

10 Uhr: Frühstück für Geniesser  
Im Café Capol's in Flims Dorf  
Hausgemachtes Brot mit Honig,  
Marmelade, Bergkäse und ein  
heisses Getränk

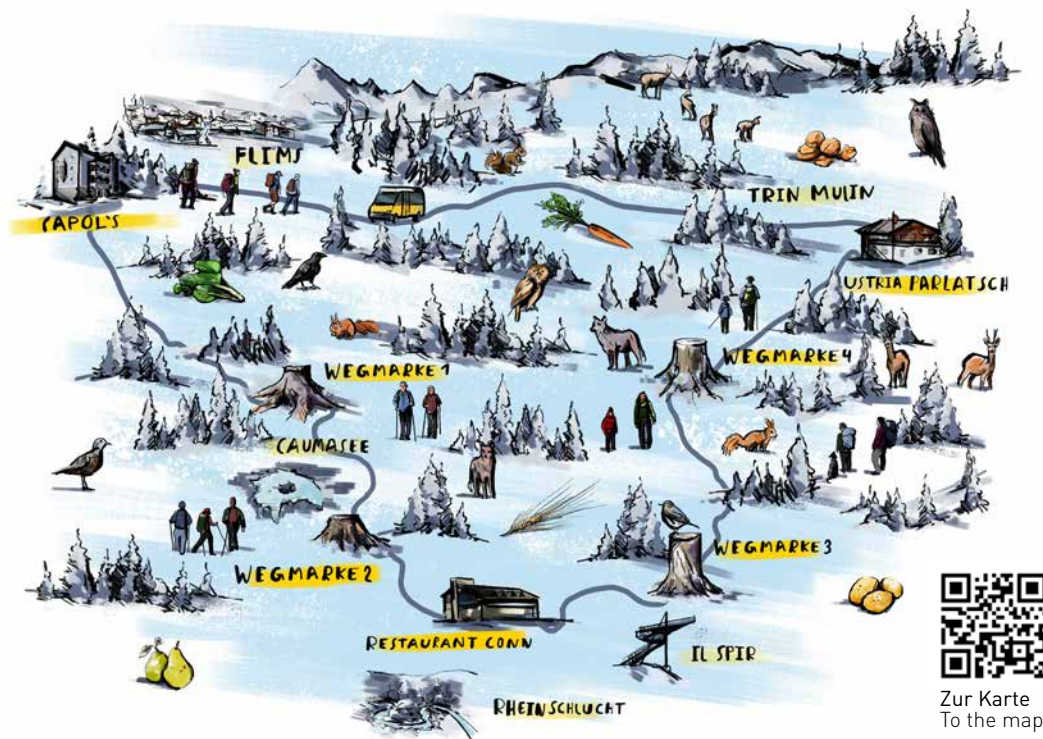
12 Uhr: Mittagessen  
Im Restaurant Conn in Conn  
Zur Auswahl: Capuns, Birnenravioli, Pizokels,  
Gerstensuppe mit oder ohne Hauswurst

15.30 Uhr: Dessert  
Im Restaurant Ustria Parlatsch in Trin Mulin  
Bündner Nusstorte

10 am: Breakfast for gourmets  
At Café Capol's in Flims Dorf  
Homemade bread with honey, jam,  
mountain cheese and a hot drink

12 noon: Lunch  
At Conn restaurant in Conn  
To select: Capuns, pear ravioli, pizokels,  
barley soup with or without house sausage

3.30 pm: Dessert  
At Ustria Parlatsch restaurant in Trin Mulin  
Grischun walnut tart



Zur Karte  
To the map

## Tickets & Infos

Gästeinformation Flims Laax Falera  
+41 81 920 92 00  
info@flimslaaxfalera.ch

Tickets müssen im Voraus online  
unter [flimslaax.com/shop](https://flimslaax.com/shop) gekauft  
werden.



©2024  
Alle Preise in CHF. Änderungen vorbehalten.  
Auf recyceltes Papier gedruckt.  
All prices in CHF. Subject to change. Printed on recycled paper.

## Tickets & Infos

Guest information Flims Laax Falera  
+41 81 920 92 00  
info@flimslaaxfalera.ch

Tickets must be ordered online in  
advance at [flimslaax.com/shop](https://flimslaax.com/shop).

Klimaneutral gedruckt  
Climate-neutral printing



2024/2025

DE/EN

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



Entdecke mehr  
More to discover



FLIMSLAAX



### La senda dils gusts – alles dreht sich ums Essen

Unberührte Natur geniessen, spielerisch Traditionen der Bündner Küche entdecken und sich gleichzeitig kulinarisch verwöhnen lassen. Dies und vieles mehr bietet die senda dils gusts, welche dich von Flims Zentrum durch den Flimserwald zum Caumasee und via Conn nach Trin Mulin führt. Lass dich von den verschneiten Landschaften sowie der idyllischen Natur verzaubern und erlebe bei Conn die atemberaubende Aussicht auf die imposante Rheinschlucht. Entdecke auf dem Weg Geheimnisse und Geschichten rund um die Bündner Küche und fordere beim einzigartigen Glücksradteller dein Glück heraus. Ein ausgewähltes 3-Gänge-Menü sorgt dafür, dass du in den Genuss von traditionellen Gerichten aus der Region kommst.

## Allgemeine Informationen

**Distanz:** 10 km  
**Wanderzeit:** ca. 2,5 Stunden  
**Startpunkt:** Café Lounge Vinothek Capol's, Flims um 10 Uhr  
**Ende:** Restaurant Ustria Parlatsch in Trin Mulin ca. 17 Uhr

**Gültigkeit:** Tickets sind in der Saison vom 26. Dezember 2024 bis 20. April 2025 gültig. Dienstag und Mittwoch Ruhetag  
**Preis:** Pro Erwachsener CHF 75.– (inkl. Busticket; ohne Getränke)

**Altersbeschränkung:** keine

**Anreise:**  
**ÖV:** Mit dem Zug bis Chur, von da mit dem Postauto bis Haltestelle «Flims Bergbahnen»  
**Anreise mit Pkw:** Autobahn A13 von Zürich, Ausfahrt 18 Flims  
**Parken:** kostenpflichtige Parkplätze im Parkhaus STENNA

La senda dils gusts – everything revolves around food

Enjoy untouched nature, discover the traditions of Grisons cuisine in a fun fashion and eat well at the same time. This and much more is offered by the senda dils gusts, which takes you from the centre of Flims through the Flims Forest to Lake Cauma and via Conn to Trin Mulin. Be enchanted by the snow-covered landscapes and idyllic nature and experience the breathtaking view of the impressive Rhine Gorge. Discover the secrets and stories about Grisons cuisine and try your luck with the unique Wheel of Fortune plate along the way. A selected 3-course menu ensures that you can enjoy traditional dishes from the region.



## General Information

**Distance:** 10 km  
**Hiking time:** approx. 2,5 hours  
**Starting point:** Café Lounge Vinothek Capol's, Flims at 10am  
**End:** Ustria Parlatsch restaurant in Trin Mulin approx. 5pm

**Validity:** Tickets are valid during the season from 26th December 2024 to 20th April 2025. Closed on Tuesday and Wednesday  
**Price:** CHF 75 per adult (including bus ticket; without drinks)

**Age limit:** none

**Getting there:**  
**Public transport:** Train to Chur, then by post bus to Flims Bergbahnen bus stop  
**Getting there by car:** A13 motorway from Zurich, exit 18 Flims  
**Parking:** parking spaces in STENNA multi-storey car park (subject to charge)