



Get more mountain

Download the official LAAK app

Mobile Ordering
Tickets
Local Tips
Live Information
Leaderboards
Points
Gamification



Digitale Bikekarte

Digital bike map

Alle Trails, Touren und Segmente auf einen Blick – unsere digitale Bike-karte zeigt dir genau, wo es abgeht und führt dich zu den besten Touren. Mit wenigen Klicks findest du den perfekten Trail für dein Level und deine Vorlieben. Für dich aktualisieren wir laufend die angesagten Bike-Apps, damit du immer die aktuellen Informationen hast. Karte checken, Trail wählen, go!

All trails, tours and segments at a glance – our digital bike map shows you where the action is and inspires you to find the best trails. Whether you're after flow, tech or epic views: with just a few clicks, you'll find the perfect trail for your skills and style. We are constantly updating the popular bike apps to make sure that you always have the latest information. Plan it, send it, love it!

STRAVA **TRAILFORKS** **komoot** **outdooractive**

Bergbahnen

Lifts

Informationen & Tickets

Willst du deine Kräfte bündeln, möglichst viele Runden auf den Trails absolvieren oder mit minimalem Aufwand ganz hoch hinaus? Nimm's locker und nimm die Bergbahn. Infos zu Öffnungszeiten, Tickets und mehr findest du unter [laax.com](#) oder auf der LAAK App.

Information & Tickets

Do you want to save your energy, complete as many laps on the trails as possible or reach our higher areas with minimal effort? Take it easy and let you be carried up by our lifts. Find all information on opening hours, tickets and more at [laax.com](#) or on the LAAK app.

* 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

Ready to Ride!

Grundkurse verschiedener Levels von Trail-Kompetenz bis E-Bike, Kids-Camps, Firmenevents oder individuelle Touren – die Bike-Schulen in Flims Laax holen dich da ab, wo du weiterkommen willst.

From trail skills lessons at all levels to e-bike intros, kids camps, team events or private guided tours – our bike schools take your riding to the next level.

LAAK School [laaxschool.com](#)
Luny on Tour [lunyontour.com](#)
Outdoor Training Academy Laax [ota.ch](#)



Bike Camps

Mehr als nur ein Bike-Trip: Unsere Bike Camps bieten dir ein stressfreies Rundum-paket. Wir haben die coolsten Hotels und besten Guides für dich reserviert und die weitesten Routen ausgesucht. Entdecke zusammen mit Gleichgesinnten, was die Region zu bieten hat.

More than just a bike trip: our bike camps are your all-in, no-stress package. We've lined up the coolest hotels, top guides and the most diverse routes for you. Explore the region with like-minded riders and make the most of every ride.

Kids Camps

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 in der LAAK School unterschiedlich gestaltet.

Kids from the age of four learn everything they need for safe mountain biking – from basic skills to trail riding – all through playful and age-appropriate lessons. Each camp is tailored to match the children's age and ability level.

Biketrails LAAX social rides

Entdecke zusammen mit der lokalen Bike-Community die besten Trails und Jumplines in LAAK. Über den ganzen Sommer verteilt gibt's verschiedene Sessions und Events, bei denen du dabei sein kannst. Alle Infos findest du auf Instagram @biketrails_laax. Highlight: der Dual Slalom am 4. Oktober.

Ride with the local bike community and discover the best trails and jumplines in LAAK. Join us for sessions and events happening all summer long. Stay up to date on Instagram @biketrails_laax. Highlight of the season: the Dual Slalom on October 4.

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.

Whether it's an e-bike, mountain bike or balance bike – our bike shops have the perfect ride for your next adventure. Got a mechanical issue? The local shops will get you back on the trails in no time.

	Bike	Kid Bike	E-Bike	Laufräder	Balance bikes	Anhänger	Trailers	Heim	Heimf	Schutzaufrüttung	Protection	Service/Repair
Green Valley Bikehop Flims, +41 81 511 03 09	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓
LAAK Rental Laax, +41 81 927 70 70 Flims, +41 81 927 70 73	✓	✓	✓	✓	**	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Meini Sport & Mode Laax, +41 81 936 62 00	✓	✓						✓				✓
Menzli Sport AG Laax, +41 81 921 57 65	✓	✓	✓			✓	*	✓				✓
SPORT BEAT Flims, +41 81 911 33 21	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓

* 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

Pump & Play

Der Pumptrack in Flims und der rockresort Park bilden die optimale Ergänzung zum Angebot am Berg. Auf den Wellenbahnen schulst du spielerisch Gleichgewicht sowie Ausdauer und hast dein Bike noch besser im Griff. Ob mit dem BMX, Skateboard oder Bike – beim gemeinsamen Spass an Bewegung auf Rädern sind alle willkommen.

The Pumptrack Flims and the rockresort Park are the perfect add-on to the flow trails up on the mountain. Boost your balance and endurance in a playful way and get an even better feel for your bike. Whether you're on a BMX, skateboard or mountain bike – everyone's welcome to roll, ride and have fun.

Für Trails und Träume – Bike Hotels

Ride hard, rest easy – Bike Hotels

mehr erfahren
learn more



Unsere Biketipps

Our bike tips

Trans Surselva Tour: Dein mehrtägiges Bikeabenteuer

Multi-day bike adventure

Bock auf ein mehrtägiges Bikeabenteuer? Wie klingt das: 4000 Höhenmeter rau und 9000 runter – gespickt mit flowigen Trails und Hammer-Aussicht. Dein Gepäck? Wartet schon in der nächsten Unterkunft. Die 4-tägige Trans Surselva gibt's im Rundum-sorglos-Paket mit Guide oder solo, auf eigene Faust.

Up for a multi-day bike mission? How's this sound: 4,000 meters up, 9,000 down – packed with flowy trails and epic views. Your stuff? Already waiting for you at the next spot. The 4-day Trans Surselva comes as a hassle-free package with a guide – or solo if you wanna ride your own pace.

Bike, hike & Natur-SPA

Naturerlebnis der Extraklasse! Mit dem (E)-Bike hoch zur Alp Mora – knackiger Anstieg, aber sowas von lohnenswert! Oben warten nach kurzer Wanderung spektakuläre Naturpools zur Erfrischung.

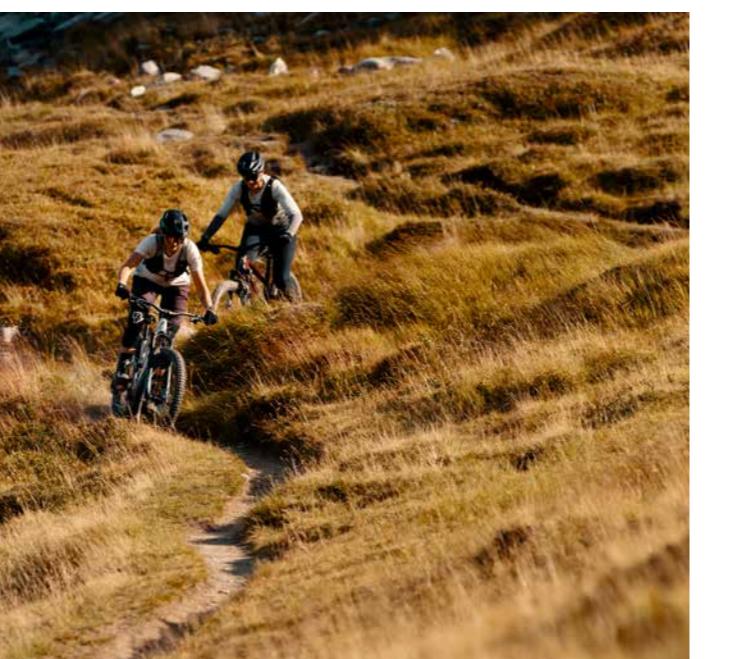
Next-level nature vibes! Pedal (or power) your way up to Alp Mora – it's a tough climb, but sure worth the sweat. After a short hike, crystal-clear mountain pools are waiting to cool you down.

Enduro: Vom Gletscher zum Rhein

From the glacier to the rhine

600m bergauf, Start auf fast 2900 m ü. M., 35 km lang 2460 m runter. Von der hochalpinen Karstlandschaft, über alpine Weiden, durch dichte Wälder, vorbei an Bergseen bis zum wilden Rhein. Mehr Fahrspass geht kaum.

600m uphill, start at almost 2900 m asl, 35 km long 2460 m downhill. From the high alpine karst landscape, across alpine meadows, through dense forests, past mountain lakes to the wild Rhine. More riding fun is hardly possible.



Bike & Bad: 3-Seen-Tour

Bike and swim: 3 lakes tour

Unsere smaragd-grünen Bergseen sind die ideale Abkühlung für heiße Sommertage – und sie sind über gemütliche Wege im kühlen Flimswald miteinander verbunden. Also? Baden, biken, wiederholen – den ganzen Tag.

Our emerald mountain lakes offer the perfect refreshment on warm summer days – connected by easy trails through the cool Flims forest. Ride, swim, repeat – all day long.

Family: Bringt die Kids aufs Bike

new
Get your kids on the bike

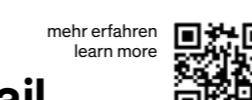
Früh übt sich... Bei uns sammeln auch die Kleinen ihre ersten grossen Bike-Erlebnisse – auf dem Pumptrack, im Skills Center oder auf dem Runca Trail. Rund um Foppa sind neue, einsteigerfreundliche Trails geplant – ideal für alle, die spielerisch Technik und Sicherheit auf dem Bike lernen wollen. Dank Bergbahn geht's ohne Anstrengung immer wieder raus zum nächsten Run.

Who wants to become a pro... In our destination, kids can experience their first real bike adventures – on the pumptrack, in the Skills Center or on the Runca Trail. Around Foppa, new beginner-friendly trails open soon – perfect for young riders to build skills and confidence in a playful way. With lift access, it's easy to head back up for another run.



Biken & Essen: E-Bike Kulinarik-Trail

mehr erfahren
learn more



Bike & eat: E-Bike culinary trail

Mit dem E-Bike regionale Spezialitäten entdecken; und zwar landschaftlich sowie kulinarisch. Unser E-Bike Kulinarik-Trail führt dich zu Highlights wie der Rheinschlucht und umfasst ein 3-Gänge-Menü mit lokalen Leckerbissen.

Discover the region's highlights – both scenic and culinary – by e-bike. Our E-Bike Culinary Tour takes you through stunning landscapes like the Rhine Gorge and includes a 3-course meal featuring local specialties.

Bike Kodex

Code of conduct

RESPECT
Hinterlasse keinen Müll. Respektiere Wildtiere und ihre Lebensräume. Take (your) trash with you. Respect wild animals and their habitats.

STAY ON THE TRAIL
Bleibe auf den markierten Trails und vermeide Abkürzungen. Stay on the signed trails, no short cuts.

LOCK YOUR BIKE
Vermeide blockierte Räder beim Bremsen, um Natur und Trails zu schonen. Avoid locked wheels when braking to minimize nature and trail damage.

SHARE THE TRAIL
Fussgänger und Bikerinnen teilen die Wege: Mach dich frühzeitig bemerkbar und steig ab, wo es eng wird. Hikers and bikers share trails: gently signal when approaching others and dismount in tight sections.

MOVE AT YOUR OWN PACE
Passe das Tempo deinem Können, anderen Biker:innen und dem Gelände an. Adapt your speed to the terrain, other bikers and your skills.

WEAR SAFETY EQUIPMENT
Trage die entsprechende Schutzausrüstung. Wear appropriate safety gear.

PLAN AHEAD
Plane deine Tour im Vorfeld. Plan your tour well ahead.

HELP OTHER BIKE USERS
Helfe anderen Trail-Nutzenden bei Problemen. Sei freundlich und grüsse andere auf dem Trail. Assist other trail users in case of problems. Be friendly and greet others on the trail.

Biketrails in Flims Laax



Trails in Flims Laax

Tiefenmeter, flowige Anleger und feine Sprünge: Folgende Trails sind einfach per Bergbahn erreichbar und sorgen für unendlichen Trailspass.

Non-stop downhill, flowy berms and a few jumps: These trails are easily accessible by lift access – endless laps guaranteed.

Symbol	Nr.	Trail	Start	→	↓ m
■	10B	Gronda Flow	Runca Höhe	0.7 km	67 m
■	10A	Foppa Trail	Foppa	3.5 km	330 m
■	693	Nagens Trail	Nagens Sura	6.4 km	746 m
■	694	Runca Trail	Startgels	5.5 km	504 m
■	704	Segnes Trail	Segnes	4.4 km	518 m
■	695	Never End Trail	Crap Sogn Gion	6.2 km	968 m

Nagens Trail 693

Vielseitiger Enduro-Trail von Nagens Sura bis zur Runca Höhe. Der Trail startet flowig im offenen Gelände, gespickt mit einfachen Jumps, Side-Hits und Anleigern. Weiter geht's technischer und ruppiger durch den Wald ins legendäre Green Valley.

Verspielte Enduro trail from Nagens Sura to Runca Höhe. The trail starts in open terrain with easy jumps, side hits and berms. It then gets more technical and rougher through the forest into the legendary Green Valley.

Runca Trail 694

Verspielter Flowtrail durch alpine Landschaften und Wälder. Mit zahlreichen einfachen Sprüngen, Sidehits und Wellen-Mulden bietet er sowohl Anfänger:innen als auch fortgeschrittenen Biker:innen maximalen Spass.

Playful flow trail through alpine landscapes and forests. With plenty of easy jumps, sidehits and wave troughs, it offers maximum fun for both beginners and advanced riders.

Never End Trail 695



Bike-Touren Bike tours

Nr./No.	Strecke / Route	Start	→ km	▲ 1 m	▲ 1 m
245	Flimserwald Rundtour	Laax Staderas	11	200	200
256	Bonaduzer Wald	Bonaduz	13	360	360
10S	Rundtour Murschete - Salums	Laax Murschete	6	180	180
246	Drei Seen Tour	Laax Staderas	22	540	540
257	Carlottch	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	Rheinschluchttour	Laax Staderas	87	1424	1424

Leicht/easy

Mittel / medium

Schwierig/hard

Gemüthliche Routen, welche wenig Kondition erfordern.
Easy routes, which require minimal physical stamina.

Konditionell mittlere Ansprüche, mittlere Steigungen, anspruchsvolle Stellenungen.
Erfordert gute Kondition, requires medium physical stamina, medium climbs.

mehr erfahren
learn more



E-Bike-Touren E-Bike tours

Nr./No.	Strecke/Route	Start	→ km	▲ 1 m	▲ 1 m
11S	Alp Dadens	Laax Murschete	20	900	900
243	Rheinschlucht - Sagogn	Laax Staderas	17	620	620
250	Hochtal Bargis	Flims Talstation	22	860	860
251	Alp Mora	Trin Dorf	26	1300	1300
252	E-Bike Kulinarik Trail	Gästeinformation Flims	34	1015	1015
304	Laaxer Stöckli	Flims Talstation	30	850	1860

Enduro-Touren Enduro tours

Nr./No.	Strecke/Route	Start	→ km	▲ 1 m	▲ 1 m
247	Vorab Trail	Nagens Sura	20.5	530	1725
248	Crap Mafagn	Laax Murschete	32	1475	1475
10G	Crete la Siala	Crap Masegn	13	105	1235
21E	Crete la Tiarmi	Crap Masegn	25.5	445	1962

Vom hochalpinen Vorabgletscher auf 3000 m bis zur Rhine Gorge 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 Vorteile 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 specialities, you can explore even more corners of the region. A must-try: the E-Bike Culinary Trail!

UNESCO-Welterbe World Heritage

Highlights

Vogelschutzgebiet

Spielplatz

Landschaft von nationaler Bedeutung (BLN Gebiet)

Öffentliche Feuerstelle

Aussichtspunkt/-plattform

Gondelbahn

Wasserfall

Luftseilbahn

Burg/Burgruine

Service Point

Restaurant

Berghütte Mountain hut

Campingplatz Campsite

Pumptrack / Skill Area

Gästeinformation Guest information

Internationale Notrufnummer: 144 REGA: 1414

Bushaltestelle Bus stop

Rhätische Bahn Rhätian 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