

9.15 – 10 Uhr: Frühstück für Geniesser  
Café Stenna in Flims Dorf  
«Bündnerplättli» mit Brot oder Birnenbrot

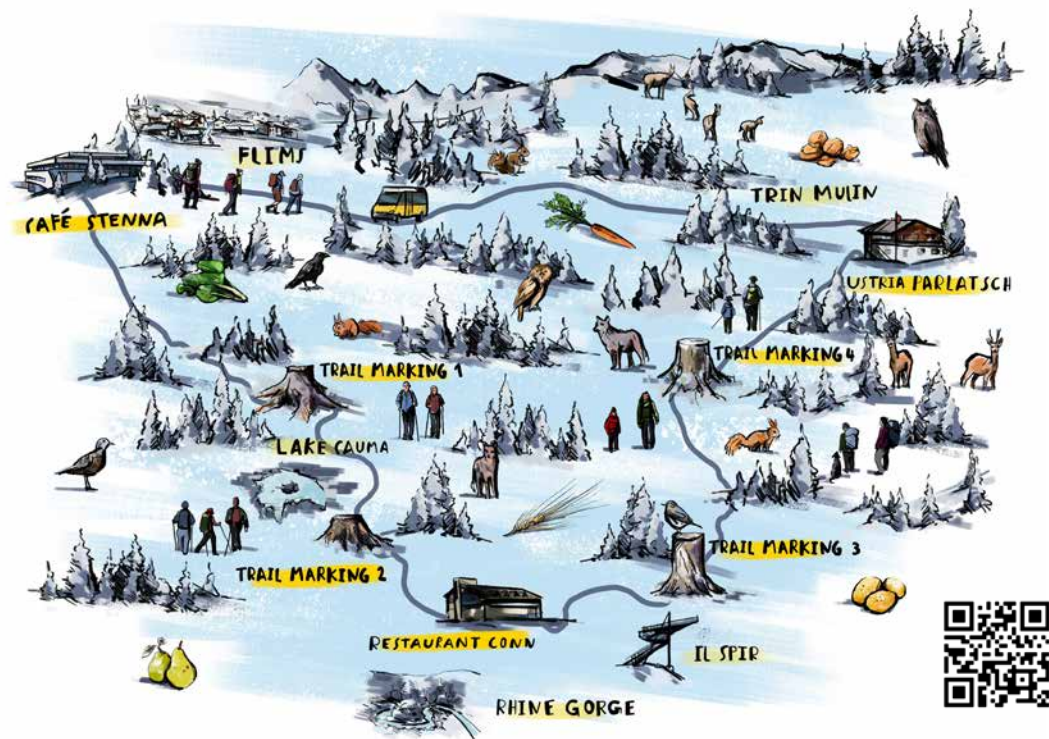
12 Uhr: Mittagessen  
im Restaurant Conn in Conn  
Zur Auswahl: Capuns, Birnenravioli,  
Gerstensuppe mit oder ohne Hauswurst,  
Rindsgulasch mit Polenta

15.30 Uhr: Dessert  
im Restaurant Ustria Parlatsch in Trin Mulin  
Bündner Nusstorte im Glas

9.15 – 10 am: breakfast for gourmets  
Café Stenna in Flims Dorf  
Grisons meat platter with bread or pear bread

12 noon: lunch  
at Conn restaurant in Conn  
To select: Capuns, pear ravioli, barley soup  
with or without house sausage, beef goulash  
with polenta

3.30 pm: dessert  
at Ustria Parlatsch restaurant in Trin Mulin  
Grischun walnut tart in a jar



## Reservation

Gästeinformation Flims Laax Falera:  
Guest information Flims Laax Falera:

+41 81 920 92 00  
info@flimslaaxfalera.ch

Reservierung ab 2 Personen und 3 Tage im voraus erforderlich.  
Bitte Restaurants frühzeitig über Verspätungen informieren.  
Reservation required for groups of more than 2 people and 3 days in advance.  
Please inform the restaurants in good time about any delays.

Café Stenna:  
Restaurant Conn:  
Ustria Parlatsch:

+41 81 911 10 11  
+41 81 911 12 31  
+41 81 635 15 66

### Tickets

Gästeinformation Flims Laax Falera, seetickets.ch, Café Stenna  
Tickets können nicht verlängert werden, nur im aktuellen Winter gültig.  
Tickets cannot be extended, only valid for this winter.

©2020  
Alle Preise in CHF. Änderungen vorbehalten.  
Auf recyceltes Papier gedruckt.  
All prices in CHF. Subject to change. Printed on recycled paper.

Klimaneutral gedruckt  
Climate-neutral printing



2020/2021

DE/EN

## Kulinarik Trail «Wald & Winter» Culinary Trail «Forest & Winter»

La senda dils gusts

Digital flyer



**Flims**  
Flims Laax Falera



### La senda dils gusts – alles dreht sich ums Essen

Die Naturwunder geniessen, sein Glück versuchen, spielerisch Traditionen der Bündner Küche entdecken und gleichzeitig gut essen. Die neue senda dils gusts führt dich von Flims Zentrum über den Caumasee nach Conn und durch den Flimserwald weiter nach Trin Mulin. Lass dich von den verschneiten Landschaften sowie der idyllischen Natur verzaubern und erlebe die atemberaubende Aussicht auf die imposante Rheinschlucht. Entdecke auf dem Weg Geheimnisse und Geschichten rund um die Bündner Küche und fordere beim einzigartigen Glücksradteller dein Glück heraus. Ein ausgewähltes 3-Gänge-Menü sorgt dafür, dass du in den Genuss von traditionellen Gerichten aus der Region kommst.

## Allgemeine Informationen

**Distanz:** 10 km  
**Wanderzeit:** ca. 2,5 Stunden  
**Startpunkt:** Café Stenna im Stennacenter Flims Dorf um 9.15 Uhr  
**Ende:** Restaurant Ustria Parlatsch in Trin Mulin ca. 17 Uhr

**Gültigkeit:** Tickets sind in der Saison vom 19. Dezember 2020 bis 5. April 2021 gültig, Dienstag und Mittwoch Ruhetag  
**Preis:** pro Erwachsener CHF 75.– (inkl. Busticket; ohne Getränke)

**Altersbeschränkung:** keine

**Anreise:**  
**ÖV:** Zug bis Chur, dann Postauto bis Haltestelle Flims Bergbahnen  
**Anreise mit Pkw:** Autobahn A13 von Zürich, Ausfahrt 18 Flims  
**Parken:** kostenpflichtige Parkplätze im Parkhaus STENNA

### La senda dils gusts – everything revolves around food

Enjoy the wonders of nature, seek your fortune, discover the traditions of Grisons cuisine in a fun fashion and eat well at the same time. The new senda dils gusts takes you from the centre of Flims to Lake Cauma and Conn and through the Flims Forest to Trin Mulin. Be enchanted by the snow-covered landscapes and idyllic nature and experience the breathtaking view of the impressive Rhine Gorge. Discover the secrets and stories about Grisons cuisine and try your luck with the unique Wheel of Fortune plate along the way. A selected 3-course menu ensures that you can enjoy traditional dishes from the region.



## General Information

**Distance:** 10 km  
**Hiking time:** approx. 2,5 hours  
**Starting point:** Café Stenna in the stenna center, Flims village at 9.15am  
**End:** Ustria Parlatsch restaurant in Trin Mulin approx. 5 pm

**Validity:** Tickets are valid during the season from 19th December 2020 to 5th April 2021, Closed on Tuesday and Wednesday  
**Price:** per adult CHF 75 (including bus ticket; without drinks)

**Age limit:** none

**Getting there:**  
**Public transport:** train to Chur, then post bus to Flims Bergbahnen bus stop  
**Getting there by car:** A13 motorway from Zurich, exit 18 Flims  
**Parking:** parking spaces in STENNA multi-storey car park (subject to charge)