



Bike-Touren Bike tours

Nr./No.	Strecke / Route	Start	←km	↑l m	↓l m
245	Flimserwald Rundtour	Laax Staderas	11	200	200
256	Bonaduzer Wald	Bonaduz	13	360	360
10S	Rundtour Murschetg-Salums	Laax Murschetg	6	180	180
246	Drei Seen Tour	Laax Staderas	22	540	540
257	Carlötfeh	Versam	24	1050	1050
259	Cuolm Sura	Ilanz	31	1150	1150
11G	Runca Trail via Punt Desch	Flims Talstation	730	730	730
12G	Runca Trail via Runca Höhe	Flims Talstation	7	300	300
260	Rheinschlucht tour	Laax Staderas	87	1424	1424

Leicht/easy Gemütliche Routen, welche wenig Kondition erfordern. Easy routes, which require minimal physical stamina.

Mittel/medium Konditionell mittlere Ansprüche, mittlere Steigungen. require medium physical stamina, medium climbs.

Schwierig/hard Erfordert gute Kondition, anspruchsvolle Steigungen. requires high physical stamina, challenging climbs.

Flims Laax ist eine der vielseitigsten Bikedestinationen der Alpen. Unsere über 330 km Trails bringen dich zu all den Natur-Monumenten der Region. Gemütliche Touren im schattigen Flimserwald mit Badespass in unseren Bergseen kombinieren? Check! Eine Ausfahrt entlang der Rheinschlucht, dem Grand Canyon der Schweiz? Check! Hinauf ins alpine Gelände rund ums UNESCO-Weltnaturerbe Sardona? Check! Über Alpweiden cruisen und auf flowigen Singletrails in die dichten Wälder eintauchen? Check! Weitere Tourenvorschläge und Trails findest du auch auf unserer digitalen Bikekarte.

Flims Laax is one of the most versatile bike playgrounds in the Alps. Over 330 km of trails take you straight to the region's natural highlights. Chilled rides through the shady Flims forest with a swim in a mountain lake? Check! A cruise along the Rhine Gorge – also known as Switzerland's Grand Canyon? Check! Climb up into alpine terrain around the UNESCO World Heritage site Sardona? You bet! Roll across high alpine meadows and dive into lush forests on flowy singletracks? Oh yes! More route tips and trail options? Hit up our digital bike map and get planning.



mehr erfahren
learn more

E-Bike-Touren E-Bike tours

Nr./No.	Strecke / Route	Start	←km	↑l m	↓l m
11S	Alp Dadenf	Laax Murschetg	20	900	900
243	Rheinfchlucht – Sagogn	Laax Staderas	17	620	620
250	Hochtal Bargif	Flims Talstation	22	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

Enduro-Touren Enduro tours

Nr./No.	Strecke / Route	Start	←km	↑l m	↓l m
247	Vorab Trail	Nagens Sura	20.5	530	1725
248	Crap Mafegn	Laax Murschetg	32	1475	1475
10G	Creft la Siala	Crap Masegn	13	105	1235
21E	Creft la Tiarnf	Crap Masegn	25.5	445	1962

Vom hochalpinen Vorabgletscher auf 3000 m bis zur Rheinschlucht auf 600 m, von Trin über Flims nach Laax und Falera – oder gar weiter bis Ilanz, Versam und Bonaduz: In unserer vielfältigen und weitläufigen Bikedestination machen sich die Vorzüge vom E-Bike besonders bemerkbar. Dank zahlreichen Ladestationen, ausgeschilderten Routen und all den Restaurants mit leckeren, einheimischen Spezialitäten erkundest du per E-Bike noch mehr Ecken unserer Destination. Besonders empfehlenswert: Der E-Bike Kulinarik-Trail!

From the high-alpine Vorab Glacier at 3,000 m down to the Rhine Gorge at 600 m, from Trin through Flims and Laax to Falera – or even further to Ilanz, Versam and Bonaduz: in our scenic and ever-changing bike destination, the benefits of e-biking really shine. With plenty of charging stations, well-marked routes and all the restaurants serving delicious local specialties, you can explore even more corners of the region. A must-try: the E-Bike Culinary Trail!

- UNESCO-Welterbe**
World Heritage
- Highlights**
- Vogelschutzgebiet**
Bird sanctuary
- Landschaft von nationaler Bedeutung (BLN Gebiet)**
Landscape of national significance
- Aussichtspunkt /-plattform**
View point / Platform
- Wasserfall**
Waterfall
- Burg / Burgruine**
Castle / ruins
- Restaurant**
- Berghütte**
Mountain hut
- Campingplatz**
Campsite
- Spielplatz**
Playground
- Öffentliche Feuerstelle**
Public BBQ area
- Gondelbahn**
Gondola
- Luftseilbahn**
Cable car
- Service Point**
- Freestyle Academy**
- Bike Vermietung**
Bike rental
- E-Bike Ladestation**
E-Bike charging station
- Pumptrack / Skill Area**
- Gästeinformation**
Guest information
- Bushaltestelle**
Bus stop
- Rhätische Bahn**
Rhaetian Railway
- Parkplatz**
Car park
- Parkhaus**
Parking garage

SOS
So handelst du bei einem Unfall richtig:

1. Ruhe bewahren
2. Unfallstelle absichern
3. Erste Hilfe leisten
4. Rettungsdienst kontaktieren

Internationale Notrufnummer: 144
REGA: 1414

How to act in case of an accident:

1. Stay calm
2. Secure the accident site
3. Provide first aid
4. Contact emergency services

International emergency number: 144
Swiss Air-Rescue REGA: 1414