

# Trutg dil Flem

Riverside Trail



Digital Flyer



## 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 Conzett 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.

### Sicherheit Safety

Der Trutg ist ein schmaler, anspruchsvoller Bergwanderweg.

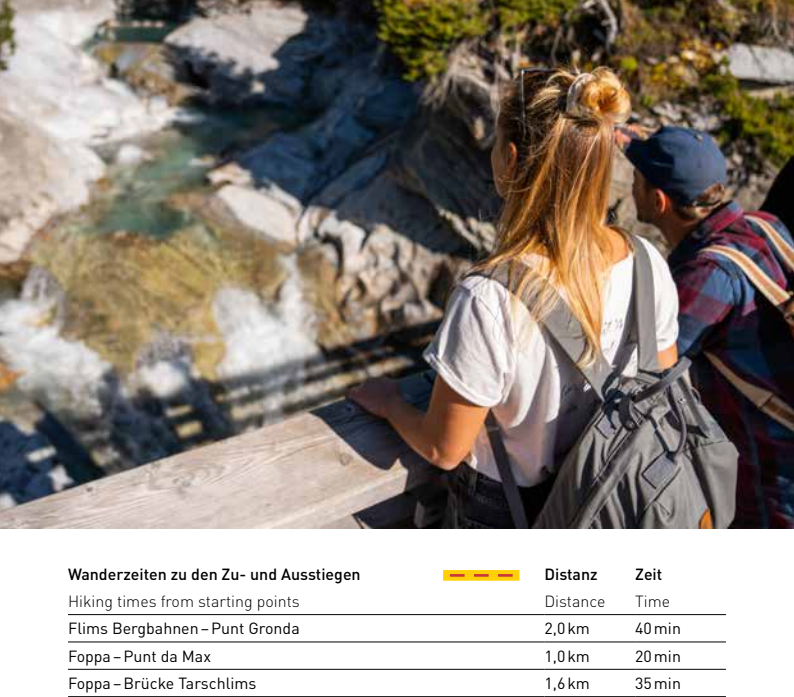
Auf der weiss-rot-weiss markierten Wegstrecke ist Trittsicherheit erforderlich.

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



### Wanderzeiten zu den Zu- und Ausstiegen

| Hiking times from starting points                 | Distanz | Zeit      |
|---|---------|-----------|
| 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 |
| 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  | 1h        |
| Alp Nagens Stalla – Starting point Trutg dil Flem |         |           |

### Wanderzeit Hiking times Trutg dil Flem

|   |        |        |
|---|--------|--------|
| Startpunkt Wasserfall – Abzweigung Segneshütte  | 0,5 km | 10 min |
| Waterfall starting point – Fork Segneshütte     |        |        |
| Abzweigung Segneshütte – Segneshütte            | 0,6 km | 10 min |
| Fork Segneshütte – Segneshütte                  |        |        |
| 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 |        |        |

### Routenvorschläge Suggested routes

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

Zu- und Ausstiege

Hiking trail options

Trutg dil Flem

Trutg dil Flem

Brücken des Trutg dil Flem

Trutg dil Flem bridges

Wanderwege

Hiking trails



## Wichtige Nummern

Important phone numbers

Gästeinformation Flims Laax Falera

Guest information Flims Laax Falera

Tel. +41 81 920 92 00

**Notruf** Emergency services: **144**

**Rega** air rescue: **1414**



| 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

