




Restaurants	Tel. / Phone
Casa Berendi	+41 79 241 32 51
Alp Nagens/Stalla	+41 81 927 99 28
Bergrestaurant Startgels	+41 81 911 58 48
Berghaus Foppa	+41 81 911 16 50
Segneshütte	+41 81 927 99 24
Runca Höhe	+41 81 530 01 52

 Klimaneutral auf recyceltes Papier gedruckt. ©2026
 FSC Printed carbon neutral on recycled paper. ©2026

Trutg dil Flem – der Wasserweg

Trutg dil Flem – the riverside trail

Eindrucksvolle Schluchten, kunstvolle Brücken des berühmten Bündner Ingenieurs Jürg Conzett und immer in Tuchfühlung mit dem Kraft des Wassers: Der preisgekrönte Trutg dil Flem ist ein anspruchsvoller Wanderweg, der entlang des wilden Bergbachs Flem vom Segnesboden bis nach Flims führt. Die einmalige, oft mythisch anmutende Beschaffenheit der Landschaft auf diesem Weg schuf der Bergbach im Verlauf von Jahrhunderten. Dank Bergbahn und Bussen kannst du die Wanderung in verschieden langen Teilstücken absolvieren – auf- oder abwärts.

Impressive gorges, artistic bridges from the famous local ingeneur Jürg Conzett, and always close to the power of water – the award winning Trutg dil Flem (roman for "riverside trail") is a challenging hiking trail that takes you along the wild Flem mountain stream from the Segnesboden down to Flims. Over centuries, the stream has shaped this unique and often mythical-looking landscape. Thanks to mountain lifts and shuttle buses, you can complete the hike in various sections – uphill or downhill, depending on your preference.

mehr erfahren
learn more



Sicherheit Safety

Damit du die Wanderung genießen kannst, sind solides Schuhwerk und Trittsicherheit Voraussetzung. Der Weg ist vielerorts schmal und führt über Stufen. Wegen seiner Nähe zum Bach kann die Route rutschig sein. Beachte zudem folgende wichtige Hinweise:

- Schwierigkeitsgrad T3: Ausgesetzte Stellen können mit Seilen/Ketten gesichert sein; zum Teil exponierte Stellen.
- Kinder stets beaufsichtigen.
- Hunde an der Leine führen.
- Bergwanderweg nicht verlassen.
- Kein Bikeweg.
- Begehbar nur in den schnee- und eisfreien Jahreszeiten.

Make sure to wear solid hiking shoes for this hike. Sure-footedness is essential. The path is narrow in many places and leads over steps. Due to its proximity to the stream, the route can be slippery. Please also take note of the following important informations:

- Difficulty level T3: There might be exposed areas secured with ropes/chains.
- Children must be supervised at all times.
- Keep dogs on a lead.
- Stay on the trail.
- Biking is not permitted.
- Only open during summer.

Im Notfall **In case of emergency**

Rega: 14 14

Rega air rescue: 1414

Notruf: 144

Emergency number: 144



Trutg dil Flem

Erweiterungen Extensions

Abkürzung Shortcut

Brücken des Trutg dil Flem
Trutg dil Flem bridges

Wanderwege Hiking trails

Bushaltestelle Bus stop

Schweizer Schutzgebiet protected area swiss



A. Rohrer

**Wanderzeiten** Hiking times Trutg dil Flem

	↔ km	🕒
Segnes – Flims (Originalstrecke original track)	8,6 km	3h 30 min
Segnes – Startgels	3 km	1h
Startgels – Foppa (via Punt da Max)	3 km	1h
Punt da Max – Flims (Abkürzung shortcut)	4 km	1h
Startgels – Flims	5,7 km	1h 40 min

Attraktive Erweiterungen attractive extensions

	↔ km	🕒
Nagens Sura – Wasserfall – Segnes	5,1 km	1h 20 min
Stalla/Alp Nagens – Segnes – Segnes	1,6 km	35 min

Transport

Mit der Bergbahn ab Flims sowie mittels Buslinie Nr. 125 ab Laax Murschetg kommst du kräftesparend zum Ausgangspunkt des Trutg dil Flem. So kannst du den Weg berg- oder talwärts begehen oder nur Teilstücke absolvieren.

Infos zu den Betriebszeiten und Tickets der Bergbahnen via LAAX App oder auf laax.com. Fahrpläne und Tickets für die Buslinie Nr. 125 via SBB App oder auf sbb.ch.

Take the lift from Flims or the bus line no. 125 from Laax Murschetg to reach the starting point of the Trutg dil Flem with minimal effort. This way, you can hike the trail uphill, downhill, or just explore individual sections.

For information on lift operating hours and tickets, check the LAAX App or visit laax.com. Timetables and tickets for bus line no. 125 are available via the SBB App or at sbb.ch.

Informationen Information

Gästeinformation Flims Laax Falera · Guestinformation Flims Laax Falera
Tel. + 41 81 920 92 00 · info@filmslaax.com · filmslaax.com