

FLIMS X LAAX

FALERA

BIKE GUIDE

BIKETRAILS

FLIMS - LAAX

Echte Erlebnisse. **graubünden**

Ready to Ride!

Besser biken | Better biking

Wir haben in Flims Laax nicht nur Biketrails und Touren für jeden Geschmack und alle Könnertufen, sondern auch Camps, Coaches und Kurse, die dir helfen, diese Vielfalt mit maximalem Spass auszukosten.

Unsere Bikeschulen holen dich da ab, wo du weiterkommen willst: Kurven mit Tempo sicher meistern, Trailkompetenz erweitern, Eigenheiten vom E-Bike kennenlernen, Spass und Trail-Skills unter Gleichgesinnten maximieren im Bike-Camp – auch massgeschneidert für Kids oder Women Only.

Die Camps sind mehr als ein nur ein Bike-Trip: Hotels, die wissen, was Biker:innen brauchen. Guides, die unsere Trails kennen und für dich zu unvergesslichen Touren zusammensetzen. All das in einer wohlthuend schönen Bergwelt. Kurzum: Das stressfreie Rundumpaket für dein Motto «Ride, Eat, Sleep, Repeat».



In Flims Laax, you'll find not only bike trails and tours for every taste and skill level, but also camps, coaching and courses to help you make the most of it all.

Our bike schools meet you exactly where you want to progress: mastering corners at speed, improving your trail skills, getting to know the specifics of e-biking, or boosting both fun and skills alongside like-minded riders in a bike camp – also tailored specifically for kids or women only.

These camps are more than just a bike trip: hotels that understand what bikers need, guides who know our trails inside out and create unforgettable, tailor-made tours – all set in a stunning mountain landscape. In short: a stress-free all-in package for your motto "Ride, Eat, Sleep, Repeat."

Für Trails und Träume: Unsere Bikehotels

Ride hard, rest easy: our bike hotels

Vom Bett auf die Trails! Tourentipps, Bike-Waschplatz, Werkstatt, nahrhaftes Essen für die nötigen Watt in den Beinen. Unsere zertifizierten Bikehotels kennen deine Bedürfnisse als Biker:in und sorgen dafür, dass du dich nur noch ums Biken kümmern musst.

Straight from bed onto the trails! Riding tips, bike wash, wrench corner, and proper fuel to keep your legs spinning – our certified bike hotels know what riders need – you ride, they handle the rest.

Rental & Service

Egal ob E-Bike, Mountainbike oder Lauftrad – in unseren Bikeshops findest du das perfekte Bike für dein Abenteuer. Solltest du einen Defekt haben, machen die Shops in der Region dein Velo schnell wieder fit.

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

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

* nur bei Menzli Sport Ilanz erhältlich ** nur bei LAAX Rental in Laax erhältlich

* only available at Menzli Sport Ilanz
** only available at LAAX rental in Laax

Unsere Biketipps

Our bike tips

Flims Laax ist eine der vielseitigsten Bikedestinationen der Alpen. Über 330 km Trails bringen dich zu all den Naturmonumenten der Region. Gemütliche Touren im schattigen Flimservald mit Badespass in unseren Bergseen? Check! In alpiner Landschaft über Alpwiesen cruisen und auf fluwigen Singletrails in die dichten Wälder eintauchen? Check! Hier ein paar Tipps für dein Bikeabenteuer. Weitere Tipps und wie du die besten Trails zur perfekten Tour kombinierst findest du auf unserer Webseite.

Flims Laax is one of the most diverse bike destinations in the Alps. With over 330 km of trails, you'll reach all the region's natural highlights. Combine relaxed rides through the shaded Flims forest with a refreshing dip in our mountain lakes? Check! Cruise across alpine meadows and dive into dense forests on flowing singletrails? Check! Here are a few tips for your bike adventure. You'll find more ideas and how to link the best trails into the perfect tour on our website.

mehr Biketipps
more bike tips



Pump & Play

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

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

Neue Trails für Bikeneulinge und Familien

New trails for newcomers and families

Du hast Bock auf Bike, fühlst dich aber noch nicht bereit für rumplige Wurzelwege, Steinblöcke, steile Abfahrten und Sprünge? Dann bist du auf unseren neuen Einsteigertrails bestens aufgehoben. Der Foppa Trail und der Gronda Trail sind eigens für Bikeneulinge und Familien konzipiert und helfen dir, deine Fertigkeiten auf dem Bike aufzubauen. Klar: Wie bei allen unseren Trails sind Spass und Flow garantiert.

You're keen to ride a bike but don't feel quite ready for rough root sections, rock gardens, steep descents and jumps? Then our new beginner trails are just what you're looking for. The Foppa Trail and the Gronda Trail have been specially designed for bike newcomers and families, helping you build your skills step by step. And of course, just like on all our trails, fun and flow are guaranteed.



Bike, hike & Natur-Spa

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

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

Alpine Natur pur: Crap Masegn Tour

Pure alpine nature: Crap Masegn tour

Du liebst natürliche Singletrails und hältst auch mal für ein Selfie mit Marmeltieren? Dann rauf zum Crap Masegn. Die Gondel bringt dich schon mal auf 2200 Meter. Nach einem kurzen aber knackigen Anstieg folgt ein ultra-langes Trailverwerk, das dir Freudenschreie entlockt. Im unteren Drittel der Tour gelangst du auf den Green Valley Trail, bevor du auf dem Lower Runca Trail maximal fluwig nach Flims cruisst.

Do you love natural singletrails and like stopping for a selfie with marmots? Then head up to Crap Masegn. The gondola takes you up to 2,200 metres to start. After a short but punchy climb, be prepared for an incredible long trail adventure – cries of joy guaranteed. In the lower third of the tour, you'll join the Green Valley Trail before cruising down the Lower Runca Trail to Flims with maximum flow.

Vom Gletscher zum Rhein

From the glacier to the Rhine

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

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



Bike & Bad: 3-Seen-Tour

Bike and swim: 3 lakes tour

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

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

Biken & Essen: E-Bike Kulinariktrail

Bike & eat: E-Bike culinary trail

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

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

Bike Kodex

Code of conduct

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

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

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

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

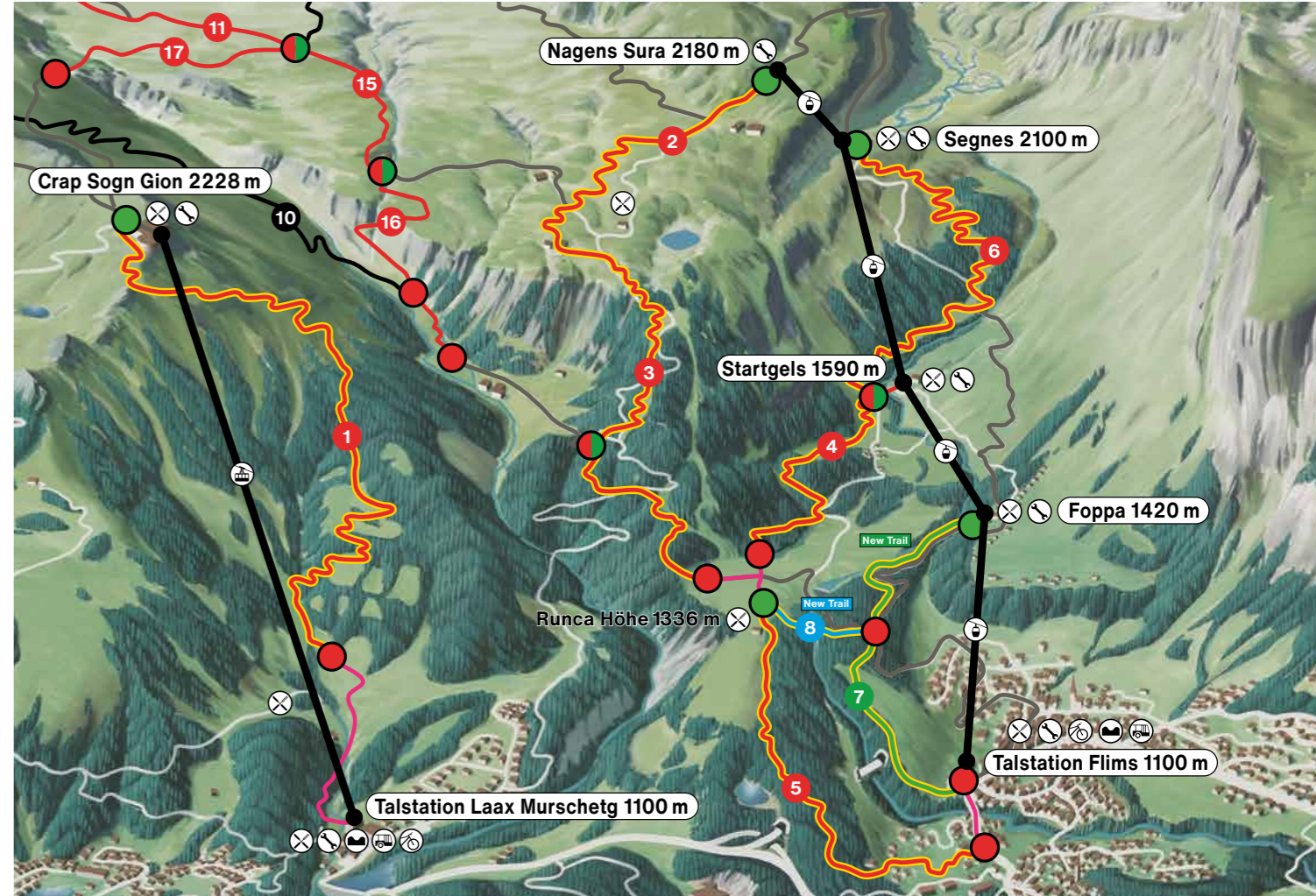
Passe das Tempo deinem Können, anderen Biker:innen und dem Gelände an. Adapt your speed to the terrain, other bikers and your skills.

Trage entsprechende Schutzausrüstung. Wear appropriate safety gear.

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

Hilfe anderen Trailnutzenden bei Problemen. Sei freundlich und grüsse andere auf dem Trail. Assist other trail users in case of problems. Be friendly and greet others on the trail.

Tech- & Styletrails



Tiefenmeter, fluwige Anlieger und Sprünge: Unsere Tech- & Styletrails sind einfach per Bergbahn erreichbar und sorgen für unendlichen Trailspass. Non-stop downhill, flowy berms and a few jumps: Our tech- & style trails are easily accessible by lift access – endless laps guaranteed.

	Tech- & Styletrails		Transfer
	Trailstart Trail start		Trailende Trail end
	Singletrail		

Nr.	Name	Start	↔ km	▲ l m	Trail-Art
1	Never End	Crap Sogn Gion	6.2	970	▲▲
2	Nagens Trail	Nagens Sura	5.2	585	▲
3	Green Valley	Plaun	2.2	245	▲
4	Runca Trail Upper	Startgels	2.7	240	▲
5	Runca Trail Lower	Runcahöhe	3.1	260	▲
6	Segnes Trail	Segnes	3.8	480	▲
7	Foppa Trail	Foppa	3.5	330	●
8	Gronda Trail	Runcahöhe	0.7	70	■

Tech- und Styletrails sind ausschliesslich für die Nutzung mit Mountainbikes vorgesehen («Bike only») und werden – sofern nicht anders signalisiert – nur in eine Richtung befahren.

Style and tech trails are designed exclusively for mountain biking ("bike only") and – unless otherwise indicated – ridden in one direction only.



Techtrails sind schmale, unbefestigte Wege, die durch technische Elemente (z. B. Wurzeln, Steinfelder) geprägt sind und bei denen die fahrtechnische Bewältigung im Vordergrund steht. Farbe und Form des Symbols geben Auskunft über die Schwierigkeit.

Tech trails are narrow, unpaved paths characterised by natural "tech elements" (e.g. roots, rock gardens), where technical riding skills are key. The colour and shape of the symbol indicate the level of difficulty.

Styletrails sind breitere, gleichmässig verdichtete Wege, die durch gebaute «Styleelemente» (z. B. Sprünge, Drops, Anliegerkurven) geprägt sind. Es sind auf den Fahrfluss ausgerichtete Wege, bei denen die Kontrolle der Geschwindigkeit sowie die Beherrschung von Sprüngen im Vordergrund stehen. Farbe und Form des Symbols geben Auskunft über die Schwierigkeit.

Style trails are wider, evenly compacted tracks featuring built "style elements" (e.g. jumps, drops, berms). These trails are designed for flow, with a focus on speed control and jump skills. The colour and shape of the symbol indicate the level of difficulty.

→ Schwierigkeitsgrade siehe Vorderseite | difficulty levels are explained on the front page

Never End Trail
Legendärer Downhill-Track von Crap Sogn Gion nach Laax: 7 km Action mit Jumps, Northshore-Elementen und anspruchsvollem Terrain für erfahrene Biker:innen. Legendary downhill track from Crap Sogn Gion to Laax: 7 km of action with jumps, northshore elements and challenging terrain for experienced bikers.

	Trailstart /-ende Trail start/end		Pumptrack / Skill Area
	Restaurant		Bikevermietung Bike rental
	Service Point		Bushaltestelle Bus stop

Nagens Trail & Green Valley
Vielseitiger Enduro-Trail von Nagens Sura bis zur Runca Höhe. Der Trail startet fluwig im offenen Gelände, gespickt mit einfachen Jumps, Sidehits und Anliegern. Weiter geht's technischer und ruppiger durch den Wald ins legendäre Green Valley. Versatile enduro trail from Nagens Sura to Runca Höhe. The trail starts in open terrain with easy jumps, side hits and berms. It then gets more technical and rougher through the forest into the legendary Green Valley.

Runca Trail (Lower & Upper)
Verspielter Flowtrail durch alpine Landschaften und Wälder. Mit zahlreichen einfachen Sprüngen, Sidehits, Wellen und Mulden bietet er sowohl Anfänger:innen als auch fortgeschrittenen Biker:innen maximalen Spass. Playful flow trail through alpine landscapes and forests. With plenty of easy jumps, side hits and wave troughs, it offers maximum fun for both beginners and advanced riders.

Segnes Trail
Der Segnes Trail bietet natürlichen Charakter mit Steinplatten, Sprüngen und Anliegern – ein technischer Enduro-Trail für fortgeschrittene Biker:innen. Er mündet bei Startgels in den Runca Trail. The Segnes Trail offers a natural character with stone slabs, jumps and berms – a technical enduro trail for advanced bikers. At Startgels, it leads into the Runca Trail.

Foppa Trail
Sehr einfacher Trail für Bikeneulinge und Familien im Wald. Flach abfallend über Wellen und Mulden, gemütlich durch leicht anliegende Kurven. Dieser Trail macht dein Grinsen mit jedem Meter breiter und bereitet dich bestens vor, um die etwas schwierigeren Trails bei uns in Angriff zu nehmen. Vorsicht: enormer Spassfaktor. A very easy trail for newcomers and families through the forest. Gently descending with small rollers and dips, and flowing through slightly banked turns. This trail will put a bigger smile on your face with every metre and is the perfect introduction before tackling some of our more challenging trails. Warning: extremely high fun factor.

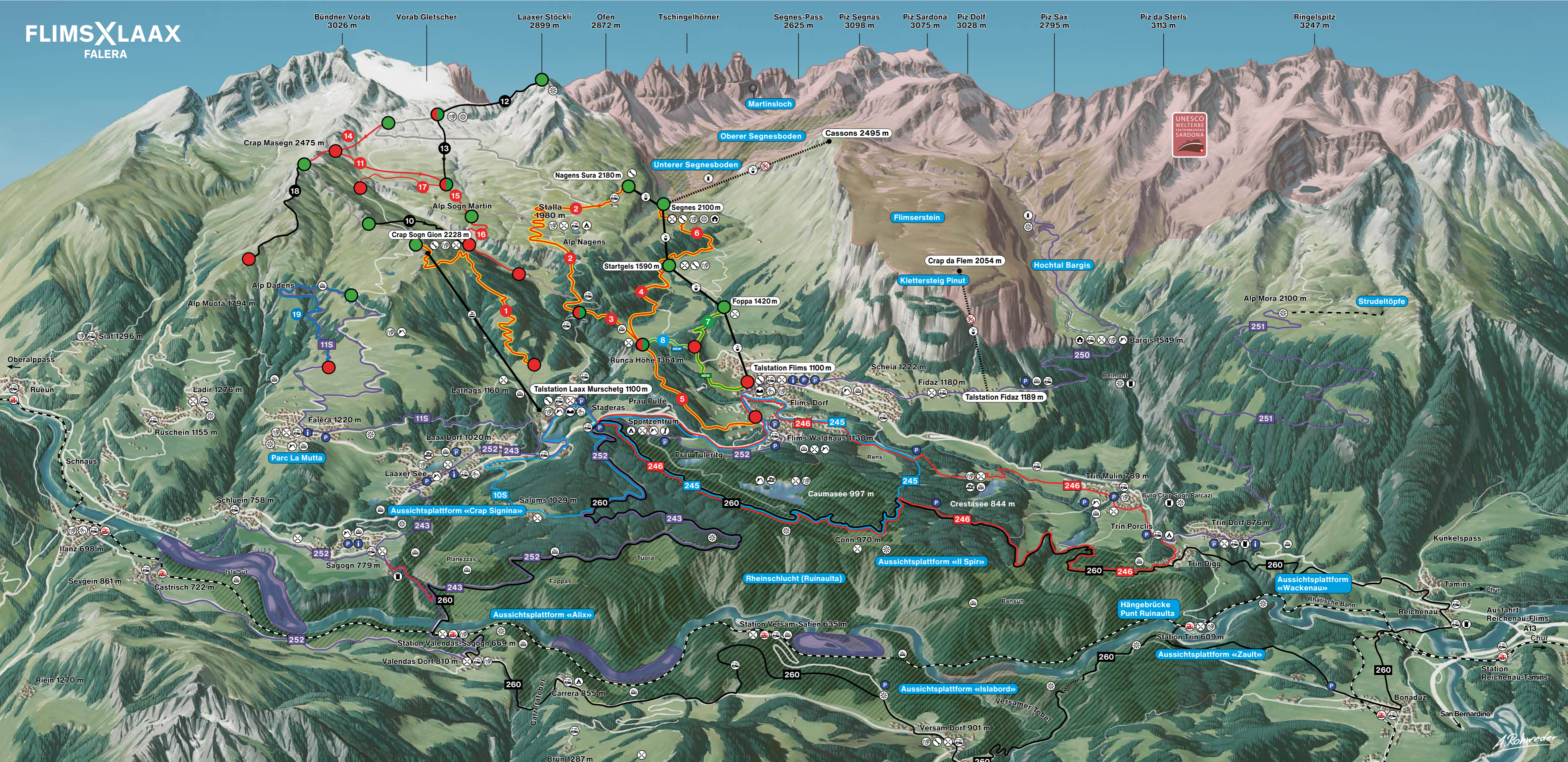
SOS

Rettung durch Bikepatrol nur auf den Style- und Tech-Trails 1 – 8 während Betriebszeiten der Bergbahnen.

So handelst du richtig:
1. Erste Hilfe leisten | 2. Benutze den SOS-Button der LAAX App oder rufe die Sanitätsnotrufzentrale 144 / +41 81 927 74 00 | 3. Mach möglichst präzise Angaben zum Standort und Unfall

Emergency help through bike patrol when lifts are open and only on our style & tech trails 1 – 8.

How to react:
1. Provide first aid | 2. Use the SOS-Button in the LAAX App or call the central medical emergency number 144 / +41 81 927 74 00 | 3. Give precise information about location and accident



Biketrails in Flims Laax

Du liebst die Natur und erkundest diese am liebsten mit deinem Bike auf schmalen Wegen mit technischen Herausforderungen? Du verschmähst aber auch gebaute Strecken nicht, wenn diese natürlich sind? Und etwas Hilfe beim Aufstieg mit der Bergbahn findest du eh toll? Dann sollte unser Trailnetz ein Paradies für dich sein.

Do you love nature and prefer exploring it on your bike along narrow trails with technical challenges? But you also enjoy built trails – as long as they feel natural? And you're always happy to take a little help from the mountain railways on the way up? Then our trail network should be your kind of paradise.

● ▲ ■ ◆
Singletrails sind schmale, unbefestigte Wege (Wanderwege), die von technischen Elementen wie Wurzeln oder Steinblöcken geprägt sind. Gebaute «Style-Elemente» (z. B. Sprünge oder Drops) sind nicht vorhanden. Diese Wege werden auch von anderen genutzt (Wandernde, Trailrunner).

Singletrails are narrow, unpaved paths (hiking trails) characterised by natural technical features such as roots and rocks. They do not include built "style elements" (e.g. jumps or drops). These trails are also used by others (hikers, trail runners).

Nr.	Name	Trailanfäng	↔ km	▲ l m	Trail-Art
10	Crest la Siala	Crest la Siala	3.2	590	◆
11	Crap Masegn	Crap Masegn	4.3	240	▲
12	Laaxer Stöckli	Laaxer Stöckli	2.2	330	▲
13	Vorab Trail	Restaurant Vorab	2.2	300	◆
14	Crap Tgietschen	Vorab Strasse Pt. 2489	1.8	110	▲
15	Sogn Martin Trail	Camona Vorab	2.1	290	▲
16	Plaan Larisch	Alp Sogn Martin	2.0	350	▲
17	Fuorcia Trail	Camona Vorab	1.4	150	▲
18	Crest da Tiams	Crap Masegn	4.7	615	◆
19	Alp Dadens	Via Crap Sogn Gion Pt. 1807	2.6	330	■

Tech- & Styletrails 1-8:
Details auf der Rückseite | Details on the back.

Schwierigkeitsgrad/trail levels

Sehr leicht/very easy (S0) Leicht/easy (S1) Mittel/medium (S2) Schwierig/hard (S3-S5)

Genussvolle Biketouren

Enjoyable bike routes
Die kühlen Wälder rund um die Rheinschlucht mit dem vielfältigen Wegnetz eignen sich perfekt für gemütliche Erkundungen auf dem Bike. Folgende Touren sind technisch einfach und sorgen für maximalen Genuss. The cool forests around the Rhine Gorge, with their diverse network of trails, are perfect for relaxed bike explorations. The following tours are technically easy and offer maximum enjoyment.

Nr./No.	Strecke / Route	Start	↔ km	▲ l m	↓ m
245	Flimsenwald Rundtour	Laax Staderas	11	200	200
10S	Rundtour Murschegg – Salums	Laax Murschegg	6	180	180
246	3-Seen-Tour	Laax Staderas	22	540	540
260	Rheinschluchttour	Laax Staderas	47	1450	1450

Fitness Level

Leicht / easy: Wenig Kondition erforderlich. Little fitness required.
Mittel / moderate: Mittlere Kondition erforderlich. Moderate fitness required.
Schwierig / challenging: Gute Kondition erforderlich. Good fitness required.

E-Bike-Touren E-Bike tours

Vom hochalpinen Vorabgletscher auf 3000 m bis zur Rheinschlucht auf 600 m, von Trin über Flims nach Laax und Falera – oder gar weiter bis Ilanz, Versam und Bonaduz: In unserer vielfältigen und weitläufigen Bikedestination machen sich die Vorzüge vom E-Bike besonders bemerkbar. Dank zahlreichen Ladestationen, ausgeschilderten Routen und feinen Restaurants erkundest du per E-Bike noch mehr Ecken und Winkel unserer Region. Besonders empfehlenswert: der E-Bike Kulinariktrail! From the high-alpine Vorab Glacier at 3,000 m down to the Rhine Gorge at 600 m, from Trin through Flims and Laax to Falera – or even further to Ilanz, Versam and Bonaduz: in our scenic and ever-changing bike destination, the benefits of e-biking really shine. With plenty of charging stations, well-marked routes and all the restaurants, you can explore even more corners of the region. A must-try: the e-Bike culinary trail!

Nr./No.	Strecke / Route	Start	↔ km	▲ l m	↓ m
11S	Alp Dadens	Laax Murschegg	20	900	900
243	Rheinschlucht – Sagogn	Laax Staderas	17	620	620
250	Hochtal Bargis	Flims Talstation	22	860	860
251	Alp Mora	Trin Dorf	26	1300	1300
252	E-Bike Kulinariktrail	Gästeformation Flims	34	1015	1015

Tech- & Styletrails

Singletrail

Trailstart
Trail start

Trailende
Trail end

Trailstart /-ende
Trail start / end

Aussichtspunkt /-plattform
View point / platform

Wasserfall
Waterfall

Burg / Burgruine
Castle / ruins

Restaurant

UNESCO-Welterbe
World Heritage

Highlights

Vogelschutzgebiet
Bird sanctuary

Landschaft von nationaler Bedeutung
Landscape of national significance

Berghütte
Mountain hut

Aussichtspunkt
Campsite

Spielplatz
Playground

Öffentliche Feuerstelle
Public BBQ area

Gondelbahn
Gondola

Luftseilbahn
Cable car

Service Point

Bikevermietung
Bike rental

E-Bike Ladestation
E-Bike charging station

Pumptrack / Skill Area

Gästeformation
Guest information

Bushaltestelle
Bus stop

Rhätische Bahn
Rhaetian Railway

Parkplatz
Car park

Parkhaus
Parking garage

SOS
So handelst du bei einem Unfall richtig:
1. Ruhe bewahren
2. Unfallstelle absichern
3. Erste Hilfe leisten
4. Rettungsdienst kontaktieren

Internationale Notrufnummer: 144
REGA: 1414

How to act in case of an accident:
1. Stay calm
2. Secure the accident site
3. Provide first aid
4. Contact emergency services

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