudeste del país, cuyo epicentro es el municipio de Savolinna (40% del cual es agua), delimitado por los lagos de Paijanne y Saimaa. Se trata de uno de los destinos turísticos veraniegos más interesantes de Finlandia, donde además del paisaje hay una oferta cultural en la que destacan el Festival Internacional de Danzas de Kuopio y el Festival de Opera de Savolinna.

Lejos de los rigores climáticos del norte del país, la región de los lagos es una zona apacible y fácil de recorrer. Los parques nacionales de Kolovesi y Linnansaari son magníficos exponentes de la flora y fauna y permiten realizar interesantes recorridos. Hacia el nordeste, en la región de Lieksa, los rápidos del río Lieksanjoki son la atracción de los amantes de la pesca y los deportes de aventura. Entre los numerosos senderos que transitan esta zona, el que asciende hasta la colina de Koli ofrece una de las mejores panorámicas de la región de los lagos.

Además de naturaleza, esta región también cuenta con ciudades interesantes. Kuopio, junto al lago Kallavesi es un magnífico ejemplo. Ubicada en un paraje privilegiado, la villa combina tradición y modernidad, una arquitectura de vanguardia (con la torre de Puijo como estandarte) y un cuidado exquisito por el medio ambiente.

Savolinna y su famoso castillo de Olavinlinna es otro de los centros urbanos de mayor interés. Con una vida cultural muy arraigada, esta ciudad tiene en el entorno natural uno de sus mayores atractivos, tal y como puede observarse desde la cumbre del Punkaharju. Este cerro resume muy bien el espíritu de esta ciudad, ya que además de la naturaleza que lo rodea allí se ubica Retretti, uno de los centros culturales y artísticos más importante del país.

Otro centro estratégico de la región de los lagos es la ciudad de Mikkeli, desde donde se puede realizar magníficas excursiones por el lago Saimaa, el mayor de Finlandia. Otra opción es Lappeenranta, desde donde parten cruceros en barco por el canal de Saimaa, e Imatra, muy cerca San Petesburgo y que fuera lugar de veraneo de la aristocracia rusa en la época de los zares.

5.- ESTE DE FINLANDIA:

Finlandia del este es una región formada por Great Lakes y su propia cultura distintiva.

Parque Nacional Koli, situado en la orilla occidental del lago Pielinen. Las colinas Koli son remanente de una cadena montañosa que se formó hace 2.000 millones de años, producidas por el choque de las placas teutónicas. Ukko-Koli es el punto más alto de la cadena y también de Finlandia meridional, subidas sobre 347 metros sobre el nivel del mar y 253 metros sobre el lago Pielinen. Se puede realizar una excursión en estos parajes (véase Excursiones más abajo).

6.- NORTE DE FINLANDIA:

Parque Nacional Rokua: Este parque nacional es el más pequeño de Finlandia, pero es también uno de los parques más excepcionales debido a su naturaleza única. El parque nacional es parte de las formaciones sin par del esker y de la duna de Rokua. Rokuanvaara, un esker que tiene 20Km. de largo y 5 Km de ancho, está parado hacia fuera en contraste fuerte al paisaje abierto de los peatlands y de los campos que lo rodean. El punto más alto, Pookivaara, que se encuentra a 193 metros sobre el nivel del mar. El 98% de la tierra nacional del parque es bosque rugoso del brezo. El liquen está casi totalmente extinguido en otras partes de Finlandia. Tiene un área de 4.2 Km², se encuentra a 85 Km de Oulu y a 575 Km. de Helsinki. Servicios: Dos hoteles, dos lugares donde cocinar y camping. Dirección de Internet: www.eramaa.utaj.fi/

7.- OESTE DE FINLANDIA:

Parque Nacional de Helvetinjärvi: Las características especiales incluyen gorges profundos, los lagos, las piscinas pequeñas del bosque y los bosques alejados. Los gorges profundos son recordatorios de cambios en la corteza de tierra, formados hace 200 millones de años. La hendidura más profunda contiene los lagos Helvetinjärvi, Luomajärvi y Kovero. La vista más famosa del parque es Helvetinkolu Gorge en el final south-eastern de ISO Helvetinjärvi del lago. Este gorge se formó en la hendidura más pequeña que corta a través del valle principal de la grieta. Tiene un área de 30 Km², se encuentra a 80 Km. de Tampere y a 240 Km. de Helsinki.

Parque Nacional de Seitsemien: El parque nacional de Seitsemien se caracteriza por una abundancia de eskers, de bosques y de peatlands. Una de las áreas más valiosas es Multiharju con un área virginal del bosque desde 1910. El parque desempeña un papel importante en la enseñanza y la educación ambiental. Para tales propósitos el parque está muy bien equipado. Posee 42 Km² de área, se encuentra a 245 Km. de Helsinki y a 65 Km. de Tampere.

8.- SUR DE FINLANDIA:

El paisaje maravilloso combina con una historia cultural rica y fascinante. Explore el bosque, caras del acantilado del abseil abajo y vaya en canoa con las guías expertas - todos los ingredientes de una aventura verdadera cerca del área de Helsinki. Finlandia meridional ofrece espectáculos para la vista y el alma. La naturaleza ha sido siempre importante,

Parque Nacional de Nuksio: provincia de Uusimaa el área más extensa y más importante de los backwoods. Es un intrincado mosaico con afloramientos rocosos arropados en bosques, lagos, etc. Gracias a la acción de la edad del hielo aquí encontramos valles y barrancos con colinas rocosas estériles levantándose a un máximo de 110 metros sobre nivel del mar. En muchos lugares las visiones espléndidas se pueden tener de las tapas de crags.

Entre los pájaros que sobresalen entre los pinos que adornan los afloramientos rocosos están la alondra de madera puesta en peligro y las nightjar. Las cuevas de la roca de fondo expuesta descienden en pasos, si no como acantilados escarpados, hacia las regueras húmedas ocupadas por los bosques fértiles del brezo, pálidos bosques y pantanos del pino. Los soportes densos de las piceas que crecen en la base de los acantilados, que riegan constantemente chorritos, son lugares frescos, húmedos, melancólicos. Muchas plantas asociadas a los cantos y a los eskers florecen en las cuevas agradables y calientes del sur-revestimientos de la roca rota. Hay 38 lagos y piscinas pequeñas en el parque, que también incluye la parte de las orillas de otros doce lagos. Son 37Km² de área, y se encuentra a 40 Km. de Helsinki

9.- INFORMACION ESENCIAL:

a) ¿Cómo llegar?:

¿Cómo viajar a Finlandia?

Avión: Las mayores líneas aéreas europeas tienen buenas conexiones de Madrid a Helsinki. Los precios varían según la temporada. Se recomienda consultar con su agencia de viajes. Finnair, las líneas aéreas finlandesas, tiene vuelos directos de Barcelona (diario), Málaga, Las Palmas, Tenerife y de Madrid (diario) a Helsinki con escala en Estocolmo. Scandinavian Airlines, SAS, tiene también buenas condiciones de vuelos a Helsinki, Turku, Oulu y Jyväskylä.

Tierra / barco: Por tierra se puede llegar en tren o en coche hasta Alemania desde donde se puede continuar el viaje en barco trasbordador a Helsinki.

Otra posibilidad es continuar el viaje hasta la ciudad de Estocolmo (Suecia) desde dos compañías marítimas, *Viking Line* y *Silja Line*, operan diariamente a Helsinki y Turku.

Moverse dentro del país

Avión: En Finlandia hay 22 aeropuertos en las principales ciudades con buenas conexiones desde Helsinki.

Tren: La red ferroviaria cubre prácticamente todo el país, con excepción del norte de Laponia. Los trenes expreso especial (EP, IC) enlazan las principales ciudades. En ellos hace falta la reserva de asiento. Los trenes finlandeses son cómodos, limpios y espaciosos. Todos los trenes son operados con la compañía estatal Valtion Rautatiet.

Para viajar por los trenes puedes obtener una serie de tarjetas que te permitirán viajar sin límite de kilómetros durante un mes (finnrail-pass), la Scanrail que es válida durante 21 días y que te permite viajar sin límite en las redes ferroviarias de Finlandia, Suecia, Noruega y Dinamarca, y la cual se puede conseguir con distintas clases.

Autocar: La red de autocares finlandesa es muy densa, habiendo servicios diarios entre las ciudades y pueblos. Hay descuentos si coges el billete de ida y vuelta.

(-10%), los niños menores de cuatro años no pagan, de edades comprendidas entre 4-11 tienen un descuento del 50% y de 12-16, descuento del 30-50%, para mayores de 65 años un descuento de -30%, para estudiantes que estudian en Finlandia -50% con la tarjeta especial EUR 5.38. Grupos: mínimo 3 personas -25%, combinados bus-tren y bus-ferry.

Excursiones en barco: En verano se realizan excursiones por la costa y por los lagos a bordo de distintos tipos de barcos, desde viejos barcos a vapor hasta modernos ferrys que transportan coches.

Viajar en coche: Finlandia cuenta con 78.000 Km. De carreteras de las cuales 49.600 Km. están asfaltadas. Las carreteras principales están en buenas condiciones durante todo el año. A partir de finales de octubre hasta mediados / finales de abril (varían según las zonas) es obligatorio llevar neumáticos con clavos. No se permite el uso de cadenas. Los automovilistas tendrán que encender las luces incluso de día. Está prohibido conducir bajo la influencia del alcohol (límite 0.5 por mil) o drogas. La infracción del reglamento implica sanciones muy severas. Al planear la ruta en coche en Finlandia conviene tener en cuenta que el país es grande y poco poblado, por lo que se recomienda no conducir más de 400 Km. por día y desviar de vez en cuando de las carreteras principales para descubrir los lugares más pintorescos.

Las gasolineras vienen señalizadas en las carreteras , suelen ser de autoservicio, sólo se vende gasolina sin plomo y resulta más barata. Muchas gasolineras son también áreas de descanso donde se sirve buena comida a un precio económico.

b) ¿Dónde alojarse?:

Hoteles: En Finlandia los hoteles son confortables y modernos, más bien funcionales que ostentosos. Prácticamente todos los hoteles tienen una sauna. Los precios varían de 50 a 420 euros una habitación doble, el desayuno-buffet está normalmente incluido en el precio. Muchos hoteles tienen también ofertas especiales de verano.

Las principales cadenas hoteleras son: Best Western Hotels, Private Hotels, Restel Hotel Group, Scandic Hotels y Sokos Hotels.

FINNCHEQUES es una forma cómoda de pagar su alojamiento en hotel. Se trata de unos bonos de hoteles que cuestan 34 € por persona en habitación doble en hoteles equivalentes a tres estrellas e incluyen el alojamiento, desayuno y servicio. Cientos de hoteles por todo el país están incluidos en el sistema Finncheque y abonando un suplemento de 7 ó 10 €, dependiendo de la categoría del hotel: Es válido del 1 de junio al 30 de septiembre.

ALBERGUES: Hay cerca de 110 albergues juveniles por todo el país. Además las residencias universitarias se utilizan en verano como hoteles. No existe límite de edad. Los albergues finlandeses pertenecen en general a la Federación Internacional de Albergues Juveniles. Los precios son de 10 € a 50 € por noche, con la tarjeta “Hostelling International Card” hay un descuento de 2.50€.

CAMPING: En Finlandia hay más de 350 terrenos de camping y aproximadamente 6.000 cabañas de alquiler dentro de los camping. Los precios varían según la categoría del camping de 7€ a 20€ por familia (incluido 2 adultos, los niños, coche, tienda o autocaravana). Las tiendas de campaña suelen ser una modesta alternativa para tiendas de campaña aunque hay camping que tienen unas cabañas de auténtico lujo. Normalmente son de 2-6 personas y el precio de la cabaña varia de 26-60€ por noche.

GRANJAS: las granjas finlandesas, unas 150, ofrecen un alojamiento tipo Bed & Breakfast. Los precios varían de 22-40€ por noche y persona. Es una forma excelente de conocer la vida campesina de los finlandeses. Los precios de las vacaciones en granjas con pensión completa son de 150 - 1000 € por semana y persona.

CABAÑAS: La cabaña es un alojamiento típicamente finlandés. En verano la mayoría de los finlandeses se refugian los fines de semana para disfrutar de la naturaleza y la tranquilidad en sus casas de campo. También es una forma muy popular como alojamiento de invierno durante las semanas de esquí.

En Finlandia existen alrededor de 5.000 cabañas en alquiler para los turistas y muchas de ellas de un nivel de equipamiento muy alto. Están situadas, prácticamente todas, al borde de un lago. Para un finlandés una cabaña significa regreso a la vida “ primitiva” del campo. Por lo tanto la gente local prefiere privarse de las comodidades modernas en su casa del campo (agua corriente, incluso luz eléctrica). Si esto no es su intención y para evitar sorpresas, compruebe que la cabaña que usted ha elegido tiene todas las comodidades en regla (agua caliente, baño dentro ...).

Cabañas por noche: Hay cabañas en centros vacacionales que funcionan como hoteles pero en lugar de habitación le dan una cabaña.

Cabañas por semana: Existen más de 1.000 casas de campo para alquiler. El precio varía de 250€ a 1.000€. Todas estas casas están equipadas con todos los utensilios necesarios para pasar unas vacaciones cómodas. Al alquilar una de estas cabañas es recomendable tener un coche a su disposición.

Los siguientes tour operadores y agencias especializadas ofrecen viajes con alojamiento en cabañas en Finlandia en el verano 2002: Aviotel, Catai Tours, Restel, Tourist Forum, Transrutas, Viajeros, Viajerum y Villas y Vacaciones.

c) *¿Cuándo ir?:*

Es difícil comprender el gran contraste de las cuatro estaciones del año en Finlandia. Además el tema de la luz supone un inconveniente.

Para disfrutar de la nieve los mejores meses desde diciembre a mediados de abril cuando la nieve se empieza a derretir. Para disfrutar del verano los meses rondan entre junio, julio y agosto. La primavera y el otoño son ideales para estar en las ciudades, hacer compras o realizar cruceros (entre otros).

En cuanto a la luz, existe una época de penumbra que suele durar de noviembre a mediados de enero, y la época de sol de medianoche (existencia de luz solar prácticamente toda la noche), desde mediados de mayo hasta finales de julio.

Estaciones:

Verano (junio-agosto): El verano en Finlandia comienza a primeros de junio y dura hasta mediados de agosto, que es temporada de vacaciones escolares, siendo el mes de julio el más tradicional para coger vacaciones: El verano finlandés se caracteriza por un clima suave (20-25° C) y noches luminosas por el efecto del Sol de Medianoche. Las lluvias suelen ser cortas y locales. Esta es una época muy animada, en la que se celebran muchos acontecimientos, festivales y conciertos, casi siempre al aire libre. El paisaje es muy verde y los 187.888 lagos ofrecen un panorama bello a los que quieren viajar por al zona lacustre. Las clases empiezan a mediados de agosto pero normalmente el buen tiempo sigue hasta septiembre.

Otoño (septiembre-noviembre): En esta época tiene lugar el fantástico festival de Helsinki. En septiembre el paisaje se viste de colores y esta temporada llamada “Ruska” en Laponia es de especial belleza. En esos meses es posible recoger setas y bayas deliciosas. A partir de finales de septiembre los días suelen ser más lluviosos.

Invierno(diciembre-febrero): El invierno finlandés se caracteriza por días cortos y paisajes nevados. La primera nieve cae en Laponia en Octubre y en el sur en noviembre-diciembre. La época de penumbra comienza a mediados de noviembre y dura hasta mediados de enero, a esta etapa la llaman “Kaamos”. A pesar de que en esta época hay pocas horas de luz, el paisaje es especialmente bello por el reflejo de la luz sobre la nieve, haciendo parecer que es azulada y rojiza. La navidad, es la fiesta más celebrada en Finlandia, se usan antorchas y velas en el interior y exterior de las casas para dar un aspecto acogedor y caliente. En las frías noches de invierno, y con un poco de suerte, se puede observar un bello fenómeno producido por la naturaleza, la aurora boreal. A partir de enero los días se hacen más largos. Sobre enero-febrero suelen ser los meses más fríos y la temperatura puede llegar a ser muy baja, pero el paisaje es bellísimo y suele hacer más sol.

Primavera (marzo-mayo): Al comienzo de la primavera es todavía época de nieves, y de hecho la alta temporada de nieve cae en marzo-abril. La nieve se derrite en la parte sur del país a principios, en el centro a mediados y en el norte a finales de abril. En el norte de Laponia es posible practicar esquí hasta principios de mayo, mientras que el resto del país sufre una metamorfosis al empezar a florecer la naturaleza a mediados de mayo. Las grandes fiestas de la primavera son en Semana Santa y el 1 de mayo.

d) Formas y costumbres

Finlandia es un país sencillo de conocer. Sus costumbres y maneras son, con algunas pequeñas variaciones nacionales, de corte europeas y su actitud es bastante liberal. Hay muy pocas posibilidades de que estando en sociedad, un visitante incurra en alguna metedura de pata de tal relevancia, que este hecho cause una ruptura de relaciones entre él y sus anfitriones. Los finlandeses ven esos errores de protocolo con gran naturalidad si son cometidos por los propios finlandeses y con una sonrisa o comprensión si son realizados por extranjeros.

La comunicación verbal es primordial. La etiqueta y códigos de conducta de los finlandeses son relajados y la imagen personal se crea a largo plazo, evaluando las acciones de una persona más que teniendo en cuenta como se comporta en relación a un código estándar de buenas costumbres. En Finlandia es muy difícil que se rompa la reputación de una persona en una hora o en un único encuentro.

Tradiciones culturales y espirituales:

El uso del bosque que durante miles de años llevaron a cabo los finlandeses ha tenido un gran impacto en la cultura y modo de vida nacional. No hay otro país europeo en el cual el bosque tenga tanta importancia, en el aspecto económico y en la psicología de los habitantes. La caza, pesca, agricultura de roza y quema, pastoreo, producción de brea, usos domésticos o consumo industrial de madera han sido la base sobre la cual se ha fundado la economía de Finlandia. Si no fuera por el bosque, los finlandeses no existirían.

La antigua cultura de los bosques está presente hoy en las populares [actividades al aire libre](#). Un poco de la caza, pesca o agricultura de roza y quema de aquellos días sigue formando parte de la costumbre y se manifiesta en la moderna caza o la recogida de bayas, en la búsqueda de setas, la práctica de esquí, orientación o escalada, etc. Los finlandeses saben como manejarse en los bosques, usar un cuchillo de monte, cortar madera o encender un fuego.

El derecho tradicional de acceso para todos, "[Derecho de todos](#)", que permite a cualquiera pasear libremente por el bosque sin tener en cuenta quien es el propietario, es uno de los legados de épocas pasadas. Incluso la tala y transporte de troncos por el río se han convertido en un referente cultural que se fomenta a través de festivales forestales, representaciones teatrales, cine y en el siempre popular programa radiofónico semanal Radio Bosque.

Los finlandeses contemplan sus bosques como lugares que ofrecen refugio. [Aleksis Kivi](#), en su novela *Los Siete Hermanos*, escrita a finales del siglo XIX y una de las obras maestras de la literatura finlandesa, describe la inadaptación social de los hermanos y huída a los bosques en busca de protección. Hoy en día sucede algo parecido. Los finlandeses dejan atrás el stress de las ciudades cuando fines de semana y vacaciones de verano se retiran a sus casas de campo en medio del bosque.

Todos los países tienen mitos relacionados con el árbol del mundo o de la vida, un árbol poderoso en el centro del universo que cuida del orden del mundo. Este antiguo mito ha originado muchas tradiciones en las cuales un objeto de madera, hojas, ramitas, fuego y ceniza de árbol han sido usados para curar enfermedades o proteger a las personas de malos espíritus.

Muchas de esas viejas costumbres han desaparecido pero otras aún permanecen manteniendo una unión espiritual y cultural con nuestros antepasados. Ejemplos sobradamente conocidos son el [árbol de Navidad](#), plantar un árbol para conmemorar algo o decir "toco madera".

Debido a la cercanía que el bosque siempre ha tenido en la historia de Finlandia, las tradiciones relacionadas con los árboles están muy vivas. Las hogueras en San Juan, el solsticio de verano, las entradas de las casas decoradas con ramas de abedules y todavía se usa un haz de ramas de abedul en la sauna, son ejemplos vivos de tradiciones pasadas. El ahora desaparecido rito de la calavera de oso para enviar el espíritu del oso al cielo a través de un árbol, todavía se llevaba a cabo a principios del siglo XX.

Otros aspectos culturales:

Los aspectos más destacables e internacionalmente apreciados son la música, la arquitectura, el diseño y el deporte.

Se organizan una gran variedad de festivales de arte y cultura en Finlandia, sobre todo en verano. Hay festivales de música para todos los gustos. Hay varias orquestas sinfónicas, que nutren la vida cultural, tanto en el país como fuera de sus fronteras. El compositor finlandés más conocido es Jean Sibelius, pero entre los compositores actuales hay que mencionar Joonas Kokkonen, Aulis Sallinen, Einojuhani Rautavaara y Erik Bergman. Los jóvenes directores de orquesta finlandeses - tales como Jukka-Pekka Saraste, Esa-Pekka Salonen y Osmo Vänskä - han demostrado gran relevancia en el panorama musical internacional. Anteriores a ellos, generacionalmente, están Paavo Berglund, Leif Segerstam y Okko Kamu.

Con una vida operística intensa, en Finlandia han surgido numerosos cantantes de ópera conocidos en todo el mundo. Entre ellos se destacan los bajos Martti Talvela, Matti Salminen y Jaakko Ryhänen, el barítono Jorma Hynninen, así como la soprano Karita Mattila y la mezzosoprano Mónica Groop. Hay una larga tradición en cuanto a educación musical.

El instrumento nacional de Finlandia

El cántele (o kannel) y los cantos rúnicos simbolizan la antigua cultura de Finlandia. En el Kalevala, Elias Lönnrot había construido una imagen de un cántele mítico hecho de la mandíbula de un lucio (pez de río muy grande, de color amarillo verdoso, que tiene una boca grande y con muchos dientes, es carnívoro y puede llegar a atacara aves y mamíferos que viven en el agua. Es comestible) como instrumento musical típico finlandés del héroe épico Väinämöinen. En las etapas finlandés de la obra, el cántele es una parte esencial del poder de la canción de Väinämöinen. Fue así, a través del Kalevala, que el cántele se convirtió en el siglo XIX en el instrumento nacional de Finlandia.

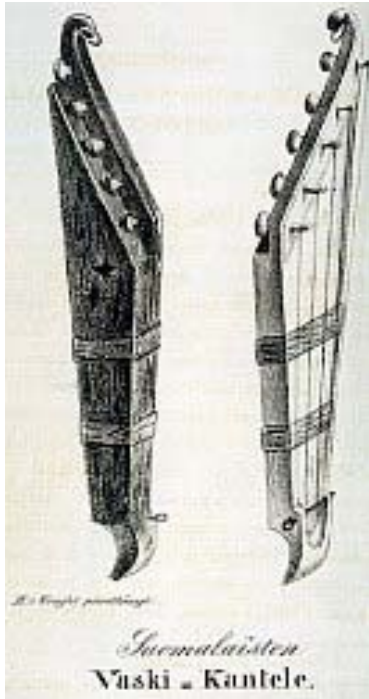
El cántele es el instrumento popular finlandés más antiguo. Se clasifica como un cordófono, es decir, un instrumento cuyo sonido nace de una cuerda tensada entre dos puntos fijos. Las otras tribus finlandesas del Báltico usan instrumentos similares, al igual que algunos grupos de raíz fino-ugría, de bálticos y rusos.

La historia del cántele se extiende desde hace un par de miles de años. No hay información exacta sobre su edad. El instrumento más viejo de ese tipo fue realizado ahuecando el tronco de un pino, de una picea o un alsio. Las cuerdas, usualmente cinco, se reunieron por un lado a las clavijas y por otro a un asta de metal. El instrumento se afinó en una escala diatónica entre altos y bajos, cuyas notas podían ser mayor o menor dependiendo de la cuerda central.

El músico de cántele sostiene un instrumento en su regazo o sobre la mesa, con la parte más corta fuera tocada con el pulgar de la mano derecha y que el índice de la izquierda se utilizara en la siguiente cuerda más corta. Los dedos se entremezclaban, de modo que cada cuerda fuera tocada con un dedo determinado. Así la melodía y los acordes del acompañamiento se intercalaban constantemente, pudiendo aparecer el sonido del acompañamiento sobre la melodía. El músico creaba un mundo tonal moviéndose dentro de un registro reducido pero en constante variación. Tocar no dio lugar a composiciones como tal, sino que produjo música que fluía libremente y que se desarrollaba con pequeñas variaciones y que en gran parte se basaba en la improvisación.

En las zonas más orientales del país, especialmente en Carelia, los cánteles de cinco cuerdas se seguían utilizando a comienzos del siglo XIX. Al mismo tiempo ocurrían cambios en las técnicas de construcción. Se construyeron instrumentos más grandes con tablas finas de madera y fue posible aumentar el número de cuerdas. A mediados del siglo XIX, se tocaban cánteles de 10-14 cuerdas. Posteriormente se añadieron más cuerdas, llegando a existir grandes a finales del siglo XIX cánteles que tenían 20-30 cuerdas. En este momento se dieron cambios en la manera de tocar. Se dio la vuelta al instrumento de forma que las cuerdas más largas estuvieran más cerca del músico, la melodía se tocaba con la mano derecha y los acordes del acompañamiento con la izquierda.

En la década de 1920, se desarrolló un cromático cántele de 36 cuerdas, equipado con un mecanismo que hizo posible cambiar la llave con facilidad. Los aficionados a la música folk de hoy en día, sin embargo, utilizaban instrumentos de toda clase. Por ejemplo en la década de 1960 con la nueva onda de música tradicional, el cántele ha experimentado un auténtico renacimiento.



e) Gastronomía

La cocina finlandesa es una combinación de la europea, escandinava y del este, aunque los hábitos alimenticios son típicamente occidentales. El día comienza con un desayuno que puede ser bastante sustancioso. La comida se realiza entre las 11.00-13.00 horas y en el trabajo la pausa para almorzar dura una hora. Las comidas de negocios son más largas, entre la hora y media y las dos horas. La cena en el hogar es entre 17-18 horas y en caso de ir a un restaurante ésta puede comenzar a las 19-20 horas. La duración de la misma depende del horario del restaurante elegido, por eso es mejor asegurarse del mismo al realizar una reserva. Los conciertos y representaciones teatrales suelen empezar a las 19.30 horas, en cuyo caso se llega al restaurante alrededor de las 10 de la noche.

Los menús de los restaurantes o la comida casera rara vez presentan platos que no sean conocidos por los visitantes occidentales. La reciente concienciación sobre la importancia de la nutrición ha convertido la cocina tradicional finlandesa, fuerte y rica en grasas, en una dieta más ligera, y los mejores restaurantes pueden cumplir las exigencias de los distintos tipos de dietas. Los restaurantes internacionales, cuyo número está en constante aumento, amplían la selección. Es frecuente tomar bebidas alcohólicas en las comidas, aunque muy poco o nada a la hora de comer.

En el caso de ser invitado, es el anfitrión quién dispone el orden a la hora de colocarse en la mesa. El invitado de honor se sienta a la derecha del anfitrión. Este es un lugar no muy deseado para los finlandeses ya que se espera que el huésped de honor pronuncie unas palabras de agradecimiento después de la comida. No se comienza a comer hasta que todos están sentados y normalmente se desea buen provecho levantando el vaso. Los invitados no deberían beber hasta que el anfitrión lo haya hecho. Los invitados pueden saludarse y darse la bienvenida mientras se miran. Después de tomar un sorbo, un nuevo contacto visual al bajar las copas. La comida finaliza por lo general con un café y alguna bebida servida aparte. Una comida es un acto social muy importante en Finlandia, tanto como en otro país. Los anfitriones deberían asegurarse de que la comida es de calidad y de que se sirve sin prisa y tranquilamente. De los invitados se espera que participen en fomentar una conversación agradable o interesante con la gente que se sienta junto a ellos. Los finlandeses tienen la tendencia a hablar de negocios incluso en la comida, pero los extranjeros pueden libremente “sabotear” esto cambiando el tema de discusión hacia algo completamente diferente.

COMIDAS: En Finlandia el desayuno es bastante fuerte. El almuerzo es normalmente ligero, consistiendo en un plato con ensalada más café, la gente suele almorzar entre las 11 y las 13 horas. Luego hay otra comida más fuerte sobre las 17-18 horas y una comida ligera a las 21 horas. En las ciudades la costumbre es ir a cenar en los restaurantes a partir de las 19 horas. En los pueblos muchos de los restaurantes se convierten en salas de baile por la noche a partir de las 21 horas. Pero no hay tradiciones muy rígidas en cuanto a los horarios. Los restaurantes de las ciudades sirven comida a todas horas y por eso es tan normal ver gente comiendo a las cuatro de la tarde como cenando a las diez de la noche. Sin embargo los menús y los populares Buffets libres a precio único tienen un horario establecido. En general, los finlandeses beben en las comidas agua, leche o cerveza aunque cuentan también con una gran variedad de excelentes vinos de importación. Muchas veces los platos son tan abundantes que es completamente normal pedir sólo el plato principal y el postre.

Las influencias de la cocina finlandesa viene tanto de la comida francesa como de la cocina rusa. En un país de agua y de pesca hay que probar sin falta, los diferentes platos a base de pescado: Arenque del Báltico a la marinera o en salsa de mostaza, asado o al horno, lucio, túmalo, farra o lota en salsa, empanadas, sin olvidar el salmón fresco, ahumado o en salazón. También se comen sopas y platos de cocción lenta. En verano las verduras y bayas nacionales, limpias de contaminación, son de un sabor delicioso. Vale la pena visitar los mercados al aire libre que hay por todo el país, para saborear las típicas empanadas o pescados locales. Y al contrario de lo que se cree generalmente, en Finlandia hay una gran variedad de platos de carne con salsas exquisitas. La carne de reno se prepara de varias formas, es muy sabrosa y baja en nivel de grasa.

El precio medio de los menús al mediodía en restaurantes es de 9 a 25 €. Los lugares llamados *kahvila* y *baari* (bares) ofrecen menús más económicos, que suelen rondar los 9 €. El precio de una cena en un restaurante puede variar de 20 a 45 €. La mayoría de restaurantes presentan un menú especial para alérgicos al gluten y a la lactosa.

Lugares donde comer:

Helsinki:

-Zetor: Kaivokatu, 10, Tel. 666966. Sirven comidas al estilo campesino, con tractores como decoración y sillas de troncos. Sirven platos finlandeses. No perdérselo.

-Ostrobotnia: Dagmarinkatu, 2, Tel. 408602. Sirven comida tradicionalmente finlandesa. Es un lugar acogedor y con unos precios razonables.

-Lehtovaara: Mechcelininkatu, 39. Tel. 440833. Todo un clásico de la típica cocina.

-Rafaello: Aleksanterinkatu, 39. Tel. 653930. Café y restaurante de moda en pleno centro de Helsinki. Sirven una gran variedad de platos combinados.

-Café Kappeli: Eteläesplanadi, 1. Tel. 179242. Sitio de encuentro en el mejor lugar de las ramblas de Helsinki.

-Kanavaranta: Antiguo almacén cercano a la catedral ortodoxa, es propiedad de dos conocidos jefes de la cocina cuya filosofía es emplear los mejores productos locales para ofrecer una cocina con influencias francesas y europeas. Calle: kanavaranta, 3. Tel.6222633.

-Kosmos G5: Es toda una institución en la ciudad y está dirigido por la misma familia desde 1924. El comedor, dividido en cinco zonas, aún conserva el interior original. Calle: Kalevankatu, 3. Tel. 647 255.

-Palace: En el Hotel Palace es uno de los mejores restaurantes de la ciudad. Su jefe de la cocina ha recibido premios culinarios durante años. Calle: Eteläranta, 10. Tel. 1324 561.

-Savoy: Su interior fue creado por el famoso arquitecto Alvar Aalto y se encuentra perfectamente conservado. Desde sus ventanas se disfruta de una maravillosa vista urbana de Helsinki. Calle: Ateläesplanadi 14, 8. Tel. 17 65 71.

-Sipuli: “Cebolla” es la traducción del nombre de este restaurante. Tiene unas excelentes vistas de la catedral ortodoxa de Uspensky y su cúpula recuerda a una cebolla, de ahí el nombre del restaurante. Calle: Kannavaranta, 3. Tel. 17 99 00

Laponia:

-Sampo: Korkalonkatu, 35. Roveniemi. Comida típicamente finlandesa.

-Kammi: Complejo turístico de Levi.

-Kittila: Uno de los mejores rincones para disfrutar los platos y el ambiente lapón.

-Lauran Grilli: En el centro de Ivalo. Uno de los lugares más populares de la ciudad.

-Raatihome: Junto al Kemin Jalokivigalleria de Kemi. Ubicado en el parque, es el mejor de la ciudad.

BEBER:

Los finlandeses beben algo más de 6 litros de alcohol por persona y año, unos datos similares a los europeos y que están dentro de la tradición escandinava y europea.

Cafés en Helsinki:

Café Aalto: Moderno café situado en la academia de la tienda de libros, en el 2º piso. Calle: Keskuskatu 1, y Pohjoisesplanadi 39. Helsinki. Abierto de: 9 a 21 horas de lunes a viernes y de 9 a 18 horas los sábados, domingos cerrado. Tel.: 358 -(0) 9-1214 446

Café Carrusel: Café moderno situado a orillas del mar, buen lugar de reunión y de la terraza agradable durante los meses de verano. Dirección: Merisatamaranta 10. Abierto: diariamente de 10 a 22 horas. www.cafecarrusel.com

Café Chapman: Restaurante y café, localizado al lado del océano en la Isla de Susisaari.. Calle: Sueaborg Fortress. Helsinki 00190. Tel.: +358-9-680 3930. Abierto:10.30 a 21.00 horas lunes a viernes. De 12.00 a 21.00 sábados y de 12.00 a 18.00 domingos . Link: www.royalravintolata.com/chapman/index_eng.asp

Café Ekberg: Es un café tradicional con unos buenos desayunos y comidas de buffet, y una atmósfera vienesa y tartas que hacen la boca agua. Dirección: Bulevardi 9. Helsinki. Abierto: De 7.30 a 19.00 de lunes a viernes, de 8.30 a 17.00 los sábados, de 10 a 17 los domingos. Precios: desayuno: Entre semana: 7.80 €. Los fines de semana 10 €. Comidas: 7.90-8.00 €. Link: www.helsinki.net/itsepaivitys/ekberg/index.html

Café Engel: Situado en una zona céntrica de la ciudad, abren todos los días. Dirección: Aleksanterinkatu 26. Helsinki. Abren: De 8-24 de lunes a viernes, de 9.30-24 los sábados, de 11-24 los domingos. Precios: Sandwiches 2.90 -5.70 €. Ensaladas: 6.90 - 10.40 €. Dulces regalos y helados: 2.30 - 6 €. Link: www.cafeengel.fi/

Café Kiasma: de alta calidad. Al lado del gâteau de Kiasma, las comidas, incluyen las calorías que tienen en el menú.. Dirección: Mannerheiminaukio 2. Helsinki 00100. Abierto: De 10-17 los martes, de 10 - 22 miércoles a sábados, de 10-20.30 los domingos, lunes cerrado. Precios: Comidas de 6 - 8.50 € . Link: www.kiasma.fi

Café Stindberg: Acogedor y ajetreado café con sabrosas porciones y deliciosos dulces. Dirección: Pohjoisesplanadi 33. Helsinki. Abierto: De 9-24 de lunes a sábados, de 10-24 los domingos . Tel.: (09) 6812030. Link: www.royalravintola.com/

Fazer: Café clásico de servicio europeo, ambiente de elegante Art Deco. Dirección: Kluuvicatu 3. Helsinki . Abierto: De 8 - 22 de lunes a viernes, de 9 - 22 los sábados, de 13 - 20 los domingos. Precios: dulces: 2.20 - 6.30 €. Sandwiches: 4 - 7.70 €. Días especiales: 4 - 8 €. Link: www.fazer.fi

Café Ursula: Café tradicional situado a orillas del mar, cerca del parque Kaivopuisto.es un buen lugar de encuentro. Dirección: Ahrenströminie 3. Helsinki 00140. Abierto: Todos los días de 9 - 19 horas. Precios: Comidas: 7 - 10.50 €. Link: www.ursula.fi/

Cafés en Rovaniemi:

Artikum café & restaurant : El café y el restaurante del Artikum hace frente a los retos fijados por la naturaleza del Ártico. Las cuatro estaciones del año, la historia, el presente es todo parte esencial de nuestro menú.. Abierto: principalmente de 10 am a 5 pm. Precios: 8.50 €. Link: www.arktikum.fi/

Zoomit: Situado en el corazón del centro de Rovaniemi, el moderno café-bar ofrece cafés especiales, tartas y sandwiches durante el día y bebidas por la noche. La gran ventana orientada al centro puedes ver a los transeúntes y divertirte en la atmósfera internacional. Abierto: 10 - 24 horas todos los días. Link: www.hotelsantaclaus.fi/

Cafés en Tampere:

Café Valo: culturalmente muy interesante, tiene una combinación y una tienda de libros de segunda mano y una pequeña galería. Abierto: De lunes a jueves de 12 - 24 y de viernes a sábado de 12 - 04

f)¿ Dónde Comprar?:

Compras: El salmón y la carne de reno, salchichas, chocolates y otros dulces son la compra más popular entre los extranjeros. En los mercados y en los grandes almacenes y tiendas especiales encontrarás una gran selección de objetos típicos: joyas, cristal, alfombras y jerseys de lana y otros textiles y una buena selección de sábanas nórdicas de gran calidad. Otros objetos interesantes son las pieles de reno y objetos de madera o de cuero. Los lapones tienen su propia artesanía peculiar y colorida. Finlandia no es un país especialmente barato en cuanto a las compras pero se puede adquirir unos objetos de muy alta calidad.

Los comercios abren de 9 a 18 horas de lunes a viernes, y de 9 a 14 o 15 horas los sábados. Muchas tiendas también abren los domingos en verano. Los supermercados y boutiques del subterráneo en la estación de trenes de Helsinki están abiertos todos los días hasta las 22 horas.

10.- CIUDADES MAS IMPORTANTES:

Helsinki

Helsinki es una ciudad enormemente residencial, en la que se habita entre innumerables árboles sin que exista la proximidad vecinal que se da en el resto de ciudades europeas. De ahí que existan calles en las que en centenares de metros no se contempla ni un solo edificio; los barrios que rodean la ciudad, como Vantaa, Espoo y Kaunianimen son un ejemplo de esta holgura espacial.

Una de las características de Helsinki es su gusto por el diseño. El Jugend Style es uno de los edificios más emblemáticos del Modernismo, así como la estación de trenes, una de las más bellas de Europa. De Alvar Aalto, arquitecto de fama internacional, se pueden visitar la Casa de Finlandia, donde se celebró la Conferencia de Helsinki para la Seguridad en 1981, la ciudad jardín de Tapiola y el Centro Cultural Espoo.

Es imprescindible visitar los bellos edificios neoclásicos que rodean la Senate Square. La obra maestra es la Catedral Luterana, aunque también son interesantes la biblioteca de la universidad y el Senado, todas obras del arquitecto Carl Ludwing Engel. En el Parque Sibelius, en Mechelininkatu, está el Monumento a Jean Sibelius, dedicado al más famoso compositor de Finlandia, consiste en centenares de tubos de acero esculpidos por Eila Hiltunen. El estadio olímpico, la catedral Uspenski, la mayor iglesia ortodoxa griega de los países nórdicos, y la fortaleza de Suomenlinna son edificios que acabarán de perfilar nuestra percepción de la ciudad.

Al viejo puerto llegan cada día los grandes barcos del mar Báltico y las pequeñas embarcaciones de los pescadores de las islas de los alrededores, quienes traen al mercado arenques y salmones. Hortalizas, arándanos y suculentos pescados nos sorprenderán cada mañana en este mercado.

La Ópera, cuya construcción duró 7 años, ha convertido a esta capital en un lugar de imprescindible paso en el circuito de los teatros líricos de Europa.

Helsinki es una ciudad tranquila y silenciosa, pero eso no quiere decir que el visitante no pueda divertirse por las noches. Son muchos los locales de diversión abiertos, sobre todo los viernes y los sábados. Tiketti, en la calle Keskuskatu, Café Metropol, donde escuchar rock muy popular en directo, Bio Bio, Botta, el favorito de los estudiantes, y Gambrini, para gays, son lugares en los que se puede disfrutar de la noche.

Laponia:

Laponia es sin duda uno de los mayores reclamos turísticos de Finlandia. Envuelto en una cierta aureola de exotismo, el país de los sami atrae por el aislamiento que ha permitido conservar rasgos de una cultura milenaria, por sus bosques que emergen de la nieve para configurar uno de los últimos rincones salvajes de Europa, por el sol de media noche y la aurora boreal, y por tantas otras razones y experiencias inolvidables.

La extensión (40% del territorio finlandés), el clima (la mayor parte del territorio de halla al norte del Círculo Polar Artico) y la despoblación (apenas unos doscientos mil habitantes) hace que el recorrido por Laponia deba estar muy bien planificado. Rovaniemi es la capital de Laponia y la puerta de entrada a este territorio. La ciudad, modesta y adaptada a los rigores invernales, presenta algunas joyas como las obras del arquitecto y diseñador Alvar Aalto, y especialmente el Centro Cultural Artikum, con su inconfundible dedo de cristal señalando al norte y en el interior un museo consagrado a los pueblos del Artico.

A partir de Rovaniemi se pueden emprender muchos recorridos para adentrarse en el auténtico territorio sami. La ciudad de Ivalo es una de las más activas de la ruta del norte y desde donde se accede al complejo turístico de Saariselka, donde se puede practicar esquí, realizar travesías en trineos y acceder al Parque Nacional Urho Kekkonen, el más grande y famoso del país. En las proximidades la villa de Inari, situada en el extremo sur del lago del mismo nombre, es la capital cultural de los lapones. El Museo Sami de esta ciudad ofrece una oportunidad única de adentrarse en la vida y tradiciones de este pueblo. Enontekio es otra pequeña y agradable villa ideal para realizar excursiones a poblados originales de los sami, así como para darse un baño de naturaleza en el Parque Nacional de Pallas-Ounastunturi. Cerca de allí, en Tankavaara, se celebra en agosto los concursos internacionales de buscadores de oro, actividad a la cual se dedica un singular museo.

Kittila:

Es otra pequeña localidad con actividades y rincones interesantes en los alrededores. A unos 15 km se levanta el centro de vacaciones de Levi, con una buena infraestructura para la práctica de deportes de invierno. Al sur de Laponia, en la ciudad costera de Kemi es posible vivir dos experiencias únicas: Una excursión en un barco rompehielos auténtico, el Sampo, y visitar el castillo de hielo de Lumilinna, con galerías comerciales, salas de juego, restaurante y hasta un hotel.

Otras rutas:

Kristinestad: La idílica Kristinestad (fundada en 1649) es una ciudad que merece ser visitada en su totalidad y en la que todavía perviven antiguas costumbres. La calle más estrecha de la población, conocida como el callejón del fustigador de gatos, mide tan sólo 299 cm de ancho y es una de las vías más angostas de Finlandia. En la década de 1880, en un esfuerzo por refrenar la peste, la ciudad empleó a un cazador de gatos para matar a los felinos enfermos (de ahí el nombre de la calle).

En el centro urbano se encuentra la iglesia de Ulrika Eleonora, construida en el siglo XVIII. Es un templo propiamente costero, con barcos votivos colgando del techo. El Museo Marítimo alberga una colección privada de artículos relacionados con el mar reunidos por un viejo capitán de barco. Kristinestad se encuentra en la costa occidental de Finlandia y se puede llegar a ella en autobús desde Pori, Vaasa y Tampere.

Inari: La agradable población de Inari, a orillas del lago del mismo nombre, es el lugar idóneo para descubrir la cultura sami viva y una de las ciudades más interesantes del norte de Laponia. El Saamelaimuseo, museo al aire libre, muestra artesanía tradicional, cría de renos y pesca de los nativos finlandeses. Cerca del museo puede seguirse un sendero donde se marcan los 7 km de distancia que lo separan de la iglesia de Pielpajarven, construida en el siglo XVIII, y que cuenta con un refugio y una sauna en sus inmediaciones. Durante el verano, diversas embarcaciones se dirigen hacia la importante isla de Ukko, un antiguo centro de culto para los pescadores de Inari. Existe una granja de renos a 15 km del pueblo, pero esta especie abunda en toda la zona. Inari está situada a lo largo del Sendero Ártico, al este de Laponia.

11.- RUTAS Y EXCURSIONES A REALIZAR.

Excursiones: La fortaleza de Suomenlinna, Patrimonio de la Humanidad protegido por la Unesco, está levantada sobre islas rocosas y su acceso es por mar. Tomando un barco desde Merisatama se llegan a las playas arenosas y las rocas lisas de Pihlajasaari y a Seurasaari, un lugar idóneo para hacer una comida campestre, nadar y pasear. En la isla de Korkeasaari se puede visitar el zoo de Finlandia y el Museo Marítimo Finlandés.

En Finlandia está permitido pasear, practicar ciclismo, remar en canoa o incluso acampar en casi todas partes. El esquí nórdico es muy popular y existen recorridos de todas las dificultades. Aquellos que prefieran practicar el esquí alpino deberán dirigirse a Laponia o a estaciones como Koli, en el norte de Carelia, o Ruka, en Kuusamo.

La mejor época para disfrutar con el excursionismo o el senderismo comprende los meses de junio y septiembre (a partir de mayo en el Sur). Los agrestes senderos norteños están jalonados de refugios gratuitos. La mayoría de ellos ofrecen a los visitantes sus puertas abiertas, literas sencillas, servicios de cocina, leña seca e, incluso, teléfono. Al abandonar el refugio, debe dejarse tal y como se ha encontrado (reponer la leña utilizada y limpiarlo). Zonas como Ruunaa, en Carelia, o cualquiera de sus parques nacionales ofrecen recorridos sencillos. Los paisajes que predominan en rutas como Karhunkierros y el Lemmenjoki son espectaculares.

Se puede navegar tanto en el mar como en los lagos, pero la región ideal para efectuar este deporte, el archipiélago de Turku, presenta cierta dificultad. Durante el estío, los lugares más adecuados para practicar piragüismo se encuentran en los lagos o alrededor de los archipiélagos de Turunmaa y Aland. En cambio, Laponia y el norte de Carelia se han convertido en los escenarios idóneos para el descenso de aguas bravas.

Excursión al Parque Nacional de Koli: El parque nacional de Koli en Karelia del norte es un canto de colinas rocosas y de los eskers y de las islas karelian típicas. Se puede visitar desde el 1 de Junio hasta el 15 de Septiembre. Esta estrepitosa aventura por estos parajes dura cinco días y cuatro noches. El viaje incluye: 4 noches, acomodación, full-board, sauna diaria, equipamiento y transporte al lugar y los servicios de los guías. Dirección de Internet: www.lieksa.fi/travel.

Circuito de Karelia- Área de Ruunaa: Ruunaa se conoce por sus rápidos. Estos rápidos y las corrientes son también populares entre los pescadores. Ruunaa ofrece a los hikers (personas que les encanta explorar paisajes naturales en un medio natural) una gran variedad de posibilidades. La longitud total para ir de excursión es de 50 Km . Este paraje ofrece además de la excursión: Centros de información, aldeas del día de la fiesta, camping, cabinas, restaurantes, montar en rápidos y un mapa. Página de Internet: www.metsa.fi/natural/centres/ruunaa.htm.

El centro cultural de las viejas costumbres: El centro cultural de las viejas costumbres contiene la vieja casa de costumbres de Tampere fue construido en 1901. En el final de los años 80 fue renovado para servir una variedad de nuevos propósitos culturales. El centro cultural de la casa de costumbres está bajo administración de la ciudad de la oficina cultural de los asuntos de Tampere.

Pakkahuone Hall: Este espacio grande es conveniente para la música acústica y amplificada, para el teatro y para la danza. ¡Ha habido conciertos y actuaciones de David Byrne, Motörhead, los wailers, the Ramones, Ornette Coleman, Black Sabbath , Bo Diddley, Eva Dahlgren, Juan Zorn, Cindy Blackman, Prodigy, Haris Alexiou, negativa del tipo O y Le Mystre des Voix Bulgares y muchos más! Reservas y teléfono: +358 03 3146 6391.

12.- REGIONES TURÍSTICAS

Archipiélago: Desde Turku comienza el espectacular paisaje de los archipiélagos más bellos del mundo. Decenas de miles de islas pequeñas y más grandes están conectados entre sí por una eficaz red de puentes, ferrys y transbordadores. La región más grande son las islas Aland, que es una provincia autónoma sueco parlante y zona libre de impuestos. Los barcos Silja Line y Viking Line navegan diariamente entre Turku y Mariehamn, capital de Aland. Desde Turku se organizan cruceros con comida o cena para disfrutar del archipiélago en los días estivales.

Costa Oeste: La Costa Oeste de Finlandia se caracteriza por cientos de kilómetros de costa, playas de arena y llanuras cultivadas. Historia, cultura y tradiciones marítimas son características en esta zona. Rauma guarda un idílico barrio antiguo de casas de madera declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Las playas más famosas de la costa oeste son Yyteri en Pori y Kalajoki al norte de Kokkola. Vaasa es una ciudad industrial y universitaria, famosa por su gente amable y hospitalaria.

Finlandia del Sur: El sur de Finlandia se caracteriza por su cultura y su activa vida económica con importantes cruceros industriales. El área metropolitana de Helsinki, está integrada por las cuatro ciudades Helsinki, Espoo, Vantaa y Kauniainen, habitan alrededor de un millón de personas.

Helsinki es una encantadora ciudad marítima que ofrece una espléndida en la crucijada del oeste y este. A 50Km. al este se sitúa Porvoo, cuyo idílico barrio viejo de madera es digno de visita. En Kotka se puede visitar la antigua cabaña de pesca de zares. Al oeste de Helsinki se encuentran muchas ciudades y pueblos pequeños preciosos como Tammissaari, Hanko, Billnäs y Fiskars.

Turku es la antigua capital del país con un castillo medieval y su ambiente histórico. Naantali es una pequeña ciudad portuaria, cuyo casco antiguo con sus casas de madera es una auténtica joya. Para los niños Naantali es sobre todo la ciudad de la familia Mumin, las simpáticas figuras de la imaginación de la querida escritora finlandesa, Tove Jansson. La mejor manera de descubrir la zona del sur es seguir el Camino Real.

Kainuu y Karelia: Esta es la zona ideal para los grandes amantes de la naturaleza y turismo activo o aventurero. Es una zona de inmensos bosques. Posee unos parques nacionales de auténtica naturaleza salvaje y un aire tan limpio que el viajero puede experimentar lo que realmente significa la naturaleza intacta. La cultura kareliana con sus especialidades culinarias, la religión ortodoxa y las tradiciones en música y canto son fascinantes. Es la auténtica tierra de Kalevala. Encima de las colinas de Koli se puede contemplar una maravillosa vista sobre el lago Pielinen, la que para los finlandeses está considerada como el paisaje nacional. Esta región ofrece las mejores posibilidades para practicar rafting (En los rápidos de Ruunaa, Lieksa, o en el magnífico paisaje de Kuusamo). Vuokatti, al lado de Kajaani, tiene uno de los centros de ocio más sofisticados del país. Más al norte se encuentran el parque natural de Hossa y Kuusamo, un paraíso de turismo activo tanto en verano como invierno. En paisaje, flora y fauna, Kuusamo se acerca ya a su región vecina, Laponia.

Laponia: Tan grande como un país en sí, majestuosa y delicada en naturaleza, silenciosa y bella, así se presenta esta reserva natural llamada Laponia. Tiene más renos que habitantes y posee los parques nacionales más grandes del país. La gente autóctona de la zona. Los sami, guardan celosamente su cultura, idioma y tradiciones. Mucha gente se queda cautivada por Laponia para el resto de su vida. Es todo un mundo a parte. Aquí sólo se puede venir sin prisas y sin hipocresías.

El “finlandés” más conocido del mundo, el bondadoso Papa Noel, tiene su taller en el Círculo Polar Ártico (Rovaniemi) y se le puede visitar durante todo el año. Al norte de Rovaniemi ya no son ciudades sino pueblos y estaciones vacacionales y de esquí. A Laponia hay que venir a “hacer algo”: en verano se puede participar en excursiones a pie o en bicicleta, en barcos por los ríos o muchas otras actividades que las casas de safari organizan en la zona, en invierno las diversiones y actividades se multiplican y se puede hacer todo lo imaginable en la nieve: un crucero en rompehielos, visitar un castillo de hielo, dormir o cenar en un igloo, conducir un trineo tirado por renos o huskies o una moto de nieve por los bosques y ríos... Además la vida nocturna de las estaciones de esquí es francamente impresionante.

Región de los Lagos: Definir exactamente la región de lagos en Finlandia es difícil ya que en el país hay un total de casi 200.000 lagos. Pero la zona que más se caracteriza como laberinto de lagos y tierra es la zona centro/centroeste, desde la ciudad de Tampere por Jyväskylä, Kuopio, Mikkeli y Savonlinna a Lappeenranta. El lago de Saimaa es el más grande de Finlandia con más de 4.000 Km². Miles de islas pequeñas, puentes y ferrys y un sinfín de casas de veraneo en las orillas del lago es un paisaje típico en estas zonas. El lago Saimaa está conectado con el mar por el canal de Saimaa por cuya ruta que puede incluso visitar Rusia en barco son necesidad de visado. Los barcos parten de Lappeenranta. La mayoría de los lagos grandes están conectados entre sí por lo que la región ofrece una verdadera red acuática de ensueño.