

Bike Guide



laax.com/biken

Mobile Ordering

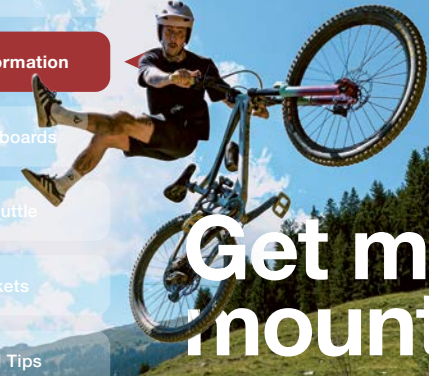
Live Information

Leaderboards

E-Shuttle

Tickets

Local Tips



Get more mountain

LAAX APP Download the official LAAX app

Gravity Trails

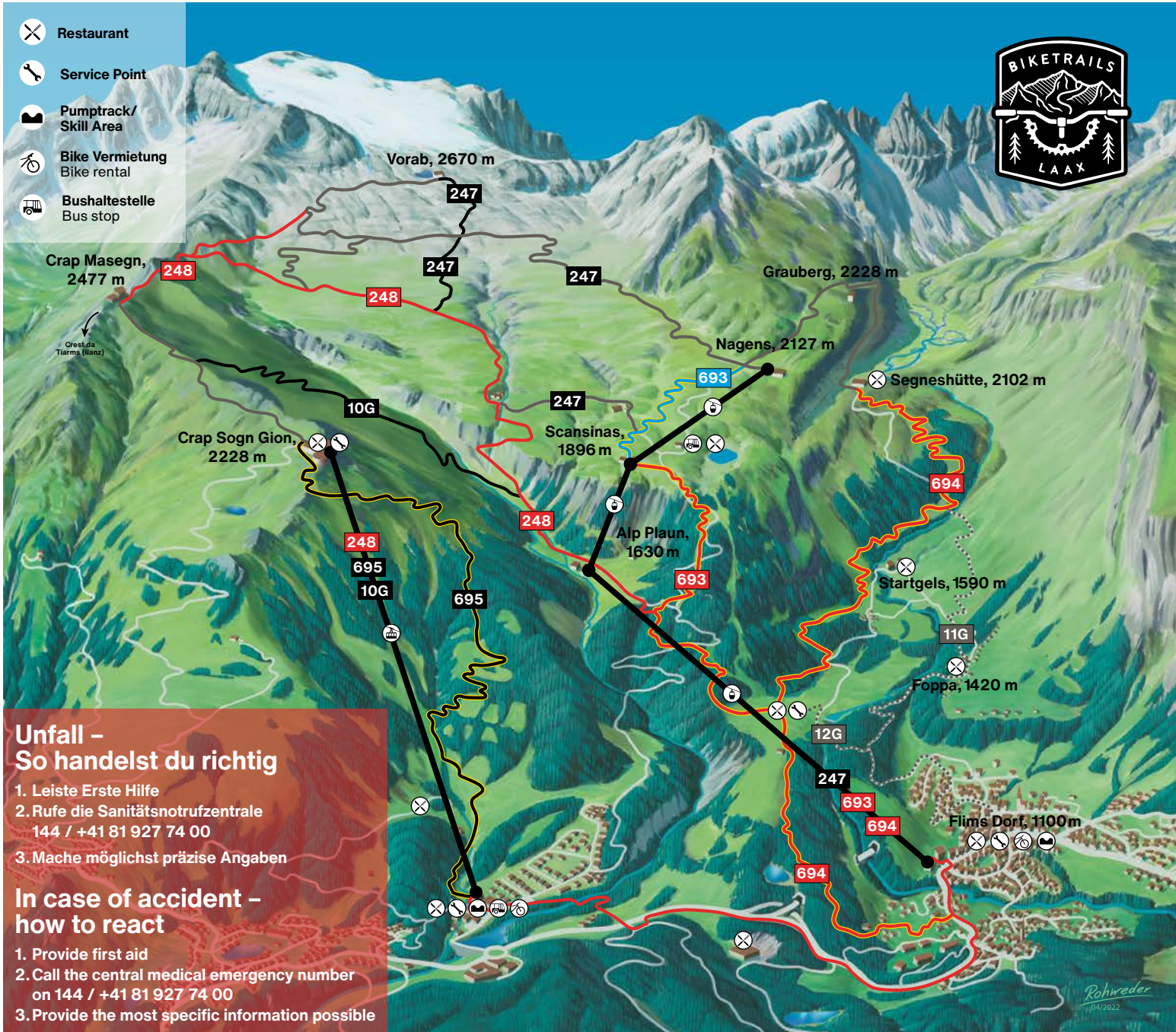
Restaurant

Service Point

Pumptrack / Skill Area

Bike Vermietung
Bike rental

Bushaltestelle
Bus stop



Unfall – So handelst du richtig

1. Leiste Erste Hilfe
2. Rufe die Sanitätsnotrufzentrale
144 / +41 81 927 74 00
3. Mache möglichst präzise Angaben

In case of accident – how to react

1. Provide first aid
2. Call the central medical emergency number
on 144 / +41 81 927 74 00
3. Provide the most specific information possible

Digitale Bike Map Digital bike map

Auf der digitalen Outdooractive Bike Map kannst du die einzelnen Trails aufrufen, navigieren und deinen Standort checken. So findest du immer den richtigen Trail für dein Können.

On the digital Outdooractive Bike Map you can check out the individual trails, navigate and find your location. This way you will always find the right trail for your ability.



Nutze die Bike App deiner Wahl Use the bike app of your choice
Für dich aktualisieren wir laufend die besten Bike Apps, damit du immer die aktuellsten Informationen hast.
We are constantly updating the best bike apps to make sure that you always have access to the newest information.



Information & Tickets



Öffnungszeiten und Tickets Opening hours and prices
Alle Informationen zu den Bergbahnbetriebszeiten und Ticketpreisen findest du unter laax.com.
All information regarding lift opening hours and ticket prices can be found at laax.com.



Immer auf dem neusten Stand Always up to date
Live-Informationen zu den aktuell geöffneten Bahnen und Trails findest du in der LAAX App oder unter live.laax.com.
You can find live information regarding the lifts and trails that are currently open in the LAAX app or at live.laax.com.

Routenvorschläge Route suggestions

Trail / Streckenabschnitte Trail / Sections	Routenbeschreibung Route description
Nagens Trail 693	Der natürliche Nagens Trail lockt mit einem flowigen Einstieg über die Alpweiden, bevor Wurzeln und Steine kreative Linien und Geschick auf dem Bike fordern. The natural Nagens Trail tempts you with a flowy start across the alpine meadows, before roots and stones demand creative lines and skill on the bike.
Runca Trail 694	Der Runca Trail ist der bekannteste Flow Trail der Schweiz. Mit Blick über die Signina Gruppe und den Flimsenstein geht es 7,5 km über Roller, Wellen und Anliegerkurven hinab nach Flims. Der rote Flow Trail ist das Herzstück der «Biketrails LAAX» und optimal für Familien und Einsteiger geeignet. The Runca Trail is the most famous flow trail in Switzerland. With a view over the Signina Group and the Flimsenstein, the trail descends 7.5 km over rollers, waves and berms to Flims. The red flow trail is the centrepiece of the "Biketrails LAAX" and is ideal for families and beginners.
Segnes Trail 694	Der Segnes Trail ist durch seinen natürlichen Charakter mit vielen verspielten Elementen wie Steinplatten, Sprüngen sowie Anliegerkurven genau für dich geschaffen. Der Trail kann als mittel schwieriger, technischer Enduro Singletrail charakterisiert werden und richtet sich an fortgeschrittene Biker. The Segnes Trail, characterised by its natural character with many playful elements such as stone slabs, jumps and bends, is made for you. The trail can be characterised as a technical Enduro single trail with medium difficulty for advanced bikers.

Trail / Streckenabschnitte Trail / Sections	Routenbeschreibung Route description
Never End Trail 695	Dich erwarten über 1000 Höhenmeter feinsten Freeride Trail mit fetten Anliegern, coolen Sprüngen und grossen Tables. Unsere Gravity Trails werden für dich von der «Biketrails LAAX» Crew geschaped. You can expect some of the finest freeride trail that covers 1000 m of elevation with fat berms, cool jumps and big tables. Our gravity trails are shaped for you by the Biketrails LAAX crew.
Vorab Trail 247	100% Stickrock! Der hochalpine Vorab Trail mit seinen Felsabfahrten ist ein einmaliges Erlebnis. Im unteren Teil gelangst du auf den Nagens Trail bis nach Flims. 100% slick rock! The high alpine Vorab Trail with its rocky descents is a unique experience. The Nagens Trail takes you from the Vorab Glacier through the Green Valley down to Flims.
Crap Masegn 248	Das Trail-Highlight in LAAX: Die hochalpinen Trails rund um den Crap Masegn bieten einzigartigen Bike Genuss und das unvergessliche Panorama der Surselva. Die 248 gehört auf jede Bike Bucketlist! The trail highlight in LAAX: The high alpine trails around Crap Masegn are a unique biking experience and offer the unforgettable panorama of the Surselva. The 248 belongs on every bike bucket list!
Crest la Siala 10G	Mit technisch anspruchsvollen Spitzkehren, felsigen Passagen und steilen Abfahrten in alpinem Gelände ist der Crest la Siala Trail eine Herausforderung für jeden Enduristen. With technically demanding switchbacks, rocky sections, and steep descents in alpine terrain, this is a challenge for every enduro rider.



Bild: Vorab Trail © Mia Maria Knoll

Never End Trail 695

Green Valley 693

Segnes Trail 694

Runca Trail 694

Nagens Trail 693

Nagens Trail 693

Start here

Crap Masegn 248

Crap Tgletschen

Sogn Martin Plaun 248

Vorab Trail 247

Crest la Siala 10G

Schwierigkeitsgrad Level of difficulty

Leicht (S0–S1): Einsteiger und Fortgeschrittene Mountainbiker. Wenig bis keine Trailerrfahrung nötig.
Easy (S0–S1): Beginners and advanced mountain bikers. Little to no trail experience necessary.

Mittel (S2): Fortgeschrittene Mountainbiker. Trailerrfahrung ist erforderlich.
Intermediate (S2): Advanced mountain bikers. Trail experience is required.

Schwer (S3–S5): Für Trailexperten. Viel Trailerrfahrung und eine gute Ausdauer ist Voraussetzung.
Hard (S3–S5): For trail experts. A lot of trail experience and a good stamina is required.

..... Uphill

Sicherheit Safety

- Hinterlasse keine Spuren, nimm deinen Abfall mit
Leave no trace, take your trash with you
- Mach dich frühzeitig bemerkbar und fahr Schritttempo
Make yourself heard early and ride at a walking pace
- Blockiere beim Bremsen nicht das Hinterrad
Do not lock up your rear wheel when braking
- Bleib auf dem Trail und kürze die Kurven nicht ab
Stay on the trail and do not take shortcuts through the corners
- Respektiere die Natur und halte Abstand
Respect nature and keep your distance
- Wandernde haben Vortritt: Steig ab, wo es eng wird
Hikers have the right of way: Dismount in tight sections
- Plane deine Tour im Vorfeld Plan your tour ahead of time
- Trage die entsprechende Schutzausrüstung
Wear appropriate safety gear

Social Rides

Nimm teil an unseren Social Rides über den Sommer verteilt und entdecke die Trails zusammen mit den Locals. Sei es für Kids, Enduro Fans, Womens only oder reine Jumphline Action, für alle ist etwas dabei.
Folge uns auf Instagram @biketrails_laax und verpasse keinen Event.
Take part in our Social Rides throughout the summer and discover the trails together with the locals. Be it for kids, enduro fans, women only or pure jumphline action, there is something for everyone. Follow us on Instagram @biketrails_laax and never miss an event.

rocksresort PARK

«Pump and Play» ist das Motto. Auf den Wellenbahnen ist jeder willkommen. Ob mit Scooter, Skateboard oder Bike – hier sind alle unterwegs und lernen spielerisch sich zu bewegen. Rauf geht es ganz einfach mit dem Förderband. "Pump and play" is the motto. Everyone is welcome on the wavy tracks. No matter if on a scooter, skateboard or bike – everyone can roll and learn to move playfully. The conveyor belt makes it easy to get to the top.

Pumptrack Flims

Ein Pumptrack in Flims ist Ehrensache für Velosolutions. Schliesslich werden die Wellenbahnen der Firma mit Sitz in Flims in die ganze Welt exportiert. Egal ob Laufrad oder Mountainbike – hier treffen sich Bike Begeisterte aller Niveaus.
A pumptrack Flims is a matter of honour for Velosolutions. After all, the wavy tracks from Flims are exported all over the world. It doesn't matter whether you ride a balance bike or a mountain bike – this is where bike enthusiasts of all levels meet.

Bike Guides

Grundkurse verschiedener Levels von Freeride bis E-Bike, Kids Camps, Firmenevents oder individuelle Touren gehören zum Angebot der verschiedenen Bike Schulen.
The schools offer basic courses in various levels from e-bike to freeride, kids camps, team events and individual guided tours.

Unsere Investition in dein Erlebnis

Mit dem Bau des FlemXpress bis 2024 investieren wir in dein Bike Erlebnis in der Region. Unterdessen bringt dich in diesem Sommer von Flims der Arena Express bis nach Nagens. Welche Möglichkeiten dir von dort aus offen stehen und alles rund ums Projekt zum FlemXpress findest du unter flims.com/wir-bauen. Wir freuen uns Inputs oder Feedback auf feedback@laax.com entgegenzunehmen.
With the construction of the FlemXpress until 2024, we are investing in your biking experience in the region. This summer, the Arena Express will take you from Flims to Nagens. Learn more about all the trail access you'll have from nagens and more about the FlemXpress project on flims.com/en/we-are-building. If you have any input or feedback, we would be happy to receive it at feedback@laax.com.

Mountainbike Guiding	
LAAX School	laaxschool.com
Luny on Tour	lunyontour.com
OTA Adventure Center Laax	ota.ch

Rental & Service

Egal ob E-Bike, Mountainbike oder Laufrad – in unseren Bike Shops findest du das perfekte Bike für dein Abenteuer. Solltest du einen Defekt haben, machen die Shops in der Region dein Velo schnell wieder fit.
Be it an e-bike, mountainbike or balance bike – in our bike shops you will find the perfect bike for your adventure. In case you have a mechanical breakdown the local bike shops will fix your bike quickly.

	Bikes	Kids Bikes	E-Bikes	Laufräder Balance bikes	Anhänger Trailers	Helm Helmets	Schutzausrüstung Protection	Service/Reparatur Service/repair
Happy Bike Flims, +41 81 525 44 77	x	x	x			x	x	x
Green Valley Bikeshop Flims, +41 81 511 03 09								x
LAAX Rental Laax, +41 81 927 70 70 Flims, +41 81 927 70 73	x	x	x	**	x	x	x	x
Meini Sport & Mode Laax, +41 81 936 62 00	x		x			x		x
Menzli Sport AG Laax, +41 81 921 57 65	x	x	x		*	x		*
SPORT BEAT Flims, +41 81 911 33 21	x	x	x			x	x	x

* nur bei Menzli Sport Ilanz erhältlich only available at Menzli Sport Ilanz
** nur bei Laax Rental in Laax erhältlich only available at Laax rental in Laax

Camps

Mehr als nur ein Bike Trip: Unsere Bike Camps bieten dir ein stressfreies Rundumpaket. Wir haben die coolsten Hotels und besten Guides für dich reserviert und die vielseitigsten Routen ausgesucht. Entdecke zusammen mit Gleichgesinnten was die Region zu bieten hat.
More than just a bike trip: our bike camps offer you a stress-free all-round package. We have reserved the coolest hotels and best guides for you and selected the most versatile routes. Discover what the region has to offer together with like-minded people.

Kids Camp

Spielerisch lernen Kinder ab vier Jahren alles, was es braucht, um sich sicher auf dem Mountainbike zu bewegen – von den Grundlagen bis zum Fahren auf den Trails. Entsprechend dem Alter und Können wird der Unterricht in den verschiedenen Camps unterschiedlich gestaltet.
Playfully, children from the age of four learn everything they need to ride a mountainbike safely – from the basics to riding on the trails. The lessons in the different camps are designed differently according to age and ability.

Twins Women's Bike Camps

1. – 2. Juli: Skill Camp / 1. – 3. Sept: Twins Womens Bike Festival
Hier gilt: Girls only! Die ehemaligen Bike Profis Anita und Caro Gehrig laden zu einem Wochenende mit vielseitigen Trails, unterhaltsamen Aktionen und lockerem Beisammensein unter Frauen ein. Im Skill Camp lernst du dein Bike perfekt zu beherrschen. Am Twins Women's Bike Festival zeigen dir die beiden ihre Lieblingstrails, ihr bildet gemeinsam den längsten Women's Mega Train auf dem Nagens Trail und du lernst an spannenden Workshops mehr über dich und dein Bike.
The motto here is: Girls only! The former bike pros Anita and Caro Gehrig invite you to a weekend of varied trails, entertaining activities and relaxed get-togethers among women. At the Skill Camp you will learn to control your bike perfectly. At the Twins Women's Bike Festival, they will show you their favourite trails, together you will form the longest Women's Mega Train on the Nagens Trail and you will learn more about yourself and your bike in interesting workshops.



Cross Country*

Nr.	Route	Start	km	hm ↑	hm ↓
245	Flimserwald Rundtour	Laax Staderas	11	200	200
256	Bonaduzer Wald	Bonaduz	13	360	360
10S	Rundtour Murschettg – Salums	Laax Murschettg	6	180	180
246	Drei Seen Tour	Laax Staderas	22	540	540
257	Carlöttsch	Versam	24	1050	1050
259	Cuolm Sura	Ilanz	31	1150	1150
11G	Runca Trail via Punt Desch	Flims Talstation	14	730	730
12G	Runca Trail via Runca Höhe	Flims Talstation	7	300	300
260	Rheinschlucht Challenge	Laax Staderas	87	3060	3060

Leicht: Gemütliche Routen, welche wenig Kondition erfordern.	Mittel: Konditionell mittlere Ansprüche, mittlere Steigungen.
Easy: Easy routes, which require minimal physical stamina.	Medium: require medium physical stamina, medium climbs.

Schwer: Erfordert hohe Kondition, anspruchsvolle Steigungen.
Hard: requires high physical stamina, challenging climbs.

*egal ob mit oder ohne Rückenwind: unsere Cross Country Touren sind auch für E-Biker empfohlen.
*whether with or without tailwind: our cross country tours are also recommended for e-bikers.

E-Bike

Nr.	Route	Start	km	hm	h	h
115	Alp Dadens	Laax Murschetg	20	900	900	
243	Rheinschlucht – Sagogn	Laax Staderas	15	490	490	
250	Hochtal Bargis	Flims Talstation	12	860	860	
251	Alp Mora	Trin Dorf	26	1300	1300	
252	E-Bike Kulinarik Trail	Gästeeinformation Flims	34	1015	1015	
304	Laaxer Stöckli	Flims Talstation	30	850	1860	

Trail / Streckenabschnitte	Routenbeschreibung
Trail / Sections	Route description
Alp Dadens	Von Laax Murschegg führt dich diese E-Bike Tour über Falera zur Alp Dadens. Dort erwarten dich als Belohnung Bündner Spezialitäten und selbstgemachter Bergkäse.
115	This e-bike tour takes you from Laax Murschegg via Falera to Alp Dadens, where you will be rewarded with local specialties and home-made mountain cheese.
E-Bike Kulinarik-Trail	Aufsteigen und die spektakuläre Natur der Rheinschlucht erleben! Mit dem E-Bike regionale Spezialitäten entdecken und anschliessend geniessen. Das E-Bike Kulinarik-Trail-Package umfasst ein 3-Gänge-Menü und ist in unserem Erlebnis-Shop buchbar.
252	Get on your bike and experience the spectacular nature of the Rhine Gorge! Discover regional specialties by e-bike and enjoy them thereafter. The E-Bike Culinary Trail package includes a 3-course menu and can be booked in our Experience Shop.
E-Bike Culinary Trail	
252	

 Zum Erlebnis Shop
To the Experience Shop

Tourenplanung Tour planning

Hier findest du alle Infos, die für deine Tour wichtig sind.
Bitte denke immer dran, dass du nicht alleine auf den Trails unterwegs bist und nimm Rücksicht auf die Natur.
Here you will find all the important information for your tour.
Please always remember that you are not alone on the trails and be considerate of nature.

- **Fairtrail & Sicherheit** Fairtrail & safety
- **Mutterkuhhaltung** Suckler herds
- **Schneeegrenzenkarte** Snow coverage map

Egal ob Cross Country, E-Bike, Rennrad oder doch auf die Bike Trails. Auf unserer Webseite bekommst du den optimalen Überblick über unser Bike Angebot, E-Bike Ladestationen und Services.

Whether you are riding a cross country bike, an e-bike, a road bike or the bike trails. You will get the best overview of our offer on our website, E-Bike charging stations and services.