



Get more mountain

Download the official LAAX app

Rheinschlucht 600 m ü. M.

Rhine Gorge 600 m a. s. l.



mehr erfahren learn more

Die Rheinschlucht – auch bekannt als «Swiss Grand Canyon» – gehört zu den spektakulärsten Landschaften in Graubünden und ist in den Alpen einzigartig. Dieses Naturmonument entstand vor 9500 Jahren durch den Flimser Bergsturz. Die wilde Schlucht beheimatet seltene Wasservögel, Biber und Orchideen. Erlebe die einmalige Landschaft beim Wandern oder River Rafting.

The Rhine Gorge – also known as the “Swiss Grand Canyon” – is one of the most spectacular landscapes in Graubünden and is unique in the Alps. This natural monument was created 9500 years ago by a huge rockslide. The wild gorge is home to rare water birds, beavers and orchids. Experience the unique landscape while hiking or river rafting.



12 Rheinschlucht Rundwanderung

Rhine Gorge circuit hike

Von Flims aus durch den «Grand Canyon» der Schweiz – eine Wanderung voller Höhepunkte. Die Aussichtsplattform «Il Spir» mit spektakulärem Ausblick in die Rheinschlucht oder der Caumasee sind nur einige. Tipp: Grillaschen einpacken – es gibt verschiedene Grillplätze, die zum Verweilen einladen.

From Flims through the “Grand Canyon” of Switzerland - a hike full of highlights. The “Il Spir” viewing platform with spectacular views of the Rhine Gorge and Lake Cauma are just a few of them. Tip: pack a barbecue - there are various barbecue sites that invite you to linger.

6h 50min | ↔ 20 km | ▲ 655 m | ▼ 655 m

Rheinschlucht-Bus

Rhine Gorge bus

Der Ruinaulta-Bus verbindet die beiden Talseiten und verschiedene Ausgangspunkte für Wanderungen in und um die Rheinschlucht. Er verkehrt ab Laax und fährt über Sagogn, Valendas nach Imschlacht und zweimal am Tag weiter über Bonaduz, Reichenau bis Tamins. Beachte die Reservationspflicht für die begehrten Plätze.

The Ruinaulta bus connects the two sides of the valley and various starting points for hikes in and around the Rhine Gorge. It departs from Laax and travels via Sagogn, Valendas to Imschlacht and twice a day further via Bonaduz, Reichenau to Tamins. Please note that reservations must be made.



Aussichtsplattformen

Viewing platforms

Entlang der Rheinschlucht bieten sieben Aussichtsplattformen besondere Einblicke (siehe Karte). Davon ist «Il Spir» in Conn mit dem atemberaubenden Blick in die Tiefe sicherlich die Aussergewöhnlichste. Neben der fantastischen Aussicht lockt das nahe Restaurant Conn mit leckeren Mahlzeiten.

Along the Rhine Gorge, seven viewing platforms offer special views (see map). Of these, “Il Spir” in Conn is certainly the most extraordinary with its breathtaking view into the depths. In addition to the fantastic view, the nearby Conn restaurant invites you to enjoy a delicious meal.

Wald & Seen 1100 m ü. M.

Forest and lakes 1100 m a. s. l.

Die Wälder und Seen in Flims, Laax und Falera bieten einiges: Rundwanderungen, baden, Erlebnispfade und manches mehr.

The forests and lakes in Flims, Laax and Falera have a lot to offer: circular hikes, swimming, adventure trails and much more.

3 Caumasee Rundwanderung

Lake Cauma circuit hike

Einfache Wanderung von Flims Waldhaus nach Conn. Unterwegs lädt der Caumasee zum Baden ein. Fühl dich dank warmen Seetemperaturen und der einmaligen türkisblauen Farbe wie in der Karibik.

Easy hike from Flims Waldhaus to Conn. Take a dip in Lake Cauma on the way. The warm lake temperature and the unique turquoise-blue water will make you feel like you're in the Caribbean.

1h 10min | ↔ 3.6 km | ▲ 100 m | ▼ 100 m

1 rocks Park Tower

30 m Vertical Drop, 220 m Zipline, 73 m Rutschbahn: Auf dem rocks Park Tower im rocksresort Park in Laax Murschetg ist Action und Adrenalin garantiert. Wer seinen Puls nach diesem Nervenkitzel wieder herunterbringen will, startet von hier aus den spektakulären Baumwipfelpfad.

30 m vertical drop, 220m zipline, 73 m slide: action and adrenalin are guaranteed on the rocks park tower in the rocksresort Park in Laax Murschetg. If you want to get your heart rate down after this thrill, you can start the spectacular treetop walk from here.



Parc la Mutta

Am Dorfrand von Falera haben unsere Vorfahren vor mehr als 3000 Jahren einen geheimnisvollen Steingarten angelegt. Menhire von bis zu 3 Metern Höhe, die für bestimmte Zeiten astronomische Besonderheiten wie den Sonnenhöchststand anzeigen. Lass dich in die Bronzezeit zurücktragen und genies die Aussicht von diesem magischen Ort.

More than 3000 years ago, our ancestors created a mysterious rock garden in Falera. Menhirs up to 3 metres high, which indicate astronomical features such as the sun's highest point at certain times. Let yourself be carried back to the Bronze Age and enjoy the views from this magical place.

14 Kulinarik-Trail

Culinary trail

Der Kulinarik-Trail «Wald & Wasser» in Flims versüsst deine Wanderung mit einem mehrgängigen Menü. Ein Weg – drei Lokale. Auf diesem Ausflug lernst du neben den landschaftlichen auch die kulinarischen Attraktionen unserer Region kennen.

The culinary trail “Forest & Water” in Flims combines your hike with an excellent menu. One trail – three stops. On this tour, you will get to know both the culinary and natural attractions of our region.

3h 30min | ↔ 11.8 km | ▲ 345 m | ▼ 345 m

6 Connbächli

Entlang des Connbächlis macht Wandern auch den Kleinsten richtig viel Spass. Mit einem selber gebastelten Connschiffli wird der Spaziergang nach Conn zum Abenteuer. Bausatz erhältlich an den Gästefirstationen.

Hiking alongside the Connbächli is great fun especially for the little ones. While floating the handmade boats, the walk to Conn is a really playful one. Kit for selfmade boats are available at the guest information centres.

1h 30min* | ↔ 5 km | ▲ 135 m | ▼ 135 m

* Reine Gehzeit Erwachsene / * walking time adults

Bergwelten 1600 m ü. M.

Mountain landscape 1600 m a. s. l.

Unterhalb der Baumgrenze findest du grüne Wiesen, plätschernde Bergbäche und eine Vielfalt an alpinen Kräutern und Blumen. Lass dich vom traumhaften Panorama begeistern und genieße Bündner Spezialitäten in der Berghütten.

Beneath the tree line, you will find green meadows, mountain brooks and a variety of alpine herbs and flowers. Prepare to be amazed by magical panoramas and enjoy Grison specialties in the mountain huts.

764 Trutg dil Flem

Der prämierte Flimser Wasserweg führt dich von der Quelle des Bergbachs Flem auf dem unteren Segnesboden hinunter nach Flims. Du überquerst dabei sieben, teils kühn angelegte Brücken des berühmten Bündner Brückenbauers Jürg Conzett.

This award-winning trail takes you from the source of the alpine stream Flem on the lower Segnesboden down to Flims. You will cross seven bridges, some of them boldly constructed by the famous Graubünden bridge builder Jürg Conzett.

4h | ↔ 14.3 km | ▲ 75 m | ▼ 1079 m



7 Hochtal Bargis

Bargis mountain valley

Das Hochtal Bargis liegt zwischen dem Flimserstein und dem Piz Mirutta. Durch das Hochtal führt ein Rundweg vorbei an saftigen Alpweiden und eindrucksvollen Felswänden. Der Bach lädt zum erfrischenden Verweilen ein. Im Anschluss an die Wanderung wartet das Berghaus Bargis mit seinen regionalen Spezialitäten auf dich.

The plateau of Bargis lies between the Flimserstein and Piz Mirutta. A circular trail leads through the high valley past lush alpine meadows and impressive rock faces. The stream invites you to take a refreshing break. After the hike, the Berghaus Bargis awaits you with its regional specialties.

45 min | ↔ 2.5 km | ▲ 48 m | ▼ 48 m

22 Strudeltöpfe Alp Mora

Natural pools Alp Mora

Die Strudeltöpfe nahe der Alp Mora gehören zu den schönsten und aussergewöhnlichsten Naturformationen in unserer Destination. Hier hat der Bergbach über Jahrhunderte grosse Wannen im Fels ausgewaschen, die im Sommer mit ihrem kristallklaren Wasser zum Baden einladen.

The natural pools near Alp Mora are among the most beautiful and unusual natural formations in our destination. Over the centuries, the mountain stream has carved out large pools in the rock, which in summer invite you for a cooling bath in the crystal-clear water.

7h 40min | ↔ 18 km | ▲ 873 m | ▼ 1549 m

26 Hubertus Bogenpark

Im Hubertus Bogenpark kannst du deine Treffsicherheit mit dieser schon in der Steinzeit verwendeten Jagdwaffe unter Beweis stellen. Zudem erfährst du viel über die traditionelle Jagd in Graubünden sowie Wildtiere und Natur unserer Region. Material kann im LAAX Rental in Laax Murschetg gemietet werden.

At the Hubertus Bow Park, you can put your marksmanship to the test with this hunting weapon, which has been used since the Stone Age. You will also learn a lot about traditional hunting in Grison, wild animals and nature in our region.

2h | ↔ 4.6 km | ▲ 10 m | ▼ 574 m

Hochgebirge 2000 m ü. M.

Highlands 2000 m a. s. l.

Unsere Bergwelt zeichnet sich durch spezielle Felsformationen wie das Martinsloch oder die Tschingelhörner aus. Dank gut ausgebauten Wanderwegen bis in höchste Lagen wird das Wandern zum Naturerlebnis der Extraklasse.

Our highlands are characterised by unique formations such as the Martinsloch and the Tschingelhörner. Our hiking trails reaching the highest altitudes turn alpine hiking into a first-class nature experience.

Segnes Trek

Der Segnes Trek ist eine alpine 6-Tages-Weitwanderung von Reichenau übers Glarnerland bis Flims mit Natur-Highlights wie den Segnesböden, Tschingelhörnern und den Strudeltöpfen auf der Alp Mora. Viel Bergluft erwartet dich; 4 von 5 Übernachtungen liegen auf über 2000 m, der höchste Pass auf 2760 m und mit Ringelspiz, Piz Sardona und Piz Segnas sind die Dreitausender zum Greifen nah. Zudem führt dieses alpine Wandererlebnis durch das weltweit einzigartige UNESCO-Welterbe Sardona.

The Segnes Trek is a 6-day long-distance alpine hike from Reichenau via Glarnerland to Flims with natural highlights such as the Segnesböden, Tschingelhörnern and the whirlpools on Alp Mora. Lots of mountain air awaits you; 4 out of 5 overnight stays lie at over 2000 m, the highest pass is at 2760 m and with Ringelspiz, Piz Sardona and Piz Segnas 3000 m peaks are closer than ever. This alpine hiking experience brings you through the globally unique UNESCO World Heritage Site of Sardona.

UNESCO-Welterbe Tektonikarena Sardona

UNESCO World Heritage Site Sardona

An kaum einem anderen Ort kannst du die Geschichte der Alpen und ihre Entstehung so anschaulich nachverfolgen, wie hier. Aus diesem Grund wurde die Tektonikarena Sardona im Jahr 2008 in das UNESCO-Welterbe aufgenommen. Mit der Bergbahn erreichst du die faszinierende Landschaft direkt und bequem ab Flims. Im Besucherpavillon Sardona auf Segnes erfährst du, was hier vor Millionen Jahren geschah – und bis heute seine Spuren hinterlässt. Hier starten zudem informative Themenwege rund um die eindruckliche Geologie und Natur.

There is hardly any other place where you can trace the history of the Alps and their formation as vividly as here. For this reason, the Tectonic Arena Sardona was recognised as a UNESCO World Heritage Site in 2008. The mountain railway takes you directly and conveniently from Flims to this fascinating landscape. In the Sardona visitor pavilion on Segnes, you can find out what happened here millions of years ago – and what traces it has left behind to this day. Informative theme hikes about the impressive geology and nature also start here.

26 Über die Segnesböden

Along the Segnesböden

Dank dem FlemXpress startest du diese hochalpine Wanderung mitten im UNESCO-Welterbe Sardona auf 2100 m. Von Segnes über den Unteren Segnesboden unter dem berühmten Martinsloch hindurch zum Oberen Segnesboden. Auf der Segneshütte gibt es die wohlverdiente Stärkung.

Thanks to the FlemXpress, you can start this high-alpine hike at 2100 meters right in the heart of the Sardona UNESCO World Heritage Site. From Segnes, the trail leads across the Unterer Segnesboden, beneath the famous Martinsloch, up to the Oberer Segnesboden. To top it off, a well-deserved refreshment awaits you at the Segneshütte – accompanied by a breathtaking panoramic view.

5h | ↔ 12.5 km | ▲ 605 m | ▼ 605 m

27 Klettersteig Pinut

Via ferrata Pinut

Der Klettersteig Pinut hinauf zum Flimserstein ist ein Naturerlebnis mit Nervenkitzel. Über drei fast senkrechte Felsstufen geht es durch Höhlen, über Leitern und Treppen hinauf. Der Klettersteig Pinut ist der älteste, noch bestehende Klettersteig der Schweiz. Bereits 1739 wurde er schriftlich zum ersten Mal erwähnt.

The via ferrata Pinut up to the Flimserstein is a nature experience with thrills. Caves, ladders and stairs lead up through the three almost vertical rock walls. Pinut is the oldest via ferrata still in existence in Switzerland.

4h | ↔ 5.7 km | ▲ 928 m | ▼ 565 m



Mutterkuhhaltung

Suckler cows

Die naturnahe Nutztierhaltung in unserer Destination führt dazu, dass sich Wanderwege und Weiden kreuzen. Die Kuhherden am Berg wechseln im Laufe des Sommers ihre Weideflächen. Offizielle Hinweistafeln «Kuhmütter schützen ihre Käiber» informieren im Gelände über den Aufenthalt von Mutterkühen. Kühe und besonders Mutterkühe reagieren mit natürlichem Instinkt auf Eindringlinge wie Wandernde, Bikende, Joggende oder Hundehaltende. Mutterkühe und Herdenschutzhunde können online getrackt werden.

The naturalistic livestock farming in our destination results in intersecting hiking trails and pastures. The herds on the alps move from one grazing area to the next over the course of the summer. Cows and especially suckler cows react with natural instinct to intruders such as hikers, bikers, joggers or dog owners. Official information boards “Cows protect their calves” provide information about the whereabouts of suckler cows in the area. Suckler cows and livestock guarding dogs can be tracked online.

Herdenschutzhunde

Guarding dogs

Wir haben seit kurzem wieder wilde Wölfe und Luchse in unserer Region. Diese Tiere sind sehr scheu und lassen sich nur selten blicken. Aber wir leben, bewegen uns und arbeiten teilweise im selben Territorium. Vor allem als Landwirt. 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.
- Halte Distanz zu den Tieren und umgehe diese nach Möglichkeit.
- Folgt dir der Hund beim Weitergehen, ignoriere ihn.
- Eigene 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.

We have a certain population of wild wolves and lynx in the region. Both species are very shy and can hardly ever be seen. But we partly live, move and work in the same territory. Especially as a farmer. Shepherds therefore protect their animals with livestock guarding dogs. These can be found in the valley of Bargis and on the Alp Mora. If a livestock guard approaches you barking and blocks your path, this is a natural reaction. Note the following:

- Remain calm and give the dog time to realize that you are not a danger to its herd.
- If you are travelling by bike, get off and push the bike.
- Keep your distance from the animals and bypass them if possible.
- If the dog follows you as you walk on, ignore it.
- Keep your own dogs on a lead and release them in an emergency.
- Do not try to cross a protected herd with your dog, but go round it. If in doubt, turn back.

Live Infos

Welche Bergbahn wann in Betrieb ist, wie warm die Seetemperaturen sind und vieles mehr, erfährst du auf der LAAX App oder über live.laax.com.

Find out which mountain railways are open, how warm the water temperatures in the lakes are and much more via LAAX App or on live.laax.com.

Transport

Lass dein Auto stehen. Der Ortsbus Flims Laax Falera (gratis mit Gästekarte, Bergbahnticket oder Einheimischenausweis), das Postauto und verschiedene Shuttle-Busse bringen dich bequem ans Ziel. Tickets und Infos auf sbb.ch und SBB App.

Leave your car at home. The local bus (free with guest card, lift ticket or local resident card), the postbus and several shuttles bring you comfortably to your destination. Tickets and infos via sbb.ch or SBB App.



Spazieren
walking

Nr./No.	Strecke / Route	▲ 1 m	▲ 1 m	↔	🕒
1	Baumwipfelpfad Family	28m	28m	1.5 km	30 min
2	Senda romantscha (Romanisch-Lehrpfad)*	81m	400m	6.8 km	2 h
3	Caumasee Rundwanderung*	100m	100m	3.6 km	1 h 10 min
4	Crestasee Rundwanderung*	92m	92m	4.6 km	1 h 15 min
5	Laaxer Rundgang	10m	10m	1.2 km	30 min
6	Connbächli Family	135m	135m	5 km	1 h 30 min
7	Hochtal Bargis Family *	48m	48m	2.5 km	45 min
8	Falera – Laax*	26m	200m	3.8 km	1 h
9	Senda Sagogn	95m	95m	3.5 km	1 h
1P	Lag Prau Pulté-Rundweg	62m	62m	1.9 km	30 min

Wandern
hiking

Nr./No.	Strecke / Route	▲ 1 m	▲ 1 m	↔	🕒
10	Staderas – Salums – Staderas	183m	165m	5.6 km	1 h 40 min
11	Falera – Laax Murschegg (Planetenweg) Family	55m	55m	3.9 km	1 h 15 min
12	Rheinschlucht Rundwanderung	655m	655m	20 km	6 h 50 min
13	Bargis – Flims	0m	478m	4.9 km	1 h 30 min
14	Kulinarik-Trail «Wald und Wasser»	345m	345m	11.8 km	3 h 30 min
15	Valendas – Versam Family	110m	125m	4.5 km	1 h 15 min
16	Botsch la Bova, Kugelbahnweg Family *	0m	180m	1.8 km	40 min

Hinweis / Notice:
Die Wegnummern dieses Plans entsprechen nicht den Nummern auf den Wegweisern.
Numbers on this map do not match with the numbers on the terrain.

Empfehlungen für Familien **Family** * Kinderwagentauglich
Recommendations for Families **Family** * Suitable for pushchairs

Bergwandern **Alpines Wandern**
mountain hiking alpine hiking

Nr./No.	Strecke / Route	▲ 1 m	▲ 1 m	↔	🕒
20	Falera – Alp Dadens – Falera Family	610m	610m	10.8 km	3 h 40 min
21	Crap Sogn Gion – Alp Nagens	280m	525m	9.5 km	3 h 15 min
22	Strudeltöpfe Alp Mora	875m	1550m	18 km	7 h
23	Kulinarik-Trail «Berg & Sicht»	845m	725m	15.8 km	6 h
24	Bargis – Filmsenstein – Flims	1200m	1600m	16.8 km	8 h
25	Hubertus Bogenpark Family	0m	578m	3.2 km	2 h
26	Segnes – Segnesböden – Segnes	605m	605m	12.5 km	5 h
764	Trutg dil Fleim	138m	1079m	11.6 km	5 h
1N	Senda panoramica Naraus	1040m	163m	11 km	5 h 20 min
20N	Senda panoramica Nagens	5m	1035m	8.2 km	3 h 20 min
27	Klettersteig Pinut Family	928m	565m	5.7 km	4 h
28	Nagens Sura – Laaxer Stöckli – Crap	1040m	760m	12.4 km	5 h

- A** Ausgangspunkt
Starting point
- Wanderweg
Hiking trail
- Bergwanderung
Mountain hike
- Alpinwanderung
Alpine hike
- UNESCO-Welterbe**
World Heritage
- Highlights**
- Landschaft von nationaler Bedeutung (BLN Gebiet)**
Landscape of national significance
- Vogelschutzgebiet**
Bird sanctuary
- Aussichtspunkt / -plattform**
View point / Plattform
- Baumwipfelpfad**
Tree top walk
- Wanderstock-Sharing**
Hiking stick sharing
- Holzkuugelbahn**
Wooden marble run
- Wasserfall**
Waterfall
- Restaurant**
- Berghütte**
Mountain hut

- Burg / Burgruine**
Castle / ruins
- Spielplatz**
Playground
- Freestyle Academy**
- Öffentliche Feuerstelle**
Public BBQ area
- Sesselbahn**
Chair lift
- Luftseilbahn**
Cable car
- Gondelbahn**
Gondola
- Gleitschirm-Startplatz**
Paraglider take-off
- Golfplatz / Minigolf**
Golf / mini-golf
- Bogenpark**
Archery park
- Riverrafting / Kajak**
- Tennis**
- Eishalle**
Indoor ice skating
- Kletter-/Hochseilgarten / Klettersteig**
Climbing

- 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. Erste Hilfe leisten
3. Rettungsdienst kontaktieren

Notruf-Kontakte:
Internationale Notrufnummer: 144
REGA: 1414

How to act in case of an accident:

1. Stay calm
2. Provide first aid
3. Contact emergency services

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