

Przewodnik po Laponii

by Kinga Jakubowska

ŁATWO ZAPLANUJ SWOJĄ PODRÓŻ
DO PÓŁNOCNEJ LAPONII!

Inari - Laponia - Finlandia



www.munayexperience.com

POLAK W LAPONII

LAPOŃSKA WOLNOŚĆ I MAGIA NIEBA

To Świat wciąż nieodkryty przez wielu Polaków, choć jest tylko 4 godziny z Polski! Często słysze pytania: „Przecież tam nic nie ma”, „Gdzie to właściwie jest?” – a w rzeczywistości to magiczne miejsce, gdzie wielu przyjeżdża na niezaponiany wyjazd! Każdy chce tu wracać... i wraca – z roku na rok.

Laponia to miejsce, które zaskakuje o każdej porze dnia i nocy – niebem malowanym pastelami zorzy polarnej, perłowymi chmurami, ciepłem zachodzącego słońca i ciszą świtu. Tu światło ma inny wymiar – miękkie, rozproszone, niepowtarzalne. W ciągu roku przeplata się dzień polarny z nocą polarną, a niebo nigdy nie wygląda tak samo.

To idealne miejsce dla tych, którzy pragną wyciszenia i wolności, ale też dla spragnionych przygód i emocjonujących aktywności na łonie natury.

Laponia to również nieskazitelne środowisko: można pić wodę prosto z rwącego potoku czy jeziora, ludzie są serdeczni, nie ma tu przestępczości ani konfliktów społecznych.

Lato i zima to dwa zupełnie odmienne światy, ale każdy dzień tutaj to nowa przygoda i okazja, by poczuć wolność i śmiać się ze szczęścia!

Laponii się nie ogląda. Laponii się doświadcza.

MITY & WIERZENIA

JAK TU JEST NA PRAWDE?

❄️ Czy w Laponii naprawdę jest aż tak zimno?

To jedno z najczęstszych pytań – i odpowiedź może zaskoczyć: nie, wcale nie jest aż tak zimno, jak mogłoby się wydawać!

Zimą temperatury faktycznie mogą spaść do -20°C , a nawet -30°C , ale dzięki suchemu powietrzu i brakowi wilgoci, ten mróz jest zupełnie inaczej odczuwalny niż np. w Polsce. Często zdarza się, że przy -15°C w Laponii czujemy się lepiej niż przy -5°C w wilgotnej Warszawie.

Dodatkowo w wielu miejscach jesteśmy dobrze przygotowani: ciepłe domki, sauny, ubrania techniczne i aktywność na świeżym powietrzu sprawiają, że zimno nie jest problemem – wręcz przeciwnie, ma swój urok.

...

☀️ A co z latem? Czy w ogóle warto jechać do Laponii bez śniegu?

Zdecydowanie tak! Lato w Laponii jest przepiękne i zaskakująco ciepłe. W dzień temperatury często sięgają $20-25^{\circ}\text{C}$, a przy bezchmurnym niebie i słońcu, które nie zachodzi przez kilka tygodni, można nawet chodzić w krótkim rękawku! To idealny czas na: piesze wędrówki po lasach i wzgórzach, kąpiele w czystych jeziorach, obserwację reniferów, losi i dzikiej przyrody, zbieranie jagód, borówek, grzybów i moroszek (lakka), ciszę, spokój i kontakt z naturą bez tłumów.

...

🌌 Czy to prawda, że w Laponii noc polarna trwa 6 miesięcy?

To jedno z tych pytań, które często słyszymy – i nie dziwnego, bo brzmi trochę jak z filmu science fiction 😊 Ale spokojnie: noc polarna nie trwa pół roku! W praktyce, na północy Laponii noc polarna trwa około 40 do 60 dni, czyli od początku grudnia do połowy stycznia. Ale uwaga – nigdy nie jest całkowicie ciemno przez całą dobę. W ciągu dnia pojawia się tzw. światło niebieskie, czyli kilka godzin miękkiego, magicznego półmroku – trochę jak długi zachód słońca. To wyjątkowe i bardzo fotogeniczne zjawisko!

Laponia to nie tylko śnieg i zorza – to także słoneczne dni, pachnące lasy i lekki wiatr znad jeziora. Niezależnie od pory roku, to miejsce ma w sobie coś magicznego. Więc jeśli zastanawiasz się, czy nie zamarzniesz – spokojnie. Zamiast tego możesz się zakochać. ❤️

WITAJ W INARI

STOLICY PRAWDZIWEJ LAPONII

Choć wielu Laponia kojarzy się ze Świętym Mikołajem, jej prawdziwe serce bije dalej na północ – w dzikim i magicznym regionie Inari, za Kołem Podbiegunowym.

Inari to stolica prawdziwej Laponii – zarówno kulturowa, jak i polityczna ojczyzna Saamów, ostatniej rdzennej ludności Europy. To miejsce, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością, a kultura Saamów jest żywa i obecna na co dzień. Znajdują się tu instytucje kultury, parlament saamski, a także słynne Muzeum Siida.

Z dala od tłumów i komercyjnych atrakcji, Inari oferuje immersyjne doświadczenie arktyczne i niesamowite aktywności. Niezależnie od tego, czy gonisz za zorzą, przemierzasz wzgórze na nartach arktycznych, czy pijesz kawę nad zamrożniętą rzeką – tu poznasz prawdziwą Laponie.

MuotkanTunturi Wilderness Area - Istny Raj !

Zaledwie 40 km na północ od Inari znajduje się Park Narodowy Muotkantunturi – prawdziwy raj dla miłośników dzikiej przyrody, kultury Saamów i aktywności na świeżym powietrzu. Górzysty krajobraz przeciętany rzekami i jeziorami zachwyca od pierwszego spojrzenia. To właśnie tutaj odkryjesz najpiękniejsze oblicze Laponii – miejsce, gdzie trudno oprzeć się pokusie wyruszenia w kolejną przygodę.

JAK TU DOJECHAC?

260 km na północ od Koła Podbiegunowego

SAMOLOTEM

Lotnisko Ivalo (IVL) znajduje się zaledwie 10 km od Ivalo (10min) oraz 60km od Inari (40min).

- Codzienne loty z Helsinek linią Finnair (1h40)
- Loty łączone przez Helsinki z Warszawy, Krakowa,

CAMPERVANEM

Główna trasa to droga krajowa E75, Z Rovaniemi podróż trwa ok. 3,5 godziny (288 km)

Z IVALO NA PÓŁNOC W STRONĘ NORDKAPP Z Ivalo
Trasa 2: Ivalo – Karigasniemi – Karasjok – Lakselv – Nordkapp

AUTOBUSEM

Regularne linie busów regionalnych kursują regularnie na trasie Rovaniemi - Ivalo- Inari

- Codzienne autobusy z Rovaniemi (3,5-4 godziny)
- Rezerwacje:
www.inarilinen.com
www.matkahuolto.fi
www.onnibus.com



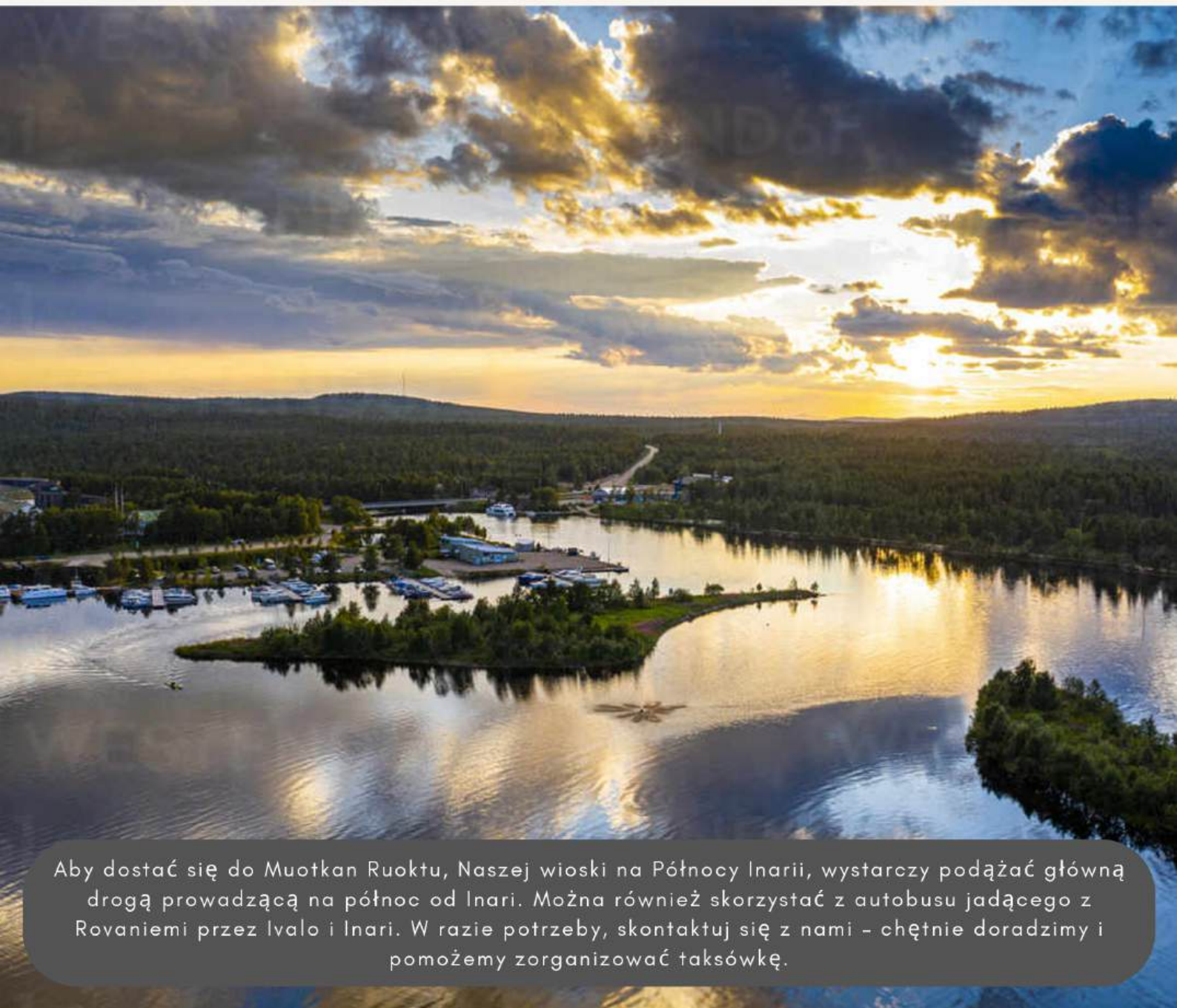
JAK PORUSZAĆ SIĘ PO INARI?

Miasteczko Inari jest małe i łatwe do zwiedzania pieszo. Większość noclegów znajduje się w pobliżu restauracji, sklepów i jeziora Inarii

Chcąc zwiedzić region lub dostać się dalej na północ – w kierunku Muotkantunturi:

- najwygodniej i najprzyjemniej – własnym samochodem lub kamperem,
- wynajem auta na lotnisku w Ivalo – zdecydowanie polecany do swobodnego poruszania się po regionie,
- taksówki – dostępne przez aplikacje lub telefonicznie,
- lokalny autobus na trasie Ivalo – Inari – Muotkan Ruoktu – Karasjok,
- latem dostępne są wypożyczalnie rowerów, kajaków i packraftów.

W muzeum Siida jest informacja turystyczna udzielają cennych informacji i sprzedają mapy regionu z niezliczoną ilością treków i wycieczek



Aby dostać się do Muotkan Ruoktu, Naszej wioski na Północy Inarii, wystarczy podążać główną drogą prowadzącą na północ od Inari. Można również skorzystać z autobusu jadącego z Rovaniemi przez Ivalo i Inari. W razie potrzeby, skontaktuj się z nami – chętnie doradzimy i pomożemy zorganizować taksówkę.

ŻYCIE I NATURA LAPONII

INARI I OKOLICE

Inari to duchowa stolica fińskiej Laponii, położona zaledwie kilka kilometrów od Jeziora Inari i na północ od Koła Podbiegunowego. To miejsce doskonałe dla podróżników pragnących odkryć prawdziwą arktyczną przygodę – bez tłumów, z autentyczną gościnnością i w rytmie natury.

Choć miejscowości takie jak Rovaniemi przyciągają większe liczby turystów, to właśnie północna Laponia – z Ivalo i Inari na czele – oferuje najbardziej dzikie, spokojne i pełne przestrzeni doświadczenia arktyczne.

Zimą warto zarezerwować nocleg i atrakcje z wyprzedzeniem, szczególnie w okresie świątecznym. Latem natomiast przygotuj się na 24 godziny światła i nieprzerwaną aktywność na świeżym powietrzu.

Ceny w Laponii mogą zaskakiwać:

Życie tutaj jest droższe niż w pozostałych częściach Finlandii, głównie z powodu odległości i trudnych warunków dostaw. Piwo w barze kosztuje około 8€, bochenek chleba – 2€, kilogram pomidorów – 3€, a wino – od 9€ wzwyż. Warto więc planować zakupy z wyprzedzeniem i rozważyć posiłki we własnym zakresie lub w restauracji.

PORY ROKU I AKTYWNOŚCI

Życie w Laponii to rytm wyznaczany przez naturę i zmieniające się pory roku. Poniżej znajdziesz zestawienie warunków pogodowych i dostępnych aktywności według miesiący,



Miesiąc	Warunki	Aktywności
Maj - Czerwiec	Topniejący śnieg, długie dni	Wędrówki, obserwacja ptaków, kajaki, packrafting
Lipiec - Sierpień	Słońce o północy, biały dzień; brak ciemności	Wędkarstwo, kąpiele, sporty wodne, rowery, zbieranie jagód i grzybów, obserwacja reniferów
Wrzesień - Październik	Kolory jesieni "ruska", rześkie powietrze	Fotografia, wędrówki w tundrze, grzybobranie, "podwójne" zorze polarne, fotografia
Listopad	Ciemniej, pierwszy śnieg	Zorze polarne, rakiety śnieżne, cisza i spokój
Grudzień - Luty	Prawdziwa arktyczna zima: noc polarna, lód, białe pejzaże, niesamowite kolory nieba i perłowe chmury.	Psie zaprzęgi, renifery, skutery śnieżne, zorze, fotografia, wędkowanie na lodzie
Marzec - Kwiecień	Śnieg, coraz dłuższe dni	Wędrówki w rakietach, narty arktyczne, zaprzęgi psie, polowanie na zorze

JAK SIE UBRAC

NIE MA ZŁEJ POGODY – JEST TYLKO NIEODPOWIEDNI UBIÓR!

BĄDŹMY SZCZERZY: W trakcie pobytu na pewno przyjdzie moment, w którym odczujesz zimno – szczególnie w dłoniach i stopach. Nawet najlepsza odzież i sprzęt nie są w stanie całkowicie ochronić Cię przez cały dzień przed ekstremalnymi temperaturami. Warto się na to przygotować: zaplanuj dłuższe aktywności na świeżym powietrzu z wyprzedzeniem i weź pod uwagę momenty mniej aktywne (np. siedzenie przy ognisku). Ale bez obaw – dasz radę!

Warstwa podstawowa: Koszulki z długim rękawem, bielizna termiczna, topy i legginsy – to pierwsza warstwa ubioru. Powinna być zawsze sucha, dlatego warto zabrać kilka kompletów na zmianę. Nigdy nie zabieraj bawełnianych ubrań – chłoną wilgoć i szybko robi się w nich zimno.



Na stopy: Dwie pary ciepłych skarpet, najlepiej wełnianych (wełna odprowadza wilgoć). Buty zimowe powinny sięgać za kostkę, być wodoodporne i mieć grubą podeszwę, aby ograniczyć kontakt z zimnym podłożem. Wybierz rozmiar większe, by zmieścić dwie pary skarpet i zapewnić lepszą izolację – trochę „luzu” działa lepiej niż ciasne obuwie.

Warstwa środkowa: Swetry, bluzy polarowe lub cienkie puchówki są niezbędne. To ta warstwa, którą nosisz pod zimową kurtką lub kombinezonem narciarskim.



Kurtka lub kombinezon: Gruba, zimowa kurtka, spodnie narciarskie i/lub kombinezon to podstawa. Warstwa zewnętrzna powinna być wiatroszczelna i wodoodporna. Kaptur to dodatkowa ochrona przed wiatrem i śniegiem.

Głowa: Czapka, kominiarka lub uszanka chronią przed największą utratą ciepła – przez głowę. Uszy również powinny być zakryte. Szalik lub komin ochroni szyję i twarz.



Ręce: Najważniejszy zimowy zakup? Rękawice! Najlepiej narciarskie, wodoodporne. Dobrym rozwiązaniem są także cienkie rękawiczki pod spód (tzw. liner gloves), które pozwolą np. zrobić zdjęcie bez marznięcia. Alternatywą są grube, wełniane mitenki lub rękawice z jednym palcem – trzymają ciepło skuteczniej.



BATERIE Baterie w aparatach fotograficznych i telefonach bardzo szybko się rozładowują na mrozie. Spokojnie – to ich nie uszkadza, ale uniemożliwia korzystanie z urządzenia. Zabierz ze sobą zapasowe baterie lub trzymaj sprzęt w wewnętrznej kieszeni, blisko ciała.

WARSTWOWY UBÓR NA ZIMĘ



Dla zmarzluchów: Warto zabrać ogrzewacze do rąk i stóp. Można je wsunąć do rękawic, butów lub podać dzieciom w razie potrzeby. Są też wersje wielokrotnego użytku – wystarczy je zagotować. To ekonomiczne i ekologiczne rozwiązanie!

UWAGA: NIE PRZEGRZEWAJ SIĘ! Jeśli często przechodzisz z zimna do ciepłego wnętrza lub bierzesz udział w aktywnościach fizycznych – nie ubieraj się zbyt grubo. Noś warstwy, które łatwo zdjąć. Pot to wróg zimna – wilgotna odzież szybko wychładza ciało!

WYPOŻYCZALNIA

Wynajem zimowego wyposażenia to świetna opcja dla tych, którzy chcą podróżować lekko lub z mniejszym budżetem! Oferujemy możliwość wypożyczenia wysokiej jakości kombinezonów i sprzętu zimowego dla osób, które chcą samodzielnie odkrywać region Ivalo i Inari. Sprzęt jest wysokiej jakości, prosty w użyciu, ciepły i komfortowy.

UBRANIA

Nasze profesjonalne kombinezony termiczne zapewniają komfort nawet przy -30°C . Są obszerne i noszone na codzienne ubrania. Wysokie, wodoodporne buty zimowe świetnie sprawdzają się zarówno podczas jazdy skuterem, psich zaprzęgów, jak i spacerów po śniegu czy lodzie. Sprzęt zimowy jest wliczony w cenę naszych aktywności — gwarantuje komfort i bezpieczeństwo nawet w najchłodniejsze dni.

RAKIETY ŚNIEŻNE, NARTY ARKTYCZNE I KIJE TREKKINGOWE

Oferujemy wypożyczenie rakiet śnieżnych i kijów trekkingowych renomowanej marki TSL. Z doświadczenia wiemy, że to jedne z najlepszych dostępnych modeli. Produkowane we francuskich Alpach, są wygodne, łatwe w użyciu i dopasowują się do kształtu stopy. Rozmiary (UE): 35–46.

PACKRAFTY (PONTONY TREKKINGOWE)

Idealne do eksplorowania jezior, rzek i trudno dostępnych zakątków — można je łatwo spakować do plecaka. To niesamowita i bezpieczna zabawa! W komplecie wypożyczamy także kamizelki asekuracyjne, a chętnym udzielamy informacji, gdzie warto pływać i jak zaplanować bezpieczną trasę.

SMAKI LAPONII

DARY NATURY PO SAAMSKU

Kuchnia Laponii czerpie z bogactwa tutejszej przyrody – lasów, jezior i tundry. Na stołach królują renifer, łoś, świeże ryby z jezior i rzek (jak pstrąg, łosoś czy sieja), dzikie grzyby, ziemniaki, a także jagody, borówki i moroszek („lakka”). To proste, ale wyjątkowo aromatyczne składniki, które tworzą smak prawdziwej Północy.

C

Ivalo

1. **Restaurant Kultahippu (Hotel Kultahippu):** Klimatyczna restauracja nad rzeką Ivalo, z rustykalnym wnętrzem i menu opartym na lokalnych składnikach. Serwują renifera, łososa, burgery, zupy – idealne miejsce zarówno na lunch, jak i kolację.
2. **Bistro & Cafe Ivalo :** Przytulne miejsce prowadzone przez Polaka. Idealne na kawę i szybki posiłek. Pyszne kanapki, zupy, domowe wypieki i bardzo miła obsługa.
3. **Pubi.fi :** Tutejszy bar – jedyny w mieście! Bardziej luźne miejsce z pizzą, burgerami i fińskim piwem. Przyjemna atmosfera, idealna na wieczór w podróży.

Inari – kulinaria z kulturą

1. **Restaurant Aanaar :** Jedno z najlepszych miejsc w całej północnej Finlandii. Fine dining inspirowany dziką naturą Laponii: ryby z jeziora Inari, dziczyzna, leśne zioła. Wyjątkowa jakość, piękne podanie, widok na rzekę Juutua.
2. **Papana :** Typowy bar Inari i miejsce spotkań Saamów. Bar gdzie można zjeść dobrą pizzę, rolla oraz burgera z renifera – szybko, smacznie i niedrogo.
3. **Hotel Inari –** Restaurant Klasyczne fińskie dania i przyjemna obsługa. Serwują m.in. zupę z łososia, renifera w sosie śmietanowym i świeże ryby z jeziora. W samym centrum Inari.

Muotkan Ruoktu – lokalna kuchnia z duszą Laponii

Jeśli szukasz autentycznego, domowego jedzenia i ciepłej atmosfery w sercu dzikiej Laponii, zapraszamy do naszej restauracji w Muotkunturi Wilderness Area – położonej między Ivalo a Karasjokiem, tuż przy pięknych terenach Muotka i nad samą rzeką Peltojoki.

Serwujemy dania inspirowane lokalną kuchnią lapońską, oparte na produktach regionalnych: rybach z jezior, mięsie renifera, dzikich jagodach czy ziołach z tutejszych lasów. Wszystko przygotowywane z sercem i poszanowaniem tradycji Hansa, legendarnego walciciela Muotkan Ruoktu od 19867 roku i słynącego z najlepszego gulaszu z renifera – Poronkäristsy.

W naszym menu znajdziesz zarówno klasyczne dania fińskie, jak i smaki inspirowane kuchnią domową Północy – idealne po dniu spędzonym na świeżym powietrzu. W tym łosoś wedzonego typową metodą fińską! Przepyszne i wspaniałe doświadczenie uczestnictwa w przygotowaniu wędzenia na otwartym ogniu, a nawet czasem pod zorzami polarnymi.



MUOTKAN RUOKTU

GDZIE MIESZKAC?

Ivalo czy Inari - co wybrać?

Jeśli szukasz wygody, dobrego zaplecza i łatwego dostępu do sklepów, restauracji oraz transportu – Ivalo będzie dla Ciebie idealne. To małe, ale dobrze rozwinięte miasteczko, które świetnie sprawdza się jako baza wypadowa na dalsze wyprawy. Noclegi znajdują się w zasięgu spaceru od rzeki, sklepów i punktów usługowych.

Z kolei Inari to wybór dla tych, którzy szukają ciszy, natury i autentycznego kontaktu z kulturą Saamów. To spokojna wioska położona nad jeziorem, z dostępem do muzeum Siida, centrów kultury i tras trekkingowych. Idealna, jeśli chcesz poczuć rytm Laponii z dala od cywilizacji.

- Visit Inari
- Aurora Village Ivalo - komfortowe domki z przeszklonym dachem do obserwacji nieba.
- Wilderness Hotel Inari - położony nad brzegiem jeziora Inari, luksusowe pokoje

Legendarna wioska Saamów - Muotkan Ruoktu, położona tuż nad rzeką Peltojoki, oferuje wyjątkowe domki w stylu lokalnym: pełen komfort, czystą autentyczność, tradycyjną saunę, kąpiel w palju i wszystko, czego potrzeba do szczęścia.

Prowadzona przez Kingę i Kevina, stanowi nie tylko klimatyczną bazę noclegową z pyszną, lokalną kuchnią, ale też świetny punkt wypadowy - zarówno latem, jak i zimą.

www.muotkanruoktu.fi / contact@muotkanruoktu.fi

MUOTKAN RUOKTU - LEGENDARNE SERCE LAPONII

Jeśli marzysz o najautentyczniejszym doświadczeniu Laponii – Muotkan Ruoktu to miejsce, które musisz poznać. Ta historyczna, rodzinna baza Saamów to nie tylko wyjątkowe zakwaterowanie i lokalna restauracja, ale także serce kultury i ducha regionu Inari.

Prowadzimy to miejsce z pasją, dbając o jego tożsamość i oferując gościom coś więcej niż tylko nocleg – dajemy możliwość wejścia w rytm Arktyki i poznanie naszej codzienności. To też możliwość przeżycia niesamowitych aktywności latem i zimą, które proponujemy bezpośrednio u nas, na brzegu rzeki Peltojoki i w samym sercu Muotkantunturi Wilderness Area.

Tutaj czas płynie inaczej, a każdy dzień jest okazją do głębszego kontaktu z naturą, kulturą i samym sobą.



AKTYWNOŚCI i WYPRAWY

JAK ODKRYĆ TA PRAWDZIWA LAPONIE

Wszystkie nasze aktywności są autentyczne, z dala od utartych szlaków i głęboko zakorzenione w lokalnej kulturze. Możesz je rozpoznać pod naszymi markami Scandlap Explorer i Munay Experience, które od lat towarzyszą odkrywcom Laponii.

Wybieraj wycieczki i atrakcje, które są zrównoważone i szanują lokalną kulturę.

WYJAZDY TYGODNIOWE

Nasz Bestseller i 100% satysfakcji

- Freedom : wieloaktywnościowe
- Munay : Wyjazdy dla kobiet
- Wyprawy typu Survival
- Szyte na miarę

AKTYWNOŚCI

Dostępne dla każdego

- Polowanie na zorzę polarną
- Wyprawy skuterami śnieżnymi 1h30; 3h
- Wycieczki narciarskie - 1,5 h, 3 h, dzień
- Wędrówki na rakietach śnieżnych - 1,5 h, 3 h
- Łowienie ryb na zamrzniętym jeziorze
- Przejażdżka psim zaprzęgiem
- Życie hodowcy reniferów
- Wieczór z wędzonym łososiem i sauna

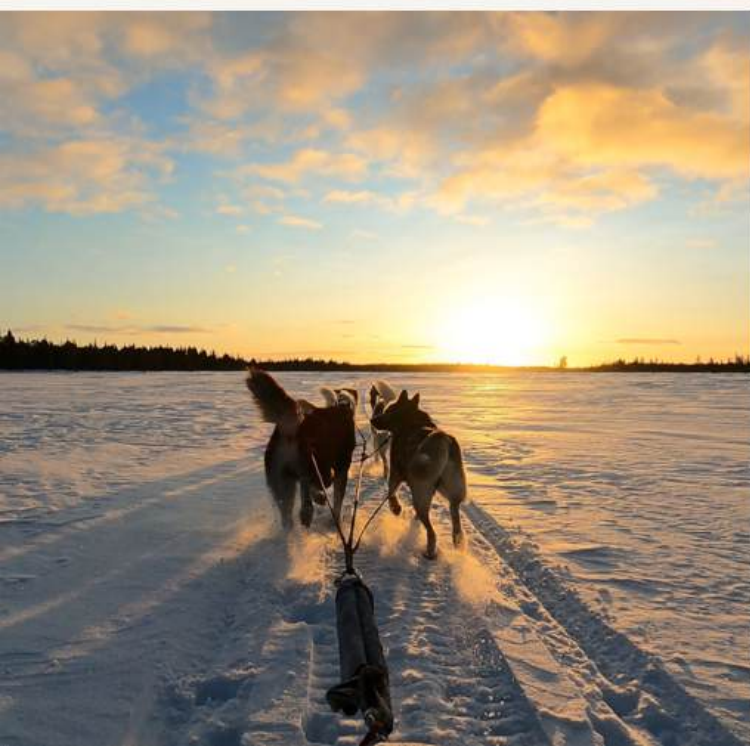
DLACZEGO WARTO WYBRAĆ WŁAŚNIE NAS?

- Wszystkie aktywności są autentyczne i prowadzone z pasją.
- Wszystko dzieje się poza utartymi ścieżkami, z inspirującymi ludźmi.
- Działamy wyłącznie w małych grupach (maks. 8 osób), jakość i kameralna atmosfera.
- Nasi przewodnicy mówią po polsku, angielsku i francusku.

Więcej informacji i rezerwacje znajdziesz na stronie: www.munayexperience.com

DOŚWIADCZENIA

AKTYWNOŚCI I WYPRAWY



DOBRZE WIEDZIEC

CIEKAWOSTKI i TIPS & TRICKS

W Finlandii napoje alkoholowe o zawartości alkoholu powyżej 5,5% sprzedawane są wyłącznie w specjalnych sklepach państwowych ALKO, które mają monopol na ich sprzedaż. Sklepy te są otwarte w ograniczonych godzinach - zazwyczaj zamykają się po 18:00, zwłaszcza w weekendy. Z kolei alkohole o niższej zawartości (poniżej 5,5%) można kupić w supermarketach, ale tylko do godziny 21:00.

W Finlandii wszystkie plastikowe butelki, puszki aluminiowe oraz szklane butelki są objęte systemem zwrotnym („pantti”). Wysokość kaucji wynosi od 0,10€ do 0,40€, w zależności od pojemności i materiału opakowania. Przy wejściach do supermarketów znajdują się specjalne automaty do zwrotu opakowań, które wypłacają należność za zwrócone butelki i puszki. Nie wyrzucaj ich więc do śmieci, ani nie zgniataj!

MAŁY SEKRET FINÓW

Sauna to świętość! Fińska sauna to coś więcej niż zwyczaj — to styl życia. Finowie potrafią godzinami przesiadywać w saunie, rozmawiać, milczeć, a potem wskoczyć do przerębla lub jeziora bez mrugnięcia okiem. Co ciekawe, wiele rodzin ma własną saunę w domu, a nawet w bloku! Saunuje się z rodziną, z przyjaciółmi, z sąsiadami, a niekiedy i z nieznajomymi - ale nigdy w pośpiechu. Nie zdziw się, jeśli ktoś zaprosi Cię do sauny zamiast na kawę - to największy wyraz gościnności. Dla Finów to miejsce oczyszczenia, wyciszenia, a także... negocjacji! W końcu najważniejsze decyzje zapadają właśnie w saunie.

CO NAS WYRÓŻNIA

CZYLI JAK WYBRAC AGENCJE?

Jeśli chcesz naprawdę doświadczyć Laponii – nie tylko ją „zaliczyć” – warto poświęcić chwilę, by świadomie wybrać organizatora wyjazdu czy konkretnej aktywności.

Warto zapytać:

- Ilu gości/uczestników będzie w grupie?
- Jaka dokładnie jest trasa wycieczki lub przejazdu?
- Jaki sprzęt jest używany?
- Czy przewodnik/organizator jest lokalny i ma doświadczenie w terenie?

Munay Experience jest agencją stworzoną przez Kingę Jakubowską, która na co dzień mieszka w Laponii i organizuje wyjazdy właśnie tutaj. Jest częścią tej krainy – tu żyje, pracuje i kreuje wyjazdy i aktywności.

“Jesteśmy lokalnym organizatorem, ludźmi z pasją – a nie agencją turystyczną. Nie sprzedajemy gotowych pakietów z katalogu. Nie jesteśmy pośrednikami, tylko gospodarzami. Mieszkamy i prowadzimy swoją agencję tutaj, na miejscu w Muotkan Ruoktu – w sercu Laponii – i dzielimy się z Wami tym, co znamy najlepiej i to po polsku!”

Kinga J.

Dlaczego to ważne?

- ✓ Znamy teren jak własną kieszeń – wiemy, kiedy i gdzie warto się wybrać, gdzie jest najlepsze światło, gdzie można spotkać renifery, a gdzie po prostu побыć w ciszy.
- ✓ Działamy kameralnie i elastycznie – Każda wyprawa wyprawę do pogody, nastroju, tempa i Twoich potrzeb.
- ✓ Oferujemy tylko autentyczne doświadczenia: z sauną nad rzeką, ogniem w tipi, ciszą tundry i domową zupą z łososia.
- ✓ Współpracujemy z lokalną społecznością
- ✓ Mamy nowy, wysokiej jakości sprzęt

Po prostu kochamy to, co robimy – i z radością dzielimy się tym entuzjazmem z naszymi gośćmi



ZAPRASZAMY

DO NASZEGO ARKTYCZNEGO RAJU !



MUNAY EXPERIENCE
Karigasniementie 2281
99910 Kaamanen
www.munayexperience.com
contact@munayexperience.com
+48 884 867 600

@munay.experience



SUSTAINABLE
TRAVEL
FINLAND™





TAPAS TO SHARE

Onion Rings

Onion rolled in batter and fried (6 pieces)



6 €

Chicken Tenders

Real Chicken filet breaded (4 to 6 pieces depending on size)

10 €

French fries (small/big portion)



6 / 8€

SNACKS

French toasts "Croque Monsieur"



10 €

Sandwich : Cheese & Ham/Salami



6 €

Salmon



7 €

Sausages for grill (per 2) :

Reindeer

10 €

Porc

6 €



Vegetarian



Lactose free

Ask for gluten-free options - Additional 2,50€ apply



HOME-MADE FOOD

Poronkäristys - Home Speciality !

Finnish specialty with reindeer meat, mashed potatoes, cucumber and lingonberry



28 €

Poroburger - Kevin's speciality

100% of local reindeer meat, cheese, fresh vegetables, lingonberry, burger bread, french fries



23 €

Burger Veggie

Vegetable patty, cheese, fresh vegetables, lingonberry, burger bread, french fries



21 €

Muotkan's soup with smoked meat & egg

Smoked pork meat, sausage, egg, onion, potatoes and other vegetables, cream, special spices

18 €

Fish & Chips

Salmon or white fish our lake or river (depending on availability) french fries, lemon,



21 €

Salmon fish soup

Fresh salmon, cream, vegetables and herbs



18 €

Meatballs in pepper sauce

Tagliatelle and pepper sauce



18 €

Vegetarian Pasta

Pasta with pesto and a touch of lingonberries



16 €

Pizza

Pizza with tomato, mozzarella, basilic and berries



12 €



Vegetarian



Lactose free

Ask for gluten-free options - Additional 2,50€ apply



KIDS' MENU

Tenders Chicken & French Fries

Real Chicken filet breaded



12 €

Pizza

Pizza with tomato, mozzarella, basilic and berries



12 €

SOMETHING SWEET

Vanilla Icecream with local berries



9 €

Hot Mudcake with ice cream

Hot chocolate cake with vanilla icecream & berries



11 €

Dessert of the moment



8 €

Panna cotta with a red berry coulis

8 €



Vegetarian



Lactose free

Ask for gluten-free options - Additional 2,50€ apply



Me rakastamme aitoja makuja ja paikallista osaamista.

Reseptimme perustuvat Lapin metsien herkullisiin antimisiin ja paikallisten tuottajien tarjontaan. Viedäksemme vieraamme makumatkalle, olemme myös sisällyttäneet mukaan joitakin makuja kotimaistamme—Ranskan Alpeilta ja Puolan maaseudulta.

Bon appétit, smaczno & hyvää ruokahalua !

Kinga & Kevin





KOTITEKOINEN PÄÄRUOKA

Poronkäritys - Kotitekoista erikoisuutta!

Suomalainen erikoisuus: poroa, perunamuusia, kurkkua ja puolukkaa



28 €

Poroburger - Kevinin erikoisuus

100 % paikallista poronlihaa, juustoa, tuoreita vihanneksia, puolukkaa, hampurilaissämpylä ja ranskalaisia perunoita



23 €

Muotkan keitto savulihalla ja munalla

Savustettua porsaanlihaa, makkaraa, munaa, sipulia, perunoita, porkkanaa, kermaa, erikoismausteseos

18 €

Paikalliset Fish & Chips

Kala järvestämme tai joestamme, ranskalaiset perunat, sitruuna, valkosipuli



21 €

Lohikeitto

Tuoretta lohta, kermaa, vihanneksia ja yrttejä



18 €

Lihapullia pippurikastikkeessa

Lihapullia, tagliatelleä

18 €

Kasvispasta

Pasta pesto- ja ripauksella puolukoita



16 €

Pizza



12 €



Kasvis



Laktoositon

Kysy gluteenittomista vaihtoehtoista - Lisämaksu 2,50 €



JOTAKIN MAKEAA

Vaniljajäätelöä paikallisilla marjoilla



9 €

Kuuma mudcake jäätelöllä

Kuuma suklaakakku vaniljajäätelön ja marjojen kanssa



11 €

Meidän itse tehty jälkiruoka



8 €

VÄLIPALAT

Ranskalaiset paahtoleivät "Croque Monsieur"



10 €

Voileipä: Juusto ja kinkku / salami
Lohi



6 €



7 €

Ranskalaiset perunat (pieni/suuri annos)



5 / 8 €

Makkarat grillattavaksi kodassamme (2 hengelle)



5 €



Kasvis



Laktoositon

Kysy gluteenittomista vaihtoehtoista - Lisämaksu 2,50 €

MuEotkNo



Vegetarian



Gluten free



Lactose free

SOUPS

Onion Soup

French specialty with onions and vegetable broth



12

Fish Soup

with fish and vegetables mixed



€

Lentille Salad

with lentilles, onions, carrots and mandarin



14

€

SNACKS

French toast "Croque Monsieur"

12 €

Grill Sausage



4 €

Sandwich : Cheese & Ham

4,5 €

Salmon



6 €

French fries



5 €

Pizza

12 €



Mu Eotk No



Vegetarian



Gluten free



Lactose free

MAIN COURSES

Poronkarystys

Finnish specialty with poro, puree, cucumber, and lingonberry jam



24 €

Poro burger

With burger bread, poro, cucumber, cheese, egg and jam ligonberry



16 €

Tartiflette

French specialty with potatoes, onions, lardons, cream and famous french cheese



28 €

Local fish

With fish, rice, green bean, garlic and carrot



15 €

Zurek - Polish soup

Polish specialty with onion, potatoes, carrot, sausage, meat, cream and eggs



18

€

Pasta with Poro

With pasta and poro meat



24

Pasta with Pesto

With pasta and pesto



€ 16

Meatballs

With tagliatelle and pepper sauce

14 €

Feta & tomato pasta

With penne, tomato sauce, spicy sauce and Mediterranean spices



16 €

Mu Eotk No



Vegetarian



Gluten free



Lactose free

DESSERTS

French sweet toast

French specialty with bread, milk, egg and sugar



9 €

Vanilla Icecream with local berries



11 €

Fondant au chocolat

Hot chocolate cake with vanilla icecream



9 €

Fruit Salad



9 €

