

Winterplan

Winter Map

Langlauf / Cross-country skiing
Winterwandern / Winter hiking
Schlitteln / Sledging
Schneeschuhwandern / Snowshoe hiking



Digital map



DOWNLOAD INSIDE LAAX NOW



Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play

Langlauf

Cross-country skiing



Generelle Informationen zu Preisen, Kursen, Langlaufzentren und Loipen-bericht auf: trinnordic.ch und der gratis App «Digitaler Langlaufpass».

General information regarding prices, courses, cross-country centres and trail reports at: trinnordic.ch and the free app «Digitaler Langlaufpass».

Automatisches Informationstelefon Langlauf: Recorded cross-country information hotline	+41 81 635 16 88 trinnordic.ch
Gästeinformation Flims Laax Falera: Flims Laax Falera guest information office:	+41 81 920 92 00 flims.com
Tegia Nordica Sagogn Local cross-country club	selvaclub.ch

Langlaufpass

Cross-country ski pass

Für die Benutzung der Langlaufloipen wird ein offizieller Schweizer Langlauf-pass benötigt. Die Benutzung der Loipe Plaun ist im Bergbahnticket inbegriffen. Langlaufpässe und Tagestickets sind an den Gästeinformationen Flims/Laax und Langlaufzentren erhältlich oder auf trinnordic.ch und der gratis App «Digitaler Langlaufpass».

An official Swiss cross-country ski pass is required to use the cross-country trails. Use of the Plaun trail is included in the cable-car ticket. Cross-country ski passes and day tickets are available at the Flims and Laax guest information points and cross-country skiing centres or at trinnordic.ch and the free app «Digitaler Langlaufpass».

Schnupperkurse & Unterricht in Trin

Trials & lessons in Trin

	Classic	Skating
Mittwoch Wednesday	12.00 – 13.25 Uhr 12.00 noon to 1.25 pm	13.30 – 14.55 Uhr 1.30 pm to 2.55 pm
Samstag Saturday	12.00 – 13.25 Uhr 12.00 noon to 1.25 pm	10.30 – 11.55 Uhr 10.30 am to 11.55 am

Anmeldung für Schnupperkurse bis am Vortag bei Gion Peter Camathias. Zwischen 7.30 – 8.30 Uhr oder 17.30 – 18.30 Uhr.

Registration for trial courses up to a day in advance by calling Gion Peter Camathias. Between 7.30 am – 8.30 am or 5.30 pm – 6.30 pm.

Gion Peter Camathias +41 79 607 96 47
LAAX School, Plaun +41 81 927 70 75

Aktuelle Infos

Latest information

Die Nachtloipe Trin (Prada) ist Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 18 – 21.30 Uhr beleuchtet. Die Nachtloipe Sagogn ist Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 18 – 21 Uhr beleuchtet. Busse nach Bargis verkehren von Samstag 19.12.20 bis Montag 05.04.21

The Trin (Prada) night trail is lit Tuesday, Wednesday and Thursday from 6 pm. to 9.30 pm. The Sagogn night trail is lit Tuesday, Wednesday and Thursday from 6 pm. to 9 pm. Buses to Bargis run from Saturday 19.12.20 to Monday 05.04.21

Langlaufroutes

Cross-country trails

Nr./No.	Start	Loipe/Track	↔	▲↑ m
1	Flims	Conn	10 km	200 m
2	Flims	Rens	5 km	100 m
3	Bargis	Bargis	7.5 km	90 m
4	Trin	Crestasee	5.5 km	160 m
5	Trin	Prada (Nachtloipe, Herzloipe) night trail, heart trail	3 km	40 m
6	Trin	Isla	2 km	35 m
7	Trin	Suraua	5 km	60 m
8	Trin	Variante Laghizun (Suraua)	1.5 km	40 m
9	Plaun	Plaun	5 km	80 m
10	Sagogn	Sagogn	5 km	40 m
11	Sagogn	Prau (Nachtloipe) night trail	2.5 km	20 m
12	Sagogn	Sagogn–Schluein	7 km	55 m
13	Sagogn	Hundeloipe Dog trail	1 km	5 m
14	Flims	Conn–Prau la Selva	4 km	170 m

Talwanderrouen/

Valley hikes

Nr./No.	Strecke / Route	▲↑ m	▼↓ m	↔	🕒
274	Rundweg Flimser Wald Loop trail Flimser Wald	250 m	250 m	10 km	3h 15min
276	Rundweg Crestasee Loop trail Crestasee	130 m	130 m	4.8 km	1h 30min
1K	Kulinarik Trail «Wald & Winter» Culinary Trail «Forest & Winter»	100 m	350 m	10 km	2h 45min
14	Flims Waldhaus–Sportzentrum– Staderas–Bergbahnen Laax	80 m	90 m	2.5 km	1h
16	Staderas–Sportzentrum– Caumasee–Conn	70 m	200 m	4.7 km	1h 30min
277	Rundweg Salums Loop trail Salums	200 m	185 m	5.7 km	1h 50min
18	Bregl Rundgang	70 m	70 m	1.7 km	45min
19	Laax Dorf–Bergbahnen Laax	100 m	50 m	2.2 km	45min
20	Laax Dorf–Falera	230 m	8 m	2.4 km	1h
21	Laax Dorf–Seerundgang Lake tour	30 m	30 m	1.6 km	35min
22	Falera–Larnags–Laax Bergbahnen	100 m	220 m	5.2 km	1h 40min
23	Falera–Ladir	171 m	158 m	5.1 km	1h 40min
25	Trin Mulin–Conn	230 m	50 m	4.4 km	1h 35min
28	Rundweg Pintrun Loop trail Pintrun	107 m	107 m	4.6 km	1h 30min
27	Sagogn–Schluein	20 m	40 m	1.9 km	35min
26	Flims Dorf–Crestasee	10 m	220 m	3 km	45min

Bergwanderrouen/

Mountain hikes

Nr./No.	Strecke / Route	▲↑ m	▼↓ m	↔	🕒
275	Höhenweg Foppa–Fidaz Ridgeway	90 m	420 m	6.8 km	2h 10min
1	Flims Dorf–Spalegna–Fidaz	200 m	210 m	4.6 km	1h 40min
2	Fidaz–Bargis	370 m	0 m	3.1 km	1h 40min
3	Runcahöhe–Flims Dorf	0 m	260 m	2.3 km	40min
4	Flims Dorf–Scheia–Fidaz	90 m	100 m	3.3 km	1h 5min
100	Curnius–Falera	0 m	450 m	3 km	1h 25min
101	Curnius–Crap Sogn Gion	600 m	0 m	4.6 km	2h
102	Crap Sogn Gion–Crap Masegn	206 m	0 m	3 km	1h
103	Vorab–Nagens	0 m	450 m	4.5 km	1h 30min
104	Nagens–Alp Nagens–Scansinas	0 m	220 m	1.5 km	30min
105	Grauberg–Nagens	20 m	120 m	1.5 km	30min
106 106	Foppa–Runcahöhe	120 m	490 m	7.2 km	2h
108 106	Naraus–Startgels–Runcahöhe	10 m	760 m	8 km	2h
106 109	Foppa–Startgels	170 m	10 m	1.9 km	45min
110	Scansinas–Alp Sogn Martin	100 m	30 m	2.5 km	45min
111	La Siala–Vorab	270 m	30 m	2.3 km	1h 30min
271	Bargis–Rundweg Bargis tour	70 m	70 m	3.5 km	1h 45min



Cross-Country Cross Skills Park (Plaun)

New

Kulinarik Trail «Wald & Winter»

Culinary Trail «Forest & Winter»

Du magst es gerne aktiv, aber Genuss soll auf keinen Fall zu kurz kommen? Dann spazierst du auf unserem Kulinarik-Trail ganz einfach von Gang zu Gang und lässt dich von den Gastgebern in der Region mit Köstlichkeiten verwöhnen. Mehr Informationen auf flimslaax.com/kulinarische-wanderung

Enjoy being active, but always have room for a little indulgence? Then why not hike from course to course on our culinary trail and savour local delicacies from the hosts in the region? More information on flimslaax.com/en/culinary-trail

Schneeschuhrouen/

Snowshoe hikes

Nr./No.	Strecke / Routes	▲↑ m	▼↓ m	↔	🕒
200	Falera–Curnius	400 m	0 m	3 km	1h 45min
201	Curnius–Falera	0 m	400 m	4 km	1h 45min
205	Plaun–Runcahöhe	20 m	300 m	3.6 km	1h 15min
206	Larnags–Plaun	500 m	30 m	5 km	2h 10min
210	Nagens–Grauberg	100 m	0 m	1.3 km	1h
211	UNESCO Rundgang UNESCO tour	180 m	180 m	3.4 km	2h 30min
215	Naraus–Startgels	260 m	170 m	2.2 km	1h 30min
202	Hubertus Bogenpark Plaun Hubertus Archery Park Plaun	New 40 m	40 m	1.5 km	2h 30min

Skitourenrouen/

Ski tours

Nr./No.	Strecke / Routes	▲↑ m	▼↓ m	↔	🕒
301	Flims - Naraus Abfahrt via Abfahrtsroute Nr. 71 oder Piste Nr. 2. Downhill via downhill route no. 71 or slope no. 2.	760 m	20 m	4.4 km	2h 15min
302	Nagens - La Siala Abfahrt via Abfahrtsroute Nr. 81 oder Piste Nr. 10 Downhill via downhill route no. 81 or slope no. 10.	710 m	30 m	4.6 km	2h 15min

Schlitteln/

Sledging

Nr./No.	Strecke / Route	Distanz / Distance
1	Foppa–Flims	3.0 km
2	Curnius–Falera	3.5 km
3	Nagens–Scansinas	1.5 km

Nachtschlitteln in Foppa – Flims und Curnius – Falera möglich. Daten auf flims.com/schlitteln oder Gästeinfo +41 81 920 92 00
Geheimtipp: Nachtschlitteln mit einem leckeren Fondue im Bergrestaurant Foppa, Casa Berendi, Tegia Curnius oder Tegia Larnags verbinden.

Night sledging available on the Foppa–Flims and Curnius–Falera runs. Information at flims.com/sledging or from the guest information centre +41 81 920 92 00. Insider tip: combine night sledging with a delicious fondue at one of the mountain restaurants in Foppa, Casa Berendi, Tegia Curnius or Tegia Larnags.

Restaurants

1	Alp Sogn Martin	+41 81 927 75 27
2	Berghaus Foppa	+41 81 911 16 50
4	Capalari	+41 81 927 73 34
5	Casa Berendi	+41 79 241 32 51
8	Das Elephant	+41 81 927 73 90
9	La Vacca	+41 81 927 99 62
10	Nagens	+41 81 927 75 27
11	Tegia Larnags	+41 81 927 99 10
12	Runcahöhe	+41 81 911 15 88
13	Stalla	+41 81 927 99 28
15	Tegia Curnius	+41 81 927 99 30
16	Tegia Miez	+41 81 927 99 19
17	Ustria Naraus	+41 81 911 58 78
19	Ustria Startgels	+41 81 911 58 48
20	Vorab Gletscher	+41 81 927 73 80
29	Freeride Base	+41 81 927 74 04
38	La Punt	+41 81 921 60 80
42	Sushi Bar Cooma	+41 76 411 24 27
53	Casa Alva	+41 81 630 42 45
54	Casa Selva	+41 81 635 17 75
55	Restaurant Conn	+41 81 911 12 31
56	Fidazerhof	+41 81 920 90 10
57	Haldenhaus	+41 81 911 11 29
58	Ustria Parlatsch	+41 81 635 15 66
59	Sportzentrum Prau la Selva	+41 81 920 91 91
60	Ustria Stiva Grischuna	+41 81 921 60 70
61	Straussennest	+41 81 921 59 71
62	Restaurant Vista	+41 81 921 34 34
63	Berghaus Bargis	+41 81 911 11 45
64	Ustria Lags	+41 81 921 77 40

🍷 Après-ski
🍴 Gourmet
🔥 Grill
🌐 International

🇮🇹 Italienisch/Italian
🇨🇭 Schweiz/Swiss
🛎 Selbstbedienung/Self-service
🍪 Snacks



Wildruhezonen /

Wildlife sanctuary zones

Wildtiere ziehen sich im Winter in ruhigere Waldgebiete zurück, um zu überwintern. Sie benötigen Ruhe, um möglichst wenig Energie zu verbrauchen und den Winter zu überleben. Neben den bekannten Wildtieren sind auch seltene Vogelarten wie z. B. die stark gefährdeten Auer-, Birk- und Schneehühner besonders schützenswert. Am Rande der Wildruhezonen sind entsprechende Hinweisschilder zur Signalisierung aufgestellt. Sie markieren die Grenzen und dürfen nicht betreten werden. Die Wildruhezonen sind auf dem Pistenplan entsprechend gekennzeichnet. Weitere Informationen zu den Wildruhezonen und Greenstyle findest du unter flims.com/greenstyle

During the colder months, wild animals retreat to the more peaceful parts of the forest to spend the winter. They need peace and quiet to ensure that they use as little energy as possible and survive the cold season. Besides the well-known animals, there are also rare species of birds – such as the highly endangered wood-grouse, black grouse and ptarmigan – which are especially in need of protection. Warning signs have been erected around the wildlife sanctuaries to indicate their borders. The sanctuaries may not be entered and are indicated accordingly on the slope map. You can find further information about the wildlife sanctuaries and Greenstyle at flims.com/greenstyle.



- A

Ausgangspunkt

Starting point

W

Wanderwege

Hiking trails

SW

Schneeschuhwanderwege

Snowshoe hiking trails

L

Loipen

Cross-country tracks

N

Nachtloipe

Night trail

S

Skitourenrouten

Ski tours

SL

Schlittelwege

Sledging run

B

Bergbahnen für Fussgänger

Cable cars for walkers

W

Wildruhezone

Wildlife sanctuary zone

B

Bankomat

ATM

AP

Aussichtspunkt

Viewing point

FB

Freeride Base

R

Restaurant

K

Kutschenstandorte

Carriage stand

F

Foxtrail Verkaufsstelle

Foxtrail shop

H

Hallenbad

Indoor pool

E

Eislauf-Halle

Indoor ice rink

E

Eisfeld Outdoor

Outdoor ice rink

B

Bogenpark

Archery park

C

Curling

B

Bushaltestelle

Bus stop

L

Langlaufzentrum

Cross-country skiing centre

C

Cross-Country Cross Skills Park

P

Parkplatz

Parking area

P

Parkhaus

Car park

I

Gästeinformation

Guest information points

S

Skischule

Ski school

S

Snowboardschule

Snowboard school

R

Mietstation / Depot

Rental station / depot

B

Besucherbavillon Weltnaturerbe

World Heritage Site visitor pavilion

N

Neu ab Sommer 2021: Baumwipfelpfad

New from summer 2021: Treetop path

U

UNESCO-Welterbe

