

WINTER 2024/2025

CONGEDI

Ihr Magazin aus der Region

08

SPITZENPLÄTZE IM SCHNEE

Der Weg zum Profi – alpine Wintersportathleten
aus Flims Laax erzählen von ihrem Karriereweg

27

EXKLUSIV

Im Interview mit den neuen Eigentümern
des Waldhaus Films Wellness Resorts



LAAXOPEN

presented by zalando

14–18/01/2025



LAAX.COM/OPEN

Sunrise graubünden zalando VEIKI LAAX

FLIMSLAAX edelweiss OAKLEY BURTON

WORLD SNOWBOARDING

SRFSport

swisski

swatch Official Partner of FIS

Freeski & Snowboard World Cup

HELLO

LIEBE LESERINNEN UND LESER

ES IST ZEIT FÜR EINE NEUE CONGEDI-AUSGABE. GEFÜLLT MIT SPANNENDEN THEMEN RUND UM DIE KALTE JAHRESZEIT ERÖFFNEN WIR DIE WINTERSAISON!

DIESES MAL NEHMEN WIR SIE MIT IN DIE FASZINIERENDE WELT DES WINTERSPORTS. ERFAHREN SIE VON ERFOLGREICHEN SKIFAHRERN UND SNOWBOARDERN AUS DER REGION, WIE IHNEN DER WEG IN DEN SPITZENSport GELANG. ZUDEM BELEUCHTET EIN PSYCHOLOGE DAS THEMA LEISTUNGSSPORT UND DIE FRAGE, OB MENTALE STÄRKE DABEI UNVERZICHTBAR IST. TAUCHEN SIE EIN IN DIE KUNST DES FÄHRTENLESENS UND LASSEN SIE SICH VON DER SCHÖNHIT DES EISKLETTERN VERZAUBERN. DARÜBER HINAUS HATTEN WIR DIE GELEGENHEIT, EIN EXKLUSIVES INTERVIEW MIT DEM NEUEN EIGENTÜMER DES WALDHAUS FLIMS RESORTS ZU FÜHREN, WÜRÜBER WIR UNS SEHR FREUEN.

NEBEN DIESEN UND VIELEN WEITEREN THEMEN MÖCHTEN WIR IHNEN NOCH MITTEILEN, DASS DAS CONGEDI KÜNFTIG AUCH AN ALLE HAUSHALTE IN FLIMS, LAAX, FALERA, TRIN, SAGOgn UND FIDAZ VERSCHICKT WIRD. DAMIT ERREICHEN WIR EINE NOCH GRÖSSERE LESERSCHAFT UND KÖNNEN UNSERE WICHTIGEN INFORMATIONEN UND INHALTE EINEM BREITEREN PUBLIKUM ZUGÄNGLICH MACHEN.

LASSEN SIE SICH ALSO INSPIRIEREN, OB ALS ZWEITHEIMISCHER ODER EINHEIMISCHER, VON ALL DEN HIGHLIGHTS IN DIESER AUSGABE.

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINEN WUNDERVOLLEN WINTER IN FLIMS LAAX!

DEAR READERS,

WE ARE OPENING THE WINTER SEASON WITH A NEW EDITION OF CONGEDI PACKED WITH EXCITING TOPICS FOR THE COLD MONTHS!

THIS EDITION TAKES YOU INTO THE FASCINATING WORLD OF WINTER SPORTS. LEARN HOW SUCCESSFUL SKIERS AND SNOWBOARDERS FROM THE REGION MADE IT TO THE TOP OF THEIR SPORT. A PSYCHOLOGIST SHEDS LIGHT ON THE TOPIC OF COMPETITIVE SPORTS AND THE QUESTION OF WHETHER MENTAL STRENGTH IS INDISPENSABLE IN THIS CONTEXT. FIND OUT ABOUT THE ART OF TRACKING AND BE ENCHANTED BY THE BEAUTY OF ICE CLIMBING. WE WERE ALSO DELIGHTED TO HAVE THE OPPORTUNITY TO CONDUCT AN EXCLUSIVE INTERVIEW WITH THE NEW OWNER OF THE WALDHAUS FLIMS RESORT.

IN ADDITION TO THESE AND MANY OTHER TOPICS, WE WOULD LIKE TO SHARE THE NEWS THAT THE CONGEDI WILL IN FUTURE ALSO BE SENT TO ALL HOUSEHOLDS IN FLIMS, LAAX, FALERA, TRIN, SAGOgn AND FIDAZ. THIS WILL ENABLE US TO REACH AN EVEN LARGER READERSHIP AND MAKE IMPORTANT INFORMATION AND CONTENT ACCESSIBLE TO A WIDER AUDIENCE.

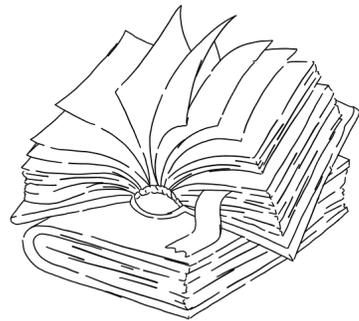
SO, WHETHER YOU ARE A LOCAL OR A SECOND-HOME RESIDENT, LET YOURSELF BE INSPIRED BY ALL THE HIGHLIGHTS IN THIS ISSUE.

WE WISH YOU A WONDERFUL WINTER IN FLIMS LAAX!

Ihr Congedi-Redaktionsteam
The Congedi Editorial Team

26 PRODUCT & STYLE LESESTOFF

Unsere persönlichen Buchtipps aus der Region
Reading material
Our personal book tips from the region



32 NATUR VÖGEL IM WINTER UNTERSTÜTZEN – ABER RICHTIG

Was Vögel in der kalten Jahreszeit wirklich brauchen
Helping birds in winter – but doing it right
What birds really need in the cold season



Getty Images

16 MOVE EISKLETTERN

Eisformationen als sportliche Herausforderung
Ice climbing
Ice formations as a sporting challenge



29 NAH DRAN FÄHRTEN, DIE GESCHICHTEN ERZÄHLEN

Wie Markus Vogler Spuren von Tieren entschlüsselt
Tracks that tell stories
How Markus Vogler deciphers animal tracks



ISSUE NO. 19

IMPRESSUM

HERAUSGEBER/ANZEIGENVERWALTUNG
Flims Laax Falera Management AG
Via dül Castl
7017 Flims Dorf
info@flimslaaxfalera.ch
+41 81 920 92 00

REDAKTIONSLEITUNG
Gisela Kaschner-Gurtner

GRAFIK
communicazion.ch
Glenerstrasse 17
7130 Ilanz
Rosina Mayer

GASTRO-NEWS
Mirjam Fassold

FOTOGRAFEN DIESER AUSGABE
Archiv WAG
Rebecca Doll

DRUCK
communicazion.ch
Glenerstrasse 17
7130 Ilanz

COPYRIGHT
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
ist nur mit Zustimmung der Redaktion und mit
Quellenangabe gestattet. Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Bilder und Datenträger aller Art übernimmt
CONGEDI keine Haftung.

ANREGUNGEN UND INFORMATIONEN
info@flimslaaxfalera.ch

EINZELPREIS
CHF 9

06 PINBOARD

KURZ UND BÜNDIG

Neuigkeiten und Wissenswertes aus der Region

Short and Sweet

News and facts worth knowing from the region

08 IM FOKUS

SPITZENPLÄTZE IM SCHNEE

Der Weg zum Profi – alpine Wintersportathleten aus Flims Laax erzählen von ihrem Karriereweg

Top spots in the snow

The path to becoming a pro – alpine winter sports athletes from Flims Laax talk about their career path

14 INTERVIEW

DER UNSICHTBARE WETTKAMPF

Der Psychologe Jörg Wetzel spricht über mentale Stärke im Spitzensport

The hidden contest

The psychologist Jörg Wetzel talks about mental strength in professional sports

20 UNTERWEGS

LUMBREIN – EIN VERBORGENES KLEINOD IM VAL LUMNEZIA

Auf und los! Ein Ort den es zu entdecken gilt

Lumbrein – a hidden gem in Val Lumnezia

Off we go! A place to discover

EXKLUSIV

22 BAU UND ARCHITEKTUR

NEUANFANG

Wir stellen Ihnen die neuen Eigentümer des Waldhaus Flims Wellness Resorts vor

A new beginning

We introduce you to the new owners of the Waldhaus Flims Wellness Resort

34 AUSBLICK

DIE ZUKUNFT IM BLICK

Neue Strategie und Teamvorstellung der FLMF AG

Looking to the future

New strategy and introducing the team at FLMF AG

37 ESSEN UND TRINKEN

GASTRO-NEWS

Eröffnungen und Veränderungen in der Gastroszene von Flims Laax und Umgebung

Gastro News

Openings and changes in the gastronomic scene of Flims Laax and the surrounding area

CONGEDI

[kon-ðsche-di]

Flims Laax gehört zum rätoromanischen Sprach- und Kulturraum der Schweiz. «Congedi» heisst auf Rumantsch Grischun, der gemeinsam entwickelten Schriftsprache der Rätoromanen Graubündens, unter anderem «Auszeit» oder «Urlaub».

(Quelle: Pledari Grond, Onlineversion der linguistischen Datenbank der Lia Rumantscha)

Flims Laax belongs to Switzerland's Rhaeto-Romanic linguistic and cultural region. In Rumantsch Grischun, the jointly developed written language of the Rhaetians of Grisons, "Congedi" also means "time out" or "holiday".

(Source: Pledari Grond, online version of the linguistic databank Lia Rumantscha)

KURZ UND BÜNDIG

Short and sweet.

WEITER GEHTS - NEXT STOP

Nächste Sektion eröffnet
Opening of the next section
of the FlemXpress cable car

Die Bahnerschliessung «UNESCO-Welterbe Sardona» geht voran. Seit Anfang Dezember sind nun die Sektionen Startgels–Segnes und Segnes–Nagens Sura eröffnet. Im Sommer 2025 folgt die letzte Sektion: Segnes–Ils Cugns (Cassons). Der FlemXpress ist eine weltweit neuartige Seilbahn. Die einzelnen 10er-Gondeln verkehren durch das Ropetaxi-System nämlich nur bei Bedarf zwischen sechs Stationen: Flims, Foppa, Startgels, Segnes, Nagens Sura und Ils Cugns/Cassons.



The “UNESCO World Heritage Sardona” cable car development is progressing. Since the beginning of December, the Startgels–Segnes and Segnes–Nagens Sura sections have now been opened. The last section, Segnes–Ils Cugns (Cassons), will follow in summer 2025. The FlemXpress is a cable car that is the first of its kind in the world. The individual 10-person gondolas only run on demand only between six stations: Flims, Foppa, Startgels, Segnes, Nagens Sura and Ils Cugns/Cassons, thanks to the Ropetaxi system.

FELSTURZ - ROCKFALL

Achtung - Attention

Wegen des Felssturzes Anfang Oktober am grossen Tschingelhorn wird weiterhin davon abgeraten, sich in der Nähe des Flimser Martinslochs aufzuhalten. Der Grund dafür ist die Möglichkeit weiterer Abbrüche in der Region. Der Verein Welterbe Sardona schätzt, dass über 100 000 Kubikmeter Gesteinsmasse sowohl auf die Glarner als auch auf die Bündner Seite ins Tal gestürzt sind, was etwa dem Volumen von rund 120 Einfamilienhäusern entspricht. Glücklicherweise waren weder Menschenleben noch Infrastruktur von diesem Vorfall betroffen. Ein 3D-Modell veranschaulicht den betroffenen Bereich am grossen Tschingelhorn.

Due to the rockfall on the large Tschingelhorn at the beginning of October, it is still not advisable to stay in the vicinity of the Flims Martinsloch. The reason for this is the possibility of further collapses in the region. The Sardona World Heritage Association estimates that over 100,000 cubic metres of rock fell into the valley on both the Glarus and Grisons sides, which is roughly equivalent to the volume of around 120 detached houses. Fortunately, neither human life nor infrastructure were affected by this incident. A 3D model visualises the affected area on the large Tschingelhorn.



SFZ News, Lorenz Gräminger/D. von Müssig AG



STUDIE - SURVEY

Verhältnis positiv - Positive relationship

Eine vom Verein IG-Flims Laax Falera in Auftrag gegebene Studie hat für viel Aufmerksamkeit gesorgt. Ziel war es, das Verhältnis zwischen Erst- und Zweitheimischen in der Region genauer unter die Lupe zu nehmen. Das Ergebnis der Studie zeigt eine insgesamt positive Entwicklung. Demnach schätzen gerade die Einheimischen das Engagement von Zweitheimischen in unterschiedlichen Funktionen in der Region. Teilweise wird dieses Engagement sogar ausdrücklich gewünscht. Dazu Patrick Seliner, Vorstand des Vereins: «Das bestätigt, dass der vermeintliche Graben zwischen den beiden Interessensgemeinschaften sich weniger abzeichnet als oft angenommen – im Gegenteil: Wir haben gemeinsame Ziele und Erwartungen.» Die vollständigen Ergebnisse der Studie sind auf der Homepage des Vereins unter www.igflf.ch/news/2024 nachzulesen.

A survey commissioned by the IG-Flims Laax Falera association has attracted a great deal of attention. The aim of the study was to take a closer look at the relationship between the region's original inhabitants and its second-home residents. The results show a positive development overall. According to the survey, the locals appreciate the commitment of second-home residents in various roles in the region. In some cases, this commitment is explicitly desired. Patrick Seliner, chairman of the association, comments: “This confirms that the supposed gap between the two communities of interest is less apparent than often assumed – on the contrary: we have common goals and expectations.” The complete results of the study can be found on the association's homepage at www.igflf.ch/news/2024.

FOPPA - SPALEGNA

Verzögerung - Delay

Der Brand im Bergrestaurant Foppa im vergangenen Herbst hat Auswirkungen auf die geplante Aufwertung des gesamten Gebiets Foppa und Spalegna. Die Umsetzung der ursprünglichen Pläne verzögert sich nun um ein ganzes Jahr. Vorgesehen ist, dass Areal zu einem attraktiven Ort für Familien und andere Nutzergruppen zu entwickeln. Dazu gehört auch der Bau eines grossen Spielplatzes, der nun voraussichtlich erst im Sommer 2026 fertiggestellt werden kann. Allerdings wurden bereits einige Teilprojekte umgesetzt. So wurde die Skischule und das Schneewunderland von der Flimser Talstation ins Gebiet Foppa verlegt. Dadurch profitieren Gäste von einer besseren Schneesicherheit und einer direkten Anbindung an das Bergrestaurant und den Spalegna-Lift.

The fire in the Foppa mountain restaurant last autumn has had an impact on the planned upgrading of the entire Foppa and Spalegna area. The realisation of the original plans has now been delayed by a whole year. The plan is to develop the area into an attractive place for families and other user groups. This also includes the construction of a large playground, which is now not expected to be completed until summer 2026. However, some sub-projects have already been realised. For example, the ski-school and the Snow-Wonderland have been relocated from the Flims valley station to the Foppa area. As a result, guests will benefit from better snow reliability and a direct connection to the mountain restaurant and the Spalegna lift.



DIVERSITÄT - DIVERSITY

Ski, Beats und Vielfalt - Ski, beats and diversity

Vom 30. März bis 4. April 2025 findet das Soft Life Ski Festival erstmalig in Laax statt. Über 900 afro-karibische Teilnehmer werden erwartet. Das Festival bringt schwarze und ethnische Minderheiten in die Welt des Wintersports und bietet eine Plattform für gemeinsamen Spass und Austausch. Während die Teilnehmer die Pisten erobern, sorgen RnB- und Hip-Hop-Beats für eine ausgelassene Stimmung. In London als Idee geboren und erstmals 2022 in Chamonix veranstaltet, ist das Soft Life Ski Festival weit mehr als nur ein Event – es ist eine Bewegung, die zum Abbau von Barrieren einlädt und die Leidenschaft für Schnee und Musik vereint. Durch die Vielfalt seines Publikums trägt das Festival entscheidend zur Schaffung einer inklusiveren Wintersportgemeinschaft bei.

The first Soft Life Ski Festival will take place in Laax from 30 March to 4 April 2025. More than 900 Afro-Caribbean participants are expected. The festival introduces black and ethnic minorities to the world of winter sports and offers a platform for shared fun and exchange. While the participants conquer the slopes, RnB and hip-hop beats create a lively atmosphere. Conceived in London and held for the first time in Chamonix in 2022, the Soft Life Ski Festival is much more than just an event – it is a movement that breaks down barriers and unites a passion for snow and music. The diversity of its audience makes the festival a key contributor to creating a more inclusive winter sports community.



JUBILÄUM - ZEHN JAHRE LAAX OPEN

3 FRAGEN AN...

3 QUESTIONS FOR...



RETO POLTERA, GESCHAFTSLEITUNG EDUCATION & EQUIPMENT DER WEISSEN ARENA GRUPPE.

Seit mehr als 20 Jahren ist er bei der Weissen Arena Gruppe tätig und hat massgeblich daran mitgewirkt, dass das Burton European in Laax etabliert wurde. Dieses Event wurde schliesslich vor zehn Jahren durch das Laax Open ersetzt und ist seitdem noch mehr gewachsen. Stattfinden wird es vom 14. bis 18. Januar 2025.

Welche besonderen Highlights sind für das zehnjährige Jubiläum der Laax Open geplant?

Wir haben ein umfangreiches Programm zusammengestellt, damit der Besucher noch mehr Komfort und Qualität geniessen kann. Es wurden grössere Tribünen errichtet, um mehr Zuschauern Platz zu bieten. Darüber hinaus gibt es ein exklusives «Laax-Open-Package». Das Side-Event-Programm mit zahlreichen Partys und Konzerten erstreckt sich über mehrere Tage und soll ein einzigartiges Event-Feeling schaffen. Neu in diesem Jahr ist zudem ein Stair-Rail-Event an der Talstation Laax, ergänzt durch ein grosses Abschlusskonzert.

Wie hat sich das Laax Open in den vergangenen Jahren entwickelt und welche Trends oder Veränderungen kannst du beobachten?

Die Laax Open haben sich in den vergangenen Jahren zu einem echten Publikumsmagneten entwickelt. Das Event zählt zu den beliebtesten Freestyle-Veranstaltungen weltweit. In nur einer Woche bieten wir ein einzigartiges Programm voller Freestyle-Kultur das seinesgleichen sucht. Doch bei all der Party und den sportlichen Spitzenleistungen ist in den letzten Jahren ein starker Fokus auf Nachhaltigkeit spürbar geworden. Immer mehr Besucher, vor allem Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, legen grossen Wert auf Sauberkeit, gesunde Verpflegung und einen erkennbaren Beitrag zur Umweltfreundlichkeit.

Welche Bedeutung hat das Laax Open für den Wintersport und die Freestyle-Szene in der Schweiz und darüber hinaus?

Es ist ein Leuchtturm-Happening, das Massstäbe und Trends setzt. Wenn man bedenkt, dass all diese Disziplinen, die wir bei uns in Laax auch ausüben und die zu unserer DNA gehören, nun olympisch geworden sind. Ohne Laax Open wäre das sicherlich nicht so schnell passiert. Wir haben auf das richtige Pferd gesetzt, denn all die Freestyle-Sportarten geniessen einen grossen Zulauf. Nicht nur in der Schweiz, sondern vor allem in Asien und generell an urbanen Orten.

Vielen Dank, Reto!

Reto Poltera gives an outlook on the Laax Open, which will celebrate its tenth anniversary from 14–18 January 2025. Numerous highlights are planned for the anniversary, including larger spectator stands, an exclusive “Laax Open Package” and a varied programme of concerts and parties. There will also be a new Stair-Rail event at the valley station and a big closing concert. In recent years, the event has developed into a crowd-puller, with a growing focus on sustainability, cleanliness and healthy catering. The Laax Open plays an important role in winter sports and the freestyle scene, sets trends and has contributed to these disciplines becoming Olympic events. Young people in particular, from Switzerland, Asia and generally from urban areas, show great interest in the event.

INCIDENTALLY

ÜBRIGENS

- Im Zuge des Restaurant-Neubaus am Caumasee wurde die Standseilbahn modernisiert. Damit gewährleistet die Gemeinde Flims einen ganzjährigen Zugang.
- Im September fanden Wahlen in Flims statt. Dabei wurde Christoph Schmidt als neuer Gemeindepräsident gewählt, der als Nachfolger von Martin Hug ab 1. Januar das Amt antreten wird.
- Der Verein «Pro Flims-Cassons» wurde aufgelöst. Ursprünglich war er gegründet worden, um die Pendelbahn Narauus-Cassons zu erhalten. Aufgrund von Unwirtschaftlichkeit und Sicherheitsmängeln wurde sie aber letztendlich eingestellt.

- The funicular railway was modernised during the construction of the new restaurant at Lake Cauma. The municipality of Flims has thus ensured year-round access.
- Elections were held in Flims in September. Christoph Schmidt was elected as the new municipal president, succeeding Martin Hug on 1 January.
- The Pro Flims-Cassons Association has been dissolved. It was originally founded to maintain the Narauus-Cassons aerial cableway. However, it was ultimately closed due to inefficiency and safety issues.





SPITZENPLÄTZE IM SCHNEE

Alpiner Wintersport begeistert weltweit Millionen Menschen, sei es als Zuschauer oder Freizeitfahrer. Strebt man dabei sogar eine Karriere an, gelangen nur wenige an die Spitze. Was zeichnet also jene Athleten aus, die es geschafft haben? Wir haben mit erfolgreichen Sportlern der Disziplinen Ski alpin, Freeski und Snowboarden aus der Region gesprochen, um herauszufinden, was es braucht, um ganz oben mitzuspielen.

Conradin Cathomen ist einer dieser Athleten. Er ist eine Legende des Skisports. 1959 in Laax geboren, zählte er als Abfahrtsläufer in den Achtzigerjahren zu den besten der Welt. Cathomens Geschichte ist die eines Aufstiegs, vom Skifahrer-Anfänger zum gefeierten Topathleten. Seine ersten Fahrversuche unternahm er zunächst im Winter auf einer normalen Strasse direkt vor seiner Haustür in Laax-Dorf. Mit der Eröffnung des Skigebiets auf dem Crap Sogn Gion im Jahr 1962 begann für Cathomen ein neuer Lebensabschnitt. In der Region entflammte eine regelrechte Begeisterung für den Wintersport. In dieser aufstrebenden Szene baute der junge Conradin seine Karriere als Sportler auf.

Top spots in the snow. *Alpine winter sports inspire millions of people worldwide, whether as spectators or recreational skiers. Only a few of those wanting a career in this sport will make it to the top. So what distinguishes those athletes who have made it? We talked to successful athletes from the region in the disciplines of alpine skiing, freeskiing and snowboarding to find out what it takes to be at the top.*

Conradin Cathomen is one of these athletes. He is a skiing legend. Born in Laax in 1959, he was one of the best downhill skiers in the world in the 1980s. Cathomen's story is one of ascent, from beginner skier to celebrated top athlete. He first tried skiing in winter on a normal road right outside his front door in Laax village. When the ski resort on Crap Sogn Gion was opened in 1962, it marked the beginning of a new chapter in Cathomen's life. The region was gripped by a real enthusiasm for winter sports. It was in this burgeoning scene that young Conradin built his career as an athlete.

«EINE PROFIKARRIERE GIBT EINEM SO VIEL UND STÄRKT EINEN FÜR DAS GANZE LEBEN.»

– Conradin Cathomen

CONRADIN CATHOMEN



Er erinnert sich: «Anfang der Sechzigerjahre war es fast noch komisch, mit Trainingshosen durch den Wald zu joggen, um sich für das nächste Rennen fit zu machen.» Doch je mehr das professionelle Wettkampf-Skifahren an Popularität gewann, desto klarer wurde auch den letzten Skeptikern: Wer Erfolg haben will, muss hart trainieren! Cathomen wurde schliesslich von Swiss-Ski selektioniert – ein grosser Vorteil, da viele Kosten nun vom Verband übernommen wurden. Vorbilder wie die beiden Schweizer Skirennfahrer Bernhard Russi und Roland Collombin trieben Cathomen an. Nicht ganz einfach war es damals für ihn, Schule, Ausbildung und den Profisport unter einen Hut zu bringen. Es gab für solche Ausnahmetalente, wie er eines war, keine individuellen Programme. Immer wieder fiel das ehrgeizige Jungtalent in der Schule und später im Lehrbetrieb aus, um bei Wettkämpfen anzutreten. Sein Umfeld zeigte sich teilweise überfordert und unerfahren. Vieles musste er sich zu dieser Zeit noch selbst erkämpfen. Auch den Respekt, denn Sport hatte in der Schweiz damals noch nicht den Stellenwert, den er heute hat. Trotz aller Widrigkeiten konnte Cathomen dennoch seine Ausbildung zum Automechaniker abschliessen, bevor er sich dann ganz dem Skisport widmete. Nach vielen erfolgreichen Jahren beendete er 1987 seine Skilaufbahn und fasste als Personalberater erfolgreich Fuss. Von seinen sportlichen Erfolgen profitiert Cathomen noch heute. Fragt man ihn, ob er sich wieder für eine Profikarriere im Sport entscheiden würde, antwortet er mit einem klaren Ja: «Es gibt einem so viel und es stärkt einen fürs ganze Leben.»

He recalls: "At the beginning of the 1960s, it was almost still considered strange to jog through the forest in training trousers to get fit for the next race." But the more professional competitive skiing gained in popularity, the clearer it became to even the last sceptics: if you want to be successful, you have to train hard! Cathomen was eventually selected by Swiss-Ski – a major advantage, as many costs were now covered by the association. Role models such as the two Swiss ski racers Bernhard Russi and Roland Collombin spurred Cathomen on. At the time, it was not easy for him to reconcile school, training and professional sport. There were no individual programmes for such exceptionally talented individuals as he was. The ambitious young talent repeatedly skipped school and later vocational training sessions to compete. His environment was sometimes overwhelmed and inexperienced. At the time, he still had to fight for a lot of things himself. He also had to fight for respect, because in Switzerland, sports did not have the same status back then as it does today. Despite all the obstacles, Cathomen was still able to complete his vocational training as a car mechanic before devoting himself entirely to skiing. After many successful years, he ended his skiing career in 1987 and successfully gained a foothold as a personnel consultant. Cathomen still benefits from his sporting achievements today. When asked whether he would choose a professional career in sport again, he answers with a clear yes: "It gives you so much and it strengthens you for life."

Training Weltcup-Rennen Laax 1987
Training World Cup race Laax 1987



WM Schladming 1982, Gold Harti Weisbacher, Silber Conradin Cathomen, Bronze Erwin Resch
World Championships Schladming 1982, Gold Harti Weisbacher, Silver Conradin Cathomen, Bronze Erwin Resch



Links Erwin Resch, Mitte Conradin Cathomen, Rechts Franz Klammer (Val Gardena 1982)
Left Erwin Resch, centre Conradin Cathomen, right Franz Klammer (Val Gardena 1982)

Sieg für Cathomen: Weltcup-Rennen Val Gardena 1982
Victory for Cathomen: World Cup race Val Gardena 1982

Cathomens grösste Siege:
– Silbermedaille in der Abfahrt in Schladming
– Gewinner von zwei Weltcup-Rennen in Folge
– Schweizer Meister in der Abfahrt

Cathomen's greatest victories:
– Silver medal in the downhill in Schladming
– Winner of two consecutive World Cup races
– Swiss downhill champion

THE PATH FROM REGIONAL TO PROFESSIONAL SKIING AND SNOWBOARDING IN SWITZERLAND

DER WEG VOM REGIONALEN ZUM PROFESSIONELLEN SKI- UND SNOWBOARDSPORT IN DER SCHWEIZ

1. Als Einstieg sammeln Kinder und Jugendliche in lokalen Ski- oder Snowboardclubs erste Rennerfahrungen.
2. Mit zunehmender Erfahrung nehmen die Athleten an wichtigeren Nachwuchsrennen teil - regional, kantonale und national. Dazu gehören beispielsweise die Swiss-Ski-Jugendrennen, die als Talentsichtung dienen. Für die Snowboarder ist es zum Beispiel die Swiss Snowboard Tour, die auch in Laax stattfindet.
3. Die besten Nachwuchsskiläufer sowie Snowboarder werden in den Swiss-Ski-Kader aufgenommen. Dort erhalten sie professionelle Förderung, Training und Unterstützung auf ihrem Weg in den Spitzensport.
4. Als nächster Schritt besteht die Möglichkeit an FIS-Rennen und Europacup-Rennen teilzunehmen. Beide sind wichtige Wettkampfsereien, die an internationales Niveau heranführen.
5. Die erfolgreichsten Europacup-Läufer können schliesslich den Sprung in den Weltcup schaffen. Der Weltcup ist die höchste Wettkampfsereie im alpinen Ski- und Snowboardsport und der Weg zu olympischen Medaillen- und Weltmeistertiteln.



Sina mit einem Backflip auf dem Crap Sogn Gion
Sina with a backflip on the Crap Sogn Gion



Die Flimslerin zeigt, dass Frauen in dieser Disziplin weit kommen können
She shows that women can go far in this discipline

Sina Candrian wurde 1988 in Flims geboren und entdeckte schon im Alter von fünf Jahren ihre Leidenschaft für den Wintersport. Gefördert und inspiriert durch ihr Elternhaus sowie das Freestyle-Umfeld in Laax, entwickelte sie sich bald zu einer der erfolgreichsten Snowboarderinnen der Schweiz. Zu ihren grössten Erfolgen zählen der Gewinn am US Open und die Silbermedaille im Slopestyle bei den Weltmeisterschaften.

Sina Candrian was born in Flims in 1988 and discovered her passion for winter sports at the age of five. Encouraged and inspired by her parents and the freestyle environment in Laax, she soon became one of the most successful snowboarders in Switzerland. Her greatest successes include winning the US Open and winning the silver medal in slopestyle at the World Championships.



Die ehemalige Profi-Snowboarderin Sina Candrian zeigt sich in Bezug auf eine Karriere im Freestyle-Sport hingegen gespalten. Einerseits blickt sie auf wundervolle Jahre zurück, in denen die Flimslerin viele Kulturen, Länder und Freunde auf der ganzen Welt kennenlernen durfte. Andererseits zweifelt sie, ob sie diese Laufbahn angesichts der heutigen Ansprüche noch einmal einschlagen würde: «Man muss ja sowieso schon auf vieles verzichten. Inzwischen ist der Spitzensport im Freestyle-Bereich jedoch noch viel professioneller und strukturierter geworden. Dadurch vermisse ich den etwas lockereren Spirit, den es früher gab», resümiert die 38-Jährige.

On the other hand, former professional snowboarder Sina Candrian is ambivalent about a career in freestyle sports. On the one hand, she looks back on wonderful years in which the Flims native was able to get to know many cultures, countries and friends around the world. On the other hand, she doubts whether she would pursue this career again in view of today's demands: "You have to give up a lot and top-level freestyle sports have now become much more professional and structured. I miss the somewhat more relaxed spirit that used to be there," the 38-year-old sums up.



Die beiden Flimsler Top-Nachwuchsskifahrer Luca Westbrook (links) und Josselin Moubayed (rechts)
The two top young Flims skiers Luca Westbrook (left) and Josselin Moubayed (right)



Luca und Josselin während eines Wettkampfes
Luca and Josselin during a competition

WERNER ZURBUCHEN



Die andere Seite der Medaille

Eine Profikarriere im Ski-, Freeski- oder Snowboardsport ist für die meisten jungen Athleten in der Tat eine grosse Herausforderung. Nur wenigen gelingt es, bei all den Anforderungen, die so eine Laufbahn mit sich bringt, Durchhaltewillen zu zeigen. Laut dem Schweizer Skiverband Swiss-Ski stellt der Übergang vom Kindesalter in die Jugendphase, also von der JO- (Jugendorganisation) zur FIS-Stufe, die schwierigste Hürde dar. Die höchste Abbruchquote liegt in der Altersgruppe zwischen 15 und 16 Jahren. In dieser Phase wird es für die Athleten finanziell, energetisch und zeitlich deutlich intensiver. Werner Zurbuchen, Cheftrainer bei Swiss-Ski und Betreuer des alpinen Nachwuchses, kennt diese Problematik gut: «Ein unterstützendes und motivierendes Umfeld ist entscheidend. Ohne Eltern, die bereit sind, finanziell und zeitlich viel in ihre Kinder zu investieren, und Schulen, die sich flexibel zeigen, ist es fast unmöglich, diesen Weg zu gehen.»

Andrew Westbrook, Vater des 15-jährigen Nachwuchsskifahrers Luca aus Flims, kann ein Lied davon singen. Gerade im Winter verbringt die Familie viel Zeit damit, Luca zu Trainingslagern und Wettkämpfen in verschiedene Skigebiete zu fahren. An Wochenenden bleibt oft wenig Freiraum für anderes. Obendrein fallen beträchtliche Kosten für die nötige Ausrüstung an - Luca besitzt für jede seiner Disziplinen bis zu zwei Paar Ski. Nicht zu vergessen sind noch Skischuhe, Helm, Stöcke, Sportbekleidung und vieles mehr. Die Gesamtkosten summieren sich pro Jahr schnell auf 15 000 bis 20 000 Schweizer Franken, inklusive Sportcamps, Hotelübernachtungen und Privattrainings. Dennoch zeigt Luca grossen Ehrgeiz. Erst im Sommer war er mit seinem Flimsler Freund Josselin Moubayed zum Training in Neuseeland. Beide gehören zu den besten Ski-alpin-Nachwuchssportlern der Schweiz. Vieles nehmen sie für eine Profikarriere in Kauf. Allein der Aufenthalt in Neuseeland bestand fast ausschliesslich aus Trainingseinheiten. Die Tage begannen schon um 5.30 Uhr mit der Anfahrt zum Skigebiet. Bis zum Mittag folgten intensive Abfahrtsläufe. Am Nachmittag wurde noch ein Regenerationsprogramm aus Kraft- und Koordinationsübungen durchgeführt. Kurzum ein straffer Zeitplan, der wenig Raum für Langeweile zulies.

The other side of the coin

A professional career in skiing, freeskiing or snowboarding is indeed a big challenge for most young athletes. Few succeed in showing the necessary stamina to meet all the demands that such a career entails. According to the Swiss-Ski skiing association, the transition from childhood to adolescence, i. e. from youth organisation to the FIS level, is the most difficult hurdle. The highest dropout rate is in the 15-16 age group. During this phase, the athletes' lives become much more intense in terms of finances, energy and time. Werner Zurbuchen, head coach at Swiss-Ski and mentor to the young alpine skiers, is well aware of this problem: "A supportive and motivating environment is crucial. Without parents who are willing to invest a lot of time and money in their children, and schools that are flexible, it is almost impossible to follow this path."

Andrew Westbrook, father of 15-year-old up-and-coming skier Luca from Flims, can tell you a thing or two about it. In winter in particular, the family spends a lot of time driving Luca to training camps and competitions at different ski resorts. There is often little time for anything else at the weekend. On top of that, the necessary equipment incurs considerable costs - Luca has up to two pairs of skis for each of his disciplines. Not to mention ski boots, helmets, poles, sportswear and much more. The total costs quickly add up to between 15,000 and 20,000 Swiss francs per year, including sports camps, hotel accommodation and private training. Nevertheless, Luca is highly ambitious. Just this summer, he and his friend Josselin Moubayed from Flims spent time training in New Zealand. Both are among the best young alpine skiers in Switzerland. They are willing to go to great lengths for a professional career. They stay in New Zealand, for example, consisted almost entirely of training sessions. The days began at 5.30 a.m. with the journey to the ski resort, followed by intensive downhill runs until midday. In the afternoon, a regeneration programme of strength and coordination exercises was carried out. In short, it was a tight schedule that left little room for boredom.

INFO

INFO

Neben staatlichen Förderprogrammen haben auch private Organisationen wie Passion Schneesport und die Gräter Stiftung erhebliche finanzielle Mittel investiert, um insbesondere die Zusammenarbeit zwischen Schule und Leistungssport zu verbessern. Infolgedessen gibt es mittlerweile schweizweit 62 Schulen, die das Qualitätslabel «Swiss Olympics Partner Schulen» tragen.

In addition to state funding programmes, private organisations such as Passion Schneesport and the Gräter Foundation have also invested considerable financial resources in improving cooperation between schools and competitive sports. As a result, there are now 62 schools throughout Switzerland that bear the "Swiss Olympics Partner Schools" quality label.

"A PROFESSIONAL CAREER GIVES YOU SO MUCH AND STRENGTHENS YOU FOR LIFE."

- Conradin Cathomen

Es gibt Hilfe

Für Eltern, die die finanzielle Förderung ihres Kindes nicht allein stemmen können, bietet die gemeinnützige «Stiftung Sporthilfe» Unterstützung an. Sie gehört zusammen mit Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport zu den wichtigsten Sportförderorganisationen der Schweiz. In den vergangenen Jahren wurden auf verschiedenen Ebenen enorme Fortschritte erzielt, um dem Nachwuchs den Weg in eine aussichtsreiche Sportkarriere zu ebnen. Dazu haben die entsprechenden Verbände ihre Strukturen professionalisiert. Weiterhin gibt es zunehmend Schulen, die die sportliche Begabung von Kindern gezielt fördern. Ein Beispiel hierfür sind die vier Talentschulen in Graubünden. Dort wird das Leistungsniveau der Bewerber durch einen Eignungstest evaluiert. Darüber hinaus muss der Nachweis erfolgen, dass mindestens zehn Stunden pro Woche in der jeweiligen Disziplin trainiert wird.

Die Talentschule Ilanz wurde 2009 als Pilotprojekt gegründet, mittlerweile gibt es die Einrichtung auch in Chur, Davos und St. Moritz. Einer der bekanntesten Absolventen in Ilanz ist Andri Ragettli.

Wer sich für eine höhere Schulausbildung entscheidet, kann für den reinen Sport ab dem Alter von circa 15 Jahren in Graubünden das Sport-Gymnasium Davos besuchen. 1997 gegründet und mit weniger als 40 Schülern ins erste Jahr gestartet, sind es heutzutage mehr als 140. Zu den angebotenen Sportarten gehören Ski alpin, Ski nordisch, Biathlon, Snowboard, Ski Freestyle und Eishockey. Das Sport-Gymnasium Davos ist eine Schule, die sich auf die Förderung von leistungssportlichen Talenten spezialisiert hat. Sie erhalten zu ihrem regulären Lehrplan zusätzliches Training und Betreuung, um ihre sportlichen Ziele erreichen zu können. Dieses Jahr haben sich 90 Teenager beworben, wobei nur 43 aufgenommen wurden.

Zahlreiche Absolventen schaffen den Sprung in den Nationalkader oder professionelle Sportligen, wie zum Beispiel Sandra Rothenbühler-Gini, die seit vielen Jahren in Flims lebt und eine der ersten Schülerinnen auf der Schule war. Auch die bekannten Snowboarder Iouri Podladtchikov und David Hablützel gehören zu den Absolventen.

Urs Winkler leitet die Schule. Die meisten Schülerinnen und Schüler kennt er persönlich und pflegt noch nach Abschluss engen Kontakt: «Es ist erstaunlich, wie massiv sich der Leistungssport professionalisiert hat. Das merkt man auch an den Lernenden. Sie kommen zu uns und können schon einen bemerkenswerten Grad an Selbstständigkeit und Selbstorganisation vorweisen, was sehr wichtig bei einer Sportlerkarriere ist. Das zeigt, dass sie bereits in den Vereinen durch eine gute Schule gegangen sind, die Disziplin und Ehrgeiz abverlangt hat.»

Help available

The non-profit "Stiftung Sporthilfe" (Sports Aid Foundation) offers support to parents who cannot afford to cover all the costs of their child's training. Together with Swiss Olympic and the Federal Office for Sport, it is one of the most important sports funding organisations in Switzerland. In recent years, enormous progress has been made at various levels to pave the way for young people to pursue a promising sports career. To this end, the relevant associations have professionalised their structures. Furthermore, an increasing number of schools are available that specifically promote the sporting talent of children. The four talent schools in Graubünden are an example of this. There, performance levels of applicants are evaluated by means of aptitude tests. In addition, proof must be provided that at least ten hours per week are spent training in the respective discipline.

The talent school in Ilanz was founded in 2009 as a pilot project, with schools now also present in Chur, Davos and St. Moritz. One of the most well-known graduates of the Ilanz school is Andri Ragettli.

Those who opt for a higher-level school education can attend the Sport-Gymnasium Davos in Graubünden for pure sport from around the age of 15. Founded in 1997 and with fewer than 40 students in its first year, there are now more than 140. The sports offered include alpine skiing, Nordic skiing, biathlon, snowboarding, freestyle skiing and ice hockey. The Sport-Gymnasium Davos is a school specialising in developing talented competitive athletes. They receive additional training and support to supplement their regular curriculum, enabling them to achieve their sporting goals. This year, 90 teenagers applied, but only 43 were accepted.

Many graduates go on to join the national squad or professional sports leagues, such as Sandra Rothenbühler-Gini, who has been living in Flims for many years and was one of the school's first students. The well-known snowboarders Iouri Podladtchikov and David Hablützel are also graduates.

Urs Winkler is the head of the school. He knows most of the students personally and stays in close contact with them even after they graduate: "It's amazing how professional competitive sports have become. You can see that in the students as well. They come to us with a remarkable degree of independence and ability to organize themselves, which is very important in a sports career. This shows that they have already been trained well in their clubs, where discipline and ambition are required."

von links: Andri Ragettli, Fadri Janutin und Mattiu Defunfs zum 15-jährigen Jubiläum der Talentschule Ilanz in 2024
From the left: Andri Ragettli, Fadri Janutin and Mattiu Defunfs for the 15th anniversary of the Ilanz Talent School in 2024



Gewonnen: Fadri auf dem ersten Platz
Winner: Fadri in first place



Hoch hinaus
Up and away

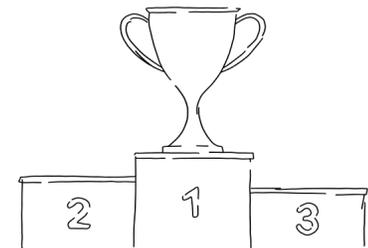
WHERE CAN I START?

WO KANN ICH STARTEN?

Das Swiss-Ski-Fördersystem bietet talentierten Athleten eine strukturierte Plattform, um sich schrittweise auf höchstem Niveau zu etablieren. Die aufgeführten Vereine und Clubs in Flims Laax Falera sind Swiss-Ski-lizenziert und ermöglichen Fahrern, an offiziellen Rennen teilzunehmen:

The Swiss-Ski support system offers talented athletes a structured platform to establish themselves step by step at the highest level. The associations and clubs listed in Flims Laax Falera are Swiss-Ski-licensed and enable skiers to take part in official races:

- Club da Skis Crap Sogn Gion
www.clubdaskiscsg.ch
- Ski Club Flims
www.scflims.ch
- Ski Club Trin
www.sctrin.ch
- RLS Laax
www.laaxski.ch
- Flimsenstein Race Team
www.fs-raceteam.ch
- Freestyle-Academy-Club
www.freestyleacademy.com
- Club da Skis Crap Sogn Gion
www.clubdaskiscsg.ch
- Ski Club Flims
www.scflims.ch
- Ski Club Trin
www.sctrin.ch
- RLS Laax
www.laaxski.ch
- Flimsenstein Race Team
www.fs-raceteam.ch
- Freestyle-Academy-Club
www.freestyleacademy.com



Fadri Rhyner besucht derzeit das Sport-Gymnasium. Fadri gehört momentan zu den erfolgreichsten Freeskiern der Schweiz. Das Arbeitspensum des Flimsers ist beachtlich. Zu seinem täglichen Training, das wöchentlich bis zu 30 Stunden umfasst, steht auch noch der Schulstoff auf seinem Tagesprogramm. Allerdings verbringt er nicht so viel Zeit in der Schule, da er oft in Sportcamps ist. Allein vergangenes Jahr waren es nur sechs bis acht Wochen. Um den Lernstoff aufzuholen, nutzt Fadri die digitalen Möglichkeiten, was ihm gut gelingt. Seine Karriere begann er in der Freestyle Academy. Obwohl in Laax bereits auf Weltcup-Niveau trainiert werden konnte, bestand dort zu seiner Zeit kein anerkanntes Freestyle-Leistungszentrum, um an offiziellen Wettkämpfen teilzunehmen. Somit musste das Ausnahmetalent in den Skiclub Engadin wechseln. Fadrins Ziel ist es, sich nach dem Abschluss der Handelsmittelschule vollkommen dem Sport zu widmen. Die finanzielle Belastung wird ihm dabei durch Sponsorengelder von Unternehmen wie Flims Electric, Head, Snowlife und Aldi erleichtert. Nächstes Jahr wird er die Schule verlassen. Er freut sich schon sehr auf seine bevorstehende Karriere als Freeskiern und will diese Entscheidung bis jetzt nicht missen.

Fadri Rhyner is currently attending the sports gymnasium and is one of the most successful freeskiers in Switzerland. The Flims native has a considerable workload. In addition to his daily training, which takes up to 30 hours a week, he also has schoolwork on his daily schedule. However, he doesn't spend that much time at school because he is often at sports camps. Last year alone, he was only there for six to eight weeks. To catch up on the material, Fadri uses digital tools, which he is good at. He began his career at the Freestyle Academy. Although it was already possible to train at World Cup level in Laax, there was no recognised freestyle performance centre there at the time for taking part in official competitions. As a result, the exceptionally talented Fadri had to switch to the Engadin Ski Club. His goal is to devote himself entirely to sport after graduating from school. The financial burden is eased by sponsorship from companies such as Flims Electric, Head, Snowlife and Aldi. He will leave school next year. He is really looking forward to his upcoming career as a freeskiern and does not regret this decision.

Zusammengefasst ist die Laufbahn als Profisportler – ob im Schnee, auf einem Kunstrasen oder einer Schotterpiste – im Allgemeinen steinig und voller Herausforderungen. Für die Spitze sind neben einem intensiven Training die mentale Stärke, Durchhaltevermögen und auch ein wenig Glück entscheidend. Doch inmitten all dieser Hürden sollte man die wahre Triebfeder niemals aus den Augen verlieren – die Freude an der Bewegung.

The career of a professional athlete – whether on snow, artificial turf or a gravel road – is generally rocky and full of challenges. To reach the top, you need not only intensive training but also mental strength, stamina and a little luck. But in the midst of all these hurdles, you should never lose sight of the real driving force – the joy of sport.

Apropos Freestyle Academy in Laax: Im Jahr 2020 wurde der «Freestyle-Academy-Club» gegründet. Dieser Verein ist nun als offizielles regionales Leistungszentrum zertifiziert und ermöglicht den Trainern, die erforderlichen Lizenzen auszustellen, die Athleten für die Teilnahme an nationalen und internationalen FIS-Wettbewerben im Skaten, Freeski und Snowboard benötigen. In der Wintersaison 2023 konnte die Freestyle Academy 112 Medaillen gewinnen.

Freestyle Academy Club was founded in 2020 and is now certified as an official regional performance centre, enabling coaches to issue the necessary licences that athletes need to participate in national and international FIS skating, freeskiing and snowboarding competitions. In the 2023 winter season, the Freestyle Academy won 112 medals.



Sandra beim Wettkampf
Sandra at the competition



- Sandra Rothenbühler-Gini gewann verschiedene Medaillen in ihrer Disziplin Slalom. Darunter Bronze bei den Weltmeisterschaften 2007 in Åre im Mannschaftswettbewerb.
- Iouri Podladtchikov und David Hablützel zählen zu den prominentesten Snowboardern der Schweiz. Iouri erzielte bemerkenswerte Erfolge, darunter seinen Olympiasieg 2014 und den Weltmeistertitel 2013 in der Halfpipe, was ihn zu einem der besten Athleten seiner Disziplin machte. David hingegen konnte bei den Olympischen Spielen in Sotchi einen hervorragenden fünften Platz belegen. Seine Karriere umfasst drei Olympische Winterspiele und zahlreiche Weltcups, trotz schwerer Verletzungen und Rückschläge. Gerade David trifft man im Winter oft in Laax an, wo er in der grössten Halfpipe der Welt trainiert.
- Sandra Rothenbühler-Gini won a range of medals in slalom skiing. These included a bronze medal in the team event at the 2007 World Championships in Åre.
- Iouri Podladtchikov and David Hablützel are among the most famous snowboarders in Switzerland. Iouri achieved remarkable success, including his 2014 Olympic victory and his 2013 world championship title in the halfpipe, making him one of the best athletes in his discipline. David achieved an excellent fifth place at the Winter Olympics in Sochi. His career includes three Winter Olympics and numerous World Cups, despite serious injuries and setbacks. David can often be found in Laax during the winter, where he trains in the largest halfpipe in the world.



Iouri in seinen aktiven Zeiten. Mittlerweile ist er als Fotograf erfolgreich tätig
Iouri in his active days. He is now a successful photographer



David im Training in Laax
David in training in Laax



Jörg Wetzel

DER UNSICHTBARE WETTKAMPF

Über die Bedeutung der mentalen Stärke im Spitzensport – ein Interview mit dem Psychologen Jörg Wetzel.

The hidden contest. The importance of mental strength in elite sports – an interview with psychologist Jörg Wetzel.

Seit über zwei Jahrzehnten hat sich Jörg Wetzel als Psychologe im Bereich Leistungssport einen Namen gemacht. In dieser Zeit hat er verschiedene Topathleten und Teams im Schweizer Spitzensport unterstützt. Zusätzlich arbeitet er auch mit High Performern aus Wirtschaft, Politik und Kultur zusammen. Im Sommer 2024 war Wetzel zum zehnten Mal in Folge als Olympiapsychologe im Führungsteam der Schweizer Delegation bei den Olympischen Spielen in Paris vertreten und hat unter anderem den Schiesssportverband und die Olympiasiegerin Chiara Leone unterstützt. Auch für die Olympischen Spiele 2021 in Tokio wurde er berufen, um die Schweizer Olympia-Delegation zu begleiten. Unabhängig vom Leistungsniveau der Athleten, sei es im Profi-, Nachwuchs- oder Breitensport, sieht Wetzel die mentale Stärke als entscheidenden Faktor für sportlichen Erfolg.

Herr Wetzel, wie würden Sie den optimalen Sportler beschreiben?

Das ist sicher eine Person, die sich selbst sehr stark reflektieren kann. Ein Mensch, der sich seiner inneren Werte bewusst und gewahr ist, sehr bei sich ist. Und einer, der die Motive seines Antriebs beleuchtet sowie akzeptiert hat, warum er das tut, was er tut. Desgleichen gibt es die vordergründigen Eigenschaften, wie eine hohe Ziel- und Lösungsorientierung. Oberdrein ist das jemand, der zuversichtlich bleibt, auch wenn es eng wird.

Wie hoch würden Sie den Stellenwert der mentalen Stärke für den Erfolg von Athleten im Ski- und Snowboardsport einschätzen?

Auf humoristische Art und Weise gesagt: zwischen 0 und 100 Prozent. Aber tatsächlich ist es so. Es ist der Faktor, der einem am ehesten einen Strich durch die Rechnung machen kann. Faktoren wie Selbstvertrauen, Konzentrationsfähigkeit, Willenskraft und Stressresistenz sind für Athleten in diesen Sportarten von grosser Bedeutung. Ein starker mentaler Zustand hilft ihnen, fokussiert und entschlossen an ihre Leistungsgrenzen zu gehen, Rückschläge zu verkraften und Herausforderungen souverän zu meistern. Die mentale Stärke kann den Unterschied zwischen einem Spitzenergebnis und einer enttäuschenden Leistung ausmachen.

Inwieweit ist die mentale Stärke trainierbar?

Sie ist ganz klar gut trainierbar. Sicherlich wissen wir zudem, dass es Persönlichkeitseigenschaften gibt und vor allem aber auch biografische, zum Teil kulturelle Hemmschwellen oder Voraussetzungen, die einen prägen. Zum Beispiel: Wenn jemandem 20 Jahre lang gesagt wird, dass er etwas nicht kann, dann wird die Formung eines positiven Mindsets zur Herausforderung. Grundsätzlich sind auch die Unterschiede sehr gross, was den Bedarf an Stärkung angeht, also die Dosierung.

Was hat dazu geführt, dass das mentale Wohlbefinden von Athleten heutzutage so stark in den Fokus gerückt ist und als kritischer Erfolgsfaktor anerkannt wird?

So ganz stimmt das nicht. Seit Menschen reflektieren und denken können, hat es die mentale Stärke als Faktor schon immer gebraucht. Aber dies zu erforschen und es ernst zu nehmen, es als wissenschaftliches Thema zu betrachten, diese Entwicklung ist noch recht jung. Früher war es zudem nicht salonfähig, darüber zu reden. Es war vielleicht auch negativ konnotiert. Das ist heutzutage nicht mehr der Fall. Allgemein steht das mentale Wohlbefinden viel mehr im Zentrum. Das zeigt sich ebenso in der Wirtschaft, wo moderne Unternehmen den Menschen als wichtige Ressource erkannt haben. In der Folge haben viele Firmen ihre Arbeitsumgebungen so gestaltet, dass sie sich für die Mitarbeitenden wohler und besser anfühlen können. Wir kennen es ja auch von uns selbst: Gut gelaunt und mit einem positiven Mindset, lässt sich viel mehr erreichen.

Welche Techniken für die Förderung der mentalen Stärke sind besonders hilfreich und was ist in dem Bereich der Selbstoptimierung gerade im Trend?

Es gibt da ganz unterschiedliche Sachen und jeder ist ja auch anders. Interessant und ergänzend ist sicherlich der hypnotische Bereich. Hier

arbeiten ausgebildete Psychologen mit Trance-Induktionen. Durch diese spezielle Technik können problematische Bewegungsabläufe der Sportler besser gespürt und korrigiert werden, Blockaden können gelöst werden. Hypnose kann ganz gezielt und effektiv bei der Veränderung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten eingesetzt werden. Letztendlich kann so die Motivation zur persönlichen Zielerreichung erheblich gesteigert werden. Für fast alle Sportarten ist es wichtig, in den optimalen «Flow» zu kommen. Sowieso sind die Themen Gelassenheit und Lockerheit nicht zu unterschätzen. Aus meiner Sicht sehnt sich der Mensch nach Leichtigkeit. Vielleicht ist das auch der Grund dafür, dass im Wintersport Snowboarden und diese ganzen Freestyle-Sportarten gerade einen grossen Schub erleben. Sie implizieren diese Lockerheit, die manchmal ungemein hilfreich sein kann, wenn es um das Thema Wettkampf geht.

Würden Sie als Sportpsychologe manchmal gerne die Seiten wechseln?

Ich habe selbst früher Spitzensport gemacht – Fünfkampf. Dort habe ich gelernt, mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen. Das Kapitel lässt man dann aber auch gerne hinter sich. Hingegen hätte ich gerne mein Mindset von heute und meinen Körper von früher. (lacht)

Herzlichen Dank für das Gespräch!

For over two decades, Jörg Wetzel has made a name for himself as a psychologist in the field of competitive sports. During this time, he has supported various top athletes and teams in Swiss elite sports. He also works with high performers in business, politics and culture. In the summer of 2024, Wetzel was for the tenth time in a row as an Olympic psychologist in the management team of the Swiss delegation at the Olympic Games in Paris and, among other things, supported the shooting sports federation and Olympic champion Chiara Leone. He was also appointed to accompany the Swiss Olympic delegation to the 2021 Olympic Games in Tokyo. Regardless of the level of performance of the athletes, be it professional, junior or amateur sport, Wetzel sees mental strength as the decisive factor for sporting success.

How important would you say mental strength is for the success of athletes in skiing and snowboarding?

To put it humorously: between 0 and 100 per cent. But it is true. It's the factor that's most likely to throw a spanner in the works. Factors such as self-confidence, the ability to concentrate, willpower and resistance to stress are of great importance for athletes in these sports. A strong mental state helps them to push themselves to their limits in a focused and determined way, to cope with setbacks and to master challenges with confidence. Mental strength can make the difference between a top result and a disappointing performance.

To what extent can mental strength be trained?

It can definitely be trained. We also know that there are personality traits and, above all, biographical and cultural inhibitions or prerequisites that shape us. For example, if someone has been told for 20 years that they can't do something, then developing a positive mindset becomes a challenge. Basically, there are also huge differences in how much support is needed, in other words, the level of dosage.

What has led to the fact that the mental well-being of athletes has become the focus of so much attention and is recognised as a critical success factor?

That's not entirely true. Mental strength has always been seen as a factor since people have been able to reflect and think. But researching this and taking it seriously, considering it as a scientific topic, is a fairly recent development. In the past, it was also not socially acceptable to talk about it. It may even have had negative connotations. That is no longer the case today. In general, mental well-being is much more of a focus. This is also evident in the economy, where modern companies have recognised people as an important resource. As a result, many companies have designed their work environments to make their employees feel better and more comfortable. We all know it from our own experience: we can achieve a lot more when we are in a good mood and have a positive mindset.

Which techniques for promoting mental strength are particularly helpful and what is currently trending in the field of self-optimisation?

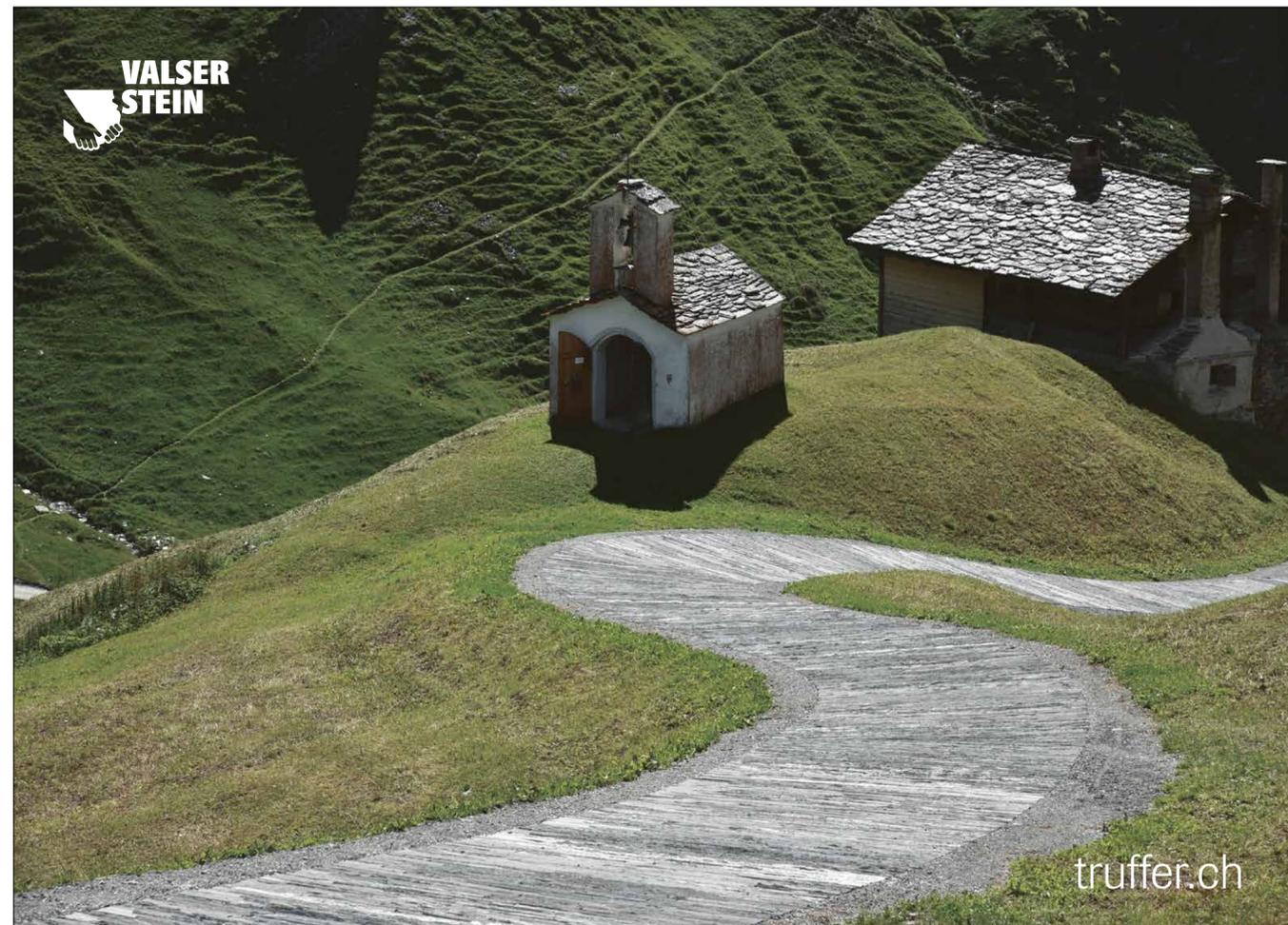
There are many different techniques and everyone is different. The hypnotic field is certainly interesting and

complementary. Here, trained psychologists work with trance inductions. This special technique can be used to better sense and correct problematic movement sequences in athletes, and to release blockages. Hypnosis can be used very specifically and effectively to change thoughts, feelings and behaviour. Ultimately, it can significantly increase motivation to achieve personal goals. Getting into the optimal "flow" is important for almost all sports. In any case, the topics of composure and relaxation should not be underestimated. From my point of view, people long for lightness. Perhaps that is also the reason why snowboarding and all these freestyle sports are currently experiencing a real boom in winter sports. They imply this relaxed attitude, which can sometimes be extremely helpful when it comes to competition.

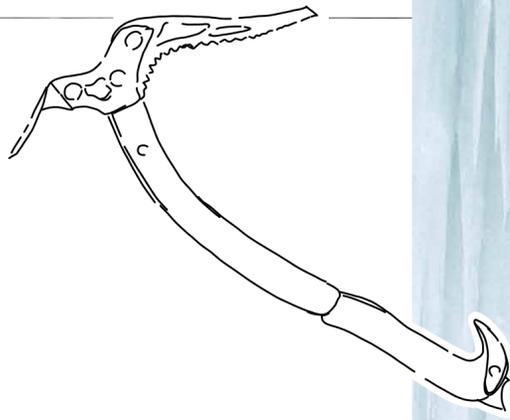
As a sports psychologist, do you sometimes wish you could switch sides?

I used to be a top athlete myself – in the pentathlon. That's where I learned how to deal with success and failure. But you're also happy to leave that chapter behind. On the other hand, I would love to have my current mindset and my former body. (laughs)

Thank you very much for the interview!



truffer.ch



EISKLETTERN

Ein überwältigendes Abenteuer in einer winterlichen Wunderwelt.

Ice climbing. A breathtaking adventure in a winter wonderland.

Für viele Bergsportler zählt das Eisklettern zu den intensivsten Erlebnissen, die der raue Winter zu bieten hat. Dabei liegt der Reiz dieser Trendsportart nicht nur in der physischen Herausforderung, sondern auch in der atemberaubenden Schönheit der Eisformationen. Jeder Wasserfall und jede vereiste Wand entfaltet durch Kälte und Wind eine einzigartige, oft filigrane Struktur, die den Kletterer magisch anzieht. Das Besteigen dieser Kunstwerke der Natur verlangt neben enormer Ausdauer und Kraft auch höchste Konzentration und Geschicklichkeit. Einer, der sich damit bestens auskennt, ist Flo von der Bergschule Grischa. Als erfahrener Kletterer und ausgebildeter Bergführer kennt er die Gefahren und Anforderungen dieses Extremsports bestens. Seit vielen Jahren führt er Gäste in unterschiedliche Regionen Graubündens, um mit ihnen das Eis zu besteigen. Voraussetzung ist dabei eine passende Ausrüstung mit Steigeisen, Pickel und Sicherungsmaterial. Hinzu kommt aber die Beherrschung der spezifischen Techniken des Eiskletterns, und diese erfordern Übung.

Besonders in der Surselva-Region gibt es zahlreiche Orte, die sich hervorragend zum Eisklettern eignen. Zu Flos Lieblingsrouten zählt unter anderem die beeindruckende Linie im Val Sax in Bargis, die gerade im Winter eine aussergewöhnliche Atmosphäre ausstrahlt. Das Eis an den Felswänden bietet hervorragende Bedingungen für erfahrene Eiskletterer. Flo ist diese Route vor einigen Jahren mit seinem Freund Stefan sogar erstbegangen. Es war nicht ganz ohne Risiko, denn an diesem Tag schien stark die Sonne. In der Tat ist die Sonneneinstrahlung eine der grössten Gefahren bei dem Sport, weil sie Lawinen auslösen und das Eis brüchig machen kann. Daher befinden sich die besten Klettergebiete oft im Schatten und sind zudem vor möglichen Lawinenabgängen geschützt. Doch letzten Endes ist der Lohn für all die Mühen gewaltig: Der atemberaubende Ausblick von oben auf die schneebedeckte Winterlandschaft, das überwältigende Gefühl, die eigenen Grenzen überwunden zu haben, sowie das Abenteuer und die Freiheit machen den einmaligen Reiz des Eiskletterns aus.

TIPP – TIP

Für Anfänger ist gerade eine Eiskletterwand auf dem Segnesboden in Planung. Die Genehmigung war bei Redaktionsschluss noch in Bearbeitung. Aktuelle Informationen können Sie sich direkt bei Flo holen unter: www.bergsportschulegrischa.ch

An ice climbing wall is currently being planned for beginners at Segnesboden. The permit was still being processed at the time of going to press. You can get the latest information directly from Flo at: www.bergsportschulegrischa.ch

For many mountaineers, ice climbing is one of the most intense experiences that the harsh winter has to offer. The attraction of this trend sport lies not only in the physical challenge, but also in the breathtaking beauty of the ice formations. Every waterfall and every icy wall develops a unique, often delicate structure through the cold and wind, magically attracting the climber. Climbing these natural works of art requires not only enormous stamina and strength but also the utmost concentration and skill. One person who is very familiar with this is Flo from the Grischa mountaineering school. As an experienced climber and trained mountain guide, he is very familiar with the dangers and demands of this extreme sport. For many years, he has been guiding guests in various regions of Graubünden to climb the ice with them. The prerequisite for this is suitable equipment, including crampons, an ice axe and safety gear. However, mastery of the specific techniques of ice climbing is also required, and these require practice.

The Surselva region in particular has numerous locations that are ideal for ice climbing. Among Flo's favourite routes is the impressive line in Val Sax in Bargis, which exudes an extraordinary atmosphere, especially in winter. The ice on the rock faces offers excellent conditions for experienced ice climbers. Flo made the first ascent of this route a few years ago with his friend Stefan. It was not without risk, because the sun was shining brightly that day. In fact, solar radiation is one of the greatest dangers in the sport by potentially triggering avalanches and making the ice brittle. That's why the best climbing areas are often in the shade and protected from possible avalanches. But in the rewards for all the effort are enormous: the breathtaking view from the top of the snow-covered winter landscape, the overwhelming feeling of having overcome your own limits, as well as the adventure and freedom, are what make ice climbing so unique.

Der 25. Weltcup der Eiskletterer findet vom 24. bis 25. Januar 2025 in Saas-Fee statt. Der Wettbewerb wird in einem Parkhaus ausgetragen.

The 25th Ice Climbing World Cup will take place in Saas-Fee from 24 to 25 January 2025. The competition will be held in multistorey car park.

Eisklettern at its finest: Flo bei der Besteigung der vereisten Kathedrale in Bargis
Ice climbing at its finest: Flo climbing the icy cathedral in Bargis

WHAT DO I NEED? ↗

WORAUF MUSS ICH ACHTEN?

Ausrüstung

Vor Beginn des Kletterns ist es wichtig, die richtige Ausrüstung anzulegen – einschliesslich Steigeisen, Eispickeln, Klettergurt, Helm und wetterfester Kleidung. Die Steigeisen werden an den Bergschuhen befestigt und bieten den nötigen Halt auf der eisigen Oberfläche.

Technik

Beim Klettern auf Eis ist die Technik mitentscheidend. Die beiden Eispickel werden in einer spezifischen Reihenfolge verwendet. Ein Kletterer sollte einen Pickel in das Eis schlagen und seine Körperposition anpassen, bevor der zweite Pickel platziert wird. Dies fördert die Stabilität und das Gleichgewicht.

Fusstechnik

Die Füsse sollten sicher in den Steigeisen platziert werden. Dabei ist es wichtig, die Steigeisen korrekt in das Eis zu schlagen, um ein Abrutschen zu vermeiden. Kletterer sollten darauf achten, dass das Gewicht gleichmässig verteilt ist, um den Halt zu maximieren.

Körperhaltung

Eine aufrechte Körperhaltung mit leicht gebeugten Knien hilft, das Gleichgewicht zu halten. Der Kletterer sollte seinen Körper an die Wand lehnen, um die richtige Kraftübertragung auf die Eispickel zu gewährleisten.

Planung

Während des Kletterns ist es wichtig, den nächsten Zug sowie die Platzierung der Pickel und Fusstritte im Voraus zu planen. Kletterer sollten stets einen Sicherheitsplan im Hinterkopf haben, um die Route zu bewältigen.

Sicherheitsvorkehrungen

Der Einsatz eines Seils und das Sichern mit einem Kletterpartner sind unerlässlich, um die Sicherheit zu gewährleisten. Kletterer sollten darauf achten, in regelmässigen Abständen Sicherungspunkte zu setzen, um einen Sturz abzufangen.

Abstieg

Der Abstieg sollte ebenso vorsichtig erfolgen wie der Aufstieg. Meistens wird über den Eisfall abgeseilt.

Equipment

Before you start climbing, it is important to put on the right equipment – including crampons, ice axes, climbing harness, helmet and weatherproof clothing. The crampons are attached to mountaineering boots and provide the grip required on icy surfaces.

Technique

Technique is crucial when climbing on ice. The two ice axes are used in a specific order. A climber should hammer one axe into the ice and adjust their body position before placing the second axe. This promotes stability and balance.

Footwork

Feet should be placed securely in the crampons. It is important to strike the crampons correctly into the ice to avoid slipping. Climbers should make sure that weight is distributed evenly to maximise grip.

Posture

An upright posture with slightly bent knees helps to maintain balance. The climber should lean their body against the wall to ensure the correct transfer of force to the ice axe.

Planning

While climbing, it is important to plan the next move as well as the placement of the ice axes and footholds in advance. Climbers should always have a safety plan in mind to complete the route.

Safety precautions

The use of a rope and belaying with a climbing partner are essential to ensure safety. Climbers should make sure to set belay points at regular intervals to catch a fall.

Descent

The descent should be as careful as the ascent. This is usually done by abseiling.



Korrektes Sicherungsmaterial ist unerlässlich
Correct securing material is essential



Beim Aufstieg
On the way up



Der nächste Schritt muss immer gut überlegt sein
The next step must always be carefully considered

Bekleidung

Ähnlich wie bei Skitouren empfiehlt sich auch beim Eisklettern das Prinzip der Mehrschichtenbekleidung. Dabei ist es wichtig, auf eine atmungsaktive und feuchtigkeitsregulierende Funktionsunterwäsche zu setzen. Darüber kommen isolierende Zwischenschichten sowie eine wind- und wasserabweisende Aussenjacke.

Beim Schuhwerk sind robuste, voll steigeisenfeste Bergschuhe der Kategorie D unerlässlich. Ob ein synthetischer Schuh oder ein traditioneller Lederbergschuh zum Einsatz kommt, ist eine Frage des persönlichen Geschmacks. Synthetische Modelle sind oftmals leichter, dafür aber nicht ganz so langlebig wie die Lederausführungen. Auch bei den Handschuhen gilt: Sie müssen ausreichend wärmen, gleichzeitig aber auch genügend Fingerfertigkeit für die Handhabung der Ausrüstung erlauben. Die technische Ausrüstung wie Steigeisen, Pickel und Sicherungsmaterial sollte von einem erfahrenen Bergführer gestellt und erklärt werden.

Clothing

Similar to ski touring, the principle of layered clothing is also recommended for ice climbing. It is important to wear breathable and moisture-regulating functional underwear. Insulating intermediate layers and a wind- and water-repellent outer jacket should be worn over this.

When it comes to footwear, sturdy, fully crampon-compatible category D mountaineering boots are essential. Whether you opt for a synthetic shoe or a traditional leather mountaineering shoe is a matter of personal preference. Synthetic models are often lighter, but not quite as durable as leather versions. The same applies to gloves: they must provide sufficient warmth, but at the same time allow sufficient dexterity to handle the equipment. Technical equipment such as crampons, ice axes and safety gear should be provided and explained by an experienced mountain guide.



Mit dem richtigen Schuhwerk im Eis unterwegs
Travelling on ice with the right footwear



WALDE

Die Vorausdenkenden

Immer einen Zug voraus
für Ihren Immobilienerfolg.
walde.ch

WALDE
IMMOBILIEN



Daniela Derungs

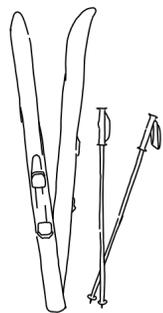
LET'S GO

Lumbrein – EIN VERBORGENES KLEINOD IM VAL LUMNEZIA

Lumbrein im Winter
Lumbrein in winter

Von Ilanz aus südwärts erstreckt sich das grösste Seitental der Surselva, die Val Lumnezia, auf Deutsch: das Lugnez. Zwischen all den beschaulichen Dörfern sticht Lumbrein als echter Geheimtipp hervor. Hier scheint die Zeit langsamer zu vergehen als in den umliegenden Regionen, was vielleicht auch daran liegt, dass der Ort die vorletzte Station vor der Greinaebene ist – eine Art Sackgasse, die eine besondere Ruhe und Beschaulichkeit verspricht.

Lumbrein – a hidden gem in Val Lumnezia. The largest side valley of the Surselva, Val Lumnezia, extends southwards from Ilanz. Between all the tranquil villages, Lumbrein stands out as a real insider tip. Here, time seems to pass more slowly than in the surrounding regions, which may be because the town is the penultimate stop before the Greina plateau – an end-of-the-road that promises a special peace and tranquility.



Die einstige Burg Casti da Lumbrein, jetzt Wohnhaus
The former castle Casti da Lumbrein, now a residential building



Daniela Derungs

Kirche Sogn Martin
Sogn Martin Church



Der Innenraum
The interior



www.pezregina.ch

TIPP – TIP

Oberhalb der Hauptstrasse lohnt sich ein Besuch bei Familie Albin in der Bio-Käserei Cascharia. Mario Albin produziert täglich 52 Laibe Käse und führt fast alle Arbeitsschritte selbst durch.

Above the main road, the Albins family run the Cascharia organic cheese dairy, which is well worth a visit. Mario Albin produces 52 wheels of cheese a day, carrying out almost all the production steps himself.

Lumbrein is home to the remarkable crystals of the Péz Regina, which are among the largest rock crystal groups discovered in the Alps to date. In 2003, after three years of work, the two mineral collectors Michael Flepp and Alfons Derungs recovered these fascinating stones from a mountain crevice. The crystals were divided between them. After being exhibited at major mineral shows in Europe and the World Expo in Japan, both can now be fully admired again: one in the entrance hall of the Casa

d'Angel cultural centre and the other in the Lumerins house, just a few steps from the museum.

Casa d'Angel is a historic 17th-century residence that has been artfully renovated by renowned architect Peter Zumthor and now serves as a vibrant community centre, hosting rotating exhibitions that reflect the creativity and culture of the region.

Despite its modest size, Lumbrein has plenty of exciting discoveries in store for its visitors. Since 1985, the village has been on the list of Swiss sites worthy of protection as a result of its impressive old Walser houses, which characterise the appearance of the place. In addition to the Catholic parish church of Sogn Martin, the striking towers of Chisti da Lumerins and Casaulta also contribute to the special atmosphere of Lumbrein. The Chisti tower, modelled on medieval castles, is a reminder of the time of the Graubünden village nobility and offers a unique view of the surrounding countryside.

In winter, the village is transformed into a small but beautiful snow paradise with its own ski run, which delights both beginners and experienced skiers alike. This tranquil place is a destination that will make the heart of every nature lover beat faster and promises genuine Alpine experiences.

Casa d'Angel



Einer der beiden Kristalle
One of the two crystals

HOW DO I GET THERE?

WIE KOMME ICH HIN?

Lumbrein erreichen Sie mit dem Auto von Films Laax in nur 35 Minuten. Von Ilanz aus geht es Richtung Val Lumnezia über Morissen und Vella. Ab Mitte Dezember bis April kann auch das Postauto auf der Linie Ilanz-Vrin kostenlos benützt werden. Mehr unter: www.surselva.info

Lumbrein can be reached by car from Films Laax in just 35 minutes. From Ilanz, the route is via Morissen and Vella heading towards Val Lumnezia. From mid-December until April, the post bus on the Ilanz-Vrin route can also be used free of charge. More information can be found at: www.surselva.info

Weitere Dörfer des Lugnez sind: Cumbel, Degen, Morissen, Peiden, Vattiz, Vella, Vignogn, Vrin, Camuns, Surcasti, Tersnaus und Uors.

Other villages in Lugnez are: Cumbel, Degen, Morissen, Peiden, Vattiz, Vella, Vignogn, Vrin, Camuns, Surcasti, Tersnaus and Uors.

GASTRONOMIE – GASTRONOMY

Bei Hunger sollte man einen Abstecher ins Restaurant Hygge im Nordic Style Alps Hotel einplanen. Das ehemalige Restaurant Péz Regina steht seit 2023 unter neuer Führung. Das Motto lautet: Weniger ist mehr. Angeboten wird regionale, modern interpretierte Alpenküche mit Einflüssen aus aller Welt und frischen Zutaten aus der Umgebung. Geöffnet ist das Restaurant nur abends.

If you get hungry, plan a detour to the Nordic-style Hygge restaurant in the Alps Hotel. The former Péz Regina restaurant has been under new management since 2023. The motto is: less is more. The restaurant offers regional Alpine cuisine with a modern twist, influences from around the world and fresh ingredients from the surrounding area. It is open in the evenings only.

Wer es etwas uriger vorzieht, sollte die Ustria Lumerins besuchen. Adele Schmid serviert bodenständige Bündner Spezialitäten, wie Capuns und Maluns, aber auch ein Cordon bleu nach Lumerins Art.

Those who prefer a more rustic setting should visit the Ustria Lumerins. Adele Schmid serves down-to-earth Grisons specialities such as capuns and maluns, but also a Lumerins-style cordon bleu.

www.lumerins.ch



Gastwirtin Adele Schmid mit Unterstützung
Landlady Adele Schmid with support



NEU-ANFANG

Die Führung bleibt in den Händen der Familie: Dragos Paval mit seiner Tochter Karina Paval vor dem Waldhaus Flims Wellness Resort im November 2024.
The management remains in the hands of the family: Dragos Paval with his daughter Karina Paval in front of the Waldhaus Flims Wellness Resort in November 2024

Der Verkauf des Waldhaus Flims Wellness Resorts wurde im Herbst dieses Jahres erfolgreich abgeschlossen. Ein vielversprechender Kurswechsel soll nun frischen Wind in das 5-Sterne-Haus bringen. In einem Interview stellen wir Ihnen die neuen Eigentümer vor.

Mit Blick auf den imposanten Flimser Stein erhebt sich das Waldhaus Flims wie ein stiller Wächter über eine Geschichte, die bis ins 19. Jahrhundert zurückreicht. Von den ersten Anfängen als Kurhotel bis hin zum internationalen Luxusresort hat das 5-Sterne-Haus seine einzigartige Anziehungskraft bewahrt, auch wenn es in den vergangenen Jahren schwierige Zeiten durchleben musste. Der Verkauf an die rumänische Firma Paval Holding sowie an die litauische Apex Alliance verspricht nun einen signifikanten Wandel. Bereits zur Wintersaison 2025/26 sollen die ersten Gäste wieder willkommen geheißen werden. In unserem Gespräch mit Dragos Paval und seiner Tochter Karina Paval erhalten wir Einblicke in ihre strategischen Visionen und Pläne, das Flimser Flaggschiff zu neuen Höhen zu führen.

A new beginning. *The sale of the Waldhaus Flims Wellness Resort was successfully concluded this autumn. A promising change of direction should now bring a breath of fresh air to the 5-star hotel. In an interview, we introduce you to the new owners.*

With the imposing Flimserstein in view, the Waldhaus Flims rises like a silent sentinel over a history that dates back to the 19th century. From its beginnings as a spa hotel to its current status as an international luxury resort, the 5-star establishment has retained its unique appeal, even though it has had to endure difficult times in recent years. Its sale to the Romanian company Paval Holding and the Lithuanian firm Apex Alliance now promises significant change. The first guests are expected to be welcomed back as early as the 2025/26 winter season. In our conversation with Dragos Paval and his daughter Karina Paval, we gain insights into their strategic visions and plans for taking the Flims flagship to new heights.

A BRIEF HISTORY

EIN ÜBERBLICK ÜBER DIE GESCHICHTE

Das Waldhaus Flims zählt zu den ältesten und renommiertesten Hotels der Schweiz. Seit seiner Gründung im Jahr 1877 hat es sowohl architektonische Veränderungen als auch verschiedene Eigentümerwechsel durchlebt. Ursprünglich als exklusives Sommerreiseziel in den Alpen und als Kurhotel konzipiert, erfreute sich das 5-Sterne-Haus in seinen Anfangsjahren besonderer Beliebtheit bei wohlhabenden Gästen, die die klare Bergluft und die gesundheitsfördernden Angebote des Hotels schätzten. Im Laufe der Jahre wurden die verschiedenen Gebäude des Areals immer wieder renoviert und modernisiert. So auch 2015, als das Waldhaus Flims in den Besitz der amerikanischen Investmentfirma Z Capital Group, LLC überging. Trotz Investitionen und strategischer Massnahmen konnte der gewünschte wirtschaftliche Erfolg nicht erzielt werden. In der Bevölkerung und den Gemeinden wuchs die Erkenntnis, dass ein Verkauf des Hotels notwendig sein könnte, um einen grundlegenden Wandel herbeizuführen. Doch erst im Jahr 2024 offenbarten sich die Amerikaner als bereit, das Hotel zu einem angemessenen Preis zu veräussern.

Waldhaus Flims is one of Switzerland's oldest and most prestigious hotels. Since its founding in 1877, it has seen both architectural and ownership changes. Originally conceived as an exclusive summer destination in the Alps and as a health resort, the 5-star hotel enjoyed particular popularity in its early years among wealthy guests who appreciated the clear mountain air and the health-promoting offers of the hotel. Over the years, the various buildings on the site have been repeatedly renovated and modernised. This was also the case in 2015, when Waldhaus Flims came into the possession of the American investment firm Z Capital Group, LLC. Despite investments and strategic measures, the desired economic success could not be achieved. There was a growing realisation among the population and the local authorities that selling the hotel might be necessary to bring about fundamental change. However, it was only in 2024 that the Americans revealed themselves to be willing to sell the hotel at a reasonable price.

KARINA PAVAL



Familie Paval, was motivierte Sie, das Waldhaus Flims zu erwerben?

Die Möglichkeit, das Haus mit seinem beeindruckenden Park zu erwerben, hat sich für uns wie von selbst ergeben. Dieses ikonische Anwesen mit seiner reichen Geschichte und der atemberaubenden Lage hat so viel ungenutztes Potenzial. In Zusammenarbeit mit unseren zuverlässigen und vertrauenswürdigen Partnern von Apex Alliance, die über umfangreiche Erfahrungen im Management aussergewöhnlicher Immobilien verfügen, sind wir zuversichtlich, dass wir diesem Resort neues Leben einhauchen und gleichzeitig sein einzigartiges Erbe bewahren können. Für unsere Familie geht es hierbei um mehr als nur um eine Investition; es geht darum, einen Ort zu schaffen, mit dem die Menschen sich tief verbunden fühlen. Wir setzen uns für Nachhaltigkeit und die Unterstützung der lokalen Gemeinde ein und sehen das Waldhaus Flims als perfekten Weg, diese Werte in die Tat umzusetzen. Unser Ziel ist es, den Gästen unvergessliche Erlebnisse zu bieten, bei denen sie sich wie zu Hause fühlen, und gleichzeitig einen positiven Beitrag für die Region zu leisten.

Wie gestalten sich Ihre zukünftigen Pläne für das Gebäude?

Unser Hauptaugenmerk liegt darauf, das Haus in seiner früheren Pracht wiederherzustellen und es gleichzeitig zu modernisieren, um den Erwartungen der heutigen Reisenden gerecht zu werden. Wir planen, durchdachte Verbesserungen vorzunehmen, die das Gästelerlebnis optimieren und gleichzeitig den historischen Charme des Hauses erhalten. Indem wir moderne Annehmlichkeiten mit dem zeitlosen Charakter des Resorts verbinden, wollen wir einen Ort schaffen, der sich sowohl luxuriös als auch authentisch anfühlt – ein Ort, an dem sich die Gäste voll und ganz entspannen können, umgeben von der Schönheit und Geschichte des Waldhauses Flims.

Welche Aspekte betrachten Sie bei der Wiederbelebung der Immobilie als besonders herausfordernd?

Wir sehen dies nicht als Herausforderung, sondern als Chance, uns in der Gemeinde zu engagieren und eng mit den lokalen Behörden zusammenzuarbeiten. Die Wiederbelebung einer Immobilie wie des Waldhauses erfordert Sorgfalt und Zusammenarbeit, aber wir sind von den Möglichkeiten wirklich begeistert. Unser Vorhaben ist es, das Haus zu einem beliebten Ausflugsziel zu machen, das nicht nur Besucher anlockt, sondern auch die Kulturlandschaft der Region nachhaltig bereichert. Wir freuen uns auf die positiven Entwicklungen, die vor uns liegen, und darauf, einen sinnvollen Beitrag für die Region zu leisten – einen Beitrag, auf den alle stolz sein können.

Wie ist Ihre Haltung zu Denkmalschutz-Anforderungen und wie planen Sie, damit umzugehen?

Wir unterstützen den Denkmalschutz voll und ganz und glauben, dass er für die Erhaltung des einzigartigen Charakters des Hauses unerlässlich ist. Es ist uns ein Anliegen, eng mit allen Beteiligten zusammenzuarbeiten, um sicherzustellen, dass jede Renovierung der historischen Bedeutung des Gebäudes gerecht wird. Aber es ist noch zu früh, um konkrete Angaben zu machen. Dennoch sind wir entschlossen, alle notwendigen Anforderungen zu respektieren und in unser Projekt zu integrieren.

Haben Sie bereits Ideen, wie Sie das Waldhaus Flims bewerben und am Markt positionieren möchten?

In Zusammenarbeit mit Apex Alliance planen wir, die einzigartigen Angebote des Hauses zu fördern und mit lokalen Tourismusinitiativen zusammenzuarbeiten. Durch die Verbindung mit einem globalen

Exklusiv

INTERVIEW

Family Paval, what motivated you to acquire the Waldhaus Flims?

The opportunity to acquire the house with its impressive park came about almost by itself. This iconic property, with its rich history and stunning location, has so much untapped potential. Working with our reliable and trusted partners at Apex Alliance, who have extensive experience in managing exceptional properties, we are confident that we can breathe new life into this resort while preserving its unique heritage. For our family, this is about more than just an investment; it is about creating a place that people feel deeply connected to. We are committed to sustainability and supporting the local community, and we see Waldhaus Flims as the perfect way to put these values into action. Our goal is to offer guests unforgettable experiences where they feel at home, while also making a positive contribution to the region.

What are your plans for the building?

Our main focus is to restore the house to its former glory while modernising it to meet the expectations of today's travellers. We plan to make thoughtful improvements that optimise the visitors experience while preserving the property's historic charm. By combining modern amenities with the resort's timeless character, we aim to create a place that feels both luxurious and authentic – a place where guests can fully relax, surrounded by the beauty and history of the Waldhaus Flims.

What aspects of the property's restoration do you consider particularly challenging?

We see this not as a challenge but as an opportunity to engage with the community and work closely with local authorities. Restoring a property like the Waldhaus requires care and collaboration, but we are truly excited by the possibilities. Our vision is to turn the house into a popular destination that not only attracts visitors but also enriches the cultural landscape of the region. We look forward to the positive developments ahead and to making a meaningful contribution to the region – one that everyone can be proud of.

What is your position on cultural heritage requirements and how do you plan to deal with them?

We fully support cultural heritage management and believe it is essential to maintaining the unique character of the building. We are committed to working closely with all parties to ensure that any renovation of the building lives up to its historical significance. But it is still too early to be specific. Nevertheless, we are determined to respect all necessary requirements and integrate them into our project.

Do you already have ideas about how you would like to promote and position the Waldhaus Flims on the market?

In collaboration with Apex Alliance, we plan to promote the hotel's unique offerings and work with local tourism initiatives. Through its association with a global network of renowned international hotel brands, the Waldhaus Flims will achieve high visibility in key markets such as Asia and the Americas, increase its reach and attract a wide range of visitors. Apex Alliance's experienced team will play a key role in ensuring that the Waldhaus remains one of the leading hotels in the region and generates profitable revenues.



DRAGOS PAVAL

Netzwerk renommierter internationaler Hotelmarken wird das Waldhaus Flims in Schlüsselmärkten wie Asien und Amerika eine hohe Sichtbarkeit erlangen, seine Reichweite erhöhen und ein breites Spektrum an Besuchern anziehen. Das erfahrene Team von Apex Alliance wird entscheidend dazu beitragen, dass das Waldhaus eines der führenden Hotels in der Region bleibt und profitable Umsätze erzielt.

Stichwort Personalplanung: Werden die Stellen mit Mitarbeitern aus Ihren bestehenden Betrieben besetzt oder wird es ein komplett neues Team geben?

Geplant ist ein neues und engagiertes Team aufzubauen, wobei wir die wertvolle Erfahrung unserer bestehenden Mitarbeiter nutzen, um einen nahtlosen Übergang zu gewährleisten. Wir streben an, ein starkes lokales Team zu formen, das die Werte der Gemeinde verkörpert und sich leidenschaftlich für höchste Standards in der Gastfreundschaft einsetzt.

Wie beurteilen Sie generell die Schweizer Gastfreundschaft im weltweiten Vergleich?

Sie ist weltweit für ihre Tradition, ihre Exzellenz und ihre unübertroffene Liebe zum Detail bekannt und setzt oft den Standard für Luxus und Gästebetreuung. Im Vergleich zu anderen Regionen verbindet die Schweiz einen persönlichen Service mit einem aussergewöhnlichen Engagement für Qualität, was sie zur ersten Wahl für anspruchsvolle Reisende macht. Gemeinsam mit Apex Alliance wollen wir auf diesen Stärken aufbauen und innovative Erlebnisse anbieten, die den hohen Standards der Schweiz entsprechen, sowie die atemberaubenden Landschaften von Flims nutzen, um ein wirklich ausgezeichnetes Angebot auf dem globalen Hotelmarkt zu schaffen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Concerning personnel planning: will the positions be filled by employees from your existing operations or will there be a completely new team?

The plan is to build a new and dedicated team drawing on the valuable experience of our existing employees to ensure a seamless transition. We aim to create a strong local team that embodies the values of the community and is passionate about providing the highest standards of hospitality.

How do you generally rate Swiss hospitality in a global comparison?

Swiss hospitality is known worldwide for its tradition, excellence and unrivalled attention to detail, and often sets the standard for luxury and guest care. Compared to other regions, Switzerland combines personalised service with an exceptional commitment to quality, making it the first choice for discerning travellers. Together with Apex Alliance, we want to build on these strengths and offer innovative experiences that meet Switzerland's high standards, as well as take advantage of Flims' stunning landscapes to create a truly excellent offering in the global hospitality market.

Thank you for the conversation!

Vater und Tochter in der Präsidentensuite im Waldhaus Flims
Father and daughter in the presidential suite at the Waldhaus Flims



Der Belle-Epoque-Pavillon, Herzstück des Waldhaus-Parks
The Belle Epoque pavillon, centrepiece of the Waldhaus Park



Die schicke Villa Silvana
The pretty Villa Silvana

Über Apex Alliance

- Apex Alliance ist eine internationale Hotelgruppe mit Sitz in Litauen, die sich auf die Entwicklung und das Management von Hotels spezialisiert hat. Das Investitionsportfolio der Gruppe umfasst 530 Millionen Euro. Mit dem Erwerb des Waldhaus Flims Wellness Resort erweitert sich das Hotelportfolio der Gruppe auf aktuell 17 Hotels in der Schweiz, Italien, Rumänien, Polen, Litauen und Lettland. Das Portfolio der Luxushotels der Gruppe umfasst fünf Hotels. Die Gruppengesellschaft Apex Alliance Hotel Management ist offizieller Franchisenehmer und vertritt Weltklassenmarken wie Hilton, Marriott und Radisson

Über Paval Holding

- Die Paval Holding ist das Kapitalanlageinstrument der Familie Paval, einer der grössten und einflussreichsten Unternehmerfamilien Rumäniens. Das Unternehmen verfügt über ein breit gefächertes Portfolio im Wert von mehreren Milliarden Euro in verschiedenen Sektoren, darunter Einzelhandel, Immobilien, Landwirtschaft, Energie, Fertigung und andere wichtige Wirtschaftsbereiche. Die Paval Holding ist auf langfristiges Wachstum ausgerichtet und sucht stets nach strategischen Möglichkeiten sowohl in Rumänien als auch auf internationaler Ebene.

Dragos Paval und sein Bruder Adrian gründeten Dedeman, Rumäniens führenden Einzelhändler für Baumaterialien und Heimwerkerprodukte, 1992 mit einer einzigen Filiale in Bacau, Rumänien. Heute betreibt Dedeman 62 Filialen im ganzen Land und bietet mehr als 85.000 Produkte an, auch über seinen Online-Shop. Das Angebot reicht von Werkzeugen und Baumaterialien bis hin zu Möbeln, Gartenbedarf, Dekoration und Haushaltsgeräten.

About Apex Alliance

- Apex Alliance is an international hotel group based in Lithuania that specialises in the development and management of hotels. The group's investment portfolio is worth 530 million euros. With the acquisition of the Waldhaus Flims Wellness Resort, the group's hotel portfolio has grown to 17 hotels in Switzerland, Italy, Romania, Poland, Lithuania and Latvia. The group's portfolio includes five luxury hotels. The group company Apex Alliance Hotel Management is the official franchisee and represents world-class brands such as Hilton, Marriott and Radisson.

About Paval Holding

- Paval Holding is the investment vehicle of the Paval family, one of Romania's largest and most influential entrepreneurial families. The family has a diversified portfolio worth billions of euros in various sectors, including retail, real estate, agriculture, energy, manufacturing and other key economic sectors. Paval Holding is focused on long-term growth and is always looking for strategic opportunities both in Romania and internationally.

Dragos Paval and his brother Adrian founded Dedeman, Romania's leading retailer of building materials and DIY products, in 1992 with a single store in Bacau, Romania. Today, Dedeman operates 62 stores throughout the country and offers more than 85,000 products, including through its online shop. The range extends from tools and building materials to furniture, gardening supplies, decoration and household appliances.

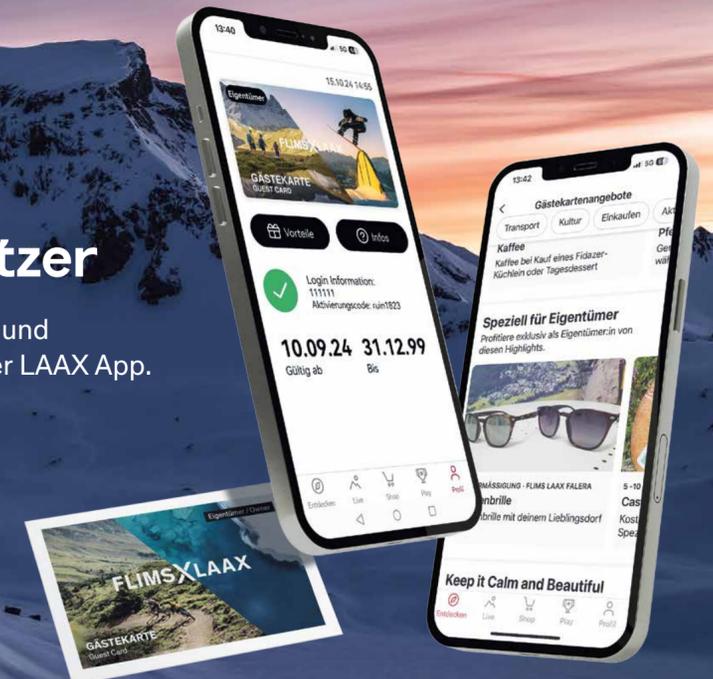
Nur auf der LAAX-App:
**Exklusiv für
Zweitwohnungsbesitzer**

Entdecke jetzt die exklusiven Verlosungen und Angebote für Zweitwohnungsbesitzer in der LAAX App.



Download on the App Store

GET IT ON Google Play



Neu kannst du die Gästekarten für deine Gäste online bestellen. Einfach den QR-Code scannen.

FLIMS X LAAX

**Von Zweitheimischen zu Einheimischen -
Im Dialog**

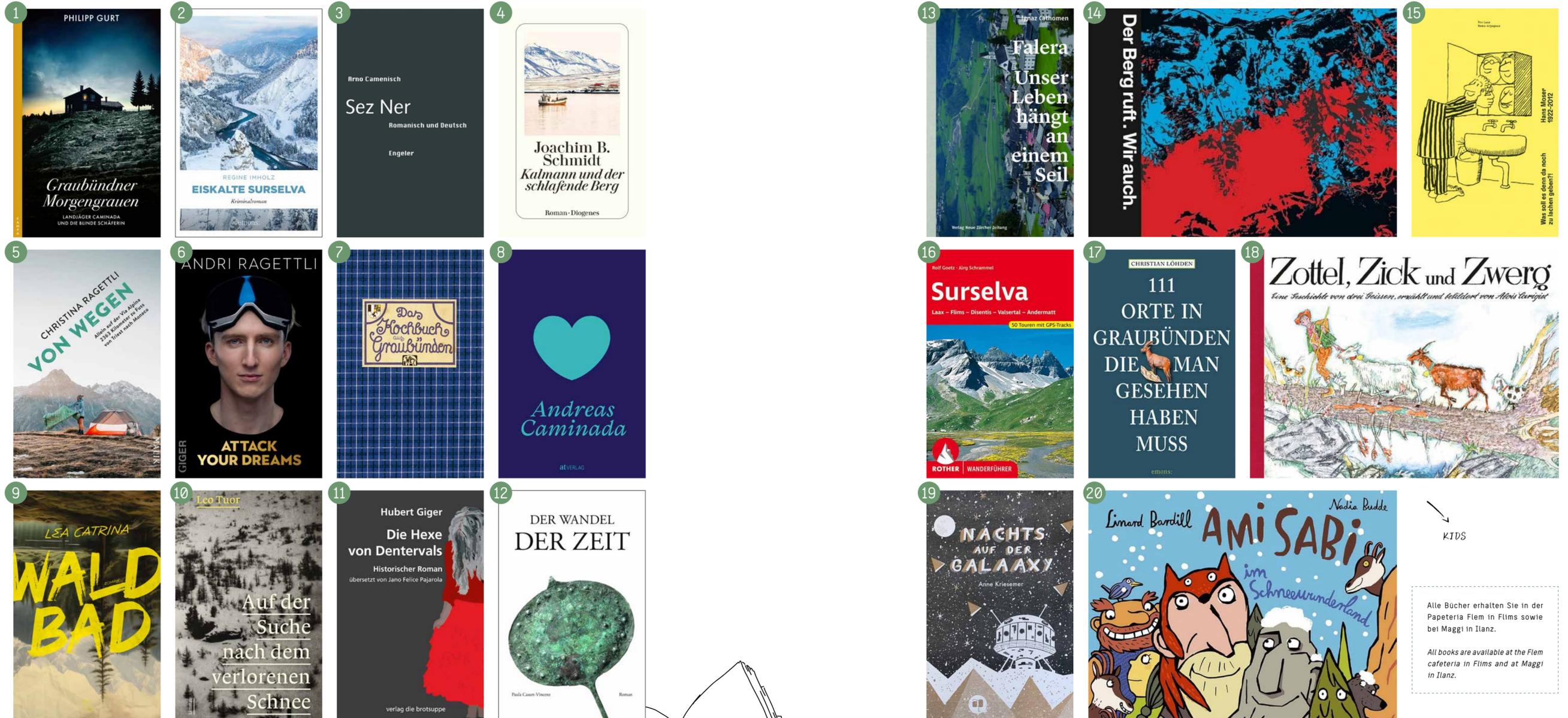
Zweitwohnungseigentümer & Interessierte informieren sich hier – auch Sie!
www.igflf.ch | info@igflf.ch

Ihre Mitgliedschaft
unterstützt
uns im Dialog



Ergebnis der Studie:
Einheimische/
Zweitheimische





KIDS

Alle Bücher erhalten Sie in der Papeteria Flem in Flims sowie bei Maggi in Ilanz.

All books are available at the Flem cafeteria in Flims and at Maggi in Ilanz.

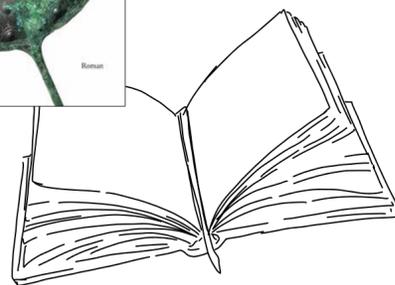
LESESTOFF

Nehmen Sie sich Zeit zum Lesen, denn wir haben die richtigen Bücher.

Unser Angebot an Buchtipps umfasst ein breites Spektrum – von spannenden Krimis über leckere Kochrezepte bis hin zu interessanten Biografien lokaler Persönlichkeiten und Geschichten über die Traditionen und Bräuche der Bündner Bergdörfer. Diese sorgfältig kuratierte Auswahl an Literatur, die immer einen Bezug zu Graubünden, der Region Surselva oder direkt zu Flims Laax hat, ermöglicht Ihnen vielfältige Einblicke in die Vergangenheit und Gegenwart dieser besonderen Ecke der Schweiz. Viel Spass beim Lesen!

Reading material. Take some time to read, because we have the right books for you.

Our range of book recommendations covers a wide spectrum – from exciting crime novels and delicious recipe-books through to interesting biographies of local personalities and stories about the traditions and customs of the mountain villages of Graubünden. This carefully curated selection of literature, which always has a connection to Graubünden, the Surselva region or Flims Laax, offers you a wide range of insights into the past and present of this special corner of Switzerland. Happy reading!



- 1 Philipp Gurt, Chur
«Graubündener Morgengrauen», 2024
- 2 Regine Imholz, Walensee/Falera
«Eiskalte Surselva», 2024
- 3 Arno Camenisch, Tavanasa/Biel
«Sez Ner», 2012
- 4 Joachim B. Schmidt, Cazis/Island
«Kalmann und der schlafende Berg», 2023
- 5 Christina Ragetti, Flims
«Von Wegen», 2023
- 6 Andri Ragetti, Flims
«Attack your dreams», 2022
- 7 Maggie Poltéra
«Das Kochbuch aus Graubünden», 1979
- 8 Andreas Caminada, Schauenstein
«Pure Tiefe», 2023
- 9 Lea Catrina, Flims
«Waldbad», 2024
- 10 Leo Tuor, Surrein
«Auf der Suche nach dem verlorenen Schnee», 2016
- 11 Hubert Giger, Mategia
«Die Hexe von Dentervals», 2014
- 12 Paula Casutt-Vincenz, Falera
«Der Wandel der Zeit / L'umbriva dl Temps», 2005
- 13 Ignaz Cathomen, Falera
«Falera – unser Leben hängt an einem Seil», 2016
- 14 Weisse Arena, Laax
«Der Berg ruft. Wir auch. Echos aus dem Randgebiet», 2013
- 15 Remo Arpagaus, Laax
«Was soll es denn da noch zu lachen geben?!», 2023
- 16 Ralf Goetz, Jürg Schrammel
«Surselva», 2021
- 17 Christian Löhden
«111 Orte in Graubünden, die man gesehen haben muss», 2022
- Kids**
- 18 Alois Carigiet, Trun
«Zottel, Zick und Zwerg», 2006
- 19 Anne Kriesemer, Basel/Laax
«Nachts auf der Galaaxy», 2022
- 20 Linard Bardill, Scharans/Nadia Budde, Berlin
«Ami Sabi im Schneewunderland», 2011

COMMUNICAZIUN.CH
DIE MANUFAKTUR



Die komplette Klaviatur der Kommunikation

Mehr Möglichkeiten, mehr Erfolge. Für alle, die alles wollen.

glennerstrasse 17 · 7130 ilanz
filiale sommeraustrasse 32 · 7007 chur
werbetechnik via fussau 8 · 7130 ilanz
081 925 27 00 · info@communicaziun.ch
communicaziun.ch



War es ein Fuchs, oder doch nur ein Hund?
Was it a fox, or just a dog?

FAHRTEN, DIE GESCHICHTEN ERZÄHLEN

Was Spuren und Bewegungsmuster von Tieren offenbaren. **Tracks that tell stories.** What animal tracks and movement patterns reveal.

MARKUS VOGLER



Die Umgebung von Flims Laax schafft mit ihren Bergen und Wäldern eine eindrucksvolle Kulisse für allerlei Abenteuer. Doch fernab der malerischen Wanderwege und einladenden Berghütten offenbart sich ein faszinierendes Ökosystem, das oft im Verborgenen bleibt. Gemeinsam mit Markus Vogler, einem erfahrenen Natur- und Wildnistrainer, nähern wir uns diesem geheimnisvollen Bereich. Wir begeben uns auf eine Entdeckungstour, um die Geschichten zu entschlüsseln, die die Spuren und Bewegungsmuster von Tieren erzählen.

The area around Flims Laax, with its mountains and forests, provides an impressive backdrop for all kinds of adventures. But far from the picturesque hiking trails and inviting mountain huts, a fascinating ecosystem reveals itself that often remains hidden. Together with Markus Vogler, an experienced nature and wilderness trainer, we are getting a closer look at this mysterious area. We are going on a discovery tour to decode the stories told by the tracks and movement patterns of animals.

Es ist ein klarer, sonniger Herbstmorgen, als wir uns am Parkplatz in Trin Mulin begegnen und direkt Richtung Crestasee aufbrechen. Markus leitet eine Schule, die den Fokus auf das Überleben in der Natur, den Bau von Trommeln, die Herstellung von Fallen und die Nutzung von Pflanzen zur Heilung legt.

It is a clear, sunny autumn morning when we meet at the car park in Trin Mulin and head straight for Lake Cresta. Markus runs a school that focuses on survival in nature, building drums, making traps and using plants for healing.

Bei unserem Treffen widmet er sich jedoch ganz dem Fährtenlesen und während wir durch die Landschaft wandern, analysiert der Profi die ersten Abdrücke auf dem feuchten Erdboden. Eine der Spuren zieht sofort unsere Aufmerksamkeit auf sich: Die Trittsiegel zeigen vier Zehen, mit sichtbaren Krallen. War es ein Hund? Doch dafür

At our meeting, however, he devotes himself entirely to tracking and as we walk through the countryside, the professional analyses the first imprints on the damp ground. One of the tracks immediately draws our attention: the footprints show four toes, with visible claws. Was it a dog? But the track is too straight for that. On closer inspection, Markus realises that the sole of the animal's foot is very hairy and that the two middle toes are positioned further forward, which confirms the identification as a fox.

Shopping, Hotel, Restaurants & MEHR



GLEICH NEBEN der Piste

MO-SO GEÖFFNET

stennaflims.ch

STENNA
FLIMS

«DAS DEUTEN DER SPUREN ERMÖGLICHT ES UNS, MEHR ÜBER DIE LEBENSWEISE DER TIERE ZU ERFAHREN.»

– Markus Vogler



Es braucht eine genaue Betrachtung, um eine Spur zu erkennen
It takes a close look, to recognise a trace

verläuft die Spur zu geradlinig. Bei genauerer Betrachtung stellt Markus fest, dass die Fusssohle des Tieres stark behaart ist und die beiden mittleren Zehen weiter vorne positioniert sind, woraus sich die Identifikation als Fuchs sichert.

Nur einige Schritte weiter entdecken wir gleich die nächste interessante Spur: die eines Rehs. Markus erklärt, dass Anordnung und Abstand der Abdrücke darauf hindeuten, dass das Reh in einem entspannten Tempo unterwegs war. Vermutlich ging es zum Rand der nächsten Böschung, um dort Deckung und Nahrung zu finden. Dabei erkennt man sogar, dass es sich um die Fährte eines Weibchens handelt. Dies kann man anhand der Spurbreiten feststellen – man vergleicht den Abstand der beiden Hinterfüsse mit dem Abstand der beiden Vorderfüsse.

Selbst kleine Details bieten wertvolle Informationen: Wir stossen auf Reste von Futter, anscheinend von einem Eichhörnchen verloren. Die Verteilung und die Weite der Sprünge veranschaulichen, dass das Tier sich zügig bewegte – vielleicht sogar auf der Flucht vor einem Räuber gewesen ist.

Wahrnehmen und verstehen

Am besten lassen sich die Wege der Tiere im Winter verfolgen, wenn die Schneedecke unberührt ist. Allerdings sind die Trittsiegel dann oft schwerer zu deuten. Das liegt daran, dass die Vertiefungen, die durch das Laufen entstehen, beim Weiterlaufen der Tiere wieder zugeschüttet werden. Die Grösse und der Abstand dieser Löcher geben jedoch entscheidende Hinweise auf die Tierart. Mit etwas Übung und der richtigen Technik kann man lernen, das Muster der hinterlassenen Löcher zu entschlüsseln und die Schrittlängen zu vergleichen. So erkennt man auch ohne klare Trittsiegel, ob ein Reh, ein Fuchs oder ein Eichhörnchen unseren Weg gekreuzt hat.

Just a few steps further on, we discover the next interesting track: that of a deer. Markus explains that the arrangement and spacing of the prints indicate that the deer was moving at a relaxed pace. It was probably going to the edge of the next embankment to find cover and food. You can even see that it is the track of a female. This can be determined by looking at the width of the tracks – you compare the distance between the two hind feet with the distance between the two front feet.

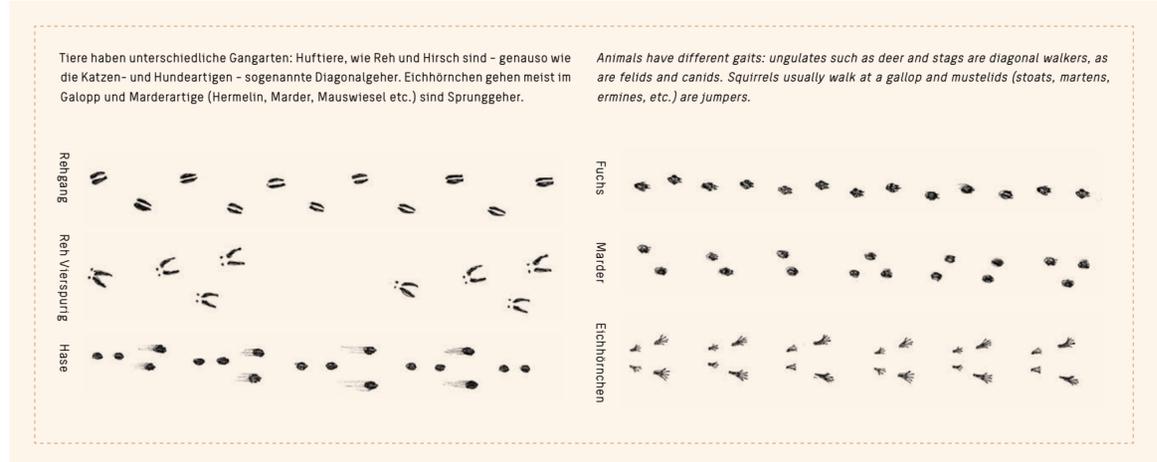
Even small details provide valuable information: we find food remains, apparently lost by a squirrel. The distribution and width of the jumps illustrate that the animal was moving quickly – perhaps even fleeing from a predator.

Perceiving and understanding

The best way to follow the paths of animals in winter is when the snow cover is untouched. However, footprints are often more difficult to interpret. This is because the depressions caused by walking are filled in again when the animals move on. However, the size and spacing of the holes left behind provide crucial clues to the species. With a little practice and the right technique, you can learn to decipher the pattern of the holes and compare the stride lengths. In this way, you can tell whether a deer, fox or squirrel has crossed the path, even without clear footprints.

“INTERPRETING THE TRACKS ENABLES US TO LEARN MORE ABOUT THE ANIMALS’ WAY OF LIFE.”

– Markus Vogler



Tiere haben unterschiedliche Gangarten: Huftiere, wie Reh und Hirsch sind – genauso wie die Katzen- und Hundartigen – sogenannte Diagonalgeher. Eichhörnchen gehen meist im Galopp und Marderartige (Hermelin, Marder, Mauswiesel etc.) sind Sprunggeher.

Animals have different gaits: ungulates such as deer and stags are diagonal walkers, as are felids and canids. Squirrels usually walk at a gallop and mustelids (stoats, martens, ermines, etc.) are jumpers.

Markus betont, wie wichtig es ist, die Natur mit Bedacht und Respekt zu betrachten. Er erläutert, dass das Lesen von Fährten uns nicht nur Informationen über die Tierwelt liefert, sondern auch unser Verständnis für die natürlichen Abläufe vertieft: «Das Deuten der Spuren ermöglicht es uns, mehr über die Lebensweise der Tiere zu erfahren – wo sie ruhen, nach Nahrung suchen und wie sie ihre Jungen umsorgen. Als Fährtenleser schärfen wir unser Bewusstsein für die Umwelt, was uns hilft, ein umfassenderes Bild der Natur zu gewinnen.»

Am Ende unserer Wanderung kann ich festhalten, dass ich wertvolle Einblicke in diese oft übersehene Dimension der Natur gewonnen habe. Die Spuren unserer tierischen Nachbarn sind nicht nur markante Abdrücke auf dem Erdboden – sie erzählen Geschichten über das Leben in diesem Ökosystem und erweitern unser Verständnis für die Vielfalt und Komplexität der Natur um uns herum.

Markus emphasises the importance of observing nature with care and respect. He explains that reading tracks not only provides us with information about the animal world, but also deepens our understanding of natural processes: “Interpreting the tracks enables us to learn more about the animals’ way of life – where they rest, search for food and how they care for their young. As trackers, we sharpen our awareness of the environment, which helps us to gain a more comprehensive picture of nature.”

At the end of our hike, I can say that I have gained valuable insights into this often-overlooked dimension of nature. The tracks left by our animal neighbours are not just distinctive imprints on the ground – they tell stories about life in this ecosystem and expand our understanding of the diversity and complexity of the natural world around us.

Trittsiegel zeigen die Anatomie der Füße ihrer Verursacher im belasteten Zustand. Dadurch kann jede Spur einer bestimmten Tierart eindeutig zugeordnet werden.
Animal tracks show the anatomy of the feet of their creators. A track can then be clearly assigned to a particular animal species.



Fährten erkennen will gelernt sein. Es braucht Zeit und Müsse
Recognising tracks needs to be learned. It takes time and effort



Könnte das Loch eines Mauswiesels sein
Could be the hole of a weasel

Auf einen kurzen Abstecher zur Pirateninsel in Trin
A short detour to the pirate island in Trin



DIE SCHULE – THE SCHOOL

Als ausgebildeter Natur- und Wildnistrainer bietet Markus Vogler seit mehr als einem Jahrzehnt in seiner eigenen Schule in Trin Kurse zu verschiedenen Themen rund um Natur und Umwelt an. Wer sich für einen Kurs interessiert, sollte sich aufgrund der hohen Nachfrage schon früh anmelden.

Nähere Informationen zu seinem Angebot finden Sie auf seiner Website unter www.natur-leben.ch.

As a trained nature and wilderness trainer, Markus Vogler has been offering courses on various topics related to nature and the environment at his own school in Trin for more than a decade. Due to high demand, anyone interested in a course should register early.

You can find more information about his courses on his website at www.natur-leben.ch.



Haubenmeise
Crested Tit

VÖGEL IM WINTER UNTERSTÜTZEN – *aber richtig*

Mit einer wohlüberlegten Fütterung können Vogel-
freunde den gefiederten Gästen im Winter unter die
Flügel greifen.

Helping birds in winter – but doing it right. With
proper feeding, bird lovers can help their feathered
guests in winter.

In den dunklen Wintermonaten zwischen November und März, wenn
die Natur in Flims Laax in einen tiefen Schlaf verfällt, sind die oft von
Menschen errichteten Futterstellen für Vögel durchaus hilfreich. Aller-
dings ist es wichtig, die Bedürfnisse und Eigenheiten der gefiederten
Bewohner zu berücksichtigen. Tom Bischof, Geschäftsführer von Bird-
Life Graubünden, kennt die Vogelwelt. Er ist ausgebildeter Ornithologe
und sieht das Füttern eher zwiespältig: «Vögel können in der Regel
auch ohne menschliche Fütterung gut überleben. Ihre Ernährung ist
auf die Jahreszeiten abgestimmt. Sie verfügen über Strategien, um die
kältere Jahreszeit zu überstehen.»

*In the dark winter months between November
and March, when nature in Flims Laax falls into
a deep sleep, the bird feeding stations often set up
by people are very helpful. However, it is important
to consider the needs and characteristics of the feath-
ered residents. Tom Bischof, managing director of BirdLife
Graubünden, knows the bird world. He is a trained ornithologist and has
mixed feelings about feeding: "As a rule, birds can survive well without
human feeding. Their diet is tailored to the seasons. They have strategies
for surviving the colder months."*



TOM BISCHOF



Alpendohle
Alpine chough

Zu viel des Guten?

Gerade bei Alpendohlen zeigt sich, dass eine zu reichhaltige Ver-
sorgung dazu führen kann, dass sich diese schwarzen Allesfresser
plötzlich in grossen Schwärmen zusammenfinden und eher Unruhe
stiften. Allerdings kann eine gezielte Winterfütterung für manche
Vogelarten eine sinnvolle Unterstützung sein. Körnerliebhaber wie
Finken, Spatzen und Meisen profitieren beispielsweise von einer
Mischung aus Hanf- und Sonnenblumenkernen. Weichfresser wie
Amseln und Rotkehlchen bevorzugen dagegen Obst, Beeren und
gehackte Nüsse. Auch frisches Trinkwasser kann für die Vögel lebens-
rettend sein, wenn offene Gewässer zugefroren sind.

Werden Futterstellen eingerichtet, empfiehlt es sich, deren Gestalt
mit grosser Sorgfalt vorzunehmen. Denn klassische Futterhäuschen
müssen regelmässig gereinigt werden, um Krankheiten vorzubeugen.
Meisenknödel in Plastiknetzen bergen die Gefahr, dass sich Vögel oder
andere Tiere darin verfangen. Besser sind Meisenknödel ohne Netz
oder Meisenringe. Auch selbst hergestelltes Fettfutter aus Bio-Zutaten
ist eine empfehlenswerte Alternative. Achten Sie bei all dem zusätzlich
darauf, dass die Futterstelle an einem geschützten Ort platziert wird,
wo die Vögel Deckung vor Katzen oder Mardern finden. Denn diese
lauern besonders gerne an Futterstellen, um im richtigen Moment
anzugreifen.

Letztlich können wir den Vögeln mit etwas Sorgfalt und Fürsorge
in der kalten Jahreszeit durchaus eine Hilfe sein. Aber es ist wichtig,
die natürlichen Verhaltensweisen und Bedürfnisse der gefiederten
Freunde im Blick zu behalten.

Too much of a good thing?

*With Alpine choughs in particular, it has been shown that an over-
abundant supply can cause these black omnivores to suddenly gather in
large flocks with a tendency to cause trouble. However, targeted winter
feeding can be a useful support for some bird species. Seed lovers such
as finches, sparrows and tits, for example, benefit from a mixture of
hemp and sunflower seeds. Softbills such as blackbirds and robins, on
the other hand, prefer fruit, berries and chopped nuts. Fresh drinking
water can also be a lifesaver for birds when open water is frozen over.*

*If you set up feeding stations, it is advisable to do so with great care.
Classic bird feeders must be cleaned regularly to prevent disease. Fat
balls in plastic nets pose a risk of birds or other animals getting caught in
them. It is better to use fat balls without a net or suet rings. Home-made
fat balls made from organic ingredients are also a good alternative. In
addition, make sure that the feeding place is in a sheltered place where
the birds can find cover from cats or martens. These predators like to
lurk at feeding places to attack at the right moment.*

*With a little care and attention, we can certainly help birds during the
cold season. But it is important to keep the natural behaviour and needs
of our feathered friends in mind.*



Buntspecht
Great spotted woodpecker



Amsel
Blackbird



Buchfink
Chaffinch

DIE IN DER REGION AM HÄUFIGSTEN
ANZUTREFFENDEN WINTERVÖGEL

THE MOST COMMON WINTER
VISITORS TO THE REGION



Tannenmeise
Fir tit



Rotkehlchen
Robin



Erlenzeisig
Siskin



Gimpel
Bullfinch

Das Team der FLMF AG



Oben, von links nach rechts:
 Dagmar Surink, Leitung Gästeinformation Flims
 Johannes Schilder, Projekte & Events
 Jascha Schmid, Leitung Projekte, Events & Gästeinformationen,
 Vorsitz Geschäftsleitung
 Romana Verburg, Digitale Gästekarte
 Lars Dünner, Leitung Marketing & Kommunikation, Geschäftsleitung
 Franziska Bruhin, Gästeinformation Falera
 Elias Poletti, Customer Experience Manager

Mittlere Reihe, von links nach rechts:
 Gisela Kaschner-Gurtner, Redaktionsleitung Congedi
 Florian Frey, Content
 Lisa Lerchi, PR & Kommunikation
 Amanda Krüttli, Projekte & Events
 Bie Credig, Gästeinformation Laax
 Dörte Weise, Leitung Reservation
 Renate Michael, Leitung Gästeinfo Laax

Reihe unten, von links nach rechts:
 Cécile Casutt, Gästeinformation Flims
 Tamara Casutt, Leitung Gästeinformation Falera
 Manuela Möhl, Projekte
 Andrea Jäger, Reservation
 Louise Bertone, Events, konnte am Shooting leider nicht teilnehmen.

DIE ZUKUNFT IM BLICK

Flims Laax Falera Management AG (FLFM), die Tourismusorganisation der Destination, läutet mit einer überarbeiteten Destinationsstrategie eine neue Ära des Wandels ein.

Looking to the future. Flims Laax Falera Management AG (FLFM), the tourism organisation for the destination, is heralding a new era of change with a revised destination strategy.

In einer zunehmend vernetzten Welt sehen sich Tourismusregionen mit der anspruchsvollen Aufgabe konfrontiert, im intensiven Wettbewerb um die Aufmerksamkeit potenzieller Gäste zu bestehen. Innovative Angebote, nachhaltige Tourismusansätze sowie individuell gestaltete Erlebnisse sind dabei von entscheidender Bedeutung, um sich von der Vielzahl an Destinationen abzuheben und die Bedürfnisse einer heterogenen Klientel zu erfüllen.

In an increasingly interconnected world, tourism regions are faced with the challenging task of competing fiercely for the attention of potential guests. Innovative offers, sustainable tourism approaches and individually designed experiences are crucial to stand out from the multitude of destinations and to meet the needs of a heterogeneous clientele.

In diesem Kontext hat der Verwaltungsrat der FLMF AG Massnahmen ergriffen, um künftig stärker auf Marktveränderungen reagieren zu können. Nach Beendigung des Leistungsauftrags zwischen der FLMF AG und der Weissen Arena AG im vergangenen Jahr setzte ein Prozess der Neuausrichtung ein. Mit Unterstützung der Quant AG aus Flims und der Zürcher Werbeagentur Metzger Rottmann Bürge wurde unter anderem eine neue Markenstrategie entwickelt, welches auch die Neugestaltung der Marke beinhaltet. Künftig wird sich die gesamte Destination unter «Flims Laax» präsentieren. Diese Entscheidung zielt darauf ab, die Region durch eine einheitliche touristische Identität zu positionieren, anstatt wie bisher über die Einzelmarken «Flims» und «LAAX» zu kommunizieren.

In this context, the board of directors of FLMF AG has taken measures to be able to react more strongly to market changes in the future. After the termination of the service agreement between FLMF AG and Weisse Arena AG last year, a process of reorientation began. With the support of Quant AG from Flims and the Zurich-based advertising agency Metzger Rottmann Bürge, a new brand strategy was developed, which also includes the redesign of the brand. In the future, the entire destination will present itself under the name "Flims Laax". This decision aims to position the region through a unified tourist identity, instead of communicating through the individual brands "Flims" and "LAAX" as before.

Das neue Markenkonzept strebt zudem an, nicht nur Besucher anzuziehen, sondern «Flims Laax» auch als attraktiven Lebens- und Arbeitsraum zu präsentieren. Ein weiterer Schwerpunkt der Strategie liegt auf der Stärkung der Region als Ganzjahresdestination.

The new brand concept aims not only at attracting visitors, but also presenting "Flims Laax" as an attractive place to live and work. Another focus of the strategy is to strengthen the region as a year-round destination.

Für alle Leistungspartner, wie die Hotellerie und Gastronomie, versteht sich die FLMF AG künftig als neutrale Plattform. Statt direkte Angebote zu unterbreiten, wird die Organisation die Leistungspartner unterstützen und die Wertschöpfung innerhalb der Region fördern. Da sich die strategische Neuausrichtung derzeit noch im Transformationsprozess befindet, werden spezifische Massnahmen in der Congedi-Sommerausgabe 2025 bekannt gegeben.

In the future, FLMF AG will act as a neutral platform for all service partners, such as the hotel and restaurant industry. Instead of making direct offers, the organisation will support service partners and promote value creation within the region. As the strategic realignment is currently still in the transformation process, specific measures will be presented in the Congedi summer edition of 2025.

Dennoch möchten wir die Gelegenheit nutzen, das Team von der FLMF AG unseren Lesern vorzustellen. Täglich setzt es sich mit Hingabe und Leidenschaft dafür ein, beste Leistungen zu erbringen und die Interessen der Region zu vertreten – sei es in der Eventgestaltung, in der Kommunikation oder im direkten Kontakt mit den Gästen.

Nevertheless, we would like to take this opportunity to introduce the team from FLMF AG to our readers. Every day, they work with dedication and passion to deliver the best performance and represent the interests of the region – whether in event design, communication or in direct contact with guests.

FLIMS X LAAX

Das neue Logo
The new logo

THE BOARD OF DIRECTORS CONSISTS OF THE FOLLOWING MEMBERS

DER VERWALTUNGSRAT BESTEHT AUS FOLGENDEN MITGLIEDERN

- Martin Hug, Gemeindepräsident Flims
- Reto Gurtner, Präsident Weisse Arena AG
- Franz Gschwend, Gemeindepräsident Laax
- Norbert Good, Gemeindepräsident Falera
- Christoph Schmidt, Präsident Hotelierverein Flims Laax Falera
- Marita Buchli, Präsidentin Handels- und Gewerbeverein Alpenarena
- Martin Hug, President of the Flims Municipal Council
- Reto Gurtner, President of Weisse Arena AG
- Franz Gschwend, President of the Laax Municipal Council
- Norbert Good, President of the Falera Municipal Council
- Christoph Schmidt, President of the Flims Laax Falera Hoteliers Association
- Marita Buchli, President of the Alpenarena Trade and Industry Association



RÜCKKEHR FÜR EINEN WINTER – RETURN FOR ONE WINTER

La Siala

Disentis' ehemaliger Tourismusdirektor kehrt nach 35 Jahren in die Surselva zurück: Am 13. Dezember schlüpft Arno Sgier in die Rolle des La-Siala-Gastgebers. Bis zum Saisonende wird der gebürtige Emser, der seit 26 Jahren in Italien lebt, in Falera für viel Abwechslung sorgen – und wieder Romanisch sprechen! Er hat Grosses vor: eine permanente Ausstellung mit internationalen Künstlern, kulinarische Themenabende, italienische Woche mit Degustation eigener Weine (Cascina San Michele), Gin-Tasting der eigenen Destillate. Es bleibt spannend.

Disentis' former tourism director returns to the Surselva after 35 years: on 13 December, Arno Sgier will take on the role of La Siala host. Until the end of the season, the native of Ems, who has lived in Italy for 26 years, will be providing plenty of variety in Falera – and speaking Romansh again! He has big plans: a permanent exhibition with international artists, culinary themed evenings, Italian week with tastings of their own wines (Cascina San Michele), gin tasting of their own distillates. It's going to be exciting.

La Siala
Via Principala 2
7153 Falera
T +41 81 927 22 22
www.lasiala.ch

GASTRO-NEWS



EIN TREFFPUNKT WIE EINE UMARMUNG
A WELCOMING PLACE TO GATHER

Strocla Bar

Ein Treffpunkt für Einheimische und Gäste, wo jede und jeder auch allein hingehen kann – das war Claudio Cadruvis Ziel, als er im Juni in der Ilanzer Altstadt, direkt neben dem Obertor, die Strocla Bar eröffnete. Von Mittwoch bis Samstag, jeweils von 16.00 bis 24.00 Uhr, werden Getränke – mehrere Weine auch glasweise – und Tapas Grischunas, hergestellt aus lokalen Produkten, serviert. Ein Angebot wie eine liebevolle Umarmung, denn das bedeutet das romanische Wort «strocla».

A place to gather for locals and guests, where everyone can go even if they are alone – that was Claudio Cadruvi's goal when he opened the Strocla Bar in June in the old town of Ilanz, right next to the Obertor. From Wednesday to Saturday, from 4:00 p.m. to midnight, drinks – including wine by the glass – and tapas grischuna, made from local products, are served. An offer like a loving embrace, because that's what the Romansh word "strocla" means.

Strocla Bar
Obertor
7130 Ilanz
T +41 76 319 19 33
www.strocla-bar.ch



VORGESCHMACK AUF NEUERÖFFNUNG
REOPENING FORETASTE

Berghaus Foppa

Die Neueröffnung des Berghaus Foppa muss warten. Der Restaurantbetrieb erfolgt weiterhin in der Alphütte, die baulich um eine Küche erweitert wird. Sebastian Kern und sein Team sind topmotiviert, ab dem 20. Dezember ein überzeugendes kulinarisches Erlebnis zu liefern. Auf der Karte stehen Klassiker der österreichischen und der Bündner Küche, dazu die beliebten Foppa-Burger. Marina Da Silva und Simona Cahenzli begrüssen die Gäste täglich von 9.00 bis 17.00 Uhr; mittwochs und samstags auch abends. Zweimal pro Monat erklingt am Freitagabend volkstümlicher Schlager – live!

The reopening of the Berghaus Foppa has to wait. The restaurant will continue to operate in the alpine hut, which is being structurally expanded to include a kitchen. Sebastian Kern and his team are highly motivated to deliver an impressive culinary experience from 20 December. The menu includes classics from Austrian and Grisons cuisine, as well as the popular Foppa burgers. Marina Da Silva and Simona Cahenzli welcome guests daily from 9:00 a.m. to 5:00 p.m.; on Wednesdays and Saturdays, they also serve guests in the evening. Twice a month, on a Friday evening, you can enjoy live folk music!

Berghaus Foppa
7017 Flims Dorf
T +41 81 911 16 50
www.berghausfoppa.ch



BEKANNTE UND NEUE GESICHTER – OLD AND NEW FACES

Berg- und Talgastronomie der Weissen Arena Gruppe

Der FleMXpress eröffnet neue Perspektiven – auch kulinarisch. Die Segneshütte war für Flimser und für Generationen von Gästen «die» Hütte am Berg. Dieses Zuhause-Gefühl kehrt mit Gastgeber und Küchenchef Tobias Lechmann zurück: Das Haus bekommt einen modernen Look und durch den Bau einer neuen Terrasse wird sie an Sonntagen sicher zum Hotspot. Neben dem Selbstbedienungsbereich wird es auch ein bedientes Stübli geben, in dem unter anderem Fleischkäse in allen Variationen als neues «signature dish» kredenzt wird. Glasweiser Ausschank von Weinen sowie «special cuts» von heimischen Tieren und Bündner Fische sind weitere kulinarische Perlen im Stübli.

Umgebaut wurde auch im Berghaus Nagens. Die Freeride Base ist gewachsen und nun räumlich mit dem klassischen Berghaus Nagens verbunden; dort können weiterhin Nagens-Klassiker (Ghackets und Hörnli, Brasato, Kalbsrahmgulasch) geordert werden. Die Freeride Base bleibt sich kulinarisch treu: Panini, Kuchen, Pinsa, Kaffeespezialitäten.

Direkt beim Eingang zur Talstation des FleMXpress steht neu die SnackBox der Legna Bar. Kulinarisch trumpft der Neuzugang mit Brottaschen auf, die nach persönlichem Gusto des Gasts gefüllt werden – vegetarisch, vegan oder mit Fleisch. Die gluschtigen, perfekt frittierten Pommes gibt es weiterhin.

Im neuen Il Paun dreht sich alles ums Brot, das in der Bäckerei Romana frisch gebacken wird. Die Bäckerei im rocksresort wird neu vom Team der

Weissen Arena betrieben; rocksresort-Gäste können dort ihr Frühstücksgebäck bis zum Vorabend online bestellen und am Morgen ohne anzustehen abholen. Neben Brotspezialitäten und Süssgebäck ist im Il Paun «Sandwich am Meter» erhältlich; alles kann auch vor Ort genossen werden. Tagsüber ein Mini-Bistro, verwandelt sich die Gaststube des Il Paun abends in eine Fonduestube. Glück ist, wo frisches (Laaxer) Brot in geschmolzenen Käse der lokalen Alp getunkt wird.

Das Elephant auf Crap Masegn startet mit dem Motto «mare & monti» in die Saison. Gastgeber José Cavalho empfängt seine Gäste unter dem blauen Winterhimmel an der neuen Champagnerbar.

The FleMXpress opens up new perspectives – including culinary ones. For generations of guests and the people of Flims, the Segneshütte has been the mountain hut par excellence. With Tobias Lechmann as host and head chef, a homely feeling is returning: the hut is getting a modern look and the construction of a new terrace will certainly make it a hotspot on sunny days. In addition to the self-service area, there will also be a table service restaurant where, among other things, the Leberkäse meatloaf in all its variations will be served as the new "signature dish". Wine by the glass and "special cuts" of local animals and Grisons fish are further culinary highlights in the restaurant.

The Berghaus Nagens has also been remodelled. The Freeride Base has grown and is now connected

to the classic Berghaus Nagens; Nagens classics (Ghackets and Hörnli, Brasato, veal goulash) can still be ordered there. The Freeride Base remains true to itself: panini, cakes, pinsa, coffee specialities.

The Legna Bar's SnackBox is now located right at the entrance to the FleMXpress valley station. The newcomer's culinary trump card is its bread bags, which are filled according to the guest's personal taste – vegetarian, vegan or with meat. The mouth-watering, perfectly fried French fries are still available.

At the new Il Paun, everything revolves around bread, which is freshly baked in the Romana bakery. The bakery at the rocksresort is now run by the Weisse Arena team; rocksresort guests can order breakfast pastries online at the latest by the previous evening and pick them up in the morning without having to queue. In addition to bread specialities and sweet pastries, the Il Paun offers "sandwiches by the metre". Everything can also be enjoyed on the premises. The dining room of the Il Paun is a mini-bistro during the day and transforms into a fondue parlour in the evening. Happiness is dipping fresh (Laax) bread into melted cheese from the local alp.

Das Elephant on Crap Masegn is starting the season with the motto "mare & monti". Host José Cavalho welcomes his guests to the new champagne bar under the blue winter sky.

Segnes Hütte
T +41 81 927 99 24
www.segneshuette.ch

Berghaus Nagens & Freeride Base
T +41 81 927 99 20
www.nagens.ch

Legna Bar
T +41 81 927 99 75

Das Elephant
T +41 81 927 73 90
www.daselephant.com

Il Paun
Im rocksresort

Berghaus Nagens & Freeride Base



Segneshütte vor dem Umbau
Segneshütte before the renovation



Das Elephant



Legna Bar



IL PAUN
& DELICATESSAS
ROCKSRESORT
LAAX

VERÄNDERUNG – CHANGE

Hide wird me and all

Das The Hide Hotel Flims wird ab sofort unter der neuen Lifestylemarke me and all geführt. Hintergrund der Veränderung ist die Übernahme des Hauses im Frühjahr durch die Lindner Hotel AG aus Deutschland. Im Zuge dessen werden ein Facelift, Umbauarbeiten im Lobby-Bereich und die Anpassung der Speisekarte an das neue Konzept umgesetzt. Vorgesehen ist eine innovative asiatisch-mediterrane Fusion-Küche, die inspiriert ist von der modernen nordischen Esskultur. Darüber hinaus ist ein vielfältiges Eventprogramm über den Winter geplant. Damit eröffnet Lindner nun das sechste Hotel im deutschsprachigen Raum, weitere Eröffnungen sind bereits in Planung.

me and all
Via Nova 80
7018 Flims Dorf
www.meandallhotels.com

me and all hotels

The Hide Hotel Flims is now being managed under the new lifestyle brand me and all. The background to the change is the takeover of the hotel in spring by Lindner Hotel AG from Germany. As a result, a facelift, renovation work in the lobby area and adaptation of the menu to the new concept are being implemented. The plan is to offer an innovative Asian-Mediterranean fusion cuisine inspired by modern Nordic food culture. In addition, a diverse event programme is planned for the winter. This is now the sixth hotel that Lindner has opened in German-speaking countries, with further openings already in the pipeline.

WEITERE GASTRO-NEWS AUS LAAX

- Neues Konzept, bewährte Qualität: Die Brasserie Mulania im rocksresort in wird vom Gourmetführer Gault-Millau Schweiz auf Anhieb mit 15 Punkten ausgezeichnet.
- Das Signinahotel präsentiert sich nach Renovierungsmassnahmen in einem frischeren, moderneren Look. Die Gästezimmer, der Lobby-Bereich sowie die Bar wurden dabei stilistisch aufgewertet und zeigen sich nun in einem zeitgemässen, farbenfrohen Design.
- Der Seehof heisst neu Buna Luna (Romanisch für «gute Laune»).
- In der Ustria Lags steht mit Diana Erler eine aus dem TV («The Taste», SAT1) bekannte Köchin am Herd. Desserts sind «Dinis» ganz grosse Stärke.
- New concept, proven quality: the Brasserie Mulania at the rocksresort in Laax has been awarded 15 points by the Gault-Millau Switzerland gourmet guide at its first attempt.
- The Signinahotel presents itself in a fresher, more modern look after renovation work. The guest rooms, lobby area and bar have been stylishly upgraded and now boast a contemporary, colourful design.
- The Seehof has been renamed Buna Luna (Romansh for "good mood").
- At the Ustria Lags, Diana Erler, a well-known TV chef ("The Taste", SAT1), is in the kitchen. Desserts are Dinis's great strength.

➔ MORE GASTRO NEWS FROM LAAX

STARTSCHUSS – UP AND RUNNING

Restaurant am Caumasee

Endlich ist es so weit: Nach einer zweijährigen Bauphase wurde Anfang Dezember das neue Restaurant am Caumasee eröffnet. Das von der Churer Architektin Corinna Menn entworfene Gebäude besticht durch viel Holz, grosse Fenster sowie einer imposanten Architektur. Die Gastronomie ist in zwei Bereiche unterteilt: Das Selbstbedienungsrestaurant im Erdgeschoss verfolgt einen modernen, marktplatzähnlichen Ansatz, bei dem regionale Zutaten mit mediterranen Einflüssen kombiniert werden. Das bediente Restaurant mit dem Namen Ustria La Cauma, das sich im oberen Stock befindet, setzt auf Saisonalität, Regionalität und bewussten Genuss. Gezielte Akzente aus der mediterranen Küche sind die Eckpfeiler des kulinarischen Angebots. Geführt werden die beiden Betriebe von Rainer Anders, Jutta Maletzki und Janine Peupelmann.

Rainer Anders betreibt zudem die Laaxer Restaurantsbetriebe Ustria Lags, Tegia Larnags sowie Tegia Curnius in Falera.

The wait is finally over: after a two-year construction phase, the new restaurant at Lake Cauma was opened at the beginning of December. The building, designed by Chur-based architect Corinna Menn, impresses with its use of wood, large windows and imposing architecture. The restaurant is divided into two areas. The self-service restaurant on the ground floor takes a modern, marketplace-like approach, combining regional ingredients with Mediterranean influences. The restaurant on the upper floor, called Ustria La Cauma, focuses on seasonality, regionality and conscious enjoyment. Targeted accents from Mediterranean influences are the cornerstones of the culinary offering. The two businesses are managed by Rainer Anders, Jutta Maletzki and Janine Peupelmann.

Rainer Anders also runs the Laax restaurant businesses Ustria Lags, Tegia Larnags and Tegia Curnius in Falera.



Ustria La Cauma
Caumasee
7018 Flims
www.ustrialacauma.ch

BY THE WAY ←

ÜBRIGENS

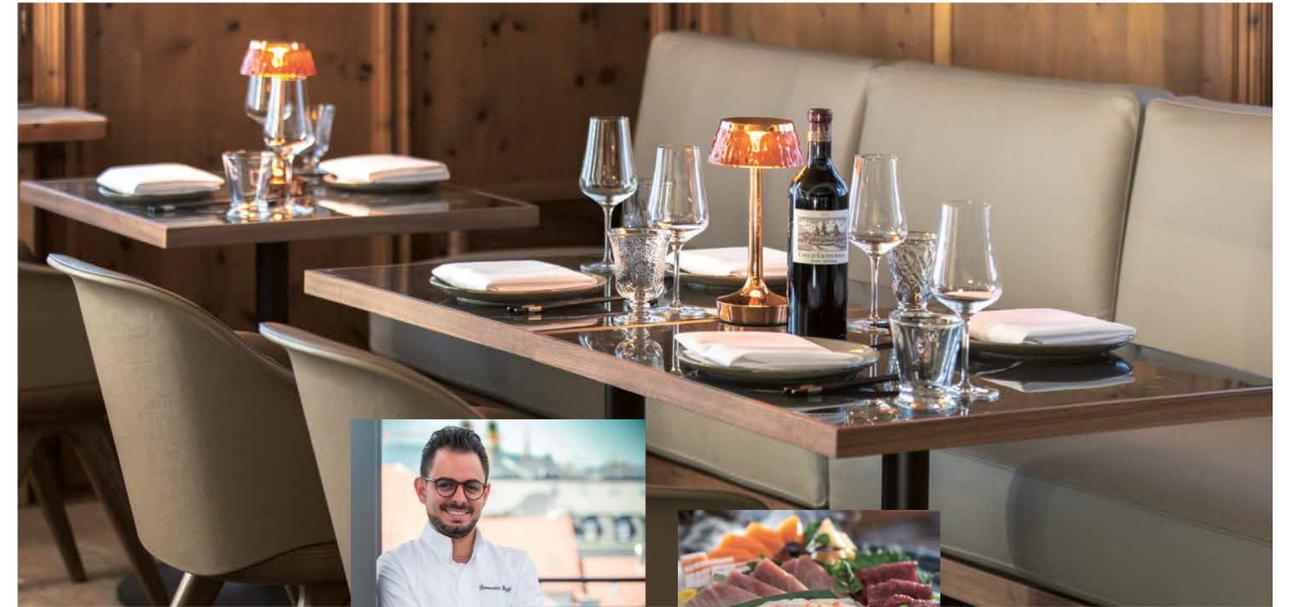
- «Gourmet-Platzhirsch» in der Destination bleibt Ruud Willemsen: Sein Nova - The Restaurant in Flims erhält 16 Gault-Millau-Punkte.
- Mit Beginn der Wintersaison ist das Restaurant in der Sternwarte Mirasteilas in Falera wieder geöffnet.
- Harte Zeiten für Wild-Liebhaber: Corina und Guido Sgier nehmen im Postigtal in Andiast ihre letzte Saison in Angriff.
- Ruud Willemsen remains the top gourmet in the region: his Nova - The Restaurant in Flims has been awarded 16 Gault Millau points.
- The restaurant in the Mirasteilas observatory in Falera is reopening for the winter season.
- Tough times for game lovers: Corina and Guido Sgier are embarking on their last season at Postigtal in Andiast.

Maurus Cathomas AG

planen | umbauen | wohnen

HOTEL ADULA
FLIMS

Egal, ob mediterran, exotisch oder typisch schweizerisch – im Hotel Adula wird Genuss in jeder Form zelebriert. Chef Domenico Zizzi und sein Team freuen sich darauf, ihre Gäste diesen Winter mit besonderen Kreationen zu verwöhnen und ihnen unvergessliche kulinarische Erlebnisse zu bereiten.



Kulinarische Vielfalt
im Hotel Adula Flims Wintergenüsse auf höchstem Niveau

Mit dem Winter hält nicht nur die kühle Jahreszeit Einzug ins Hotel Adula in Flims, sondern auch eine aufregende kulinarische Neuerung: Domenico Zizzi, ehemaliger Chef im renommierten La Réserve Eden au Lac in Zürich, übernimmt ab dieser Saison die Leitung der Adula-Küche. Als Executive Chef zeichnet er sich verantwortlich für gleich drei verschiedene Restaurantkonzepte, die in diesem Winter für genussvolle Abwechslung sorgen.

La Muña
Japanisch-peruanische Fusionsküche mit Raffinesse

Für Feinschmecker, die auf der Suche nach aussergewöhnlichen Geschmackserlebnissen sind, bietet das La Muña eine faszinierende Kombination aus japanischer und peruanischer Küche. Chef Zizzi hat die Speisekarte verfeinert und bringt mit Sushi-Rolls, wie dem Spicy Tuna, Ebi Roll oder Salmon Roll, neue Highlights auf den Tisch. Besonderes Augenmerk liegt auf authentischen Zutaten, darunter auch echtes japanisches Wagyu-Rind – ein Genuss, den man sich nicht entgehen lassen sollte.



Adula Kitchen & Bar
Mediterrane Küche
mit regionalem Einfluss

Die Adula Kitchen & Bar verführt mit mediterranen Aromen und einem besonderen Augenmerk auf frische, saisonale Zutaten. In einer gemütlichen Atmosphäre lädt das Restaurant seine Gäste ein, bekannte Klassiker neu zu entdecken und sich von Chef Zizzis kreativen Interpretationen überraschen zu lassen. Hier wird nicht nur der Gaumen, sondern auch die Seele verwöhnt – ideal für genussvolle Stunden nach einem aktiven Tag in den Bergen.

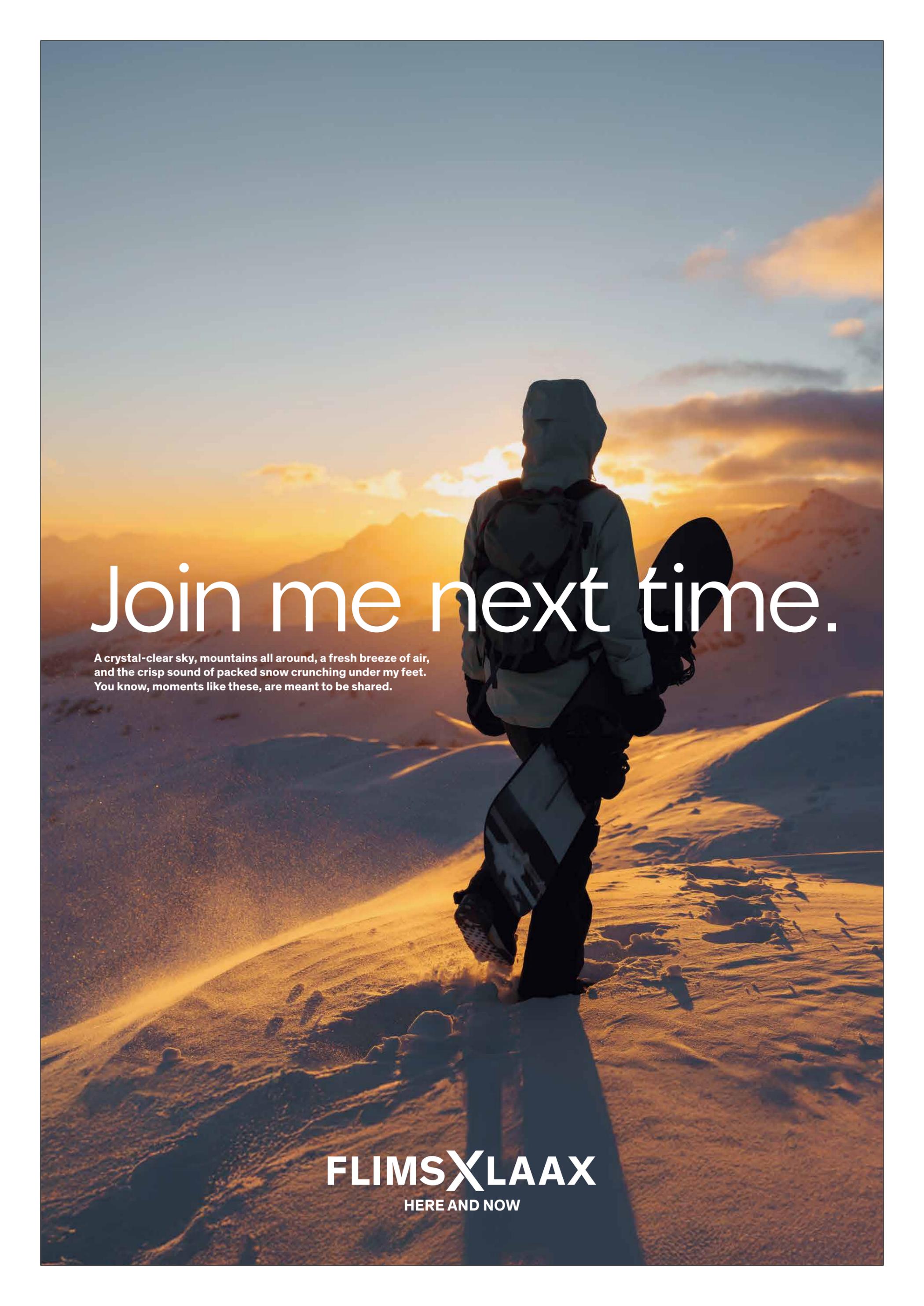


Cheese Factory Pop-up
Fondue unter den Sternen

Ein weiteres Highlight dieses Winters ist das Cheese Factory Pop-Up, das im Adula-Garten ein ganz besonderes Fondue-Erlebnis bietet. In beheizten Wintergondeln, umgeben von der verschneiten Landschaft und unter dem klaren Sternenhimmel, geniessen die Gäste traditionelles Schweizer Fondue in einer einzigartigen Atmosphäre. Es ist der perfekte Ort, um kalte Winterabende mit Freunden und Familie gemütlich ausklingen zu lassen.



Hotel Adula - Via Sorts Sut 3
7018 Flims-Waldhaus
+41 81 928 28 28 · info@adula.ch
www.adula.ch

A person in winter gear, including a hooded jacket and a backpack, is walking away from the camera on a snowy mountain slope. They are carrying a snowboard under their arm. The scene is illuminated by the warm, golden light of a sunset or sunrise, with long shadows cast across the snow. The sky is a mix of blue and orange, with some clouds catching the light.

Join me next time.

A crystal-clear sky, mountains all around, a fresh breeze of air,
and the crisp sound of packed snow crunching under my feet.
You know, moments like these, are meant to be shared.

FLIMS X LAAX
HERE AND NOW