

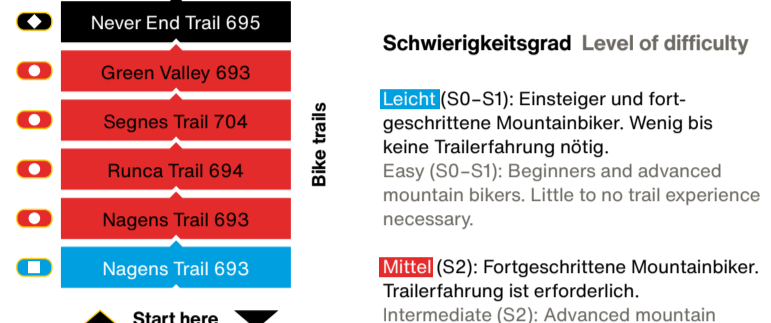
Digitale Bike Map Digital bike map

Auf der digitalen Outdooractive Bike Map kannst du die einzelnen Trails aufrufen, navigieren und deinen Standort checken. So findest du immer den richtigen Trail für dein Können.

On the digital Outdooractive Bike Map you can view the individual trails, navigate and check your location. This way you will always find the right trail for your skills.



Nutze die Bike App deiner Wahl Use the bike app of your choice
Für dich aktualisierte wir laufend die besten Bike Apps, damit du immer die aktuellsten Informationen hast.
We are constantly updating the best bike apps to make sure that you always have the latest information.

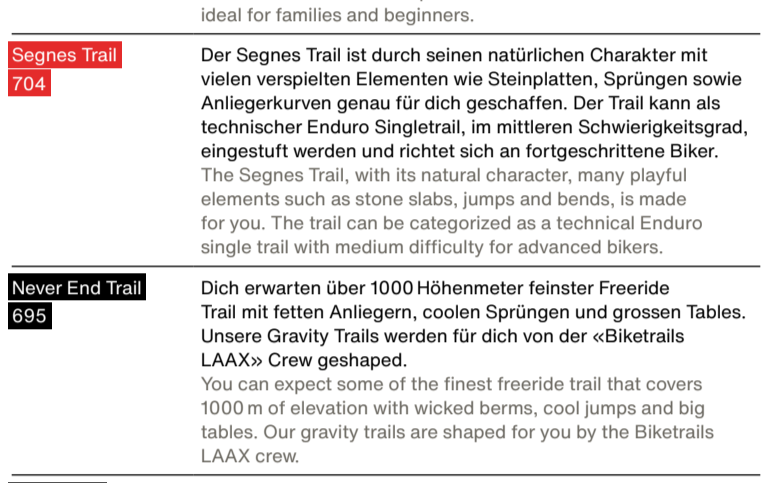


Information & Tickets

Öffnungszeiten und Tickets Opening hours and prices
Alle Informationen zu den Bergbahnbetriebszeiten und Ticketpreisen findest du unter laax.com.
All information on lift opening hours and ticket prices can be found at laax.com.

Immer auf dem neuesten Stand Always up to date
Live-Informationen zu den aktuell geöffneten Bahnen und Trails findest du in der LAAX App oder unter live.laax.com.
For live status on the lifts and trails that are currently open, go to the LAAX app or live.laax.com.

Gravity Trails



- Never End Trail 695**
 - Green Valley 693**
 - Segnes Trail 704**
 - Runca Trail 694**
 - Nagens Trail 693**
 - Nagens Trail 693**
- Schwierigkeitsgrad** Level of difficulty
- Leicht** (S0-S1): Einsteiger und fortgeschrittene Mountainbiker. Wenig bis keine Trailerrfahrung nötig. Easy (S0-S1): Beginners and advanced mountain bikers. Little to no trail experience necessary.
 - Mittel** (S2): Fortgeschrittene Mountainbiker. Trailerrfahrung ist erforderlich. Intermediate (S2): Advanced mountain bikers. Trail experience is required.
 - Schwer** (S3-S5): Für Trailexperten. Viel Trailerrfahrung und eine gute Ausdauer sind Voraussetzung. Hard (S3-S5): For trail experts. A lot of trail experience and a good stamina is required.

Unfall – So handelst du richtig

1. Leiste Erste Hilfe
2. Rufe die Sanitätsnotrufzentrale 144 / +41 81 927 74 00
3. Mache möglichst präzise Angaben

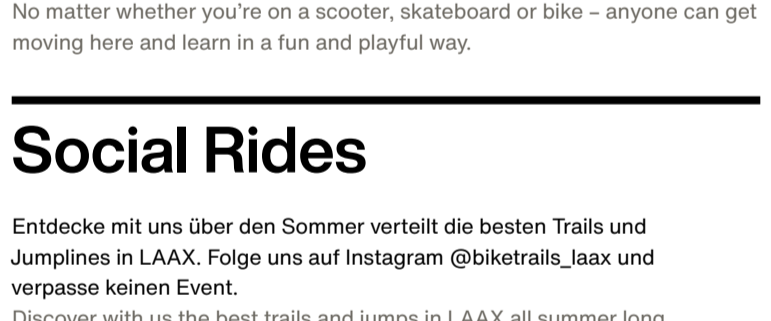
In case of accident – how to react

1. Provide first aid
2. Call the central medical emergency number on 144 / +41 81 927 74 00
3. Provide information as precise as possible

Routenvorschläge

Route suggestions

Trail / Streckenabschnitte Trail / Sections	Routenbeschrieb Route description
Nagens Trail 693	Der natürliche Nagens Trail lockt mit einem flowigen Einstieg über die Alpwiesen, bevor Wurzeln und Steine kreative Linien und Geschick auf dem Bike fordern. The natural Nagens Trail tempts you with a flowy start across the alpine meadows, before roots and stones demand creative lines and skill on the bike.
Runca Trail 694	Der Runca Trail ist der bekannteste Flow Trail der Schweiz. Mit Blick auf die Signina Gruppe und den Filmserstein geht es 6 km über Roller, Wellen und Anliegerkurven hinab nach Flims. Der rote Flow Trail ist das Herzstück der «Biketrails LAAX» und optimal für Familien und Einsteiger geeignet. The Runca Trail is the most famous flow trail in Switzerland. With a view over the Signina Group and the Filmserstein, the trail descends 6 km over rollers, waves and bends, to Flims. The red flow trail is the centrepiece of the "Biketrails LAAX" and is ideal for families and beginners.
Segnes Trail 704	Der Segnes Trail ist durch seinen natürlichen Charakter mit vielen verspieltten Elementen wie Steinplatten, Sprünge sowie Anliegerkurven genau für dich geschaffen. Der Trail kann als technischer Enduro Singletrail, im mittleren Schwierigkeitsgrad, eingestuft werden und richtet sich an fortgeschrittene Biker. The Segnes Trail, with its natural character, many playful elements such as stone slabs, jumps and bends, is made for you. The trail can be categorized as a technical Enduro single trail with medium difficulty for advanced bikers.
Never End Trail 695	Dich erwarten über 1000 Höhenmeter feinsten Freeride Trail mit fetten Anliegern, coolen Sprüngen und grossen Tables. Unsere Gravity Trails werden für dich von der «Biketrails LAAX» Crew geshaped. You can expect some of the finest freeride trail that covers 1000 m of elevation with wicked berms, cool jumps and big tables. Our gravity trails are shaped for you by the Biketrails LAAX crew.
Vorab Trail 247	100% Slickrock! Der hochalpine Vorab Trail mit seinen Felsabfahrten ist ein einmaliges Erlebnis. Im unteren Teil gelangst du auf den Nagens Trail und hinunter bis nach Flims. 100% slick rock! The high alpine Vorab Trail with its rocky descents is a unique experience. The Nagens Trail takes you from the Vorab Glacier through the Green Valley down to Flims.
Crap Masegn 248	Das Trail-Highlight in LAAX: Die hochalpinen Trails rund um den Crap Masegn bieten einzigartigen Bike Genuss und das unvergessliche Panorama der Surselva. Die 248 gehört auf jede Bike Bucketlist! The trail highlight in LAAX: The high alpine trails around Crap Masegn are a unique biking experience and offer the unforgettable panorama of the Surselva. The 248 belongs on every bike bucket list!
Crest la Siala 10G	Mit technisch anspruchsvollen Spitzkehren, felsigen Passagen und steilen Abfahrten in alpinem Gelände ist der Crest la Siala Trail eine Herausforderung für jeden Enduristen. With technically demanding switchbacks, rocky sections, and steep descents in alpine terrain, this is a challenge for every enduro rider.



Nachmittags-Ticket

Afternoon ticket
Nutze alle Anlagen ab 13 Uhr unbeschränkt und erkunde die schönsten Trails in Flims Laax Falera. Infos und Preise unter laax.com/tickets.
Make unlimited use of all lifts from 1 pm and explore the most beautiful trails in Flims Laax Falera. More information and prices laax.com/tickets.

Sicherheit safety

- Erkundige dich über den Trailstatus auf Laax Live
Check the trail status on Laax Live
- Hinterlasse keine Spuren, nimm deinen Abfall mit
Leave no trace, take your trash with you
- Blockiere beim Bremsen nicht das Hinterrad
Do not lock up your rear wheel when braking
- Bleib auf dem Trail und kürze die Kurven nicht ab
Stay on the trail and do not take shortcuts through the corners
- Respektiere die Natur und halte Abstand
Respect nature and keep your distance
- Wandernde haben Vortritt: Steig ab, wo es eng wird
Hikers have the right of way: Dismount in tight sections
- Plane deine Tour im Vorfeld Plan your tour beforehand
- Trage die entsprechende Schutzausrüstung
Wear appropriate safety gear

Bike Guides

Grundkurse verschiedener Levels von Freeride bis E-Bike, Kids Camps, Firmenevents oder individuelle Touren gehören zum Angebot der verschiedenen Bike-Schulen.
The schools offer basic courses in various levels from e-bike to freeride, kids camps, team events and individual guided tours.

LAAX School	laaxschool.com
Luny on Tour	lunyontour.com
OTA Adventure Center Laax	ota.ch

Rental & Service

Egal ob E-Bike, Mountainbike oder Laufrad – in unseren Bike Shops findest du das perfekte Bike für dein Abenteuer. Solltest du einen Defekt haben, machen die Shops in der Region dein Velo schnell wieder fit. Be it an e-bike, mountainbike or balance bike – in our bike shops you will find the perfect bike for your adventure. In case you have a mechanical breakdown the local bike shops will fix your bike quickly.

	Bikes	Kids Bikes	E-Bikes	Laufräder Balance bikes	Anhänger Trailers	Helm Helmets	Schutzausrüstung Protection	Service/Reparatur Service/repair
Green Valley Bikeshop Flims, +41 81 511 03 09	x		x			x	x	x
LAAX Rental Laax, +41 81 927 70 70 Flims, +41 81 927 70 73	x	x	x	**	x	x	x	x
Meini Sport & 936 62 00	x		x			x		x
Menzli Sport AG Laax, +41 81 921 57 65	x	x	x		*	x		*
SPORT BEAT Flims, +41 81 911 33 21	x	x	x			x	x	x

* nur bei Menzli Sport Ilanz erhältlich only available at Menzli Sport Ilanz
** nur bei Laax Rental in Laax erhältlich only available at Laax rental in Laax

Unsere Investition in dein Erlebnis

Our investment in your experience

Mit dem Bau des FlemXpress bis 2025, investieren wir in dein Bike Erlebnis in der Region. Diesen Sommer bringt dich der FlemXpress erstmals mit deinem Bike bis Startgels und somit an den Start des Runca Trails. In der Hauptsaison läuft, neben der Luftseilbahn Laax – Crap Sogn Gion, auch der Arena Express bis Nagens. Alles rund um das Projekt FlemXpress findest du unter flemxpress.ch.

With the construction of the FlemXpress by 2025, we are investing in your biking experience in the region. This summer, the FlemXpress will take you and your bike to Startgels and the start of the Runca Trail for the first time. In the main season, the Arena Express also runs to Nagens in addition to the Laax - Crap Sogn Gion cable car. You can find everything about the FlemXpress project at flemxpress.ch.

Pump and Play

Der Pumptrack in Flims und der rocksresort Park bilden die ideale Ergänzung zum Angebot am Berg. Auf den Wellenbahnen ist jeder willkommen. Ob mit Scooter, Skateboard oder Bike – hier sind alle unterwegs und lernen spielerisch, sich zu bewegen.

The pumptrack Flims and the rocksresort park are the perfect addition to the flowtrails on the mountain. Everyone is welcome on the wave tracks. No matter whether you're on a scooter, skateboard or bike – anyone can get moving here and learn in a fun and playful way.

Social Rides

Entdecke mit uns über den Sommer verteilt die besten Trails und Jumphines in LAAX. Folge uns auf Instagram [@biketrails_laax](https://www.instagram.com/biketrails_laax) und verpasse keinen Event.
Discover with us the best trails and jumps in LAAX all summer long. Follow us on Instagram [@biketrails_laax](https://www.instagram.com/biketrails_laax) and never miss an event.

Camps

Mehr als nur ein Bike-Trip: Unsere Bike Camps bieten dir ein stressfreies Rundumpaket. Wir haben die coolsten Routen und besten Guides für dich reserviert und die vielseitigsten Hotels ausgesucht. Entdecke zusammen mit Gleichgesinnten was die Region zu bieten hat.
More than just a bike trip: our bike camps offer you a stress-free all-round package. We have reserved the coolest hotels and best guides for you and selected the most versatile routes. Discover what the region has to offer together with like-minded people.

Kids Camp

Spielerisch lernen Kinder ab vier Jahren alles, was es braucht, um sich sicher auf dem Mountainbike zu bewegen – von den Grundlagen bis zum Fahren auf den Trails. Entsprechend dem Alter und Können wird der Unterricht in den verschiedenen Camps unterschiedlich gestaltet.
Playfully, children from the age of four learn everything they need to ride a mountainbike safely – from the basics to riding on the trails. The lessons in the various camps are designed differently according to age and ability.

Twins Women's Bike Camps

29. – 30. Juni: Skill Camp / 31. Aug. – 1. Sept: Twins Women's Bike Fest
Beim Twins Women's Skills Camp 2024 feilen die Teilnehmerinnen an ihrer Fahrtechnik zu verschiedenen Themen wie Kurventechnik, Spitzkehren, Drops und Sprünge. Von der Anfängerin bis zur Fortgeschrittenen ist dieses Camp offen für alle Bikerinnen. Als Fahrtechniktrainerinnen stehen Anita und Caro Gehrig und ihr Team aus weiteren erfahrenen Coaches mit hilfreichen Tipps zur Seite.
Das Twins Womens Bike Fest wird unter gleichgesinnten Frauen ein Weekend voller Trailspass und Workshops um das Thema Mountainbike zu erleben. Flims, eine der schönsten Bike-Destinationen der Schweiz, bietet dabei die Kulisse.
At the Twins Women's Skills Camp 2024, riders will hone their riding technique on various topics such as cornering, switchbacks, drops and jumps. From beginners to advanced riders, this camp is open to all female bikers. As riding technique trainers, Anita and Caro Gehrig and their team of other experienced coaches are on hand to provide helpful tips.
The Twins Women's Bike Fest is a weekend full of trail fun and mountain bike workshops for like-minded women. Flims, one of the most beautiful bike destinations in Switzerland, provides the backdrop.

Cross Country*

Nr.	Route	Start	km	hm ↗	hm ↘
245	Flimserswald Rundtour	Laax Staderas	11	200	200
256	Bonaduzer Wald	Bonaduz	13	360	360
10S	Rundtour Murschetg – Salams	Laax Murschetg	6	180	180
246	Drei Seen Tour	Laax Staderas	22	540	540
257	Carlöttsch	Versam	24	1050	1050
259	Cuolm Sura	Ilanz	31	1150	1150
11G	Runca Trail via Punt Desch	Flims Talstation	14	730	730
12G	Runca Trail via Runca Höhe	Flims Talstation	7	300	300
260	Rheinschluchttour	Laax Staderas	87	3060	3060

Leicht: Gemütliche Routen, welche wenig Kondition erfordern.
Easy: Easy routes, which require minimal physical stamina.
Mittel: Konditionell mittlere Ansprüche, mittlere Steigungen.
Medium: require medium physical stamina, medium climbs.
Schwer: Erfordert hohe Kondition, anspruchsvolle Steigungen.
Hard: requires high physical stamina, challenging climbs.

Trail / Streckenabschnitte Trail / Sections
Routenbeschrieb Route description

Drei Seen Tour 246
An warmen Sommertagen einfach abtauchen in die tiefblauen Seen und die Kühle des Flimservaldes. Bei einem kurzen Abstecher an die drei Seen kommt es nicht nur deine Füße, sondern auch die Seele baumeln lassen.
Plunge into the deep blue lakes and the coolness of the Flims forests on warm summer days. Take a short detour to the three lakes, there you can dip your feet in the water and let your soul drift.

SWISS EPIC
Das berühmteste Etappenrennen der Schweiz macht an den schönsten Orten in Graubünden halt. Auch dieses Jahr kannst du wieder die Strecke des Swiss Epic fahren. Den genauen Streckenverlauf und die Etappen findest du auf unserer Website.
Switzerland's most famous stage race stops at the most beautiful places in Graubünden. This year, you can follow the route of the Swiss Epic again. You can find the exact course and the stages on our website.

*egal ob mit oder ohne Rückenwind: unsere Cross Country Touren sind auch für E-Biker empfohlen.
*whether with or without tailwind: our cross country tours are also recommended for e-bikers.

E-Bike

Nr.	Route	Start	km	hm ↗	hm ↘
11S	Alp Dadens	Laax Murschetg	20	900	900
243	Rheinschlucht – Sagogn	Laax Staderas	15	490	490
250	Hochtal Bargis	Flims Talstation	12	860	860
251	Alp Mora	Trin Dorf	26	1300	1300
252	E-Bike Kulinarik Trail	Gästeinformation Flims	34	1015	1015
304	Laaxer Stöckli	Flims Talstation	30	850	1860

Trail / Streckenabschnitte Trail / Sections
Routenbeschrieb Route description

Alp Dadens 11S
Von Laax Murschetg führt dich diese E-Bike-Tour über Falera zur Alp Dadens. Dort erwarten dich als Belohnung Bündner Spezialitäten und selbstgemachte Bergkäse.
This e-bike tour takes you from Laax Murschetg via Falera to Alp Dadens, where you will be rewarded with local specialties and home-made mountain cheese.

E-Bike Kulinarik-Trail 252
Aufsteigen und die spektakuläre Natur der Rheinschlucht erleben! Mit dem E-Bike regionale Spezialitäten entdecken und anschließend geniessen. Das E-Bike Kulinarik-Trail-Package umfasst ein 3-Gänge-Menü und ist in unserem Erlebnis-Shop buchbar.
Get on your bike and experience the spectacular nature of the Rhine Gorge! Discover regional specialties by e-bike and enjoy them thereafter. The E-Bike Culinary Trail package includes a 3-course menu and can be booked in our Experience Shop.

Zum Erlebnis-Shop
To the Experience Shop

Tourenplanung

Itinerary planning

Egal ob Cross Country, E-Bike, Rennrad oder doch auf die Bike Trails: Über unserer Website bekommst du den optimalen Überblick über unser Bike Angebot, E-Bike-Ladestationen und Services. Hier findest du auch alle Infos, die für deine Tour wichtig sind. Bitte denke immer daran, dass du nicht alleine auf den Trails unterwegs bist und nimm Rücksicht auf die Natur.
Whether you are riding a cross country bike, an e-bike, a road bike or the bike trails. You will get the best overview of our offer on our website, E-Bike charging stations and services. Here you will find all the important information for your tour. Please always remember that you are not alone on the trails and be considerate of nature.

- Fairtrail & Sicherheit Fairtrail & safety
- Mutterkuhhaltung Suckler herds
- Schneegrenzkarte Snow coverage map

Mängel an Wegeinfrastruktur und Beschilderung direkt und einfach melden.
Report any defects in the trail infrastructure and signposting directly and easily.

Get more mountain

