



# Willkommen in Flims Laax

Welcome to Flims Laax

Perfekt präparierte Pisten, Freestyle-Parks, Loipen, tief verschneite Hänge, unberührte Winterwanderwege und viele weitere Erlebnisse erwarten dich inmitten einer einzigartigen Naturkulisse. Hier findest du nicht nur Erholung, sondern Erfüllung. Wir wünschen dir viel Freude beim Entdecken des Winters 2024/25.

Perfectly groomed slopes, freestyle parks, cross-country skiing trails, deep powder runs, untouched winter hiking paths, and many more experiences await you in a stunning natural setting. Here, you'll find not just relaxation, but fulfilment. We wish you great joy as you discover the winter of 2024/25.

## Skifahren und Snowboarden

Skiing and snowboarding

Das Skigebiet LAAX gilt als Freestyle-Mekka Europas: 5 Snowparks und die grösste Halfpipe der Welt garantieren dir reichlich Action. Unser Skigebiet hat aber noch viel mehr zu bieten. 29 moderne Bahnanlagen und 224 Pistenkilometer inmitten spektakulärer Naturkulisse sorgen für einen erlebnisreichen Tag am Berg.

Via [live.laax.com](http://live.laax.com) bleibst du immer up to date, welche Anlagen und Pisten aktuell in Betrieb sind.

The ski resort LAAX is considered the freestyle Mecca of Europe: 5 snow parks and the largest halfpipe in the world guarantee you plenty of action. But our ski resort has much more to offer. 29 modern lifts and 224 kilometres of slopes in the midst of spectacular natural scenery ensure an eventful day on the mountain.

Via [live.laax.com](http://live.laax.com) you can always stay up to date on which lifts and slopes are currently in operation.

## Schneesport mit Rücksicht

Show sports with respect



### 224 Pistenkilometer

224 kilometres of slopes

### 5 Snowparks

### 29 Lifte/Anlagen

29 lifts / facilities

### 70 % über 2000 m.ü.M.

70% above 2000 m. a.s.l.

## Das Ticket für den Tag, der hoffentlich niemals kommt

The day pass you hopefully never need



Hilf uns dabei, den Vorab Gletscher durch CO<sub>2</sub>-Reduktion mit dem «Last Day Pass»-Projekt zu retten. Kauf dir den Pass in der LAAX App oder unter [thelastdaypass.com](http://thelastdaypass.com).

Help us save the Vorab Glacier by reducing CO<sub>2</sub> through the Last Day Pass-project. Buy your pass in the LAAX app or on [thelastdaypass.com](http://thelastdaypass.com).



Neu ab Winter 2024/25:

## Mit der Bahn direkt ins UNESCO-Weltnaturerbe Sardona

Direct access to the UNESCO World Heritage Sardona



Ab dem Segnesboden erstreckt sich das UNESCO-Weltnaturerbe Sardona, das ab der Wintersaison 2024/25 direkt mit der Bahn von Flims aus erreichbar ist. Erkunde diese einzigartige, geschützte Landschaft auf dem neuen Schneeschuhtrail Nr. 220 und tauche in die alpine Winterwelt ein. Von hier erstaunt du sogar das berühmte Martinsloch – ein 22 Meter hohes und 19 Meter breites Loch in der Bergkette der Tschingelhörner.



At Segnesboden, you are about to enter the UNESCO World Heritage Site Sardona. As of this winter season, you can reach this impressive, protected landscape directly from Flims by mountain railway. Immerse yourself in this alpine winter world on the new snowshoe trail no. 220, where you even catch a glimpse of the famous Martinsloch – a 22-metre-high and 19-metre-wide hole in the Tschingelhörner mountain range.

## Restaurants & Bars

01 La Punt	Ø X	33 Runca Höhe	□ Ø X
02 Ustria Aurora	X	34 Foppa Alphütta	X
03 Casa Seeli	X	35 Casa Berendi	X
04 Restaurant Vista	X	36 Atelier Spalegna	X
05 Ustria Stiva Grischuna	X	37 Ustria La Cauma	SX
06 Ustria Lags	X	38 Restaurant Conn	X
07 Bellaval	Ø S	39 Fidazerhof	X
08 Biblau	X	40 Ustria Parlatsch	X
09 Buna luna	X	41 Berghaus Bargis	X
10 Tegia Larnags	X	42 Ustria Startgels	Ø Ø S
11 Strausennest	BS	43 Stalla – Alp Nagens	Ø Ø X
12 Burgers	BS	44 Berghaus Nagens	Ø Ø S
13 Casa Veglia	X	45 Freeride Base	Ø Ø S
14 Grandis – Ustria da Vin	Ø X	46 Segneshütte	Ø X
15 Mulania	X	47 La Vacca	Ø Ø X
16 Nooba	Ø X	48 Station Plaun	Ø Ø S
17 Piazza – cafedeli	Ø X	49 Gustis Jagdhütte	Ø Ø S
18 Riders	Ø X	50 Alp Sogn Martin	Ø Ø S
19 Ristorante/Bar Camino	Ø S X	51 Capalari	X
20 Il Paun & Delicatessas	Ø S X	52 Galaxy Main Station	Ø S
21 Il Pup	Ø Ø X	53 Sun Deck	Ø S
22 Indy Bar	Ø	54 Caffè NoName	Ø S
23 Snake Bar	Ø S	55 Galaxy Hangar	S
24 Laaxerhof	X	56 Galaxy Satellite	Ø Ø S
25 Restaurant Prau la Selva	S Ø	57 Tegia Miez	Ø Ø X
26 Shawarma	Ø X	58 Vorab Restaurant	Ø Ø S
27 ella	S Ø X	59 Das Elephant	X
28 The Hide Deli	X	60 Schneebär Alp Fops	Ø
29 Arena Bar	Ø X	61 Lavadinas	Ø Ø S
30 Legna Bar	Ø Ø X	62 Tegia Curnius	S
31 Café Stenna	Ø Ø X	63 Curnius Bar	Ø Ø
32 Tombö	Ø X		

□ Kaffee / Coffee  
S Selbstbedienung / Self-service  
X bedientes Restaurant / full-service restaurant  
□ Mobile Ordering

## Snow how!

### Services

Diese Übersicht zeigt dir auf einen Blick, wo du Wintersport-Ausrüstung in Flims Laax mieten kannst.

Here's a quick guide to the locations where you can rent winter sports equipment in Flims Laax.

Bundi Sport	Ø X
Fravgia Sport	Ø X
Burton Test Center Crap Sogn Gion	Ø X
LAAX Rental – Falera	Ø X
LAAX Rental – Flims	Ø X
LAAX Rental – Laax	Ø X
Meini Sport & Mode	Ø X
Menzli Sport	Ø X
Sport Beat	Ø X

Ø Skiausrüstung / ski gear  
Ø Snowboardausrüstung / snowboard gear  
Ø Schneeschuhe / snowshoes  
Ø Langlaufausrüstung / cross-country gear  
Ø Skitourenausrüstung / ski touring gear

□ Schlitten / sledges  
Ø Helme / helmets  
Ø Bekleidung / clothing  
Ø Schlittschuhe / ice skates

## Schneesportschulen

Snow sports schools

Profitiere von professionellen Schneesportlehrerinnen und -lehrern in Flims Laax. Egal, ob Privat- oder Gruppenunterricht, Einsteiger oder Fortgeschrittene, ob Ski, Snowboard, Telemark oder Langlauf – bei unseren Schneesportschulen findest du genau den Unterricht, der zu dir passt.

Benefit from professional snow sports instructors in Flims Laax. Whether private or group lessons, beginner or advanced, on skis, snowboard, telemark, or cross-country – our snow sports schools offer exactly the instruction that suits you.

Angebote und Kontakte für Schneesportschulen und Materialmiete finden du via nebenstehenden QR-Code. Offers and contacts for snow sports schools and equipment rental are available via the QR code on the left.

QR-Code

## Winterwanderwege Berg

Winter hiking trails on the mountain

Nr./No.	Strecke / Route	▲ 1 m	▲ 1 m	↔	⌚
1	Flims Dorf – Spalegna – Fidaz	260 m	150 m	5.8 km	1h 50 min
2	Fidaz – Bargis	370 m	0 m	3.1 km	1h 40 min
3	Runcanhöhe – Flims Dorf	0 m	260 m	2.3 km	40 min
100	Curnius – Falera	0 m	450 m	4.8 km	1h 25 min
101	Curnius – Crap Sogn Gion	600 m	0 m	4.6 km	2 h
102	Crap Sogn Gion – Crap Masegn	206 m	0 m	3 km	1 h
103	Vorab – Nagens	0 m	450 m	4.5 km	1h 30 min
104	Nagens – Alp Nagens – Scansinas	0 m	220 m	1.2 km	20 min
105	Grauberg – Nagens	20 m	120 m	1.5 km	30 min
106	Startgels – Salein	147 m	66 m	1.5 km	35 min
107	Punt Tarschlins – Startgels	106 m	8 m	0.6 km	20 min
108	Foppa – Runcanhöhe	161 m	246 m	4.1 km	1h 15 min
110	Scansinas – Alp Sogn Martin	114 m	114 m	3.2 km	45 min
111	La Siala – Vorab	270 m	30 m	2.2 km	1 h
271	Bargis – Rundweg Bargis tour	70 m	70 m	3.5 km	40 min
273	Höhenweg Foppa – Fidaz Ridgeway	90 m	420 m	6.8 km	2h 10 min

QR-Code  
Du möchtest eine geführte Schneeschutour buchen?  
Alle Anbieter geführter Touren findest du via nebenstehenden QR-Code.  
Would you like to book a guided snowshoe tour? You can find all providers of guided tours through the QR code on the left.

Für Berg- und Talwanderungen bitte ausschliesslich den pinken Wegweisen folgen. Die übrigen Wege sind teilweise für den Langlauf reserviert.  
For mountain and valley hikes, please follow the pink signposts. Other signposts are partly reserved for cross-country skiing.

Für Berg- und Talwanderungen bitte ausschliesslich den pinken Wegweisen folgen. Die übrigen Wege sind teilweise für den Langlauf reserviert.

For mountain and valley hikes, please follow the pink signposts. Other signposts are partly reserved for cross-country skiing.

## Winterwanderwege Tal

Winter hiking trails in the valley

Nr./No.	Strecke / Route	▲ 1 m	▲ 1 m	↔	⌚
4	Flims Dorf – Scheia – Fidaz	180 m	100 m	4.1 km	1h 15 min
14	Flims Walhaus – Sportzentrum – Staderas – Bergbahnen Laax	80 m	90 m	2.5 km	1 h
16	Staderas – Sportzentrum – Caumasee – Conn	43 m	177 m	4.7 km	1h 30 min
18	Sagogn Rundweg Bregl	70 m	70 m	1.7 km	30 min
19	Laax Dorf – Bergbahnen Laax	100 m	50 m	2.2 km	45 min
21	Laax Dorf – Seerundgang / Lake tour	30 m	30 m	1.6 km	35 min
22	Falera – Larnags – Laax Bergbahnen	100 m	220 m	5.2 km	1h 40 min
23	Falera – Ladir – Falera	171 m	158 m	5.1 km	1h 40 min
25	Trin Mulin – Conn	230 m	50 m	4.4 km	1h 35 min
27	Sagogn – Schluen	20 m	40 m	3 km	45 min
28	Flims Dorf – Crestasee	10 m	220 m	3 km	45 min
10M	Rundweg Manalla / Loop trail Manalla	66 m	66 m	4.8 km	1h 20

# FLIMS X LAAX



- Piste leicht  
Easy slope
- Piste mittelschwer  
Intermediate slope
- Piste schwer  
Difficult slope
- Freerideroute  
Freeride run
- Aufstieg  
Ascent
- Sackgasse  
Dead end
- Wildruhezone  
Wildlife sanctuary
- Fahrverbot  
Traffic ban
- Bankomat  
ATM
- Parkhaus  
Car park
- Parkplatz  
Parking area

- Mietstation / Depot  
Rental station/depot
- Gästeinformation  
Guest information points
- Sesselbahn  
Chairlift
- Ski-/Snowboardschule  
Ski/Snowboard school
- Luftseilbahn  
Cable car
- Gondelbahn  
Gondola cable car
- Snowpark
- Gastronomie  
Gastronomy
- Bergbahnen für Fußgänger  
Cable cars for walkers
- Tickets
- Aussichtspunkt  
Viewpoint/Lookout
- Picknick-Zone  
Picnic zone
- Bushaltestelle  
Bus stop
- Lawinen-Training-Center  
Avalanche training centre
- Foxtrail-Verkaufsstelle  
Foxtrail shop
- Schneewunderland  
Snow Wonderland
- Outdoor-Eisfeld  
Outdoor ice rink
- Eislaufhalle  
Indoor ice rink
- Curling
- Hallenbad  
Indoor pool
- Langlaufzentrum  
Cross-country skiing centre
- Kulinarik-Trail  
Culinary trail
- Wanderwege  
Hiking trails
- Schneeschuhwanderwege  
Snowshoe hiking trails
- Baumwipfelpfad  
Treetop path
- UNESCO-Welterbe Sardona  
UNESCO World Heritage Sardona
- Landschaft von nationaler Bedeutung (BLN-Gebiet)  
Landscape of National Importance
- Besucherpavillon Weltnaturelle  
World Heritage Site visitor pavilion
- Schlittelweg  
Sledging run
- Loipe  
Cross-country ski trails
- Nachtloipe  
Night trail
- Ausgangspunkt  
Starting point

## SOS

- Bei einem Unfall solltest du wie folgt vorgehen:
1. Ruhe bewahren
  2. Unfallstelle absichern
  3. Erste Hilfe leisten
  4. Rettungsdienst kontaktieren
- Pistenrettung:**  
+41 (0) 81 927 74 00  
Internationale Notrufnummer: 112  
REGA: 1414
- In the event of an accident you should proceed as follows:
1. Remain calm
  2. Secure the accident site
  3. Provide first aid
  4. Contact emergency services
- Slope rescue:**  
+41 (0) 81 927 74 00  
International emergency number: 112  
Swiss Air-Rescue REGA: 1414