



Von Weltcup bis Wildnis:

Die wohl schönsten Loipen in Finnisch Lappland und nützliche Tipps für einen Langlauf-Urlaub in Ruka-Kuusamo

Ruka-Kuusamo, 2026 – Ein Wintermärchen auf zwei Spuren: Ein Stockschieben, ein Gleitschritt und die weiße Weite der Polarlandschaft öffnet sich. [Ruka-Kuusamo](#) in Finnisch Lappland ist ein Sehnsuchtsort für alle, die Bewegung und Natur verbinden möchten. Hier trifft Weltcup-Atmosphäre auf unberührte Landschaften, Polarlichter auf urige Skicafés. Die Region bietet eine der längsten Schneesaisons Europas. Bereits im Oktober starten die ersten „First Snow“-Kilometer, und bis April gleiten Skier über perfekt präparierte Loipen. Mehr als 500 Kilometer Streckennetz, viele Abschnitte beleuchtet bis in die Abendstunden, machen Ruka-Kuusamo zum Dorado für Langläufer – vom Einsteiger bis zum Profi.

Warum Ruka-Kuusamo für Langläufer ideal ist

Die Gründe sind überzeugend: Verlässliche Schneesicherheit über Monate, kostenfreie Nutzung der Loipen und eine Vielfalt, die ihresgleichen sucht. Klassische und Skating-Spuren, familienfreundliche Rundkurse, Hundeloipen und sogar Strecken für Fatbikes stehen bereit. Entlang der Loipen gibt es zahlreiche Einkehrmöglichkeiten und Rastplätze wie Ski-Cafeterias oder Feuerstellen, ideal, um sich aufzuwärmen oder gesellig mit anderen Langlauf-Begeisterten beisammen zu sein. Die Kulisse ist spektakulär: stille Wälder, gefrorene Seen, die berühmten „Tykky“-Schneeskulpturen und mit etwas Glück das flackernde Grün-Violett der Polarlichter. Langlaufen gehört in Ruka-Kuusamo zum Alltag, so selbstverständlich wie die Sauna. Als offizieller Weltcup-Auftaktort bietet Ruka erstklassige Infrastruktur, abwechslungsreiches Terrain und malerische Landschaften, die ideale Bedingungen für Langläufer schaffen. Wer die Atmosphäre eines Weltcups selbst erleben möchte, findet sie am Ruka Ski Stadium. Die Originalstrecke des Nordic Combined Weltcups ist außerhalb der Wettkämpfe für alle zugänglich.

Voraussetzungen und Vorbereitung

Langlaufen ist ein Sport für alle, die sich gern bewegen. Eine solide Grundlagenausdauer, etwa durch regelmäßiges Gehen, Joggen oder Radfahren, ist eine gute Basis. Für den Einstieg empfiehlt sich der klassische Diagonalschritt, Skating ist dynamischer und erfordert etwas mehr Kraft. Wichtig ist die richtige Kleidung: atmungsaktive Schichten, die Feuchtigkeit ableiten, kombiniert mit einer isolierenden Lage und einer winddichten Außenschicht. Wer neu beginnt, sollte die Belastung langsam steigern und die Technik in den Vordergrund stellen. In Ruka stehen kurze, effektive Einsteigerkurse und Leihmaterial zur Verfügung, das täglich gewachst wird. So wird der erste Tag auf der Loipe zum Vergnügen. Stirnlampe und trockene Wechselwäsche gehören ebenso ins Gepäck wie die Kenntnis der Loipen-Etikette: rechts laufen, nicht in Abfahrten stehen bleiben, Hunde nur auf ausgewiesenen Strecken.

Sieben Loipen, die den Langlauf-Winter in Ruka-Kuusamo unvergesslich machen

Vuosseli Outdoor Trail – Familienabenteuer mit Lapland-Flair

Auf der Ostseite des Ruka Ski Resorts beginnt die zwölf Kilometer lange Vuosseli-Runde, eine der beliebtesten Strecken der Region. Ihr sanftes Profil macht sie ideal für Familien und Genießer. Unterwegs laden urige Skicafés zum Einkehren ein: Uttusuon Taukomaja mit seiner berühmten Lachssuppe, Korpikahvila mit hausgemachten „Munkki“-Donuts und kostenlosem Schneespielplatz für Kinder sowie das Café und Winterdorf Lammin-tupa, wo Lapland-Atmosphäre lebendig wird. Hier können Rentiere getroffen, Huskytouren unternommen oder Ice-Karting ausprobiert werden. Die Loipe ist für klassischen Stil und Skating geeignet und bietet separate Abschnitte für Winterwanderer und Fatbiker.

Valtavaara Loipe – Gipfelblicke und Schneeskulpturen

Die Valtavaara-Loipe ist mit ihren zwölf Kilometern durchaus anspruchsvoll, aber jede Anstrengung lohnt sich. Sie führt auf den 492 Meter hohen Valtavaara-Hügel, wo sich ein Panorama über die Fjälllandschaft öffnet. Berühmt sind hier die „Tykky“-Bäume, die im Hochwinter wie bizarre Schneeskulpturen wirken. Unterwegs lädt eine traditionelle Kota-Hütte mit Feuerschalen zum Aufwärmen ein. Startpunkt ist das Saarua Village im Ruka Ski Resort.

Ruka Ski Stadium – Weltcup-Feeling auf der FIS-Strecke

Hier fahren die Besten der Welt. Die fünf Kilometer lange FIS-Loipe am Ruka Ski Stadium ist die Originalstrecke des Nordic Combined Weltcups. Steile Anstiege, rasante Abfahrten und Flutlicht machen sie zum sportlichen Highlight für alle, die sich wie ein Profi fühlen wollen.

Kuontivaara – Mit dem Hund durch die Winterwildnis

Die Kuontivaara-Runde führt auf 19 Kilometern durch stille Wälder, über gefrorene Seen und Moore. Sie ist perfekt für Hundebesitzer, denn hier sind Vierbeiner willkommen. Zwei Skicafés liegen an der Strecke: Auf der Rentierfarm Orjasniemi erleben Gäste traditionelles Lappland-Flair und genießen Pulla-Gebäck mit heißem Saft. Am Ende der Runde wartet das Resort Rukan Salonki mit Eisbar und Restaurant Kultala.

Talvijärvi – Einsteigerloipe mit Nordlichtzauber

Direkt am Ruka Ski Resort verläuft die zwei Kilometer lange Talvijärvi-Loipe über den zugefrorenen See. Sie ist ideal für Anfänger oder für entspannte Abendrunden unter dem Sternenhimmel. Mit etwas Glück begleiten Polarlichter die Langläufer beim Gleiten über Eis. Danach wartet das Ruka Tonttu Hotel und Restaurant mit Sauna und Eisbaden – die perfekte Kombination aus Sport und Wellness.

Kuusamo-Stadtrunde – Sightseeing mit Langlauf-Ski

Diese 18 Kilometer lange Loipe führt durch die Stadt Kuusamo und über gefrorene Seen. Unterwegs können Langläufer einen Stoppe einlegen, um die Kirche von Kuusamo zu besichtigen, einen kleinen Einkaufsbummel durch die lokalen Geschäfte zu machen oder im Kulturzentrum Karhuntassu mehr über die Geschichte der Region zu erleben. Danach geht es hinaus in verschneite Wälder und stille Landschaften. Einstiegsmöglichkeiten gibt es unter anderem beim Holiday Club Kuusamon Tropicall Spa Resort.

Karhunkierros – Die Königsetappe im Oulanka-Nationalpark

Für erfahrene Skifahrer ist die 50 Kilometer lange Karhunkierros-Loipe ein Abenteuer durch unberührte Wildnis. Sie beginnt am Ruka Ski Resort, führt über den Valtavaara-Hügel und weiter ins malerische Dorf Virkkula, bevor sie Juuma und den Oulanka-Nationalpark erreicht. Dort folgt sie dem Oulanka-Fluss bis zu den berühmten Kiutaköngäs-Stromschnellen. Unterwegs gibt es Wildnishütten, Lodges und zwei Hotels, das Herrenhaus „House of Northern Senses“ und das Wildnishotel Basecamp Oulanka. Die Strecke wird von Februar bis April präpariert.

Service-Tipps für den perfekten Langlaufurlaub

Die beste Reisezeit für Ruka-Kuusamo ist von Januar bis April, dann sind die Loipen im Bestzustand. Wer die ersten Schneekilometer erleben möchte, kommt im Oktober oder November, für lange Tage und Sonne sind März und April ideal. Die Loipen sind kostenfrei und viele Abschnitte beleuchtet, Karten und aktuelle Zustandsberichte gibt es online. Ski und Ausrüstung können vor Ort gemietet werden, inklusive tagesaktuellem Wachs. Für

Einsteiger werden kurze Technik-Kurse angeboten, die den Einstieg leicht machen. Hunde sind auf ausgewiesenen Loipen erlaubt, Leinenpflicht gilt. Nach der Tour lohnt sich ein Besuch in den Skicafés, ob mit Lachssuppe, Pulla oder heißem Saft.

Über Ruka-Kuusamo

Ruka-Kuusamo in Finnisch-Lapland ist eine der führenden Outdoor- und Aktivdestinationen Nordeuropas. Die Region begeistert ganzjährig mit unberührter Natur, außergewöhnlichen Erlebnissen und internationalen Sportevents. Im Winter sorgen eine lange Schneesaison von Oktober bis Mai, erstklassige Wintersportbedingungen sowie renommierte Veranstaltungen wie Weltcup-Wettbewerbe und die X Games für Aufmerksamkeit weit über Finnlands Grenzen hinaus.

Auch im Sommer und Herbst steht Ruka-Kuusamo für aktive Naturerlebnisse. Unter dem Motto „House of Gravel“ bietet die Region mehr als 900 Kilometer ausgewiesene Gravelbike-Routen durch Wälder, entlang glasklarer Seen und über die charakteristischen Fjells Nordfinnlands. Ergänzt wird das Angebot durch Mountainbiken, Trailrunning, Wandern, Kanufahren und Wildwasserabenteuer. Damit positioniert sich Ruka-Kuusamo als Ganzjahresdestination für Outdoor-, Adventure- und Actionsport.

Im Winter 2026/27 ist die Region aus dem DACH-Markt direkt erreichbar: airBaltic fliegt samstags von Berlin (19. Dezember 2026 bis 27. März 2027) sowie zu ausgewählten Terminen von Hamburg (26. Dezember 2026 bis 2. Januar 2027 und 13. bis 20. Februar 2027) nach Kuusamo. Eurowings bietet sonntägliche Nonstop-Verbindungen ab Berlin (20. Dezember 2026 bis 14. März 2027) und Düsseldorf (20. Dezember 2026 bis 21. März 2027). Lufthansa verbindet Frankfurt samstags vom 28. November 2026 bis 20. März 2027 mit Kuusamo und bietet zusätzlich mittwochs Flüge vom 3. Februar bis 10. März 2027 an. Edelweiss fliegt freitags von Zürich nach Kuusamo (18. Dezember 2026 bis 5. März 2027). Darüber hinaus bestehen über Helsinki wöchentlich rund 20 Flugverbindungen mit Finnair nach Ruka-Kuusamo.

Insgesamt verfügt die Urlaubsregion über rund 12.000 Gästebetten mit einer breiten Auswahl an Unterkünften – von Hotels und Ferienwohnungen bis hin zu hochwertigen Chalets und außergewöhnlichen Naturunterkünften.

Weitere Informationen unter: lappland.ruka.fi

Weitere Presseinformationen und Bildmaterial bei:

Jutta Tempel

Director Communications

COMEO GmbH Branding & Communications

Mozartstraße 18, 80336 München

Tel: +49 (089) 74 888 2- 36

E-Mail: tempel@comeo.de

www.comeo.de