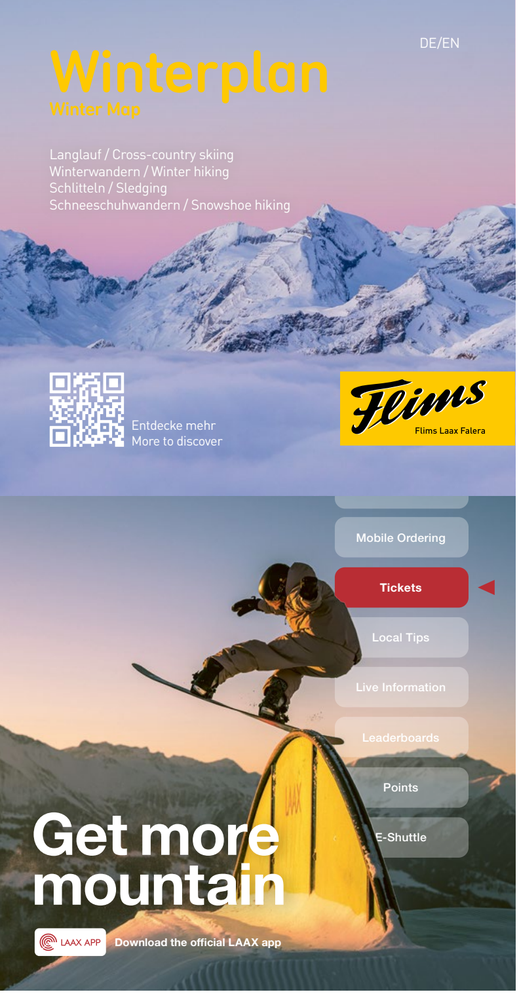


Bergwanderrouten
Mountain hikes

Nr./No.	Strecke / Route	↗ m	↘ m	↔	🕓
27B	Höhenweg Foppa – Fidaz Ridgeway	90 m	420 m	6.8 km	2 h 10 min
1	Flims Dorf – Spalegna – Fidaz	260 m	150 m	5.8 km	1 h 50 min
2	Fidaz – Bargis	370 m	0 m	3.1 km	1 h 40 min
3	Runcahöhe – Flims Dorf	0 m	260 m	2.3 km	40 min
4	Flims Dorf – Scheia – Fidaz	180 m	100 m	4.1 km	1 h 15 min
100	Curnius – Falera	0 m	450 m	4.8 km	1 h 25 min
101	Curnius – Crap Sogn Gion	600 m	0 m	4.6 km	2 h
102	Crap Sogn Gion – Crap Masegn	206 m	0 m	3 km	1 h
103	Vorab – Nagens	0 m	450 m	4.5 km	1 h 30 min
104	Nagens – Alp Nagens – Scansinas	0 m	220 m	1.2 km	20 min
105	Grauberg – Nagens	20 m	120 m	1.5 km	30 min
107	Punt Tarschlims – Startgels	106 m	8 m	0.6 km	20 min
108	Foppa – Runcahöhe	161 m	246 m	4.1 km	1 h 15 min
110	Scansinas – Alp Sogn Martin	114 m	114 m	3.2 km	45 min
111	La Siala – Vorab	270 m	30 m	2.2 km	1 h
237	Bargis – Rundweg Bargis tour	70 m	70 m	3.5 km	40 min

Für Berg- und Talwanderrouten bitte ausschliesslich den pinken Wegweisern folgen. Die übrigen Wege sind teilweise für den Langlauf reserviert.

For mountain and valley hikes, please follow the pink signposts. Other signposts are partly reserved for cross-country skiing.

Schneeschuhrouten
Snowshoe hikes

Nr./No.	Strecke / Routes	↗ m	↘ m	↔	🕓
201	Curnius–Falera	0 m	400 m	4 km	1 h 45 min
202	Curnius Alp Dadens–Sut	25 m	550 m	6 km	2 h 30 min
210	Nagens–Grauberg	100 m	0 m	1.3 km	1 h
211	UNESCO-Welterbe Sardona Trail	214 m	214 m	3.4 km	1 h 30 min

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 kannst du auf den Pisten von Foppa – Flims und Curnius – Falera. Informationen zu den Daten findest du auf flims.com/schlitteln oder unter +41 81 927 72 05.
Geheimtipp: Nachtschlitteln mit einem leckeren Fondue im Bergrestaurant Foppa, Casa Berendi, Tegia Curnius oder Tegia Larnags verbinden.

Night sledding is possible on the slopes of Foppa – Flims and Curnius – Falera. Information on the dates can be found at flims.com/sledging or by calling +41 81 927 72 05.
Insider tip: combine night sledging with a delicious fondue at one of the mountain restaurants in Foppa, Casa Berendi, Tegia Curnius or Tegia Larnags.

GREEN STYLE

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 woodgrouse, 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.

Talwanderrouten
Valley hikes

Nr./No.	Strecke / Route	↗ m	↘ m	↔	🕓
27A	Rundweg Flimser Wald Loop trail Flimser Wald	200 m	200 m	10 km	2 h 44 min
27B	Rundweg Lag la Cresta Loop trail Crestasee	130 m	130 m	4.8 km	1 h 30 min
14	Flims Waldhaus–Sportzentrum–Staderas–Bergbahnen Laax	80 m	90 m	2.5 km	1 h
16	Staderas–Sportzentrum–Caumasee–Conn	43 m	177 m	4.7 km	1 h 30 min
277	Rundweg Salums Loop trail Salums	200 m	185 m	5.7 km	1 h 50 min
18	Sagogn Rundweg Bregl	70 m	70 m	1.7 km	30 min
19	Laax Dorf–Bergbahnen Laax	100 m	50 m	2.2 km	45 min
21	Laax Dorf–Seerundgang Lake tour	30 m	30 m	1.6 km	35 min
22	Falera–Larnags–Laax Bergbahnen	100 m	220 m	5.2 km	1 h 40 min
23	Falera–Ladir–Falera	171 m	158 m	5.1 km	1 h 40 min
25	Trin Mulin–Conn	230 m	50 m	4.4 km	1 h 35 min
10A	Rundweg Manalla Loop trail Manalla	66 m	66 m	4.8 km	1 h 20 min
27	Sagogn–Schluein	20 m	40 m	3 km	45 min
28	Flims Dorf–Crestasee	10 m	220 m	3 km	45 min
51D	Rundweg Punt da Pintrun Loop trail Pintrun	45 m	45 m	3 km	1 h

Langlaufrouten
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 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

Langlaufpass
Cross-country ski pass

Für die Benutzung der Langlaufloipen wird ein offizieller Schweizer Langlaufpass benötigt. Die Benutzung der Loipe Plaun ist im Bergbahnticket inbegriffen. Langlaufpässe und Tickets sind in den Langlaufzentren oder online, über die Gratis-App «Digitaler Langlaufpass» erhältlich.

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 tickets are available at the cross-country centres or online, via the free app "Digitaler Langlaufpass".

Langlauf
Cross-country skiing

Generelle Informationen zu Preisen, Kursen, Langlaufzentren und Loipenbericht 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	+41 77 527 79 23

Schnupperkurse & Unterricht in Trin
Trials & lessons in Trin

Anmeldung für Schnupperkurse in Trin und Plaun.
Registration for trial courses in Trin or Plaun.

Langlaufschule BIELER Sport, Gion Peter Camathias	+41 79 607 96 47
LAAX School	+41 81 927 71 71

Aktuelle Infos / Latest information

Die Nachtloipe Trin (Prada) ist Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 18.00 – 21.30 Uhr beleuchtet. Die Nachtloipe Sagogn ist Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 18.00 – 21.00 Uhr beleuchtet. Busse nach Bargis verkehren von Samstag 16.12.2023 bis Montag 01.04.2024.

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 16.12.2023 to Monday 01.04.2024.

Restaurants

1	Alp Sogn Martin	15	Runcahöhe
2	Atelier Spalegna	16	Segneshütte
3	Berghaus Bargis	17	Sportzentrum Prau la Selva
4	Berghaus Foppa	18	Stalla
5	Berghaus Nagens	19	Straussennest
6	Capalari	20	Tegia Curnius
7	Casa Berendi	21	Tegia Larnags
8	Casa Selva	22	Tegia Miez
9	Das Elephant	23	Ustria Lags
10	Fidazerhof	24	Ustria Parlatsch
11	Freeride Base	25	Ustria Startgels
12	La Vacca	26	Ustria Stiva Grischuna
13	Restaurant Conn	27	Vorab Gletscher
14	Restaurant Vista		

Gourmet
Grill
Kaffee/Coffee
International
Mobile Ordering
Italienisch/Italian
Schweiz/Swiss
Selbstbedienung/Self-service
Snacks
bedientes Resaturant/served restaurant

Kulinarik Trail «Wald & Winter»
Culinary Trail "Forest & Winter"

Du bist gerne aktiv unterwegs und Genuss steht bei dir ganz oben auf der Liste? 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

You love to be active and indulgence is at the top of your list? 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

Nr./No.	Strecke / Route	↗ m	↘ m	↔	🕓
1K	Kulinarik Trail «Wald & Winter» Culinary Trail "Forest & Winter"	100 m	350 m	10 km	2 h 45 min

Laternenweg / Latern Path

Der Laternenweg führt dich bei Dunkelheit durch die verschneite Landschaft von Falera nach Laax Dorf. Vergiss die Hektik des Alltages und lass dich auf der stimmungsvollen, mit Laternen beleuchteten Winterwanderung, verzaubern.

The lantern trail leads you in the dark through the snowy landscape from Falera to Laax village. Forget the hustle and bustle of everyday life and let yourself be enchanted on the atmospheric winter hike illuminated with lanterns.

ab/from 21.12.2023	Beleuchtung/lighting
Donnerstag/Samstag	18.00 – 21.00 Uhr
Thursday/Saturday	6.00 pm to 9.00 pm

Nr./No.	Strecke / Route	↗ m	↘ m	↔	🕓
20	Laternenweg (Falera – Laax Dorf)	60 m	240 m	3.6 km	1 h

Baumwipfelpfad «Senda dil Dragun»
Treetop Walkway "Senda dil Dragun"

Die «Senda dil Dragun», der längste Baumwipfelpfad der Welt bietet unseren Gästen die Möglichkeit, den Laaxer Wald auf Augenhöhe mit den Bäumen erleben zu können. Mit einer Rutschbahn, zwei Türmen und vier Aussichtsplattformen mit Sitzmöglichkeiten und dem digitalen Erlebnis ist der Baumwipfelpfad ein interaktives Naturerlebnis.

"Senda dil Dragun" is the longest treetop walkway in the world and offers our guests the opportunity to experience LAAX from a whole new perspective! With a slide, two towers and four platforms with seating possibilities and the digital experience, the treetop walkway is an unique, natural interactive adventure.

Nr./No.	Strecke / Route	↗ m	↘ m	↔	🕓
1 ♿	Laax Murschetg – Laax Dorf	73 m	73 m	1.56 km	1 h

FlemXpress

Flem xpress

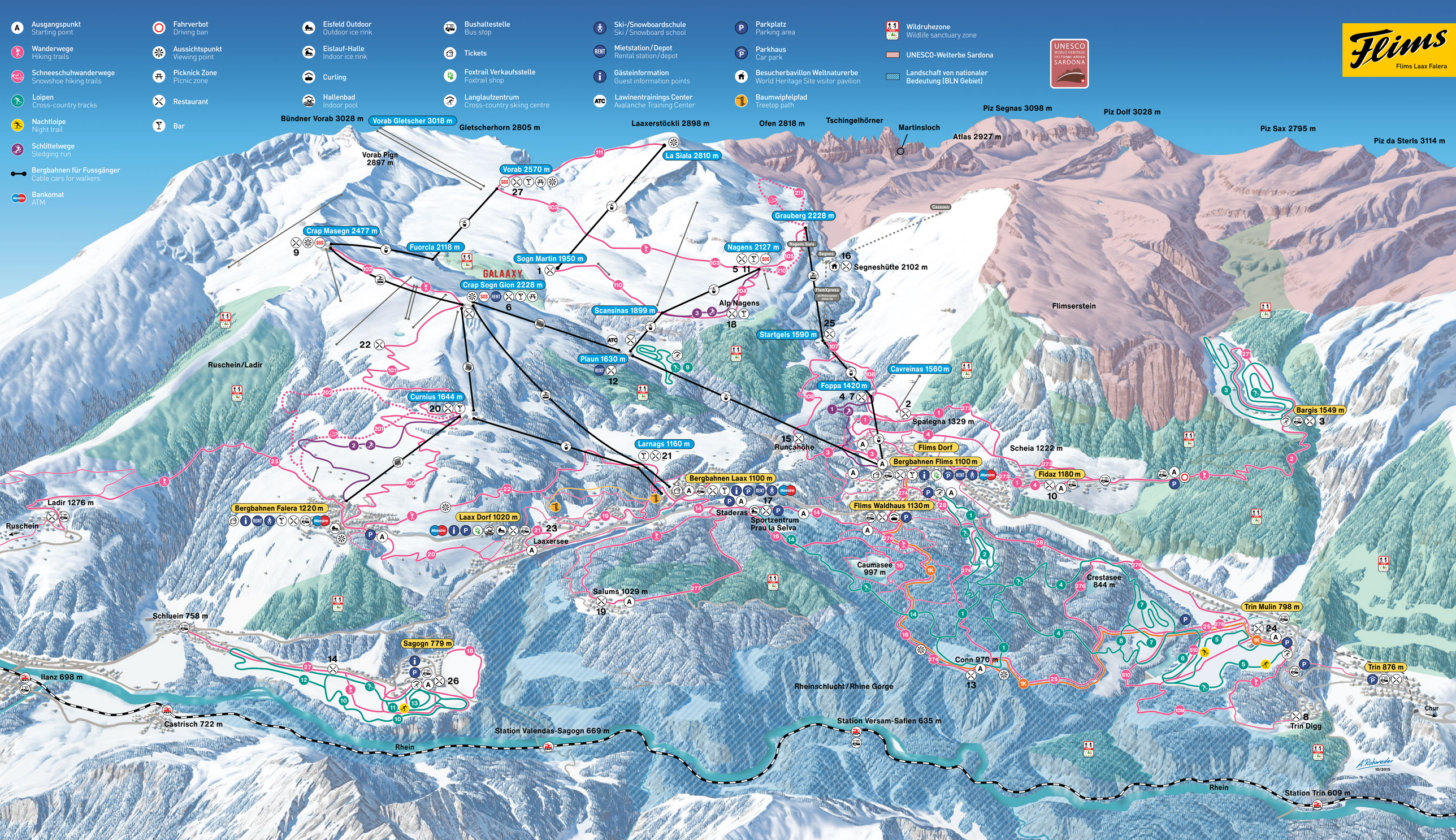
Die vollautomatische, bedarfsabhängige und energieeffiziente Gondelbahn bringt dich zu jeder Jahreszeit auf den Berg. Dieses Leuchtturmprojekt eröffnet ab diesem Winter die Sektion Flims – Foppa – Startgels und sorgt für unvergessliche Erlebnisse in atemberaubender Umgebung. Mehr Informationen findest du unter flemxpress.ch.

The fully automatic, on-demand and energy-efficient gondola lift takes you up the mountain at any time of the year. This lighthouse project opens the Flims – Foppa – Startgels section from this winter and ensures unforgettable experiences in breathtaking surroundings. You can find more information at flemxpress.ch.

TRAVSA TRAVEL & OUTDOOR

trin nordic

UNESCO WELTERBE SARDONA


Ausgangspunkt
Starting point
Wanderwege
Hiking trails
Schneeschuhwanderwege
Snowshoe hiking trails
Loipen
Cross-country tracks
Nachtloipe
Night trail
Schlittelwege
Sledging run
Bergbahnen für Fussgänger
Cable cars for walkers
Bankomat
ATM
Fahrverbot
Driving ban
Aussichtspunkt
Viewing point
Picknick Zone
Picnic zone
Restaurant
Bar
Eisfeld Outdoor
Outdoor ice rink
Eislauf-Halle
Indoor ice rink
Curling
Hallenbad
Indoor pool
Bushaltestelle
Bus stop
Tickets
Foxtrail Verkaufsstelle
Foxtrail shop
Langlaufzentrum
Cross-country skiing centre
Ski-/Snowboardschule
Ski / Snowboard school
Mietstation/Depot
Rental station/depot
Gästeinformation
Guest information points
Lawinentrainings Center
Avalanche Training Center
Parkplatz
Parking area
Parkhaus
Car park
Besucherbavillon Weltnaturerbe
World Heritage Site visitor pavilion
Baumwipfelpfad
Treetop path
Wildruhezone
Wildlife sanctuary zone
UNESCO-Welterbe Sardona
Landschaft von nationaler Bedeutung (BLN Gebiet)
UNESCO WORLD HERITAGE TECTONIC ARENA SARDONA
Flims
Flims Laax Falera
Bündner Vorab 3028 m
Vorab Gletscher 3018 m
Gletscherhorn 2805 m
Laaxerstöckli 2898 m
Ofen 2818 m
Tschingelhörner
Martinsloch
Atlas 2927 m
Piz Segnas 3098 m
Piz Dolf 3028 m
Piz Sax 2795 m
Piz da Sterls 3114 m
Vorab Pign 2897 m
Vorab 2570 m
La Siala 2810 m
Grauberg 2228 m
Cassons
Crap Masegn 2477 m
Fuorcla 2118 m
Sogn Martin 1950 m
Nagens 2127 m
Nagens Sura
Segnes
Segneshütte 2102 m
GALAAXY
Crap Sogn Gion 2228 m
Alp Nagens
Scansinas 1899 m
Startgels 1590 m
Flimserstein
Ruschein/Ladir
Plaun 1630 m
Cavreinas 1560 m
Foppa 1420 m
Curnius 1644 m
Spalegna 1329 m
Bargis 1549 m
Larnags 1160 m
Runcahöhe
Flims Dorf
Scheia 1222 m
Bergbahnen Flims 1100 m
Fidaz 1180 m
Bergbahnen Laax 1100 m
Ladir 1276 m
Ruschein
Bergbahnen Falera 1220 m
Laax Dorf 1020 m
Laaxersee
Staderas
Sportzentrum Prau la Selva
Flims Waldhaus 1130 m
Caumasee 997 m
Crestasee 844 m
Salums 1029 m
Trin Mulin 798 m
Schluein 758 m
Sagogn 779 m
Conn 970 m
Trin 876 m
Ilanz 698 m
Rheinschlucht/Rhine Gorge
Trin Digg
Chur
Castrisch 722 m
Station Valendas-Sagogn 669 m
Station Versam-Safien 635 m
Rhein
Rhein
Station Trin 609 m
A. Rohrweder
10/2015