



Restaurants	Tel./Phone
Berghaus Naraus	+41 81 911 58 78
Segneshütte	+41 81 927 99 25
Alp Nagens – Stalla	+41 81 927 99 28
Bergrestaurant Startgels	+41 81 911 58 48
Bergrestaurant Foppa	+41 81 911 16 50
Restaurant Runcahöhe	+41 81 911 15 88

Info

flims.com
trutg-dil-flem.ch

Klimaneutral auf recyceltes Papier gedruckt. ©2021
Printed carbon neutral on recycled paper. ©2021



Der Wasserweg Trutg dil Flem

The Trutg dil Flem riverside trail

Auf über 13 km Länge führt der Weg von der Quelle des Flem im oberen Segnesboden, möglichst nah am Wasser, entlang einmaliger Schluchten bis ins Dorfzentrum von Flims. Auf dem Weg werden sieben Brücken des berühmten Bündner Brückenbauers Jürg Conzett überquert.

Um den Trutg dil Flem auch weniger geübten Wanderern zu ermöglichen, kann man ihn dank mehreren Zu- bzw. Ausstiegen in Teilstücken bewältigen.

The trail runs for a good 13 kilometres, starting at the source of the River Flem in the Upper Segnesboden. It takes you as close to the water as possible. The unique gorge landscape takes you down to the village of Flims. The trail crosses seven bridges made by the famous bridge builder Jürg Conzet from Graubünden.

The trail is also suitable for less experienced hikers. It is divided in several sections with multiple options to enter or exit the main trail.

Trutg dil Flem

Riverside Trail



Digital Flyer

Flims
Flims Laax Falera


Sicherheit Safety


Der Trutg ist ein schmaler, anspruchsvoller Bergwanderweg. Auf der weiss-rot-weiss markierten Wegstrecke ist Trittsicherheit erforderlich.


The Trutg dil Flem is a steep, narrow and challenging mountain hiking trail. It follows along the river water line.

Wichtige Hinweise Important information

- Schwierigkeitsgrad T3
- Kinder stets beaufsichtigen
- Hunde an der Leine führen
- Bergwanderweg nicht verlassen
- Kein Bikeweg
- Begehbar nur in den schnee- und eisfreien Jahreszeiten
- Das Tragen von festen Wanderschuhen wird empfohlen
- Difficulty level T3
- Children must be supervised at all the times
- Keep dogs on a lead
- Stay on the trail
- Biking is not permitted
- Only open during summer
- Wearing sturdy hiking shoes is recommended

 Zu- und Ausstiege
Hiking trail options

 Trutg dil Flem

 Brücken des
Trutg dil Flem
Trutg dil Flem bridges

 Wanderwege
Hiking trails



Wichtige Nummern

Important phone numbers


Gästeinformation Flims Laax Falera
Guestinformation Flims Laax Falera
Tel. +41 81 920 92 00

Notruf Emergency services: 144
Rega air rescue: 1414




Wanderzeiten zu den Zu- und Ausstiegen

Hiking times from starting points

	 Distanz	Zeit
	Distance	Time
Flims Bergbahnen – Punt Gronda	2,0 km	40 min
Foppa – Punt da Max	1,0 km	20 min
Foppa – Brücke Tarschlims	1,6 km	35 min
Naraus – Punt Desch	1,4 km	25 min
Naraus – Abzweigung Segneshütte	3,5 km	1h 10 min
Naraus – Fork Segneshütte	1,4 km	25 min
Alp Nagens Stalla – Segneshütte	1,8 km	40 min
Grauberg – Segneshütte	1,0 km	15 min
Alp Nagens Stalla – Startpunkt Trutg dil Flem	2,8 km	1 h
Alp Nagens Stalla – Starting point Trutg dil Flem	2,8 km	1 h

Wanderzeit Hiking times Trutg dil Flem

	 Distanz	Zeit
Startpunkt Wasserfall – Abzweigung Segneshütte	0,5 km	10 min
Waterfall starting point – Fork Segneshütte	0,5 km	10 min
Abzweigung Segneshütte – Segneshütte	0,6 km	10 min
Fork Segneshütte – Segneshütte	0,6 km	10 min
Segneshütte – Punt Desch	2,2 km	45 min
Punt Desch – Punt da Max	2,6 km	1h
Punt da Max – Punt Gronda	1,8 km	35 min
Punt Gronda – Startpunkt Flims Bergbahnen	2,0 km	40 min
Punt Gronda – Starting point Flims base station	2,0 km	40 min

Routenvorschläge Suggested routes

Naraus – Abzweigung Segneshütte – Flims Bergbahnen	12,5 km	4 h 20 min
Naraus – Fork Segneshütte – Flims base station	12,5 km	4 h 20 min
Naraus – Punt Desch – Flims Bergbahnen	7,8 km	2 h 40 min
Alp Nagens Stalla – Segneshütte – Flims Bergbahnen	10,0 km	3 h 40 min
Foppa – Punt da Max – Flims Bergbahnen	4,8 km	1 h 30 min