



MEDIENMITTEILUNG

Zwölf Gründe, warum Ruka-Kuusamo in Finnisch Lappland auf die Bucket List gehört

Ruka-Kuusamo, 10. Februar 2025 (co-jt) – Brückentage, Ferientermine, Feiertage... an welchen Tagen man bestmöglich seinen Urlaub nimmt, ist Anfang des Jahres schnell mit einem Blick in den Kalender geklärt. Schwieriger fällt oftmals die Entscheidung, wohin die Reise gehen soll. Wie wäre es mit Finnisch-Lappland? Hier zwölf Gründe, warum [Ruka-Kuusamo](#) am Polarkreis dieses Jahr auf die Bucket List gehört:

Aufatmen und durchschnaufen in der saubersten Luft der Welt

Aufatmen, tief Luft holen und durchschnaufen...das geht in Ruka-Kuusamo wunderbar. Denn Feinstaubbelastung ist hier absolute Fehlanzeige: Hier atmen die Menschen die sauberste Luft der Welt. Der World Air Quality-Report, der die Luftqualität an 7.800 Orten in 134 Ländern misst, bestätigte bereits zum sechsten Mal in Folge die hervorragende Luftqualität in Ruka-Kuusamo.

Dort Urlaub machen, wo die Menschen am glücklichsten sind

Weiterer Pluspunkt von Ruka-Kuusamo: Hier sind die Menschen glücklich und mit ihrem Leben rundum zufrieden. Grund dafür ist u.a. ihre gesunde Lebensweise. Laut World Happiness Report belegt Finnland bereits zum siebten Mal den ersten Platz. Da die Menschen in Ruka-Kuusamo sehr gastfreundlich und aufgeschlossen sind, fällt es nicht schwer, sich von ihrer positiven Einstellung und der Fröhlichkeit mitreißen zu lassen und selbst rundum glücklich zu werden.

Entschleunigung finden inmitten schier unendlicher Natur

Soweit das Auge reicht: ein riesiger grüne-blauer Teppich aus Kieferwäldern und Seen reicht bis zum Horizont. Dazwischen ragen vereinzelt ein paar sanfte Felsrücken auf. Die flache, weite Naturlandschaft ist beeindruckend und beruhigend zugleich. Nichts stört, die friedliche Ruhe ist wohltuend. Tipp: Eine Mitternachtswanderung im Hochsommer auf den 470 Meter hohen Gipfel des Iivaara-Hügels im Süden von Ruka-Kuusamo. Bei klarem Wetter eröffnet der Gipfel eine großartige Aussicht auf die umliegende Polarlandschaft, er ist aber auch perfekt, um die Mitternachtssonne zu bewundern und ihr »ganz nah« zu kommen.

Willkommen im riesigen Outdoor-Abenteuerland

Wandern, Biken, Kanufahren, Schwimmen: Wer im Urlaub gerne aktiv in der Natur unterwegs ist, wird Ruka-Kuusamo in Finnisch Lappland lieben. Die Region am Polarkreis mit ihren angrenzenden fünf Nationalparks ist ein wahres Outdoor-Dorado, das nicht nur ideal für Wanderungen ist. Biker können im 900 Kilometer großen Gravel Bike-Wegenetz täglich neue Routen für sich entdecken, dazu gibt es einen modernen Bike-Park mit abwechslungsreichen Trails. Wen es ans Wasser zieht, findet hier unzählig viele glasklare Seen, die zum Schwimmen, Angeln oder Kanufahren einladen.

Skifahren bis Anfang Mai

Ja, das geht wirklich: In Ruka-Kuusamo ist Skifahren an 200 Tagen im Jahr möglich, dank nachhaltigem „Snowfarming“ geht das sogar auch noch Anfang Mai. Wer seine Frühlingsgefühle mit Skifahren oder Snowboarden ausleben möchte, kann dies auf einer der 41 bestpräparierten Pisten im hochmodernen Ruka Skiresort.

Wenn die Sonne gar nicht schlafen geht... Was man im Sommer bei Nacht erleben kann

Kein Fun-Fact: Die Menschen in Ruka-Kuusamo tragen im Hochsommer selbst um Mitternacht noch eine Sonnenbrille. Das liegt nicht daran, dass man ihnen eine gewisse Originalität nachsagt, sondern ist vielmehr der Tatsache geschuldet, dass es im Juni und Juli hier in Finnisch Lappland rund um die Uhr taghell ist. Ideale Voraussetzung, um selbst noch spät in der Nacht durch die endlosen Kieferwälder zu wandern, dabei an Seen und Flüssen einen Stopp einzulegen, Vögel zu beobachten und einfach die wohltuende Stille zu genießen. Oder aber auch, um auf ausgewählten Sommer-Sport- und Musik-Events teilzunehmen:

Finnlands größtes Trailrunning-Event

Es ist wohl das Sport-Event des Sommers in Ruka-Kuusamo: [NUTS Karhunkierros](#), Finnlands größte Trailrunning-Veranstaltung, die am 23. und 24. Mai in der atemberaubenden Landschaft des Oulanka-Nationalparks stattfindet. Auf vier verschiedene Distanzen findet der Wettkampf statt: 34 km, 55 km, 83 km und 166 km. Sowohl Trailrunning- Anfänger als auch erfahrene Ultraläufer sind willkommen.

Der legendäre Downhill-Swim-Event

Für originelle Wettbewerbe sind die Finnen ja bekannt. Diese Challenge gehört sicherlich auch dazu: der Downhill-Swim-Event 19. Juli im Oulanka-Nationalpark. Dabei müssen sich die Teilnehmer auf einer 24 Kilometer langen Strecke im Fluss in entsprechender „Riverfloating-Ausrüstung“ treiben lassen. Ein Riesenspaß für alle – grandiose Naturerlebnisse gibt es inklusive.

Mit Techno-Beats durch die Nacht – Mittsommerparty auf dem Rukatunturi

Wenn man im Sommer schon das große Glück hat, dass es 24/7 hell ist, will man das auch entsprechend feiern. Im kleinen Freundeskreis oder auf ausgelassenen Partys. Ruka-Kuusamo dafür das [Solstice Festival](#), das auf dem Gipfel des 493 Meter hohen Fjell

Rukatunturis anlässlich des Mittsommers vom 19.-21. Juni stattfindet. Geboten wird: tanzbarer E-Musik, experimentelle Musik und vielfältige Kunst.

Ideal für Coolcations-Fans: Moderate Temperaturen im Sommer

Ruka-Kuusamo ist die Ferienregion, die ideal für all diejenigen ist, die dem angesagten Trend Coolcations folgen und ihren Sommerurlaub lieber im kühlen Norden als im heißen Süden verbringen möchten: Hier, unweit des Polarkreises sind die Temperaturen in den Sommermonaten mit maximal 20 Grad angenehm moderat – ideale Voraussetzungen also für Aktivitäten im Freien, auf die man bei Hitze lieber verzichtet. Ins Schwitzen gerät man hier einzig durch körperliche Anstrengung - oder in der Sauna.

Vögel und Bären beobachten, Rentiere streicheln

Die unzähligen Seen rund um Ruka-Kuusamo sind für Vögel im Sommer ein echtes Naturparadies – und für Ornithologen das Dorado für Vogelbeobachtungen. Mit etwas Glück sieht man mit dem Fernglas den seltenen Rotflanken-Blauschwanz, einen Sibirische Eichelhäher oder Kiefernknernbeißer, aber auch Seeadler. Mit Fernglas oder bloßem Auge lassen sich hingegen im Sommer Bären in ihrer eigenen, natürlichen Umgebung beim Toben im Grün und Planschen im Teich beobachten. Hierzu schließt man sich bestenfalls einer geführten Tour mit Bärenbeobachtung an, wie sie zum Beispiel KarhuKuusamo anbietet. Ihre Beobachtungsstelle in Kuntlampi ist die nördlichste in Finnland. Wie in ganz Finnisch Lapland gibt es natürlich auch in Ruka-Kuusamo unzählige Rentiere. In den Wintermonaten werden sie auf den Rentierfarmen mit Nahrung versorgt, in den Sommermonaten laufen die Tiere frei in der arktischen Wildnis herum und suchen sich ihr Futter auf Wiesen und in Wäldern. Empfehlenswert ist der Besuch einer Rentierfarm wie z.B. der Kujalan, die auch Rentier-Yoga anbietet.

Über Ruka-Kuusamo:

[Ruka-Kuusamo](#) in Finnisch Lapland ist ein Ganzjahresziel für Natur- und Outdoorbegeisterte und Genussreisende sowie Veranstaltungsort zahlreicher Sportevents. Die Wintersaison dauert hier von Oktober bis Mai. Lufthansa (ab Frankfurt), Eurowings (ab Düsseldorf) und Edelweiss (ab Zurich) fliegen im Winter 2024/25 nonstop, ab Helsinki bestehen wöchentlich 20 Verbindungen nach Ruka-Kuusamo. Insgesamt verfügt die Urlaubsregion über 12.000 Gästebetten mit einer breiten Auswahl an Unterkünften – von Hotels, Ferienwohnungen bis zu außergewöhnlichen Chalets.

Weitere Informationen zu Ruka-Kuusamo unter: <https://www.ruka.fi/en/happiness>

Weitere Presseinformationen und Bildmaterial bei:

Jutta Tempel
COMEO Branding and Communications

Hofmannstr. 7A
81379 München
Tel: +49 89 74 888 2-36
E-Mail: tempel@comeo.de/
Internet: www.comeo.de/#getlappi