



WANDER GUIDE

Deutsch

Flims
Flims Laax Falera

WEGNUTZUNG FÜR BIKER UND WANDERER



Im Kanton Graubünden teilen sich Wanderer und Mountainbiker die gleichen Wege. Diese Regelung begrüssen wir natürlich und sind froh, dass verschiedene Aktivitäten auf den gleichen Wegen möglich sind. Ermöglicht wird dies durch eine tolerante und rücksichtsvolle Einstellung von allen Nutzern. Um eine konfliktfreie Nutzung zu garantieren...

- ... machen sich Wanderer und Biker gegenseitig Platz.
- ... bremsen Biker frühzeitig ab und passen ihr Tempo den Gegebenheiten und dem Können an.
- ... handelt man mit gesundem Menschenverstand und nimmt gegenseitig Rücksicht.

i Gästeinformation Flims Laax Falera: +41 (0)81 920 92 00



MUTTERKUHHALTUNG

Naturnahe Nutztierhaltung in unserer Destination führt dazu, dass sich Wanderwege und Weiden kreuzen. Weideflächen am Berg wechseln im Laufe des Sommers. Offizielle Hinweistafeln «Kuhmütter schützen ihre Kälber» informieren im Gelände über den Aufenthalt von Mutterkühen. Kühe und besonders Mutterkühe reagieren mit natürlichem Instinkt auf Eindringlinge wie Wanderer, Mountainbiker oder Jogger.

HERDENSCHUTZHUNDE

- Wolf und Luchs sind wieder heimisch. Deshalb schützen Hirten ihre Tiere mit Herdenschutzhunden. Diese sind im Bargistal und auf der Alp Mora anzutreffen. Wenn sich dir ein Herdenschutzhund bellend nähert und dir den Weg versperrt, ist das eine natürliche Reaktion. Beachte Folgendes:
- Bleibe ruhig und gib dem Hund Zeit festzustellen, dass du keine Gefahr für seine Herde darstellst.
 - Bist du mit dem Bike unterwegs, steige ab und schiebe das Rad.
 - Vermeide es, die Herde zu stören. Halte Distanz zu den Tieren und umgehe diese nach Möglichkeit.
 - Folgt dir der Hund beim Weitergehen, ignoriere ihn – er wird bald zu seiner Herde zurückkehren.
 - Hunde an der Leine führen und im Notfall loslassen.
 - Versuche nicht, mit deinem Hund eine geschützte Herde zu durchqueren, sondern umgehe diese. Kehre im Zweifelsfall um.



WANDERKARTE

Entdecke weitere Wanderungen in der 1:25.000 Wanderkarte. Erhältlich an den Gästeinformationen Flims Laax Falera.



INSIDE LAAX

Die INSIDE LAAX App bietet dir real-time Infos zu Öffnungszeiten, Restaurants und vieles mehr. Liftticketkauf über die App ist ebenfalls möglich.



SARDONA APP

Mit der Sardona App kannst du direkt im Gelände der UNESCO-Welterbe Tektonikarena Sardona spannendes zur Geologie, Natur und Kultur der Region erfahren.



flims



flims_switzerland
#fromflimswithlove



Flims



digital flyer

SPAZIEREN

Du bist gerne mit Kind und Kegel in der Natur unterwegs? Oder magst es ganz einfach gerne gemütlich? Bei uns musst du nicht unzählige Höhenmeter zurücklegen, um eine schöne Aussicht genießen zu können.

Einfache Wege im Tal und am Berg, im Speziellen, um den Cauma-, Laaxer- und Crestasee erfreuen vor allem Familien.

Dank kinderwagentauglicher Wege erlebt die ganze Familie, ohne grosse Anstrengungen die mystische Stimmung des Waldes und die einmaligen Farben der Bergseen.

Kinderwagentaugliche Routen sind mit einem * in der Legende gekennzeichnet. Mit **family** markierte Routen zeichnen sich durch besonderen Abwechslungsreichtum aus und berücksichtigen attraktive Zwischenziele und Höhepunkte für Familien mit Kindern.



Rundgang um den Caumasee

WANDERN

In unserer Destination gibt es viel zu entdecken – und das geht besonders gut in Wanderschuhen. Die gut markierten Wanderwege führen dich an verschiedensten Naturwundern vorbei und lassen dich die Spuren der Vergangenheit entdecken.

Erlebe die Auswirkungen des legendären Flimser Bergsturzes vor über 9500 Jahren oder führe dir die Folgen der Glarner Hauptüberschiebung vor Augen.

Bei einer Wanderung durch die Rheinschlucht wirst du schnell merken, warum diese auch «Swiss Grand Canyon» genannt wird. Sammle Eindrücke, welche du nicht so schnell wieder vergessen wirst.

Soll bei einer Wanderung auch das Kulinarische nicht zu kurz kommen, sind unsere Kulinarik-Trails perfekt. Sie bringen Genuss und Natur in einem Erlebnis zusammen.



Rheinschlucht

BERGWANDERN

Du möchtest eine Bergwanderung, einfache Höhentour oder sogar eine mehrtägige Hüttentour in Angriff nehmen? In Flims ist dies dank den zum Teil über 3000 Meter hohen Gipfeln kein Problem.

Unser einmaliges UNESCO-Welterbe, die Tektonikarena Sardona, lässt sich auf einer Wanderung besonders gut erkunden. Im Besucherpavillon beim unteren Segnesboden, findest du zusätzliche Informationen und Wissenswertes über die Tektonikarena.

Eine wunderbare Aussicht vor Augen und kulinarische Höhenflüge erwarten dich auf der Genusswanderung «Kulinariktrail Berg & Sicht». Der Panoramaweg wird von einem erstklassigen 5-Gang Menü begleitet und ist damit für Geniesser und Wandervogel geschaffen.



Abstieg Flimserstein

KLETTERN

Hast du gewusst, dass der Klettersteig Pinut der älteste, noch bestehende Klettersteig der Schweiz ist? Bereits 1739 wurde er schriftlich zum ersten Mal erwähnt. Das Begehen des Pinut ist ein faszinierendes Naturerlebnis mit Nervenkitzel ohne Risiko. Bereits Kids ab 12 Jahren können den Klettersteig von Fidaz über den Pinut auf den Flimserstein absolvieren.

In einem Hochtal auf 2100 m.ü.M. bietet der Klettergarten Segnesboden Einsteigern und Familien erste Eindrücke von der faszinierenden Welt des Klettersports. Die 31 Kletterrouten in den Schwierigkeitsgraden von 2a bis 6b befinden sich an der Ost- und Westseite auf dem unteren Segnesboden.

Klettersteigsets, Helme und Klettersteighandschuhe können an verschiedenen Orten in Flims gemietet werden:

- Gästeinformation Flims
- Sport Beat Flims
- LAAX Rental Flims
- Mountain Fantasy Flims



Klettergarten oberer Segnesboden

FAMILIEN

AMI SABI

Die Natur und die Bergwelt kennenlernen macht in Flims besonders viel Spass. Beim Zauberer Ami Sabi lernen die Kids Spannendes über die Bergwelt um Flims, Mensch, Tier und die vier Elemente. Details und Buchungen findest du auf flims.com/amisabi

FOXTRAIL

Ab Sommer 2019 schleicht sich der Fuchs durch die Region Flims Laax Falera. Foxtrail – die spannende Schnitzeljagd erwartet dich mit 3 kniffligen Trails welche das Bergerlebnis zu einem unvergesslichen Abenteuer werden lassen. Details zur Buchung findest du auf flims.com/foxtrail

CONNBÄCHLI

Das Connbächli führt auf über 5 km durch den Flimserwald nach Conn. Kinder können mit einem lokal gefertigten Bausatz ihr eigenes Connschiffli bauen, so vergeht der 1.5 Stunden dauernde Spaziergang wie im Fluge. Mehr Informationen findet man auf flims.com oder an der Gästeinformation Flims.



Der Zauberer Ami Sabi

TRANSPORTE

BERGBAHNEN

Folgende Bahnen haben im Sommer geöffnet:

- Flims – Foppa
- Foppa – Naraus
- Startgels – Grauberg
- Laax – Crap Sogn Gion
- Falera – Curnius

Die Betriebs- und Öffnungszeiten wie auch Preise sind auf der INSIDE LAAX App und auf flims.com/oeffnungszeiten. Tickets können auch direkt in der App gekauft werden.

FLIMS LAAX FALERA SHUTTLE

Die Gästekarte berechtigt den Flims Laax Falera Shuttle kostenlos zu nutzen. Der Fahrplan, Haltestellen sowie Sondertarife sind in der INSIDE LAAX ersichtlich oder an den Gästeinformationen erhältlich.

Spezialtarife

- Nagens Shuttle: täglich; 08.00 – 17.00 Uhr; Talstation Laax – Nagens
- Bargis Shuttle: 06.07.–18.08.2019 und 07.10.–20.10.2019; täglich 24.08.–06.10.2019; Wochenendbetrieb

Die Spezialtarife für den Nagens und Bargis Shuttle sind in der INSIDE LAAX App und an den Gästeinformationen in Flims, Laax und Falera erhältlich.



Shuttlehaltestelle Nagens

GEFÜHRTE NATURWANDERUNGEN

Von Mai bis Oktober können Sie in Begleitung eines GeoGuides, einer Pilzkontrolleurin, einer Kräuterexpertin, dem Wildhüter oder einem Orchideenspezialist wandern. Jeden Samstag findet eine Wanderung zu einem der Themen statt. Das komplette Programm sowie die Anmeldung finden Sie online auf www.flims.com/naturfuehrungen.

UNESCO-WELTERBE SARDONA ERLEBEN

GeoGuides lüften auf der geführten Wanderung das Geheimnis um die magische Linie, die Gebirgsfalten und das Martinsloch. Spannend und anschaulich erklären sie die Gebirgsbildung auf der Wanderung am unteren Segnesboden.

FLIMSER BERGSTURZ

Ein gewaltiges Naturereignis vor ca. 9500 Jahren hat die Landschaft rund um Flims geprägt. Erfahren Sie mehr über den grössten Bergsturz der Alpen auf der Wanderung vom Caumasee vorbei an der Rheinschlucht zum Crestasee.



Geführte Naturwanderung im UNESCO-Welterbe

FAMILIENPASS

Mit dem Familienpass stehen deiner Familie acht Angebote zu attraktiven Preisen zur Verfügung:

- Hin und Rückfahrt Bargis Shuttle
- 1 Tag Bergbahnen für die ganze Familie
- Eintritt Minigolf oder Skaterpark im Sportzentrum Flims
- Hin und Rückfahrt Nagens Shuttle
- Kinderfest am 20.+21. Juli 2019
- Connschiffli Bausatz
- Halbe Stunde Pedalo fahren auf dem Caumasee
- Pizokelplausch und Kinderspielplatz in Restaurant Runcahöhe für CHF 30.–
- Eintritt rocksresort Park, Snakerun, Skatebowl, Trampolins, Skill-area, gratis Benutzung Fahrgeräte

Verkauft wird der Familienpass an den Gästeinformationen in Flims, Laax und Falera. Nur mit Gästekarte erhältlich.
CHF 155.– für 2 Erwachsene und bis zu drei Kinder



Oberer Segnesboden

LEGENDE

- i Information
- P Parkplatz/Parkhaus
- Busstation
- Rhätische Bahn, Bahnhof
- Bergbahnen
- Campingplatz
- Berghütte
- Burg, Burgruine
- Aussichtspunkt/-plattform
- Wasserfall
- Spielplatz
- Riverrafting/Kajak/Einbootstelle
- Besucherpavillon Weltererbe
- Öffentliche Feuerstelle
- Kletter-/Hochseilgarten/Klettersteig
- Gletschir-Startplatz
- Golfplatz
- Sportzentrum
- Bogenpark
- Freestyle Academy
- Ami Sabi Sommerwunderland
- Restaurant
- Wanderweg
- Bergwanderweg
- Alpinwanderweg
- Highlights
- Naturschutzzone
- Vogelschutzgebiet
- Herdenschutz

SIGNALISATION WANDERWEGE



Wanderwege verlaufen vorwiegend abseits von Strassen mit motorisiertem Verkehr und weisen möglichst keine Asphalt- oder Betonbeläge auf. Sie stellen keine besonderen Anforderungen an die Benutzer/-innen.



Bergwanderwege erschliessen teilweise unwegsames Gelände und verlaufen überwiegend steil, schmal und teilweise exponiert. Benutzer/-innen müssen trittsicher, schwindelfrei, in guter körperlicher Verfassung und berg erfahren sein. Feste Schuhe, eine der Witterung entsprechende Ausrüstung und topografische Karten werden vorausgesetzt.



Alpinwanderwege sind schwierige Bergwanderwege und führen teils über Gletscher und durch Fels mit kurzen Kletterstellen. Bauliche Vorkehrungen können nicht vorausgesetzt werden. Benutzer/-innen müssen trittsicher, schwindelfrei und in sehr guter körperlicher Verfassung sein. Alpine Erfahrung und entsprechende Ausrüstung werden vorausgesetzt.



Nr. Tour	↔ km	🕒 Zeit	⬆ m	⬆ m
1 Senda romontscha (Romanisch-Lehrpfad)*	6.8	2h	81	400
2 Caumasee Rundwanderung*	8	2h 15min	191	191
3 Crestasee Rundwanderung*	4.6	1h 15min	92	92
4 Laaxersee Rundgang*	1.2	30min	10	10
5 Connbächli Family	5	1h 30min	135	135
6 Bargis Rundgang	2.5	45min	48	48
7 Falera – Laax*	3.8	1h	26	200
8 Sagogn Rundwanderung (Senda Sagogn)	3.5	1h	95	95
9 Staderas – Salums – Staderas	5.6	1h 40min	183	165
10 Falera – Laax Murschetg (Planetenweg) Family	3.9	1h 15min	55	55
11 Rheinschlucht Rundwanderung	20	6h 30min	655	655
12 Bargis – Flims	4.9	1h 30min	0	478
13 Kulinarik-Trail «Wald und Wasser»	11.8	3h 30min	345	345
14 Valendas – Versam	4.5	1h 15min	110	125
15 Falera – Curnius – Alp Dadens – Falera Family	10.8	3h 40min	610	610
16 Crap Sogn Gion – Fuorcla – Alp Nagens	9.5	2h 45min	365	2600
17 Bargis-Alp Mora (Strudeltöpfe) – Trin	18	7h 40min	873	1549
18 Naraus – Segneshütte – Alp Nagens	5.8	2h 20min	275	139
19 Kulinarik-Trail «Berg und Sicht»	17.3	6h	617	726
20 Bargis – Naraus	14.2	7h	1180	889
21 Nagens – Grauberg – Segneshütte (Welterbe)	6.9	2h 40min	297	163
22 Wasserweg (Trutg dil Fiem)	9.6	4h	75	1079
23 Klettersteig Pinut	5.7	4h	928	565
24 Hubertus Bogenpark Family	4.6	2h	0	574

* Kinderwagentauglich
HINWEIS: Die Nummern der Legende stimmen nicht mit den Nummern auf den Tafeln im Gelände überein.



SPAZIEREN WANDERN RHEINSCHLUCHT; VALENDAS – VERSAM BERGWANDERN

BARGIS RUNDGANG* ⑥

Das Hochtal von Bargis befindet sich zwischen dem Flimserstein und dem Piz Mirutta, welcher dem Ringelspitz vorgelagert ist. Durch das Hochtal mit seinen saftigen Kräuterwiesen, verträumten Holzställen und eindrucksvollen Felswänden fliesst ein erfrischender Bach, welcher zum Verweilen und Entspannen einlädt. Der kinderwagentaugliche Rundwanderweg verfügt über wenig Gefälle. Im Anschluss an die Wanderung lädt das Berghaus Bargis mit seinen regionalen Spezialitäten ein.

► ④5 min | ↔ 2.5 km | ⬆ 48 m | ⬆ 48 m

FALERA – LAAX ⑦

Diese Route startet direkt am Ortseingang von Falera und führt entlang des Planetenlehrpfads. Dieser befindet sich auf dem ersten Teil des Panoramaweges nach Laax Murschetg. Eine ideale Wanderung, um das beeindruckende Panorama mit imposanter Sicht in die Rheinschlucht zu geniessen und sich unterwegs über unser Sonnensystem zu informieren.

► ④1 h | ↔ 3.8 km | ⬆ 26 m | ⬆ 200 m

KULINARIK-TRAIL «WALD & WASSER» ⑫

Der Kulinarik-Trail in Flims vereint deine Wanderung mit einem ausgezeichneten mehrgängigen Menü. Ein Weg – drei Lokale. Beim Kulinarik-Trail «Wald & Wasser» lernst du nebst den landschaftlichen auch die kulinarischen Attraktionen unserer Region kennen. Du startest in Flims Waldhaus, wo du im Bistro Kaufmannfrauen den ersten Gang zu dir nimmst. Am Caumasee vorbei und entlang der Rheinschlucht gelangst du nach Conn, wo der Hauptgang auf dich wartet. Nach einem kurzen Abstecher zur Aussichtsplattform Il Spir erhältst du das Dessert im Restaurant Crestasee, bevor du über die eindruckliche Felsbachschlucht nach Flims zurückkehrst.

► Reservation/Information: www.flims.com/kulinariktrail; +41 81 920 92 00

► ④3h 30 min | ↔ 11.8 km | ⬆ 345 m | ⬆ 345 m

RHEINSCHLUCHT; VALENDAS – VERSAM ⑮

So abwechslungsreich hast du die Rheinschlucht noch nie erlebt. Per RhB, Postauto und natürlich auch zu Fuss öffnet dir diese Wanderung einmalige Einblicke in die Rheinschlucht. Diese Route bringt eindrücklich zu Tage, warum die Rheinschlucht auch «Swiss Grand Canyon» genannt wird. Tickets für die Ruinautotour (inklusive Bus und Bahn) gibt es an den Gästeeinfahrten in Flims, Laax und Falera zu kaufen.

► ④1h 15 min | ↔ 4.5 km | ⬆ 110 m | ⬆ 125 m

BERGWANDERN

HÖHENWEG NARAUS – SEGNESHÜTTE – ALP NAGENS ⑰

Erlebe die einmalige Landschaft des UNESCO-Welterbe Sardonas und erfahre mehr über die Entstehung der Alpen auf dem Lehrpfad. Ein Besuch des Sardonapavillons neben der Segneshütte rundet den Lehrpfad ab. Rast- und Verpflegungsmöglichkeiten stehen dank

Restaurant Naraus, Segneshütte und Stalla auf der Alp Nagens gleich drei zur Auswahl.

► ④2h 20 min | ↔ 5.8 km | ⬆ 275 m | ⬆ 139 m

KULINARIK-TRAIL «BERG & SICHT» ⑮

Nach jeder Wanderetappe werden Sie mit dem nächsten Gang des Menüs belohnt. Eine wunderbare Aussicht vor Augen und kulinarische Genüsse auf dem Teller. Diese Mischung macht den Kulinarik-Trail «Berg & Sicht» aus. Entlang eines Panoramawanderwegs und des Trutg dil Fiem kommt man in den Genuss eines erstklassigen 5-Gang-Menüs. Du startest mit einem Entrée im Hotel La Siala in Falera, gefolgt von der ersten Vorspeise in der Tegia Larnags. Entlang von Wiesen geht es hinauf zur Runcähöhe, wo die zweite Vorspeise auf dich wartet. Nach einem weiteren Anstieg hast du dir die Hauptspeise im Bergrestaurant Stargels verdient. Sanft absteigend führt dich der Panorama-Weg für das abschliessende Dessert zum Restaurant Foppa.

► Reservation/Information: www.flims.com/kulinariktrail; +41 81 920 92 00

► ④6h | ↔ 17.3 km | ⬆ 617 m | ⬆ 726 m

PRÄMIERTER WASSERWEG TRUTG DIL FIEM ⑰

Der prämierte Flimser Wasserweg führt dich von der Quelle des Bachs Fiem im oberen Segnesboden vorbei an einmaligen Schluchtenlandschaften bis ins Dorfzentrum von Flims hinab. Du überquerst dabei sieben zum Teil kühn angelegte Brücken des berühmten Bündner Brückenbauers Jürg Conzett. Von diesen aus kannst du die bizarren Felsformationen der Schluchten des Flems besonders gut betrachten und dem Rauschen des Bergbachs lauschen. Wer es gemütlich mag, folgt dem Lauf des Flems ins Tal hinab. Ambitioniertere Wanderer wagen den Aufstieg in die entgegengesetzte Richtung. Der Wasserweg Trutg dil Fiem ist ein anspruchsvoller Wanderweg. Dabei erlebt man nicht nur den grossen Einfluss des Wassers auf den Menschen, sondern entdeckt auch, welche landschaftlich einmaligen Spuren der Fluss in das Flimser Bergsturzgebiet gezeichnet hat.

► ④4h | ↔ 9.6 km | ⬆ 75 m | ⬆ 1079 m