# Finland

## 365天，天天可享户外活动

Visit Finland

芬兰国家旅游局 产品手册

# 目录


芬兰为何会成为体育强国？ .....4
冬季运动——我们的骄傲与欢乐 .....6
各种形式的跑步与骑车活动 .....8
我们位于何处，如何抵达 .....12
如何前往这些度假胜地？.....13
拉赫蒂地区 .....14
塞马湖区，拉彭兰塔 – 伊马特拉地区 .....18
坦佩雷 .....22
于韦斯屈莱 .....26
沃卡蒂 .....30
卢卡–库萨莫 .....34
索穆.....38
比哈滑雪胜地 .....42
类维.....46
芬兰体育运动中心.....50
2019 年赛事 .....52
关注我们，了解更多关于芬兰户外活动的信息： .....55


封面摄影: Matt Cherubino

# 体验芬兰，一年四季精彩各异

据欧盟委员会2014年的一份调查报告，芬兰是欧盟国家中体育活动开展得最活跃的国家。芬兰也是全世界最热爱运动的国家之一。这难道是偶然的吗？我们可不这么认为哦。

四季交替、反差强烈，这是芬兰大自然年复一年周而复始的最大特色。季节的更替为体育运动提供了多种多样的机会，芬兰户外活动选择丰富，适合各种口味需求。

参加锻炼，可以有很多种理由。你或许天生热爱竞争；或者总在挑战自我、突破极限；或许是为了保持健美的身材；也许只是想淋漓尽致地出一身汗，和家人或志同道合的朋友一起开开心。大多数芬兰人积极参加体育运动，只为了一个简单的原因：运动和锻炼有益健康，是养生之道。

芬兰拥有多家滑雪和运动度假村以及体育院校，其中包括七个奥林匹克训练中心，一年四季为专业运动员和业余爱好者提供体育教育、训练和休闲活动。我们在冬季和夏季运动项目上的专业经验无与伦比，纯净的自然环境同样独一无二。

如果你正在筹划运动休闲型的假期，无论是适合全家人一起参加的项目、还是精彩的体育赛事、抑或是提供体育活动的学校和游学营，芬兰都是你的不二之选。芬兰拥有许多国家公园，其中有些就坐落在大城市近旁，为体育训和休闲运动提供了绝佳场所。

**本手册由芬兰国家旅游局编纂，旨在帮助你为客户安排体育运动和旅游活动的行程。**

摄影： Antti Viitala

摄影： Pekka Luukkola

# 芬兰为何会成为体育强国？

芬兰人对冬季运动的热爱源远流长：芬兰法律规定每座城镇必须建设体育设施、组织体育活动，以促进公民的健康与福祉。因此芬兰全体国民从很小的时候起就踩上了雪橇、穿上了溜冰鞋，从小培养对体育运动的兴趣，运动文化蔚然成风。芬兰教育体系十分重视体育锻炼：从小学一年级开始体育课就是必修课。

因地处北方，气候寒冷，芬兰理所当然地成为崇尚冬季运动的国家。冰球是芬兰人最爱的运动项目，在这个总人口不过550万的国家里，全国注册冰球运动员有75000人，室内冰球场有263座。

冬季运动已为芬兰民族认同的组成部分。从1924年首届冬奥会在霞慕尼办至今，芬兰人总共赢得了161枚奥运奖牌，其中11枚是在第一届冬奥会上获得的。芬兰曾经主办过20多次各类赛事的世界锦标赛，即便举办规模最大的体育盛会也驾轻就熟。

我们在冬奥会上取得的出色成绩以及体育赛事的成功组织，归功于我们长期一贯全力以赴开展体育运动工作。功能齐全的体育馆和基础设施也是成功的前提条件。我们以科学的态度对待训练，从总体着眼，也不放过任何细节。

残奥运动在休闲和专业两个层面上积极开展，各奥林匹克训练中心也都为残奥会运动员提供高水准的训练。芬兰T-54短跑运动员、世界纪录保持者莱奥-佩卡·戴贺蒂（Leo-Pekka Tähti）从21世纪初称霸残奥会田径场至今，独领风骚。

世界各地的运动员都可以来芬兰接受训练。作为东西方之间的交通枢纽，赫尔辛基机场为欧亚两洲之间架起最短的空中捷径。

# 冬季运动——我们的骄傲与欢乐

各种形式的滑雪运动在芬兰都广受欢迎。越野滑雪是我们最热衷的休闲运动之一，在这个项目上，芬兰培养出了多位世界一流选手。假如你更偏爱追求速度的项目的话，速降滑雪、单板滑雪和自由式滑雪都是不错的选择。

芬兰几乎每一座城镇都建有室内或户外溜冰场。到了冬季，连赫尔辛基市中心的中央火车站广场上也能找到这样的场地。溜冰是一种非常好玩的活动，让你在不知不觉之中就达到了健身效果。

冰球是芬兰的头号运动，全国各地有无数冰球场馆。这种快节奏的运动要求一边溜冰一边打球——冰球是个虽小却很重的橡皮圆盘，要用有刃的冰球杆来击打。只要你学会了溜冰，下一步当然就是抓起球杆，尽量把球往球门里打就行了。

穿雪鞋行走、跳台滑雪、雪地摩托、班迪球、花样滑冰等其他冬季运动项目在芬兰也很有人气。大多数休闲运动中心和运动度假村都提供多种多样的机会，让大家练习包括这些项目在内的各种冬季运动。

摄影： Elina Sirparanta

冬季特色

75处滑雪胜地

100%保证积雪

空气清新，白雪纯净

滑雪坡与滑雪道配备照明，养护完好

多种平缓的坡道和一流的滑雪学校，适合初学者

不用排长队，上了坡顶也不用急着往下滑

滑雪区标识清楚，几乎不可能迷路

滑雪区内不存在危险的陡坡或悬崖

以冰雪技术经验著称于世

芬兰已与中国达成冬季运动合作协议，联手备战冬奥会。2019年两国将联合启动“中芬冬季运动年”。

六七月间，可24小时在拉普兰从事户外活动

山地自行车道标识清晰，适合所有人

芬兰是全世界最洁净、最绿色的国家（2016年EPI指数）

科学证明芬兰森林有降血压、助治愈的功效

千湖之国是水上运动的理想地点

风平浪静，划船路线适合初学者

80%以上的芬兰湖泊水质一流或良好

秋色美不胜收

北极光自9月初就已出现

## 各种形式的跑步与骑车活动

芬兰大部分国土被森林覆盖。这些森林为人们提供了理想的户外运动环境，尤其适合小径跑步和徒步远足。经验丰富的远足客常常前往拉普兰，在杳无人烟的山地与旷野之间连日徒步。

骑车也是千湖之国的人气运动之一，全国各地都有理想的路径，长途短程皆无不可。芬兰为各类自行车运动的爱好者提供了施展身手的绝佳机会，无论宽胎、山地、速降、BMX，还是公路越野，任你选择。

芬兰还举办一系列马拉松和超级跑步赛事，吸引了专业运动员和业余爱好者纷纷前来参赛。一年四季都有马拉松比赛，即便最寒冷的冬季也不例外。小径长跑越来越流行，超跑赛事的参与者不断增加。

摄影： Juho Kuva

摄影： Timo Oksanen

**水上运动好去处**
正如上文提到的，芬兰是千湖之国，理所当然为水上运动的开展提供了充足的条件。游泳是最受欢迎的项目之一，无论室内还是户外，不分夏日还是冬天，几乎每座城镇都有室内游泳池，人人都可以去游泳。

各种形式的航海和划船运动在海岸与群岛地带特别流行，湖区也为此类运动的开展提供了理想环境。在芬兰的南方和中部，在河流和湖泊中划独木舟是颇有人气的户外运动，而勇敢者则喜爱尝试驾皮艇挑战急流。

海滨和湖畔也是冲浪和风帆运动的好地方，一年四季都可以开展。一到夏季，水上摩托和尾波滑水则成了引领潮流的项目。立桨冲浪也日渐流行，尤其是在大城市里。

摄影： Julia Kivelä

**速度与激情**
芬兰人爱车，尤爱赛车运动。有人说我们是地球上速度最快的民族。值得一提的是，芬兰是全世界培养出一级方程式赛车世界冠军最多的国家，也是按人口平均计算拿下分站赛前三名最多的国家，是排名第二的英国和第三的新西兰的近两倍。

芬兰人热爱赛道上那些小巧高速的涡轮增压引擎赛车，但拉力赛才真正让我们魂萦梦绕。芬兰赛车手年轻时往往是从卡丁车起步的，随着年龄的增长，他们驾驶的赛车也越来越大。芬兰开办了多家拉力赛赛车学校，谁都可以去预订一堂课程——运气好的话，还会得到四度荣获世界冠军的赛车手手把手的真传呢。

一年之中最重大的拉力赛赛事是芬兰拉力赛（Rally Finland），这是整个北欧地区规模最大的年度公众活动之一，每年吸引数十万观众到现场观战。

雪地摩托探险在冬季非常流行。这种休闲运动乐趣多多，同时对体能也是一种考验。假如你正在寻找对耐力要求更高的运动项目的话，可别漏掉了这一项。冬季也是在冰赛道上开赛车的季节，绝对让人肾上腺素飙升，热血沸腾。

**其他运动**
马术相关运动，如盛装舞步和赛马在芬兰也都相当普及。芬兰各地有多座有名的赛马场。

对签约球员来说，足球当然是头号运动，而且一年四季都能踢。芬兰人发明了一系列足球衍生运动项目，泥泞足球就是其中之一。夏日里芬兰人常玩沙滩足球，冬季在厚厚的积雪里踢球也照样不亦乐乎。

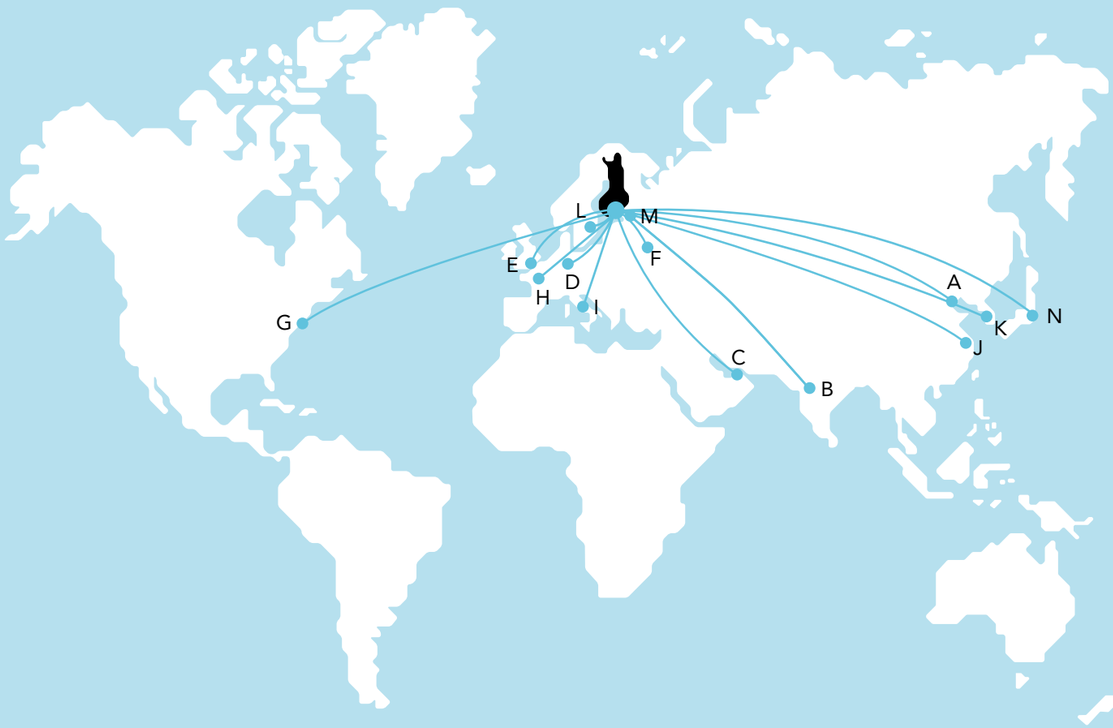
北欧式健走是一种流行的健走形式，也是一种很好的日常锻炼健身方式。即便在大城市里，大自然也近在咫尺。带上一双健走杖，在城镇或附近的户外区域轻松上路，迈步走走，让人精神焕发。

玩高尔夫的季节从初春一直持续到秋末，即便到了绿茵全被白雪覆盖之时，仍有多处室内训练场可供爱好者练习。

摄影： Olli Oilinki

摄影： Juho Kuva

# 我们位于何处，如何抵达




**航班便捷，取道欧亚之间最短的航程**
最主要的枢纽空港是赫尔辛基国际机场，
号称通往亚洲的门户。
从机场乘坐大巴或火车前往赫尔辛基市中心只需30分钟。

**其他国际机场：**
伊瓦洛（Ivalo），卡亚尼（Kajaani），基蒂莱（Kittilä），库萨莫（Kuusamo），库奥皮奥（Kuopio），奥卢（Oulu），罗瓦涅米（Rovaniemi），坦佩雷（Tampere）和图尔库（Turku）

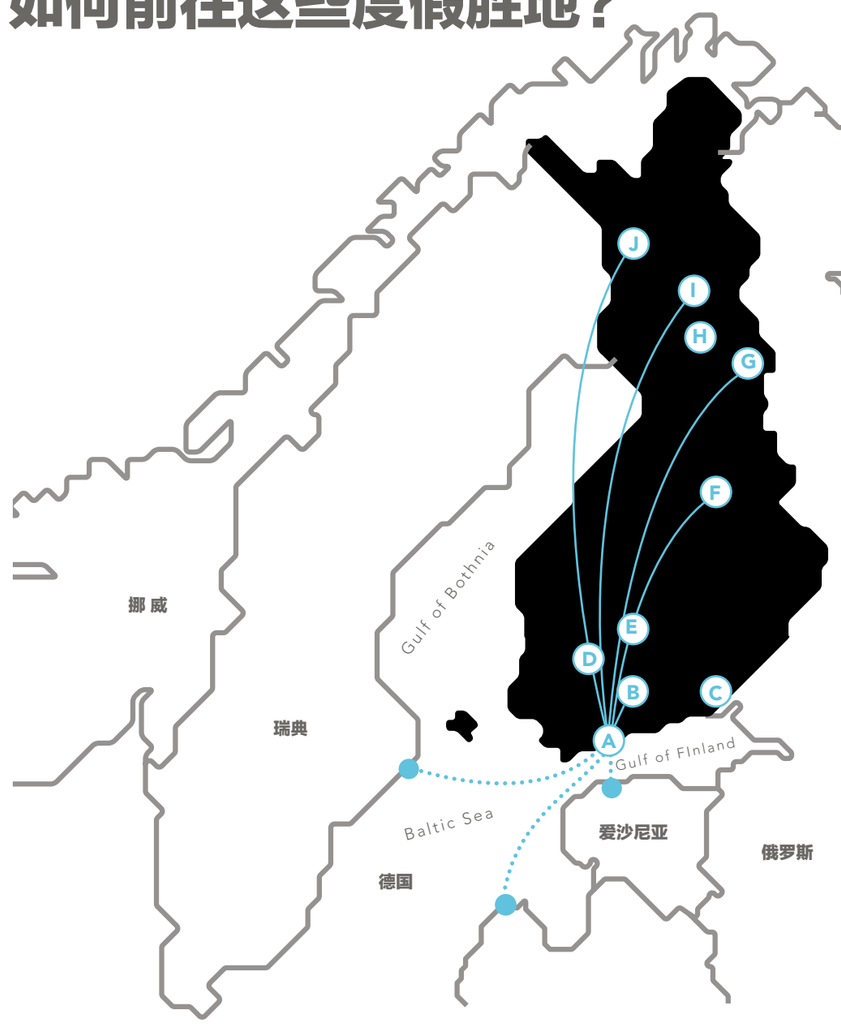
**坐火车或乘船 从俄罗斯快速入境**
另一条有趣的路线是
从俄罗斯圣彼得堡坐火车或乘船进入芬兰。
特快列车抵达赫尔辛基只需3.5小时，
游轮航程为一个晚上。

**飞行时间**

| | | |
|---|---|---|
| A | 北京 | 9小时 |
| B | 德里 | 7小时 |
| C | 迪拜 | 6.5小时 |
| D | 法兰克福 | 2.5小时 |
| E | 伦敦 | 3小时 |
| F | 莫斯科 | 1.5小时 |
| G | 纽约 | 8小时 |
| H | 巴黎 | 3小时 |
| I | 罗马 | 3.5小时 |
| J | 上海 | 10小时 |
| K | 首尔 | 9 小时 |
| L | 斯德哥尔摩 | 1小时 |
| M | 圣彼得堡 | 1小时 |
| N | 东京 | 10 小时 |



# 如何前往这些度假胜地？




**飞机:**
A–B –
A–C –
A–D 35 分钟
A–E 45 分钟
A–F 1 小时 15 分钟
A–G 1 小时 15 分钟
A–H 1 小时 15 分钟
A–I 1 小时 20 分钟
A–J 1 小时 30 分钟

**火车:**
A–B 1 小时 3 分钟
A–C 2 小时 2 分钟
A–D 1 小时 30 分钟
A–E 4 小时 10 分钟
A–F 6 小时
A–G 10小时
A–H 9 小时
A–I 12 小时
A–J 11 小时

**巴士:**
A–B 1 小时 25 分钟
A–C 3 小时
A–D 2 小时 15 分钟
A–E 3 小时 30 分钟
A–F 12 小时 25 分钟
A–G 13 小时 20 分钟
A–H 14 小时 45 分钟
A–I 15 小时 30 分
A–J 16 小时 30 分钟

**A 赫尔辛基（HELSINKI） B 拉赫蒂（LAHTI） C 拉彭兰塔– 伊马特拉 (LAPPEENRANTA-IMATRA) D 坦佩雷 （TAMPERE）**
**E 于韦斯屈莱（JYVÄSKYLÄ） F 沃卡蒂（VUOKATTI） G 卢卡（RUKA） H 索穆 （SUOMU） I 比哈（PYHÄ） J 类维（LEVI）**

**在芬兰国内旅行，轻松又环保的方式任你选择。芬兰的公共交通系统十分可靠，畅行无阻。**

**进出赫尔辛基机场的交通**
芬兰拥有全欧洲密度最高、票价最低的航线网络之一，机场遍布全国，包括偏远的北部。

芬兰航空公司 – **finnairgroup.com/en**
芬兰机场运营公司 – **finavia.fi/en**

从赫尔辛基机场通往整个赫尔辛基大区、乃至芬兰全境各地的交通连接十分完善。从赫尔辛基机场出发，可以转乘火车、巴士、出租车，继续你的芬兰之旅。

**列车时刻表**
**vr.fi/cs/vr/en/frontpage**

**巴士时刻表**
**matkahuolto.fi/en**

**游轮时刻表**
你也可以从瑞典斯德哥尔摩、俄罗斯圣彼得堡、爱沙尼亚塔林、德国特拉弗明德（Travemünde）乘坐游轮前往芬兰。

塔林客诗丽雅游轮公司 TallinkSilja - **tallink.com**
维京客轮公司 Viking Line - **sales.vikingline.com**
芬兰游轮公司 Finnlines - **finnlines.com/ferry-trips**
圣彼得游轮公司 St. Peter Line - **stpeterline.com**

# 拉赫蒂地区

拉赫蒂（Lahti）地理位置优越，开展冬季体育运动经验丰富，为游客带来真正非凡的体验。这座城市积淀了一百多年的滑雪传承，曾经举办过创纪录的七届FIS（国际滑雪联合会）北欧世界滑雪锦标赛。

拉赫蒂市为全家出游提供了多种活动选项，所有活动设施都在距离市中心很近的范围之内。白天你可以参与各种冬季和夏季体育运动，晚上还能参加文化活动。拉赫蒂是通往芬兰湖区的门户。从首都赫尔辛基坐火车只需50分钟即可抵达，因此拉赫蒂也非常适合安排一日游或多日度假游。

摄影：Panu Halonen



VISITLAHTI FINLAND

游客们可以在拉赫蒂地区体验丰富多彩的活动。各种体育运动、大自然中的活动，户外滑雪道、众多湖泊，以及各类综合性体育服务，一年四季都为积极运动的人们提供了多种选项。无论由导游带队还是自由行，前往所有设施的交通都很方便。本地区的活动提供公司会帮助你安排任何类型的大自然旅游活动，从雪地摩托之旅到自行车之旅服务应有尽有，并可提供装备租借和导游/指导。本地区餐饮选项也很丰富，高级餐厅或是氛围休闲的餐馆任你选择。本地的面包店、农贸集市和啤酒精酿厂远近闻名。这里最著名的特产之一是取自于天然泉眼的新鲜纯净的饮用水。

**住宿床位：**
一夜安睡，对于旅游体验而言至关重要。除了预订酒店房间，假如你希望在拉赫蒂地区度过一个更加罗曼蒂克的假日，也可以选择入住真正的庄园宅邸。拉赫蒂地区提供各种类型的住宿，从拉赫蒂瑟拉霍那精装索克斯酒店（Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuone）等高级酒店，到经济型酒店和其他住宿选项，应有尽有。相对比较昂贵的酒店而言，旅馆和B&B也是很好的替代选择。拉赫蒂地区的总接待能力为2095间客房，5997张床位。

**主要体育设施：**

**拉赫蒂体育中心**（Lahti Sports Centre）
拉赫蒂体育中心是一年一度的FIS世界锦标赛和其他多项重大赛事的举办地。你可以在滑雪博物馆体验真正高台滑雪腾空起跳的感觉。冬季，体育中心周围有照明的滑雪道是越野滑雪的好去处。夏季期间，你可以沿跑步小径探索自然，在跳台滑雪山脚下的游泳池里游泳！

**麦西拉滑雪场**（Ski Resort Messilä）
在麦西拉，一切都近在咫尺。经验丰富的工作人员随时随地为滑雪者提供装备租借、装备维护、滑雪指导等服务，并维护着滑雪坡道的安全。滑雪坡道近旁就设有多家餐厅和咖啡屋，十分方便。在小饭馆吃一顿简餐，或在庄园餐厅（Kartano Restaurant）享用正餐，两种氛围，一样美味。

麦西拉还提供酒店客房、小木屋、旧仓库改建的惬意客房等住宿，全都位于滑雪坡道近旁。

**帕尤拉赫蒂奥林匹克训练中心**
（Pajulahti Olympic Training Centre）
- 体育设施：健身房，舞蹈练功房，室内足球、网球、壁球、篮球、福乐球场，体操运动场，武术练功房，田径与冰雪运动设施
- 户外体育设施：迷你高尔夫球场，飞盘高尔夫设施，沙滩排球场，网球场，足球场，野外定向设施，地理寻宝游戏场，户外健身场
- 配备桑拿房和按摩浴池的游泳池
- 湖畔桑拿房
- 独木舟与皮划艇
- 探险游乐场：11条全长索降线路和142道挑战关口，是芬兰同类游乐场中最大的（截至2016年）。绳索挑战通道全长1.9公里！游乐场的设计强调自然环境与功能多样
- 自助餐厅

**维鲁麦基芬兰体育学院**
（Finnish Sports Institute Vierumäki）
- 体育设施：室内与户外体育设施，溜冰场，滑雪道，保龄球场，游泳池，健身房，骑马，山地自行车设施，装备租借
- 一年四季提供家庭亲子每周特别活动
- 适合全家参与的体育课程
- 索降乐园，探险主题公园
- 日间spa与按摩
- 多家餐厅与咖啡馆
- 住宿床位超过2000张

**如何抵达：**
拉赫蒂地区距离赫尔辛基机场的车程不到一个小时，从机场前往拉赫蒂市的火车每小时一班。从世界各地前往拉赫蒂都很方便，省去了从赫尔辛基转机飞往芬兰其他城市的麻烦。

**网站：**
**visitlahti.fi/en**
**visitlahti.fi/zh**
**weibo.com/visitlahti**

**拉赫蒂旅游局| 拉赫蒂地区有限公司**（Visit Lahti | Lahti Region Ltd.）**是一家地区目的地管理公司，在拉赫蒂地区提供休闲旅游、MICE、体育与教育旅游服务。**

# 拉赫蒂旅游产品

**冰封湖面上的雪地摩托之旅**
在导游陪同下参与雪地摩托之旅，体验拉赫蒂地区雪野森林和冰封湖泊的魅力。行驶路线将穿越麦西拉滑雪中心（Messilä Ski Centre）的路径，地形相对容易。路线规划可根据游客的驾驶水平调整。价格包含装备和一小时导游陪同雪地摩托之旅，游客可以自行驾驶雪地摩托。参与者必须满18岁且持有驾驶执照。

**可安排日期：**1月至3月

**团体人数：**2 - 20人

**更多信息：**book.visitlahti.fi

**联系：**sales@visitlahti.fi

**私人小岛冬日雪鞋远足**
在私人小岛上度过难忘的冬日！
在一座私人小岛上度过难忘的冬日。我们将穿着雪鞋步行登上一座私人小岛，在银装素裹的大自然之中度过一整天。你可以尝试冰上垂钓、雪橇滑行或步行走遍小岛。这一天的高潮是篝火上的午餐。你应穿着保暖的冬季服装和鞋子。野外导游将为你讲解关于芬兰冬季大自然的一切必要知识。历时3或5小时。

**可安排日期：**冬季

**团体人数：**4 - 20人

**更多信息：**book.visitlahti.fi

**联系：**sales@visitlahti.fi

**双人高空跳伞课（Skydive Häme）**
体验自由降落的乐趣！经过一个小时的训练，你将飞翔在2400-4000米的高度，并尝试约30秒的自由降落。共有三种选择：基础课程但不含照片，基础课程加照片，或豪华版——即两架相机拍摄，并增加一名摄影师。价格包含训练、双人高空跳伞以及你所选择的照片。

**可安排日期：**4月至9月

**团体人数：**4 - 10人

**更多信息：**book.visitlahti.fi

**联系：**sales@visitlahti.fi

**导游陪同骑宽胎自行车城市观光**
骑宽胎自行车探索萨尔保斯冰碛岭（Salpausselkä）的壮美自然风光以及体育城市拉赫蒂市最重要的景点。宽胎自行车抓地力强，机动性好，适合任何地形。历时3小时。价格包含专业级宽胎自行车和导游服务。还可以安排由当地跑步爱好者陪同的城市观光活动！

**可安排日期：**全年

**团体人数：**2 - 12人

**更多信息与联系：**sales@visitlahti.fi

**联系：**sales@visitlahti.fi

# 塞马湖区，拉彭兰塔－伊马特拉地区

**以户外、运动、养生为主题的度假目的地——塞马（Saimaa）湖畔的拉彭兰塔（Lappeenranta）－伊马特拉（Imatra）地区是芬兰经典旅游度假胜地之一，也是中国游客的理想选择。本地区提供多元化、高质量、符合国际标准的训练营设施。**

摄影：goSaimaa Oy/Mikko Nikkinen



**主要优势有：**
成功组织营地活动的经验与极佳的客户反馈；交通便利，一站全有；从初学者、业余爱好者到顶尖专业运动员都可使用的高水准训练设施；自然又安全——风光旖旎的塞马湖区有洁净的空气与淡水；选择丰富的一流住宿条件——spa酒店、别墅、小型精品酒店以及其他住宿选项，均靠近跑步小径、室内和户外体育场馆。

本地区提供多种多样的服务，如运动装备租借、导游服务、教练服务、餐厅、咨询服务——包括团队与基础设施管理和财会培训与咨询等。参与同等水平队员之间的比赛和巡回赛的机会非常多。欢迎中国体育运动团队前来训练并与当地体育俱乐部和团队开展友谊赛。

辅助服务包括：机场接送，口译，洗衣服务，冰球装备保养服务（例如磨快冰刀等），住宿与餐饮，体育运动设施周边步行距离内的多种档次的住宿选项，新鲜可口、符合运动员要求的餐饮，更衣室送餐，休闲/团队建设活动。可参与的休闲活动包括：塞马湖游轮巡航，芬兰湖畔桑拿体验与烧烤晚餐，探险乐园，观光之旅，自然小径远足等等。

**住宿床位：**
一夜安睡、舒适住宿是度假期间不容妥协的要素，因为这无论对于旅游体验还是训练而言都很重要。这里的选项非常丰富，可根据旅行类型、旅行伙伴和个人偏好做出选择——既可选择spa酒店、普通酒店、木屋、当地家庭或农场，也可为团队和小团体定制住宿。本地区是芬兰国内和国外游客户外、体育和养生主题度假旅游的首选目的地之一。本地区共有客房2000间，床位超过5500张。

**其他活动：**
- 现代化双场地冰球场
- spa酒店内的冰球场
- 室内多种运动项目体育场
- 田径运动场和天然草地足球场
- 人造草坪足球场
- 网球场
- 飞盘高尔夫公园
- 塞马湖高尔夫度假俱乐部（Holiday Club Golf Saimaa）18洞球场+训练中心
- 乌肯涅米（Ukonniemi）体育场是冬季两项和芬兰棒球比赛的举办地
- 3.3公里旱地滑雪道
- 5公里初雪滑雪道（10月开放）
- 小径和滑雪道覆盖范围广泛，亦适合步行、跑步和定向越野
- MTB山地自行车道和覆盖范围广泛的小径
- 天然游泳海滩
- 游泳池和室内运动场
- 酒店还提供养生和医师咨询服务
- 体育场的装备租借、保管和维护

**如何抵达：**
- 拉彭兰塔机场（芬兰）：30公里，租车自驾、巴士、出租车或火车30分钟可达
- 赫尔辛基机场（芬兰）：200公里，租车自驾、巴士、出租车或火车2小时15分钟可达
- 圣彼得堡普尔科沃机场（Pulkov，俄罗斯）：200公里，租车自驾、巴士、出租车或火车3小时可达

**网站：**
英文：**gosaimaa.com/en**
中文：**gosaimaa.com/china**

微信小程序“芬兰湖区塞马湖”（正式名称待定，将于2019年5月上线）

Youtube 频道: **youtube.com/gosaimaa**

伊马特拉训练营有限公司（Imatra Base Camp Ltd）是由伊马特拉市100%控股的体育营管理公司，可为中国旅行社、运动团队和代表团组织本地区的体育训练营活动。详情请访问：
**gosaimaa.com/en/Groups/Sport--camps**

GOSAIMAA.COM

# 塞马湖区旅游产品

**为团队、教练和管理人员提供的冰球训练营**

- 依据芬兰冰球协会的训练课程组织的一流水平训练指导
- 训练安排课程化、主题化，可根据团队的水平定制
- 每天冰上训练1－2次，非冰上训练1－2次
- 可安排与当地团队比赛
- 教练培训班和课程

**可安排日期：**全年

**团体人数：**20－80人

**更多信息：imatrabasecamp.fi**

**联系：**
伊马特拉训练营有限公司（Imatra Base Camp Ltd）的联系信息
**imatrabasecamp.fi**
旅行社、旅游公司、在线旅行社等请洽：
**gosaimaa.com**

中文咨询：
崔玮女士
中国运营经理
Email: wei.cui@gosaimaa.com
电话：+358 400 590 698

摄影： Imatran kaupunki

**滑雪/冬季两项训练营**

- 符合国际比赛标准的训练设施
- 夏季期间：3.3公里旱地滑雪道，按国际比赛标准建造
- 10月至次年春季：至少5公里滑雪道，按国际比赛标准建造
- 滑雪道独家安装自动自计时系统（6个分割点），为教练员和运动员提供实时数据
- 30赛道的冬季两项体育场，2015年建造
- 伊马特拉spa体育场（Imatra Spa Arena）内的健身房

**可安排日期：**全年

**团体人数：**10－100人

**更多信息：imatrabasecamp.fi**

**联系：**
伊马特拉训练营有限公司（Imatra Base Camp Ltd）的联系信息
**imatrabasecamp.fi**
旅行社、旅游公司、在线旅行社等请洽：
**gosaimaa.com**

中文咨询：
崔玮女士
中国运营经理
Email: wei.cui@gosaimaa.com
电话：+358400590698

摄影： Imatran kaupunki

摄影： Lappeenrannan kaupunki

# 坦佩雷

## 坦佩雷——湖畔城市

**坦佩雷（Tampere）位于两座风景优美的大湖之间。无论冬季还是夏季，你都能在这里度过一个精彩的活跃假日。高质量的慢跑小径和滑雪道、飞盘高尔夫场地、游泳池和其他公共服务设施向所有人开放。**

摄影：Laura Vanzo



你喜欢骑车、溜冰、远足、划船吗？我们的专业活动公司将为你组织划船之旅、森林短途远足，或教会你越野滑雪的诀窍。积极运动了一整天之后，最完美的点睛之笔自然是纯正的芬兰桑拿浴了。温暖的蒸汽让疲惫的肌肉放松，确保你一夜安睡。

VISIT TAMPERE
VISITTAMPERE.FI ··· FINLAND

**冬季活动：**
- 130公里越野滑雪道，取决于降雪量（其中85公里有照明）
- 16座室内溜冰场，100余座户外溜冰场，可用于溜冰和打冰球
- 长距离溜冰道：市中心两个湖泊上的溜冰道总长20公里，另有岛村（Saarikylät）长距离溜冰道（位于30公里车程之外）
- 坦佩雷海尔皖塔（Hervanta）滑雪中心：4条坡道，滑雪橇山坡，咖啡馆
- 9个冬泳地点
- 雪地摩托或哈士奇雪橇之旅
- 在天然冰上玩冰壶
- 冰上垂钓

**夏季活动：**
- 数百公里湖畔骑车小道
- 4座国家公园和其他自然保护区，内有远足小径和服务设施
- 本地区内共有12 座高尔夫球场
- 4个飞盘高尔夫球场，其中包括世界级的坦佩雷27洞飞盘高尔夫中心
- 独木舟和SUP立式桨板租借和课程
- 索降探险乐园（Flowpark Adventure Park）

**坡道：**
**萨贝（Sappee）——全年开放的旅游目的地**
- 多元化全年旅游目的地，冬季运动的理想选择
- 12处有照明坡道，8台升降机

- 120米垂直落差，最长坡道850米
- 14公里越野滑雪道
- 滑雪用品商店、装备租借和服务
- 服务：维奈利（Werneri）滑雪学校（最适合儿童），冰雪公园，家庭亲子公园，滑雪橇山坡，溜冰场，骑马，钓鱼，摩托车之旅，飞盘高尔夫公园，自行车公园，自然与远足小径
- 可租住木屋，小屋公寓，房车园地
- 3家餐厅以及活动相关服务
- 距离坦佩雷50公里，距离赫尔辛基160公里

**埃利沃利（Ellivuori）滑雪中心**
- 芬兰西部地区最大的滑雪中心
- 6处有照明坡道，6台升降机
- 4条有照明的越野滑雪道
- 装备租借与服务，滑雪学校，滑雪咖啡屋
- 沃利运动（VuoriSport）攀岩公园
- 荧光保龄球，迷你高尔夫，SUP直立桨板
- 自然与远足小径
- 埃利沃利度假村住宿：56间酒店客房，公寓以及沃利房车（VuoriCaravan）营地
- 餐厅以及旅游活动服务设施
- 距离坦佩雷50公里，距离赫尔辛基222公里

**瓦莱拉体育学院（Varala Sports Institute）**
- 高水准训练中心
- 多种测试和训练跟进、运动营养指导、体能服务、体育心理学以及伤后康复
- 50多种运动与健身选项
- 现代化、多元化、高质量的体育教育

**UKK中心**
- 倡导健康生活方式，增进健康的体育锻炼、训练和提高公众意识的宣传教育
- 坦佩雷运动医学研究中心
- 研究与开发
- 为乌尔霍·盖科宁健身研究中心基金会（Urho Kekkonen Fitness Institute Foundation）所有

**住宿床位：**
市区酒店客房超过3000间，本地区内有不计其数的度假木屋。

**如何抵达：**
坦佩雷比尔卡拉（Tampere-Pirkkala）机场，距离市中心17公里（25分钟车程）。可以搭乘公交巴士1A路或乘坐往返于部分酒店的穿梭巴士。有通往赫尔辛基的火车（车程一个半小时）。

**网站：visittampere.fi**

# 坦佩雷旅游产品：

**长距离溜冰或经典式越野滑雪**
你在天然湖面上溜过冰吗？或者想尝试滑雪吗？这两种历时2小时的课程将分别帮助你学会芬兰最流行的冬季运动项目。你将学习北欧式溜冰的基本动作，还有机会在纳西湖（Näsijärvi）封冻的湖面上溜冰。滑雪是芬兰的国民运动，你也可以上一堂滑雪入门课程试试。若是溜冰课的话，则建议具备一定溜冰经验的游客参加。

**可安排日期：**冬季（取决于结冰情况）

**团体人数：**最少4人

**更多信息：** hikingtravelhit.fi

**联系：**
hikingtravel@hikingtravel.fi
tapio.tyllila@hikingtravel.fi

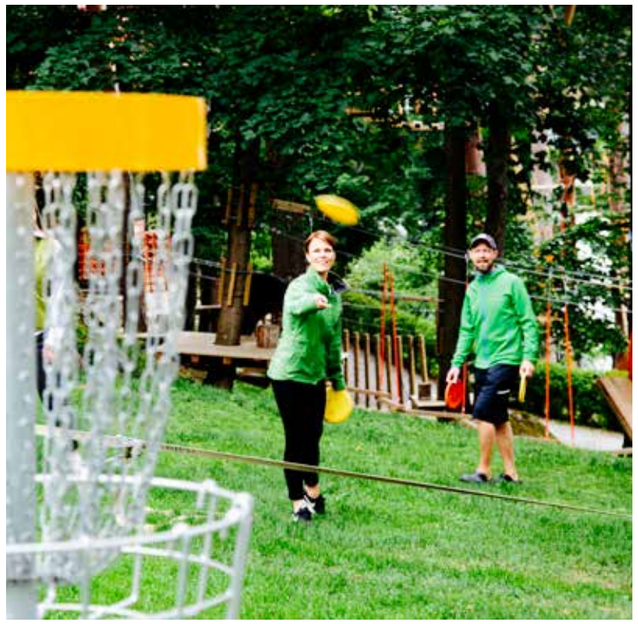
**瓦莱拉体育营地**
这座芬兰历史最悠久的体育中心提供现代化的高质量体育教育。瓦莱拉中心还组织由专业运动员和教练担任领队的体育营地活动。我们的营地一年四季为你带来难忘的体验。瓦莱拉组织多种多样的活动，让你度过一段丰富多彩的营地生活，留存铭记终生的回忆！尝试从未尝试过的体育项目吧！湖畔的位置得天独厚，距离坦佩雷市中心仅10分钟车程，快来享受质量一流的野营活动的乐趣！

**可安排日期：**全年

**团体人数：** 20-150人

**更多信息：** varala.fi

**联系：**info@varala.fi



**白夜SUP之旅**
在风景优美的比哈湖（Pyhäjärvi）上玩立桨冲浪（SUP）。这是领略芬兰夏夜神奇魔力的完美方式。你将在附近的小岛周围、沿着皮尼奇山缓缓划桨，而午夜太阳始终高悬在地平线上方。

**可安排日期：**夏季月份（6月至8月）

**团体人数：**最多8人

**更多信息：**suppaatampere.com

**联系：**suppaatampere@gmail.com

**有导游陪同的桑拿与游泳之旅**
到了全世界的桑拿之都，一天活动结束之后享受热蒸汽当然是必选项。蒸完桑拿浴在湖水中凉爽畅游，这一天堪称完美——无论夏季还是冬季，无论天气情况如何。你将放松身心，在独特的体验结束之后一夜安睡，翌日醒来无论精神还是身体都感觉焕然一新。

**可安排日期：**全年

**团体人数：**5-10人

**更多信息：**adventureapes.fi

**联系：**heidi@adventureapes.fi

# 于韦斯屈莱

## 芬兰体育运动之都

于韦斯屈莱市（Jyväskylä）位于芬兰湖区的心脏地带，充满了年轻的活力，是芬兰的体育运动、健身活动和体育科研之都。来到这里，你会不由自主地动起来——以多种多样的方式，轻松愉快地进行！

无论你喜爱新鲜空气，还是偏好室内健身，抑或希望学习养生之道，于韦斯屈莱一年四季都是你的第一选择。

入乡随俗，与当地人一样在市中心探索都市户外活动，享受原生态大自然的静谧。

摄影：Visit Jyväskylä/Julia Kivelä



Visit JYVÄSKYLÄ

于韦斯屈莱是北欧一流的体育技能中心。芬兰仅有的两所体育与健康科学研究机构——研究奥林匹克运动的KIHU研究所和研究日常体育休闲活动的LIKES研究中心就设在于韦斯屈莱。

**一年四季开放**

- 哈尔尤脊岭（Harju Ridge）——著名的户外活动区
- 朗达拉伊蒂（Rantaraitti）——于韦斯屈莱最大的户外健身场所以及于韦斯湖湖滨人气很旺的步行与骑车小道
- 希珀斯（Hippos）区——多元化体育运动场地，也是KIHU研究所的所在地
- 500公里长的健身与越野小径（其中50公里有照明）
- 230家体育俱乐部、个人训练、健康测试与测量
- 4座游泳馆和spa中心

**冬季活动：**

- 100多公里长的越野滑雪道（其中50公里有照明）
- 天然冰封湖面上140公里长的越野滑雪道
- 在于韦斯湖（Jyväsjärvi）的天然冰封湖面上进行长距离溜冰
- 本地区共有6座冰球馆和冰球场
- 两个滑雪中心

**拉亚沃里（Laajavuori）**

- 12处滑雪坡道（4条绿道，3条蓝道，4条红道，1条黑道+3条初学者滑雪道），6台升降机
- 最长坡道：914米
- 4座冰雪公园以及拉依斯冰雪乐园（Laajis Snowland）
- 滑雪装备出售、租借、维护服务
- 拉亚沃里滑雪学校，曾获芬兰国家旅游局授予的2017年度最佳滑雪学校称号
- 全世界最长的天然极速速降溜冰道
- 雪鞋租借，指导
- 1家都市小厨（Urban Kitchen）餐厅
- 可滑雪进出的旅馆

**哈卡坡（Häkärinteet）**

- 14处滑雪坡道（2条绿道/儿童道/初学者道，5条蓝道，3条红道，3条黑道，1条越野滑雪道），5台升降机
- 最长坡道800米
- 哈卡冰雪公园（HäkäSnowPark）以及芬兰最大的单板墙
- 滑雪装备租借，滑雪学校
- 在天然冰封湖面上长距离溜冰
- 雪鞋租借
- 冰上旋转木马（napakelkka）
- 1家餐厅和1家看得见风景的咖啡馆

**夏季活动：**

- 自行车租借，导游服务，芬兰2016年度自行车骑行城市，速降自行车公园
- 4 座高尔夫球场
- 超过15个沙滩排球场
- 13条自然小径，配备掩蔽所
- 在四个湖泊上荡舟
- 15个体育公园，拉亚沃里（Laajavuori）探险乐园
- 飞碟高尔夫场地
- 自由式滑雪夏季训练场（跳台）

**网站：visitjyvaskyla.fi**

摄影：Visit Jyväskylä/Ingmar Wein

# 于韦斯屈莱旅游产品

**雪鞋远足之旅**
参加这次历时两小时的越野远足活动，你将深入沉睡中的静谧森林，攀山越岭，穿越峡谷，跨过沼泽，踏过冰封湖面和河面。这一活动适应各个年龄段和体能水平的游客，可根据自己的体能情况选择不同路线。

**可安排日期：**12月至次年3月

**团体人数：**最多20人，有最低收费

**更多信息：**tavinsulka.com

**联系：**
Tavinsulka——自然体验（Experiences in Nature）
+358 400 899 280
info@tavinsulka.com

摄影：Tavinsulka

**国家公园两日独木舟之旅**
在为期两天的旅程中，你将领略芬兰湖区的壮丽北极夏夜。探险之旅将你带入原生态大自然之中。除了划船，也可尝试远足、生火、扎营、烹饪美食和在自然水域游泳。幸运的话，你还能在导游的指引下采集到浆果、蘑菇和草药，当场制作美食。

**可安排日期：**5月至10月

**团体人数：**最多9人，有最低收费

**更多信息：**tavinsulka.com

**联系：**
Tavinsulka——自然体验（Experiences in Nature）
+358 400 899 280
info@tavinsulka.com

摄影：Tavinsulka

**行动起来**
在专业运动员或教练的指导下练习自己最擅长的运动或学习新的项目，测试自己的体能水平，享用本地特产的纯美口味，美美睡上一觉，享受spa和桑拿浴。来到坐落在芬兰湖区的贝伦卡运动与家庭 spa 酒店与度假村（Peurunka Sport & Family Spa Hotel and Resort），感受芬兰生活的精髓。

**可安排日期：**全年

**团体人数：**12–50人

**更多信息：**peurunka.fi

**联系：**
贝伦卡运动与家庭 spa酒店与度假村
peurunka@peurunka.fi
+358 20 751 6300

摄影：Peurunka

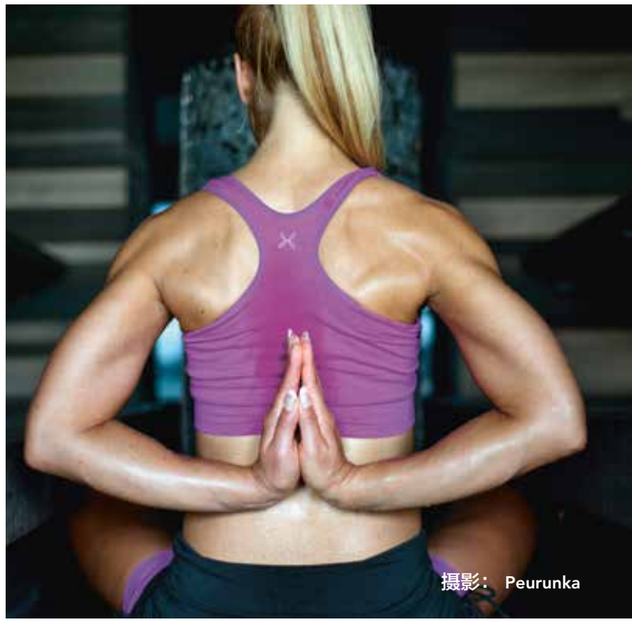
**纯净、自然与放松——芬兰中部的桑拿瑜伽与泥炭理疗**
紧张与疲劳一扫而光！感受远红外桑拿柔和的热蒸汽，享受纯粹的泥炭理疗。这一现代与传统芬兰生活方式的结合将助你缓解压力。桑拿瑜伽以多种类型的瑜伽为基础，在50摄氏度的远红外桑拿中进行历时30分钟的锻炼。这是桑拿瑜伽国际有限公司（Saunayoga International Ltd.）开发的获得认证的桑拿健身系统之一。

**可安排日期：**全年

**团体人数：**2–8人

**更多信息：**peurunka.fi

**联系：**
贝伦卡运动与家庭 spa酒店与度假村
peurunka@peurunka.fi
+358 20 751 6300


摄影：Peurunka

# 沃卡蒂

沃卡蒂（Vuokatti）是芬兰人气最旺的适合全年度假的胜地之一。它刚好位于著名的芬兰湖区与拉普兰的交汇处，将多种纯正芬兰旅游体验的精华集于一身。对于那些热爱运动、坚持活跃生活方式的人而言，沃卡蒂是个完美的去处。

沃卡蒂体育中心（Vuokatti Sport）拥有北欧滑雪运动奥林匹克训练中心的资质，户外和室内训练设施维护完善，对专业运动员和热衷运动度假的业余爱好者开放。因为拥有独一无二的滑雪隧道和单板滑雪隧道，沃卡蒂也是芬兰唯一在夏季也能提供冬季活动的度假胜地。这里的滑雪季每年10月10日上午10点整正式开启。

中国越野滑雪、现代冬季两项、北欧两项、U型滑道和冰球国家队都定期在沃卡蒂接受训练。

**速降滑雪和单板滑雪**
13处滑雪坡道，8台升降机，适合从初学者到经验丰富的运动员各种层次的滑雪者。滑雪者可从Olympiakatti、SuperPipe和SlopeStyle等坡道中选择，这些坡道全部符合国际比赛标准。

全世界唯一的单板滑雪隧道，可全年提供训练。

装备租借和维护服务（全套装备），并可提供滑雪学校教练。

**服务：**
- 装备租借和服务
- 滑雪学校
- 各种升降机票（3小时至几天）
- 冬季滑雪巴士（免费）
- 12家餐厅（包括季节性餐厅）
- 每周特别活动

**越野滑雪：**
- 滑雪季每年10月10日上午10点整正式开启。冬季150公里滑雪道（其中32公里有照明）
- 可提供滑雪装备租借、维护与指导
- 滑雪隧道全年开放

**远足与北欧式健走：**
150公里标识清晰的远足路线

**宽胎自行车、雪地摩托：**
可租借

**溜冰场：**
溜冰、冰球、冰壶

**高尔夫：**
- 卡廷库塔（Katinkulta）有三个球场，可满足各水平层次爱好者的需要。
- 锦标赛级18洞努阿斯（Nuas）球场建在沃卡蒂风景旖旎的湖光山色之间。泰奈蒂（Tenetti）俱乐部的9洞球场和沃卡蒂Par 3（Vuokatti Par 3）球场也是卡廷库塔高尔夫中心的组成部分。

**住宿床位：**
- 6家酒店，其中1家可滑雪进出
- 850座木屋
- 总计8500张床位

**如何抵达：**
卡亚尼（KAJ）机场，距离沃卡蒂40公里。沃卡蒂与卡亚尼机场之间有穿梭巴士（车程40分钟）。

**网站：**
**vuokatti.fi/en**
**vuokatti.fi/zh-hans**

沃卡蒂的冬季
**youtube.com/watch?v=B_uGDnFxjuE**

沃卡蒂总体介绍（中文）
**youtube.com/watch?v=fgW3hC8RNjE&t=6s**

Leverage from the EU 2014–2020
European Union
European Regional Development Fund

# 沃卡蒂旅游产品

**滑雪隧道的冬日乐趣**
一年四季，任何一天——沃卡蒂的雪终年不化！在滑雪隧道里，你可以尝试越野滑雪、驾椅橇，或穿雪鞋在隧道里步行。跳上哈士奇雪橇，享受魔幻时刻。这趟旅程怎能错过——即便在夏季也能享受雪上活动的乐趣！

**可安排日期：**全年

**团体人数：**6-30人

**更多信息：**vuokattisafaris.com

**联系：**info@vuokattisafaris.com

**体育冬令营**
沃卡蒂体育中心是官方奥林匹克训练中心，也是冬季运动的明星场馆。除了体育运动，沃卡蒂体育中心还将运动度假和教育旅游带入了全新的时代。无论你选择哪个季节前来，我们的学校营地活动都会令人难忘。沃卡蒂体育中心组织丰富多彩的各种活动，精彩的营地体验将让你铭记终生！

**可安排日期：**全年

**团体人数：**10 - 40人

**更多信息：**vuokattisport.fi

**联系：**sales@vuokattisport.fi

**卡伊努高尔夫**
这个5晚自驾游产品套餐包含在卡伊努（Kainuu）地区三座高尔夫球场打高尔夫。无尽夏日与午夜太阳让你得以彻夜驾驶，直至黎明。

住宿选项涵盖从庄园酒店到“鸟巢”的各种类型！旅行中途我们还将在卡廷库塔假日俱乐部spa酒店（Holiday Club Katinkulta）住宿。

**可安排日期：**2019年6月1日至9月30日

**团体人数：**最少2人

**更多信息：**hotellikalevala.fi

**联系：**sales@hotellikalevala.fi

**沃卡蒂超级乐园快乐一日游**
室内活动乐园沃卡蒂超级乐园（SuperPark Vuokatti）为全家提供令人兴奋的体验。超级乐园是一座娱乐中心，吸引了来自世界各地的人们。无论年龄大小或体能水平如何，都能共享独特的欢乐游戏体验。我们希望游客能全身心享受乐趣，而我们则专注于研发工作，为全世界的游客提供更好的服务。

**可安排日期：**全年

**团体人数：**无最少/最多限制

**更多信息：**superparkunited.com

**联系：**info.vuokatti@superpark.fi

# 卢卡–库萨莫

卢卡–库萨莫（Ruka-Kuusamo）是芬兰最受欢迎的滑雪兼度假胜地之一，滑雪季从十月一直延续到次年五月。这处滑雪胜地也是整个欧洲最“白雪皑皑”的地方之一。

卢卡滑雪学校提供各种雪上运动的培训课程：高山滑雪、单板滑雪、特里马滑雪、越野滑雪，还有专为残障人士提供的滑雪课程，从初学者到顶尖高手都能参与。我们特别重视安全，强调激发灵感式的滑雪体验。卢卡还提供滑雪世界杯水准的训练和比赛设施，涵盖高山滑雪、自由式滑雪、单板滑雪、跳台滑雪、越野滑雪和北欧两项等项目。

其他旅游活动包括：冬季的北极光、雪地摩托、哈士奇、驯鹿、穿雪鞋行走、拜访圣诞老人；夏季的皮划艇、独木舟、自行车、远足、钓鱼；购物、野味、放松身心的桑拿浴则一年四季都可以享受。

摄影： Ruka-Kuusamo Tourist Association

POHJOIS-POHJANMAA
Council of Oulu Region
Leverage from the EU 2014–2020
European Union
European Regional Development Fund

**坡道：**
35处滑雪坡道，其中30处有照明，18处适合儿童和初学者。22台升降机，其中4台为快速吊椅缆车，另有1台为缆车式升降机

- 5条黑道，12条红道，17条蓝道，1条绿道/过渡道
- 最大落差：201米
- 最长坡道：1300米

坡道10月至次年5月间每天9:30 至19:00开放，12月至次年4月间周五夜间滑雪一直开放到23:00。6岁以下儿童可在家长陪同下免费滑雪（必须戴头盔）。

**其他活动：**

- 180公里维护良好的越野滑雪道
- 500公里雪地摩托路径
- 160公里徒步远足小径
- 100公里自行车小径

所有越野滑雪、雪地摩托、远足和骑行路径以及划船路线全部免费。

卢卡滑雪胜地周围共有六座各具特色的国家公园：奥兰卡（Oulanka）、里西山（Riisitunturi）、帕纳湖 （Paanajärvi）、霍萨（Hossa）、大叙黛（Isosyöte）、比哈–洛斯托（Pyhä-Luosto）。国家公园一年四季为游客提供亲近美好大自然的机会。

**服务：**

- 滑雪学校：配备180名滑雪教练，可指导高山滑雪、单板滑雪、越野滑雪，特里马滑雪等项目
- 4家滑雪/滑雪板租借商店
- 3个滑雪通票销售点
- 卢卡地区免费接送巴士
- 3座冰雪公园
- 几家装备租借商店可提供雪地摩托、雪鞋、自行车和全地形车。
- 卢卡–库萨莫地区有60多家餐厅，其中25家位于距离滑雪坡道步行可达的范围内。
- 卢卡–库萨莫全年每周活动项目包括约15种不同探险活动，另有卢卡冬季每周活动项目。

**住宿床位：**
共有约12000张床位，包括12家可滑雪进出的酒店和公寓酒店，以及22幢玻璃别墅。

**如何抵达：**
最近的机场是库萨莫机场（KAO），距离卢卡–库萨莫滑雪场30分钟车程，机场往返巴士根据定期航班的时刻表相应发车。

**网站：www.ruka.fi/en**

# 卢卡旅游产品

**探索高山滑雪**
这些针对初学者的课程专为初次尝试雪上运动的人士设计。卢卡滑雪学校欢迎你前来学习新技能，获得完美的滑雪体验。我们可安排的雪上运动项目包括：高山滑雪、单板滑雪、特里马滑雪和越野滑雪。快来体验轻松、安全又好玩的滑雪乐趣吧!

**可安排日期：**10月至次年5月

**团体人数：**1 – 100人（以1–10人为一组进行指导）

**更多信息：**new.ruka.fi/en/ski-school

**联系：**sales@ruka.fi

摄影： Ruka-Kuusamo Tourist Association

**跳上缆车！在芬兰最大的冰雪公园尽享欢乐**
在罗莎与鲁道夫家庭公园（Rosa & Rudolf Family Park），人人都能享受冰雪的乐趣！这里有五座可供初学者使用的升降机（魔毯）、一处超级有趣的轮胎滑雪坡、儿童乐园，并有舒适的小木屋可供休息和享用点心。卢卡滑雪学校在公园内提供入门级滑雪课程。抵达公园最方便的方式是从卢卡度假村搭乘最新的观景缆车。

**可安排日期：**12月至次年4月

**团体人数：**1 – 100人

**更多信息：**ruka.fi/en/family-park

**联系：**sales@ruka.fi

摄影： Ruka Ski Resort

**奥兰卡国家公园险滩漂流**
参加难忘的皮划艇险滩漂流探险，轻松体验奥兰卡国家公园的自然风光与纯净水域。这里有多条路线选择和多种难度层次，在确保安全的前提下让你尽享乐趣。我们的家庭路线适合5岁以上儿童参与。

**可安排日期：**5月至10月

**团体人数：**2 – 100人（8–10人一条皮划艇）

**更多信息：**ruka.fi/en/rafting

**联系：**info@ruka.fi

摄影： Ruka-Kuusamo Tourist Association

**芬兰森林之王：观熊之旅**
欢迎参加激动人心而且绝对安全的观熊之旅！观熊小屋极其舒适，晚上还可以在这里享用简餐。你有可能见到几头熊和鹰。我们的观熊小屋配备有适合摄影的设施。

**可安排日期：**6月至9月

**团体人数：**2 – 8人

**更多信息：**ruka.fi/en/bearwatching

**联系：**info@ruka.fi

摄影： Ruka-Kuusamo Tourist Association

# 索穆

在芬兰拉普兰的森林与旷野之中，坐落着一座宁静而奢华的滑雪度假村——索穆山（Suomutunturi）。位于凯米耶尔维（Kemijärvi）的索穆山最高处海拔410米。索穆滑雪度假村1965年建成开放，是芬兰拉普兰、也是北极圈以北地区最早建立的滑雪中心之一。

**其他活动：**
索穆山的避风滑雪坡道被公认为全芬兰最佳滑雪坡道之一，绝非徒有虚名。这里有适合各种水平的坡道，从适合初学者的绿道到专供大师级的黑道都可选择。在索穆滑雪胜地，你还能找到可练习走刃（Carving，或称割雪滑行）的宽阔坡道，另外还有一座冰雪公园。

**坡道：**
索穆滑雪中心是为全家同享滑雪乐趣而设计的，共有10条滑雪坡道，其中最长的一条长1700米。
- 3条黑道：Kisarinne，Pukkelikko和Martti
- 4条难度不低的红道：Keskirinne，Välirinne和冰雪公园，Revontuli（北极光）以及Suomurinne
- 1条蓝道：Kotarinne
- 2条绿道：Ässärinne和Uuno

- 还有一座专供儿童玩耍的冰雪公园。
- 索穆山地区越野滑雪道总长75公里，其中17公里有照明。

**服务：**
- 滑雪装备租借店提供最新Rossignol品牌装备
- 为滑雪团队在索穆山提供训练空间
- 冰雪公园
- 滑雪学校
- 三家餐厅
- 旺季每周组织活动

**住宿床位：**
可滑雪进出的酒店距离最近的滑雪升降机仅20米。时尚的索穆山酒店（Hotel Suomutunturi）2015年12月开张，从酒店客房可眺望壮美景色。

为了让假日更完美，不妨选择70平方米的索穆套间，客房内配备桑拿房，而且可眺望滑雪坡道的景色。或者也可以选择宽敞典雅的35平方米豪华客房，其中部分是无障碍设计。

除此之外，我们也拥有设施齐全的80平方米度假公寓，楼下有两间卧室，楼上有一间阁楼卧室。所有公寓均配备桑拿房、带壁炉的起居室和户外露台。

**如何抵达：**
- 罗瓦涅米，124公里，1个半小时车程
- 库萨莫，100公里，1小时车程
- 凯米耶尔维火车站，44公里，40分钟车程

**网站：suomutunturi.fi**

# 索穆滑雪度假村旅游产品

**追猎北极光**
日落之后，我们将驾驶雪地摩托前往能够毫无阻碍地仰望夜空的地点，并且有机会见到北极光。我们还将在篝火上烹饪美味拉普兰料理。在完全没有光污染的条件下欣赏大自然，只见星汉灿烂，忽而流星划过。本次活动包含全套探险装备、驾驶指导以及保险。历时3小时。

**可安排日期：**12月至次年2月

**团体人数：**5 - 40人

**更多信息：**suomutunturi.fi

**联系：**info@suomusafaris.fi

**索穆山巅雪地摩托探险**
驾驶雪地摩托穿越森林，登上山巅，一览雪野美景，还可以拍摄冬季芬兰的绝美风景照片。我们将在训练有素的导游的带领下驶上滑雪坡道的顶端，并将按照传统芬兰方式在篝火上煮咖啡。

**可安排日期：**11月至次年5月

**团体人数：**5 - 40人

**更多信息：**suomutunturi.fi

**联系：**info@suomusafaris.fi

**“格陵兰犬”哈士奇探险**
哈士奇别动队待命出击！在哈士奇农场，你将了解哈士奇的生活习性，然后学习训犬人是怎样控制和驾驭雪橇的，接着便驾驭一队哈士奇穿越宁静的森林（每架雪橇2人）。途中你将在拉普兰小屋里取暖，享用咖啡和香肠。历时1至6小时，具体取决于所选项目而定。

**可安排日期：**（11月）12月至次年4月

**团体人数：**5 - 40人

**更多信息：**suomutunturi.fi

**联系：**info@suomusafaris.fi

**驯鹿牧场与雪橇之旅**
驯鹿——传说中圣诞老人会飞的帮手将带你穿越冬日森林，展开一段祥和的旅程。驯鹿在芬兰文化中有着很长的渊源，至今对于拉普兰人而言仍然十分重要。何不来了解一下探索静谧拉普兰自然风光的最传统、最平和的方式呢！

**可安排日期：**

**团体人数：**

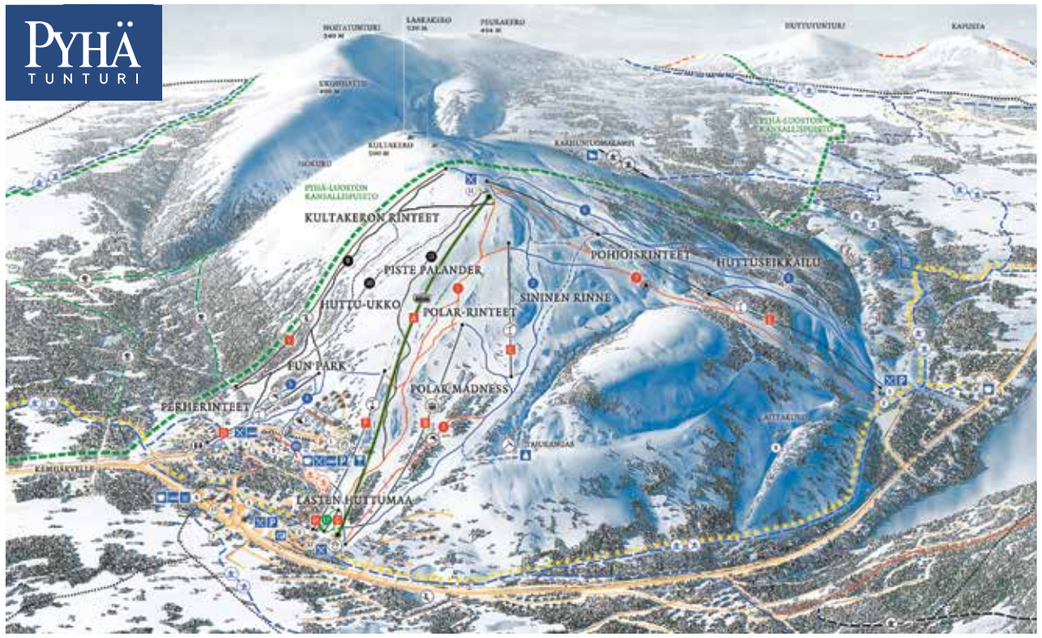
**更多信息：**

**联系：**

# 比哈滑雪胜地

让心灵放飞在比哈山上，领略纯正拉普兰自然风光，探访近旁的比哈-洛斯托（Pyhä-Luosto）国家公园。住在比哈山上，开门就是原生态大自然，一切便利设施均在步行或滑雪可轻松抵达的范围内。无论你是初学者还是经验相对丰富的爱好者，如果想要体验真正的速降滑雪，那么比哈的滑雪坡道和野外滑雪路线绝对可以满足你的需要。热情友好的村民将带你踏上一生难忘的探险旅程。

摄影： Raija Lehtonen




**坡道：**
15处滑雪坡道，9台升降机

- 3条黑道
- 3条红道
- 7条蓝道
- 1条绿道/过渡道
- 1条儿童和初学者专用坡道
- 最大落差280米
- 最长坡道1800米

**其他活动：**

- 150公里越野滑雪道
- 近旁设有300公里雪地摩托道，将来可与其他道路联通，直通北冰洋
- 12公里宽胎自行车小径
- 比哈-洛斯托国家公园内的夏季小径长达150公里，多数路段适合远足和骑车
- 国家公园外另有约70公里自行车小径

**服务：**

- 坡上坡下共有2间装备租借店，可租借速降滑雪、单板滑雪、自由式滑雪、特里马滑雪、越野滑雪、穿雪鞋远足、野外滑雪等装备
- 比哈滑雪学校
- 冰雪公园
- 从一下午到15天乃至整个滑雪季的滑雪通票。比哈滑雪通票在卢卡滑雪胜地也可通用。
- 14家餐厅和咖啡馆
- 速降滑雪和越野滑雪装备维护服务
- 由“比哈户外之旅”（Pyhä Safari）和“旷野的召唤”（Call of the Wilderness）公司提供的每周活动安排。活动项目包含雪地摩托之旅、驯鹿和狗拉雪橇之旅、穿雪鞋步行、观赏北极光以及冰上垂钓等活动。
- 可通过“极乐探险”（Bliss Adventure）公司 安排冰上攀岩项目
- 可通过“比哈户外之旅”公司安排冰上卡丁车项目
- 比哈穿梭巴士（Pyhä Shuttle）车站位于滑雪场中心，2019年1月1日至5月1日运营
- “探访北极”（Visit Arctic North，目的地管理公司）

**住宿床位：**
床位约5300张

- 比哈山滑雪酒店（Ski Inn Hotel Pyhätunturi）拥有现代化的漂亮双人客房46间、高级客房5间、全景客房1间
- 比哈滑雪酒店公寓（Ski Inn Pyhä Suites Apartments）有床位210张
- 比哈琳娜滑雪酒店公寓（Ski Inn PyhäLinna Apartments）有床位150张
- 比哈穹顶屋度假村（Pyhä Igloos）有7间穹顶屋公寓，其中1间公寓可供2名成人+2名儿童住宿
- 比哈阿斯特里度假村（Holiday Village Pyhän Asteli）有北极光帐篷5座、北极光套间10套、公寓14间
- 幸运农场（Lucky Ranch） 有5间冰雪穹顶屋，每间可供2人住宿

**如何抵达：**
距离最近的机场是罗瓦涅米（Rovaniemi）机场，车程1 小时30分钟。最近的火车站是罗瓦涅米车站和凯米耶尔维（Kemijärvi）火车站。比哈滑雪胜地与机场或火车站之间一年四季都有巴士运营。

**网站：pyha.fi**

# 比哈滑雪胜地旅游产品

**比哈滑雪场体验游**
带上滑雪通票，探访这座拉普兰滑雪胜地，体验FIS 比赛级滑雪坡道。对野外滑雪爱好者而言，比哈滑雪场和周边的国家公园是理想的目的地，趣味无穷。初学者在比哈滑雪学校教练的指导下可以轻松上手，学习高山滑雪、单板滑雪、特里马滑雪和越野滑雪。还可以在向导陪同下尝试比哈野外滑雪。

**可安排日期：**11月中旬至次年5月1日

**团体人数：**无最多人数限制

**更多信息：**pyha.fi/en/products/skiing-easy

**联系：**hiihtokoulu@pyha.fi

**达尤岗厄斯冰上攀岩**
来到达尤岗厄斯（Tajukangas），在专业导游的指导下安全地尝试冰上攀岩。导游将循序渐进地教会你 怎样攀登冰岩，每位游客至少有两次全程攀登的机会。价格中包含了从攀岩靴到冰斧等一切所需装备。

**可安排日期：**12月至次年4月

**团体人数：**2–20人

**更多信息：**pyha.fi/en/products/ice-climbing

**联系：**info@blissadventure.fi

**比哈山巅探险——巅峰感受**
跳上吊椅缆车，在自然风光中尽情深呼吸，饱览芬兰拉普兰的旷野美景。你可以选择乘升降机登顶，在山巅探险之后再搭吊椅缆车下山，或者沿“山巅探险路线”一路徒步下山。

**可安排日期：**12月至次年5月1日

**团体人数：**无最多人数限制

**更多信息：**pyha.fi/en/skiresort/top-adventure

**联系：**myynti@pyha.fi

**东图里阿帕（Tunturiaapa）的自然小径远足**
这是在比哈–洛斯托国家公园深入接触野外自然的大好机会！这条小径蜿蜒在景色优美的森林中，穿越阿帕沼泽，你可以在这里爬上观鸟塔的顶端，观察泥沼地里的鸟类生活。

**可安排日期：**5月1日至10月1日

**团体人数：**1–50人

**更多信息：**
pyha.fi/en/products/tunturiaapa-nature-trail

**联系：**kairankutsu@gmail.com

# 类维

类维（Levi）度假村一年四季提供丰富多样的体育运动和自然活动。在紧凑型的现代化度假村内，各种服务设施近在咫尺，十分便利。

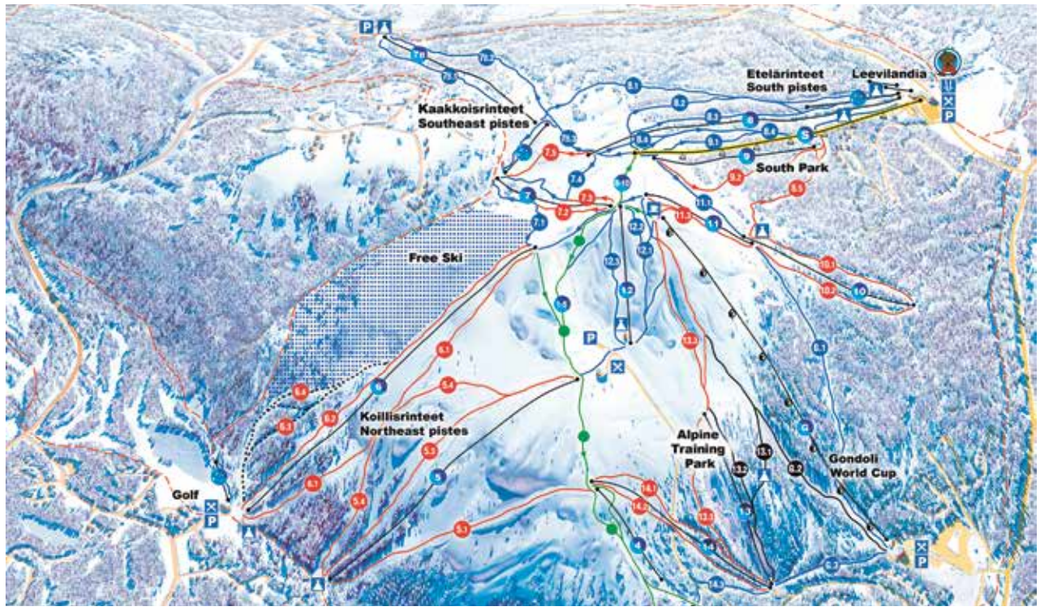
类维的冬季从十一月初开始，直至次年五月初结束。类维为速降滑雪、单板滑雪、越野滑雪提供了完美的条件。滑雪学校为各个层次水平的滑雪者安排课程，包括初学者适应性课程。类维还是芬兰唯一拥有高山滑雪世界杯级别滑雪坡道的滑雪胜地。类维位于拉普兰西部，空气是所有人类居住地区内最为纯净的。这里的平均积雪深度70厘米，平均每年有200多个夜晚能见到北极光。

类维的夏季十分特别，连续45天太阳高悬不落。我们将竭尽所能让你不虚此行。

热忱欢迎你的到来！

摄影： Juha Laine






- 芬航赫尔辛基（HEL）至基蒂莱（KTT）的航班每天运营
- 丰富多元的每周活动安排
- 多种多样的团体定制活动
- 北极光季节从8月底延续至次年4月初，每年近200个晚上都会出现
- 平均积雪深度70厘米
- 全世界有人居住地区空气最纯净（世界卫生组织WHO）
- 可方便地与前往瑞典或挪威的旅游相结合
- 滑雪，单板滑雪，越野滑雪，特里马滑雪，自由式滑雪
- 雪地摩托，哈士奇和驯鹿探险，冰上垂钓，宽胎自行车，穿雪鞋步行，冬季赛车拉力赛与冰上卡丁车，拜访圣诞老人，3间健身房，2座保龄球馆，北极光之旅，拉普兰民俗仪式

**其他活动：**
- 独具特色的冬季探险乐园，共有10条全长索降线路，70个挑战关卡
- 230公里免费越野滑雪道
- 900公里雪地摩托路径
- 20公里冬季步行与骑行小径
- 夏季每周活动安排，观光木屋缆车，夏季雪橇，飞盘高尔夫，骑车，午夜阳光下的高尔夫，钓鱼，划独木舟，徒步远足，采摘浆果，北欧式健走，漂流，骑马，参观国家公园等

**坡道：**
- 43处坡道，27台升降机
- 最长坡道2500米
- 最大落差325米
- 18条蓝道，22条红道，2条黑道，1条过渡道
- 南公园与青少年公园，街道，高山滑雪训练园（Alpine Training Park）
- 9条儿童专用坡道 + 儿童滑雪场和类维儿童乐园（Leevilandia），每周均有活动项目
- 2座空中观光缆车

**服务：**
- 2间大型装备租借店，内有5500多件冬季和夏季活动装备可供租借
- 坡道与主要住宿区之间提供滑雪巴士服务
- 从3小时至21天的多种滑雪通票
- 国际滑雪学校配备100多名教练，可提供私人和团体课程，也可安排每周活动项目
- 60家餐厅
- 商店、spa、药房、3D电影院、医疗中心、按摩与瑜伽、养生服务，以及3家食品杂货店
- 类维全年提供多种旅游观光项目

**住宿床位：**
8家酒店、4家公寓式酒店、900余座木屋、24座玻璃穹顶屋、10间北极光小屋、6套北极光套间和44间冰雪酒店客房，共计25000张床位。

**如何抵达：**
- 赫尔辛基（HEL）至基蒂莱（KTT）的飞行时间为1小时30分钟。从基蒂莱机场前往类维车程仅20分钟，机场巴士和出租车均根据定期航班的时刻表相应发车。
- 罗瓦涅米机场（RVN）距离类维车程2小时。

**网站：**
**levi.ski**
**levi.fi**

# 类维旅游产品

**初学者滑雪入门体验课**
入门体验课是低难度的滑雪运动初步课程，专为没有速降滑雪经验的人士设计。入门体验课一次90分钟，让你初次感受在真正的雪上滑行的乐趣，安全又好玩。课程适合初学者和首次尝试的游客。

**可安排日期：**11月15日至次年4月30日

**团体人数：**4 – 12人/教练

**更多信息：**levi.ski

**联系：**
skischool@levi.fi
leviskiresort@levi.fi

**探险乐园**
探险乐园内共有10条各不相同的索降线路和高空绳索路径，挑战难易程度不等。你将在10米高度上探访圣诞老人的秘密木屋。最长的一条索降线路超过100 米。你将佩戴安全装备并接受指导。这项活动好玩又安全，不需要具备任何攀登经验。

**可安排日期：**6月1日至10月15日，2月初至4月

**团体人数：**1 – 40人

**更多信息：**levi.ski

**联系：**
activitypark@levi.fi
leviskiresort@levi.fi

**探索类维滑雪坡道**
此行中你将熟悉滑雪场，领略拉普兰独有的自然风光。何不参加旅游团，跟随导游前往最佳地点？我们也将探访圣诞老人的秘密木屋，天气条件和雪情允许的话还能参观类维的比赛用黑色坡道。本产品适合能够在所有类型坡道上滑雪的滑雪者、单板滑雪者和特里马滑雪者。

**可安排日期：**11月15日至次年4月30日

**团体人数：**4 – 12人/教练

**更多信息：**levi.ski

**联系：**
skischool@levi.fi
leviskiresort@levi.fi

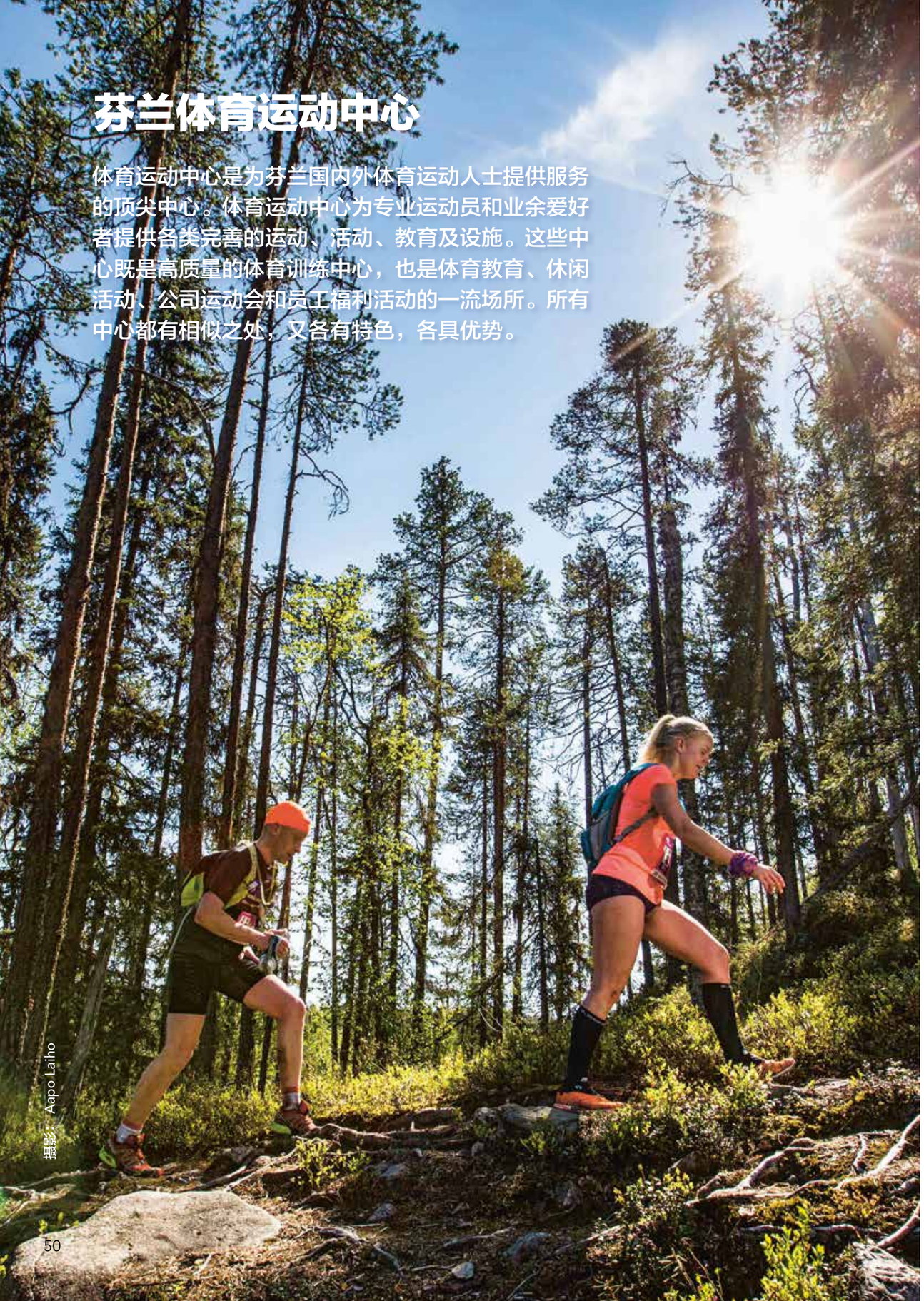
**芬兰式滑雪入门体验课**
越野滑雪是芬兰人的传统滑雪方式。参加这门90分钟的入门体验课不需要具备滑雪经验。我们将练习保持平衡，并学习用雪橇滑行。我们将在平坦的越野滑雪道上学习基础入门技巧和动作。课程适合初学者和首次尝试的游客。

**可安排日期：**11月15日至次年4月30日

**团体人数：**4 – 12人/教练

**更多信息：**levi.ski

**联系：**
skischool@levi.fi
leviskiresort@levi.fi



摄影：Aapo Laiho

# 芬兰体育运动中心

体育运动中心是为芬兰国内外体育运动人士提供服务的顶尖中心。体育运动中心为专业运动员和业余爱好者提供各类完善的运动、活动、教育及设施。这些中心既是高质量的体育训练中心，也是体育教育、休闲活动、公司运动会和员工福利活动的一流场所。所有中心都有相似之处，又各有特色，各具优势。

### 埃里基拉
### EERIKKILÄ

埃里基拉中心内设有芬兰国家级足球和福乐球训练中心，为教练员、专业运动员提供训练课程，并提供自然和野外导游，安排运动度假。

**eerikkila.fi**

### KIHU——奥林匹克运动研究所
### KIHU – RESEARCH INSTITUTE FOR OLYMPIC SPORTS

KIHU是奥林匹克运动的研究所，致力于为芬兰体育界服务。其使命是通过先进的、创新的、道德上负责任的应用研发和专业活动，推动芬兰顶级体育运动的发展。

**kihu.fi**

### 基萨卡里奥体育中心
### KISAKALLIO SPORTS INSTITUTE

基萨卡里奥体育中心是芬兰冰球协会旗下的训练与教育中心之一。如今该中心已成为芬兰乃至欧洲最大的训练与教育中心之一，设有床位700张，体育场馆设施近15000平方米。

**kisakallio.fi**

### 阔达内奥林匹克训练中心
### THE KUORTANE OLYMPIC TRAINING CENTER

阔达内奥林匹克训练中心全年为冰球、花样滑冰和同步花样滑冰提供完善的训练设施。凭借65年的经验，该中心为国际顶尖体育团队提供高品质服务。

**kuortane.com**

### 圣诞老人体育中心
### SANTA SPORT

圣诞老人体育中心是高山滑雪、越野滑雪、冰球、花样滑冰、跳台滑雪等项目的官方冬季奥运会训练中心。该中心位于罗瓦涅米，靠近北极圈，坐落在风景如画的欧纳斯瓦拉山（Ounasvaara）上，你可在此领略北方大自然的独有风光。住宿、餐饮、各种健身锻炼和休闲服务一站提供。

**santasport.fi**

### 帕尤拉赫蒂奥林匹克训练中心
### PAJULAHTI OLYMPIC TRAINING CENTER

帕尤拉赫蒂奥林匹克训练中心集体育教育、训练、休闲中心于一身，满足国际水准的需求。该中心还是官方残疾人奥林匹克训练中心。旖旎的自然风光和多功能的服务让你一年四季乐趣不断。

**pajulahti.com**

### 瓦莱拉体育营地
### VARALA SPORTS CAMPS

这座芬兰历史最悠久的体育中心提供现代化的高质量体育教育。瓦莱拉中心还组织由专业运动员和教练担任领队的体育营地活动。我们的营地一年四季都能为你带来难忘的记忆。瓦莱拉组织多种多样的活动，让你度过丰富多彩的营地生活，留存铭记终生的回忆！

**varala.fi**

### 维鲁麦基体育中心
### VIERUMÄKI SPORT INSTITUTE

维鲁麦基体育中心是芬兰顶尖的训练中心之一，与多个体育协会和国际合作伙伴保持着紧密的合作关系，为运动员和教练员实施训练计划，并开展教育项目。维鲁麦基体育中心也是芬兰国家奥林匹克委员会的官方训练中心。

**vierumaki.fi**

### 当乎瓦拉体育中心
### TANHUVAARA SPORTS INSTITUTE

当乎瓦拉体育中心提供体育、休闲、体能训练服务，远近闻名。该中心所开展的职业体育训练与教育是芬兰教育体系的组成部分，芬兰历来重视教师素质和教学设备的质量。在竞技体育领域，该中心的重点是田径、冰上运动、室内球类项目和射击。

**tanhuvaara.fi**

### 沃卡蒂奥林匹克训练中心
### VUOKATTI OLYMPIC TRAINING CENTER

欢迎来到沃卡蒂奥林匹克训练中心，这里提供从单板滑雪到跳台滑雪等北欧式滑雪项目的训练，是全球最佳的全年开放的滑雪中心之一。全世界第一条单板滑雪与滑雪隧道就设在沃卡蒂中心内。我们还为其他项目各个年龄段的运动员——从青少年到职业选手提供完善的训练条件。有孩子的家庭一定会爱上这里多种多样的活动和服务设施，以及周围壮美的山景。

**vuokattisport.fi**

# 2019年赛事

**冬季赛事**

**2019年1月24–26日**
北极拉普兰拉力赛，罗瓦涅米
Arctic Lapland Rally, Rovaniemi
**arcticrally.fi**
运动项目：拉力赛车

**2019年2月2日**
红牛极限速降溜冰大赛，于韦斯屈莱
Ice Cross Downhill, Jyväskylä
**crashedice.redbull.com**
运动项目：速降溜冰

**2019年2月2日**
无情极限滑雪大赛，卡伊努
Ruthless Raja, Kainuu
**ruthlessraja.endurancekainuu.fi**
运动项目：越野滑雪，宽胎自行车

**2019年2月20–23日**
库奥皮奥冰上马拉松，库奥皮奥
Kuopio Ice Marathon, Kuopio
**finlandicemarathon.com**
运动项目：溜冰

**2019年2月8–10日**
拉赫蒂滑雪运动会，拉赫蒂
Lahti Ski Games, Lahti
**lahtiskigames.com/en**
运动项目：越野滑雪

**2019年2月22–23日**
罗瓦涅米北极冬季赛
Rovaniemi Arctic Winter Races
**rovaniemi150.com**
运动项目：越野赛

**2019年2月23–24日**
芬兰滑雪马拉松，拉赫蒂
Finlandia Ski Marathon, Lahti
**english.finlandiahiihto.fi**
运动项目：越野滑雪

**2019年3月2日**
焦油滑雪大赛，奥卢
Tervahiihto, Oulu
**tervahiihto.fi**
运动项目：越野滑雪

**2019年3月6日**
北极冬季挑战赛，类维
Arctic Challenge Winter, Levi
**arcticchallenge.fi**
运动项目：赛跑

**2019年3月7–10日**
女子自由式滑雪周末，比哈
Mimmi Free'Kend, Pyhä
**pyha.fi**
运动项目：速降滑雪，单板滑雪

**2019年3月9日**
于韦斯屈莱滑雪马拉松
Jyväskylä Ski Marathon
**jyvaskylaskimarathon.fi**
运动项目：越野滑雪

**2019年3月13日**
国际滑雪联合会高山回转滑雪赛，卢卡
FIS Alpine Skiing Slalom, Ruka
**ruka.fi**
运动项目：高山滑雪

**2019年3月15日**
沃卡蒂滑雪马拉松，沃卡蒂
Vuokatti hiihto, Vuokatti
**vuokattihiihto.endurancekainuu.fi**
运动项目：越野滑雪

**2019年3月26–31日**
世界残障运动员单板滑雪锦标赛，比哈
World Para Snowboard Championships, Pyhä
**pyha.fi**
运动项目：单板滑雪

**2019年3月28–31日**
原创自由式滑雪周末与少年自由式滑雪周末，比哈
The Original Free´kend & Junior Free´kend Pyhä
**pyha.fi**
运动项目：速降滑雪

**2019年4月13日**
维斯玛经典滑雪赛，禺拉斯–类维
Visma Ski Classics, Ylläs-Levi
**yllaslevi.com**
运动项目：越野滑雪

**2019年4月13–14日**
24小时滑雪大赛，禺拉斯
24-hour Skiing Competition, Ylläs
**yllas.fi**
运动项目：速降滑雪

**2019年11月11–15日**
国际滑雪联合会高山滑雪世界杯，类维
FIS Alpine Ski World Cup, Levi
**worldcuplevi.com**
运动项目：高山滑雪

**2019年11月29日–12月1日**
国际滑雪联合会卢卡北欧滑雪大赛，卢卡
FIS Ruka Nordic, Ruka
**rukanordic.com**
运动项目：跳台滑雪，越野滑雪，北欧两项

**夏季赛事**

**2019年4月6日**
芬兰冬季勇士赛，禺拉斯
Winter Warrior Finland, Ylläs
**winterwarrior.fi/**
运动项目：障碍赛跑

**2019年4月13日**
赫尔辛基春季马拉松
Helsinki Spring Marathon
**helsinkispringmarathon.ne**
运动项目：马拉松长跑

**2019年5月10–12日**
西海岸Salsa舞蹈节，波里
West Coast Salsa Festival, Pori
**porkkabadass.fi**
运动项目：舞蹈（salsa）

**2019年5月5日**
皮尼奇跑步赛，坦佩雷
Pyynikki-Juoksu Race, Tampere
**tu-38.sporttisaitti.com**
运动项目：赛跑

**2019年5月18日**
女子运动日，坦佩雷
Likkojen lenkki, Tampere
**likkojenlenkki.fi**
运动项目：赛跑（女子）

**2019年5月18日**
赫尔辛基城市马拉松
Helsinki City Running Day
**helsinkicitymarathon.fi**
运动项目：赛跑

**2019年5月24–25日**
NUTS熊之径超级跑步大赛，库萨莫
NUTS Ultra Trail, Kuusamo
**nutskarhunkierros.fi**
运动项目：赛跑

**2019年6月6–7日**
坦佩雷国际划船赛，坦佩雷
Tampere International Rowing Regatta, Tampere
**takonsoutajat.fi**
运动项目：划船

**2019年6月9日**
第42届比尔卡自行车骑行大赛，坦佩雷
The 42st Pirkka Cycling Event, Tampere
**pirkankierros.fi**
运动项目：骑行

**2019年6月10日**
午夜高尔夫，维鲁麦基
Midnight golf, Vierumäki
**vierumaki.fi**
运动项目：高尔夫

**2019年6月11日**
帕沃·鲁米运动会，图尔库
Paavo Nurmi Games, Turku
**paavonurmigames.fi**
运动项目：田径

**2019年6月14日**
比尔卡夜间自行车骑行大赛，坦佩雷
Pirkka Night Cycling Event, Tampere
**pirkankierros.fi**
运动项目：骑行

**2019年6月15–16日**
2019岗厄萨拉尤科拉定向越野接力赛，岗厄萨拉
Kangasala Jukola 2019, Kangasala
**jukola.com**
运动项目：接力赛

**2019年6月29日**
**诺记轮胎铁人70.3大赛，拉赫蒂**
Nokian Tyres IRONMAN 70.3, Lahti
**eu.ironman.com**
运动项目：铁人赛

**2019年6月29日**
萨拉午夜小径长跑与定向越野赛，萨拉
Salla Midnight Trail Run and Orienteering, Salla
**sallankarhut.nettisivu.org**
运动项目：小径长跑，定向越野

**2019年6月30日–7月5日**
卡伊努定向越野周，索特卡莫
Kainuu Orienteering Week, Sotkamo
**rastiviikko.com**
运动项目：定向越野

**2019年7月12–13日**
NUTS熊之径超级跑步大赛，禺拉斯–帕拉斯–赫塔
NUTS Ultra Trail, Ylläs-Pallas-Hetta
**nuts.fi**
运动项目：小径长跑

**2019年7月11–14日**
第52届苏尔卡瓦划船大赛，苏尔卡瓦
52. Sulkavan Suursoudut, Sulkava
**suursoudut.fi**
运动项目：划船

**2019年7月19–21日**
拜亚奈帆船赛，拜亚奈
Päijänne sailing race, Päijänne
**paijannepurjehdus.fi**
运动项目：帆船

**2019年7月20日**
芬兰铁人三项，遥若依宁
Finntriathlon, Joroinen
**finntriathlon.fi**
运动项目：铁人三项

**2019年7月20日**
北极夏季挑战赛，类维
Arctic Challenge Summer, Levi
**arcticchallenge.fi**
运动项目：赛跑

**2019年8月1–4日**
耐斯特芬兰拉力赛，于韦斯屈莱
Neste Rally Finland, Jyväskylä
**nesterallyfinland.fi**
运动项目：拉力赛车

**2019年8月2–4日**
芬兰马加冕小跑赛，拉赫蒂
Finnhorse Coronation Trott, Lahti
**visitlahti.fi**
运动项目：骑马小跑

**2019年8月3日**
赫尔辛基黄昏跑步与竞走大赛，赫尔辛基
Helsinki Twilight run and walk, Helsinki
**twilightrun.fi**
运动项目：赛跑

**2019年8月3日**
叙黛山地自行车骑行大赛，普达斯耶尔维
Syöte MTB, Pudasjärvi
**syotemtb.fi**
运动项目：山地自行车骑行

**2019年8月9–11日**
比哈山地马拉松，比哈
Pyhä Tunturimaraton, Pyhä
**tunturimaraton.fi**
运动项目：马拉松长跑

**2019年8月10–12日**
图尔库挑战赛，图尔库
Challenge Turku, Turku
**challenge-family.com**
运动项目：铁人三项

**2019年8月17日**
帕沃·鲁米马拉松，图尔库
Paavo Nurmi Marathon, Turku
**paavonurmimarathon.fi**
运动项目：马拉松长跑

**2019年8月18日**
瓦尔特利·博塔斯铁人两项赛，拉赫蒂
Valtteri Bottas Duathlon, Lahti
**valtteribottasduathlon.com**
运动项目：铁人两项

**2019年8月24日**
拉岱马拉松，拉岱
Raate Marathon, Raate
**raatteenmaraton.endurancekainuu.fi**
运动项目：马拉松长跑

**2019年9月6–8日**
哈尔蒂户外活动周，沃卡蒂
Halti Outdoor Weekend, Vuokatti
**outdoorweekend.fi**
运动项目：远足，小径长跑，宽胎自行车

**2019年9月7日**
秋色马拉松，类维
Ruskamarathon, Levi
**ruskamaraton.com**
运动项目：马拉松长跑

**2019年9月13–14日**
芬兰马拉松，于韦斯屈莱
Finlandia marathon, Jyväskylä
**finlandiamarathon.fi**
运动项目：马拉松长跑

# 关注我们，了解更多关于芬兰户外活动的信息：

**visitfinland.com/travel-trade**
**visitfinland.com**

中文社交媒体

微博 **weibo.com/ourfinland**

微信 VFChina

优酷视频

腾讯视频

国际社交媒体

- **facebook.com/visitfinland**
- **twitter.com/OurFinland**
- **youtube.com/VisitFinland**
- **pinterest.com/visitfinland**
- **flickr.com/photos/visitfinland**
- **instagram.com/ourfinland**

摄影：Miikka Niemi / Flatlight Films

Visit Finland

芬兰国家旅游局

02/2019