

FLIMS X LAAX

FALERA

BIKE GUIDE

BIKETRAILS

FLIMS X LAAX

Echte Erlebnisse. **graubünden**



Tech- & Styletrails	Berghütte Mountain hut
Singletrail	Campingplatz Campsite
Trailstart Trail start	Spielplatz Playground
Trailende Trail end	Öffentliche Feuerstelle Public BBQ area
Trailstart/-ende Trail start/end	Gondelbahn Gondola
Aussichtspunkt/-plattform View point/platform	Luftseilbahn Cable car
Wasserfall Waterfall	Service Point
Burg/Burgruine Castle/ruins	Bikervermietung Bike rental
Restaurant	E-Bike Ladestation E-Bike charging station
UNESCO-Welterbe World Heritage	Pumptrack/Skill Area
Highlights	Gästeinformation Guest information
Vogelschutzgebiet Bird sanctuary	Bushaltestelle Bus stop
Bedeutung Landscape of national significance	Rhätische Bahn Rhaetian Railway
	Parkplatz Car park
	Parkhaus Parking garage

SOS

So handelst du bei einem Unfall richtig: How to act in case of an accident:

1. Ruhe bewahren
1. Stay calm
2. Unfallstelle absichern
2. Secure the accident site
3. Erste Hilfe leisten
3. Provide first aid
4. Rettungsdienst kontaktieren
4. Contact emergency services

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

Biketrails in Flims Laax

Du liebst die Natur und erkundest diese am liebsten mit deinem Bike auf schmalen Wegen mit technischen Herausforderungen? Du versuchst 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	Trailanfang	↔ km	▲ 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	300	◆
13	Vorab Trail	Restaurant Vorab	2.2	300	◆
14	Crap Tjletschen	Vorab Strasse Pt. 2489	1.8	110	▲
15	Sogn Martin Trail	Camona Vorab	2.1	290	▲
16	Plaua Larinisch	Alp Sogn Martin	2.0	350	▲
17	Fuorcla Trail	Camona Vorab	1.4	150	▲
18	Crest da Tjarms	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	▲ m	■ m
245	Flimservalder Rundtour	Laax Staderas	11	200	200
105	Rundtour Murschetg – Salums	Laax Murschetg	6	180	180
246	3-Seen-Tour	Laax Staderas	22	540	540
260	Rheinschluchtour	Laax Staderas	47	1450	1450

Fitness Level

Leicht / easy (Little fitness required) Mittel / moderate (Moderate fitness required) Schwierig / challenging (Good fitness required)

E-Bike-Touren

E-Bike tours

Vom hochalpinen Vorabljetscher auf 3000m bis zur Rheinschlucht auf 600m, 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 Ridge on 3000m to the Rhine Gorge at 600m, 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	▲ m	■ m
115	Alp Dadens	Laax Murschetg	20	900	900
245	Rheinschlucht – Sagogn	Laax Staderas	17	620	620
260	Hochtal Bargis	Flims Talstation	22	860	860
251	Alp Mora	Trin Dorf	26	1300	1300
252	E-Bike Kulinariktrail	Gästeinformation Flims	34	1015	1015

Tech- & Styletrails



Tiefenmeter, flowige Anlieger und Sprünge: Unsere Tech- & Styletrails sind einfach per Bergbahn erreichbar und sorgen für unendlichen Trailspass. Non-stop downhill – by berms and a few jumps: Our tech- & style trails are easily accessible by lift access – no endless laps guaranteed.

Tech- & Styletrails	Trailstart/-ende Trail start/end
Singletrail	Restaurant
Transfer	Service Point
Trailstart Trail start	Pumptrack/Skill Area
Trailende Trail end	Bikervermietung Bike rental
	Bushaltestelle Bus stop

Nr.	Name	Start	↔ km	▲ m	Trail-Art
1	Never End	Crap Sogn Gion	6.2	970	▲▲
2	Nagens Trail	Nagens Sura	5.2	585	▲
3	Green Valley	Plaua	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 von 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 fachtechnische 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

Legendarer 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.

Nagens Trail & Green Valley

Vielseitiger Enduro-Trail von Nagens Sura bis zur Runca Höhe. Der Trail startet flowig 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)

Respektier 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

Weniger einfacher Trail für Bikeneulinge und Familien im Wald. Flach abfallend über Wellen und Mulden, gemütlich durch leicht anliegende Kurven. Dieser Trail macht dich 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

Ready to Ride!

Besser biken | Better biking

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

We have in Flims Laax 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.

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

The 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 mehr erfahren

Vom Bett auf die Trails! Tourentipps, Bike-Waschplatz, Werkstatt, nahrhaftes Essen für die nötigen Waffeln 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 food to keep your legs strong – our certified bike hotels know what riders need – you ride, they handle the rest.

Rental & Service

Egal ob E-Bike, Mountainbike oder Laufrad – 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 fit 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	Laufräder	Balance bikes	Anhänger Trailers	Helme	Schutzausrüstung Protection	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 * only available at Menzli Sport Ilanz
** nur bei LAAX Rental in Laax erhältlich ** 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 Flimswald mit Badespots in unseren Bergseen? Check! In alpine Landschaft über Alpwiesen cruisen und auf flowigen Singletrails in die dichten Wälder eintauchen? Check! Hier ein paar Tipps für dein Bikesabenteuer. 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 Wurzeln, Steinböcke, 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

Naturelebnis 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 Murreltern? Dann raus zur Crap Masegn. Die Gondel bringt dich schon mal auf 2200 Meter. Nach einem kurzen aber knackigen Anstieg folgt ein ultra-langes Trail, der dich zum nächsten Freudenstreich entlockt. Im unteren Drittel der Tour gelangst du auf den Green Valley Trail, bevor du auf dem Lower Runca Trail maximal flowig nach Flims curst.

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 curving down the Lower Runca Trail to Flims with maximum flow.

Vom Gletscher zum Rhein

From the glacier to the Rhine

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

600m uphill, start at almost 2900m a.s.l., 35 km long 2460m 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 Flimswald miteinander verbunden. Also? Baden, biken, wiederholen – das sind Genzler 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 Kulinarik Trail takes you through stunning landscapes by the Rhine Gorge and includes a 3-course meal featuring local specialties.

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.

Pass 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.

Helfe 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.

Digitale Bikekarte

Digital bike map

Alle Trails, Touren und Segmente auf einen Blick – unsere digitale Bikekarte zeigt dir genau, was wo abgeht und führt dich zu den besten Touren. Mit wenigen Klicks findest du den perfekten Trail für dein Level und deine Vorlieben. Für dich aktualisieren wir laufend die angesagten Bike-Apps, damit du immer die aktuellsten Informationen hast. Karte checken, Trail wählen, go!

All trails, tours and segments at a glance – our digital bike map shows you where