



Echte Erlebnisse. **graubünden**

Wanderservice

Hiking services



Wo finde ich Trinkwasser und Feuerstellen? Wie funktioniert der kostenlose Wanderstockverleih? Wo verweile ich in Ruhe und Abgeschiedenheit? Unser Wanderservice verschafft dir einen entspannten Aufenthalt in der Natur.

Where can I find drinking water and BBQ areas? How does the free hiking stick sharing work? Where can I find a peaceful place in seclusion? Our hiking service provides you with a relaxing stay in nature.

Trinkwasser

Drinking water

Wir haben sauberes Wasser. Wo nichts anderes steht, kannst du direkt vom Brunnen oder Wasserhahn trinken.

We have clean water. When nothing else is mentioned, you can drink directly from the fountain or tap.

Wanderstock zum Teilen

Shared hiking sticks

In der ganzen Destination findest du Verleih- und Rückgabestellen, wo du unsere hölzernen Wanderstöcke kostenlos ausleihen kannst.

Borrow our wooden hiking sticks free of charge. You will find hire and return points throughout the whole destination.

Digitale Wanderkarte

Digital hiking map

Auf unserer digitalen Wanderkarte sind unsere Top 10 Wanderrouten sowie weitere Ausflugsziele und nützliche Tipps bestens beschrieben.

Our top 10 hiking routes and other excursions and useful tips are perfectly described on our digital hiking map.

Rheinschlucht 600 m ü. M.

Rhine Gorge 600 ma. s. l.

Die Rheinschlucht – auch bekannt als «Swiss Grand Canyon» – gehört zu den spektakulärsten Landschaften in Graubünden und ist in den Alpen einzigartig. Dieses Naturmonument entstand vor 9500 Jahren durch den Flimsr Bergsturz. Die wilde Schlucht beheimatet seltene Wasservögel, Biber und Orchideen. Erlebe die einmalige Landschaft beim Wandern oder River Rafting.

The Rhine Gorge – also known as the “Swiss Grand Canyon” – is one of the most spectacular landscapes in Graubünden and is unique in the Alps. This natural monument was created 9,500 years ago by a huge rockslide. The wild gorge is home to rare water birds, beavers and orchids. Experience the unique landscape while hiking or river rafting.



12 Rheinschlucht Rundwanderung Family

Rhine Gorge circuit hike

Von Flims aus durch den «Grand Canyon» der Schweiz – eine Wanderung voller Höhepunkte. Die Aussichtsplattform «Il Spir» mit spektakulärem Blick in die Rheinschlucht oder der Caumasee sind nur einige. Tipp: Grillaschen einpacken – es gibt verschiedene Grillplätze, die zum Verweilen einladen.

From Flims through the “Grand Canyon” of Switzerland - a hike full of highlights. The “Il Spir” viewing platform with spectacular views of the Rhine Gorge and Lake Cauma are just a few of them. Tip: pack a barbecue - there are various barbecue areas that invite you to linger.

🕒 6 h 50 min | ↔ 20 km | ⬆️ 655 m | ⬆️ 655 m

Aussichtsplattformen

Viewing platforms

Entlang der Rheinschlucht bieten sieben Aussichtsplattformen besondere Einblicke (siehe Karte). Davon ist «Il Spir» in Conn mit dem atemberaubenden Blick in die Tiefe sicherlich die Aussergewöhnlichste. Neben der fantastischen Aussicht lockt das nahe Restaurant Conn mit leckeren Mahlzeiten.

Along the Rhine Gorge, seven viewing platforms offer scenic views (see map). Of these, “Il Spir” in Conn is certainly the most extraordinary with its breathtaking view into the depths. In addition to the fantastic view, the nearby Conn restaurant invites you to enjoy a delicious meal.



Öffentlicher Verkehr in der Rheinschlucht

Public transport in the Rhine Gorge

Zug und Bus sind ideal, um die Rheinschlucht zu erkunden. Mit der Rhätischen Bahn durchquerst du die Ruinaulta (rätoromanisch) nah am Wasser und geniesst dabei die beste Aussicht auf die spektakuläre Landschaft. Mit dem PostAuto erreichst du die Dörfer oberhalb und Ziele in der Schlucht. So kommst du einfach zu den Ausgangs- und Zielorten für Ausflüge in der Rheinschlucht. Überprüfe die Fahrpläne auf sbb.ch vor deinem Ausflug.

Trains and buses are ideal for exploring the Rhine Gorge. With the Rhaetian Railway, you travel through the Ruinaulta (Romansh) close to the water, enjoying spectacular views of the scenic landscape. The PostBus takes you to the villages above and to destinations within the gorge. This makes it easy to reach the starting and finishing points for excursions in and around the Rhine Gorge. Please check the timetables at sbb.ch in advance.

Wald & Seen 1100 m ü. M.

Forest and lakes 1,100 ma. s. l.

Die Wälder und Seen in Flims, Laax und Falera bieten einiges: Rundwanderungen, Bademöglichkeiten, Erlebnispfade und manches mehr.

The forests and lakes in Flims, Laax and Falera have a lot to offer: circular hikes, places for a swim, adventure trails and much more.

3 Caumasee Rundwanderung

Lake Cauma circuit hike

Einfache Wanderung von Flims Waldhaus nach Conn. Unterwegs lädt der Caumasee zum Baden ein. Fühl dich dank angenehmen Wassertemperaturen und der einmaligen türkisblauen Farbe wie in der Karibik.

Easy hike from Flims Waldhaus to Conn. Take a dip in Lake Cauma on the way. The pleasant water temperature and the unique turquoise-blue water will make you feel like you're in the Caribbean.

🕒 1 h 10 min | ↔ 3.6 km | ⬆️ 100 m | ⬆️ 100 m

Hochseilpark

High rope park

Frische Waldluft und heisse Action hoch über dem Boden: Der Hochseilpark beim Sport Zentrum «Prau la Selva» ist ein Garant für ein kurzweiliges Outdoor-Erlebnis. Zehn Abschnitte mit verschiedenen Schwierigkeiten in luftiger Höhe sorgen für einen unvergesslichen Balanceakt.

Fresh forest air and high-flying action high above the ground: the high rope park at the “Prau la Selva” Sports Centre guarantees an exciting outdoor experience. Ten sections with varying levels of difficulty high up in the trees create an unforgettable balancing adventure.



Parc la Mutta

Am Dorfrand von Falera haben unsere Vorfahren vor mehr als 3000 Jahren einen geheimnisvollen Steingarten angelegt. Menhire von bis zu 3 Metern Höhe, die für bestimmte Zeiten astronomische Besonderheiten wie den Sonnenhöchststand anzeigen. Lass dich in die Bronzezeit zurücktragen und genies die Aussicht von diesem magischen Ort.

More than 3,000 years ago, our ancestors created a mysterious rock garden in Falera. Menhirs up to 3 metres high, which indicate astronomical features such as the sun's highest point at certain times. Let yourself be carried back to the Bronze Age and enjoy the views from this magical place.

14 Kulinariktrail

Culinary trail

Der Kulinariktrail «Wald & Wasser» in Flims versüsst deine Wanderung mit einem mehrgängigen Menü. Ein Weg – drei Lokale. Auf diesem Ausflug lernst du neben den landschaftlichen auch die kulinarischen Attraktionen unserer Region kennen.

The culinary trail “Forest & Water” in Flims combines your hike with an excellent menu. One trail – three stops. On this tour, you will get to know both the culinary and natural attractions of our region.

🕒 3h 30 min | ↔ 10.4 km | ⬆️ 345 m | ⬆️ 345 m

6 Connbächli Family

Entlang des Connbächlis macht Wandern auch den Kleinsten richtig viel Spass. Mit einem selbst gebastelten Connschiffli wird der Spaziergang nach Conn zum kleinen Abenteuer. Der Bausatz erhältlich an den Gästeinformationen.

Hiking alongside the Connbächli is great fun especially for the little ones. While floating the handmade boats, the walk to Conn is a really playful one. The kit for the selfmade boats are available at the guest information centres.

🕒 1 h 30 min* | ↔ 5 km | ⬆️ 135 m | ⬆️ 135 m

* Reine Gehzeit Erwachsene / * walking time adults

Bergwelten 1600 m ü. M.

Mountain landscape 1,600 ma. s. l.

Unterhalb der Baumgrenze findest du grüne Wiesen, plätschernde Bergbäche und eine Vielfalt an alpinen Kräutern und Blumen. Lass dich vom traumhaften Panorama begeistern und genieße Bündner Spezialitäten in den Berghütten.

Beneath the tree line, you will find green meadows, mountain brooks and a variety of alpine herbs and flowers. Prepare to be amazed by magical panoramas and enjoy Grison specialties in the mountain huts.

764 Trutg dil Flem

Mehr Infos

More infos



Der prämierte Flimsr Wasserweg führt dich von der Quelle des Bergbachs Flem auf dem unteren Segnesboden hinunter nach Flims. Du überquerst dabei sieben, teils kühn angelegte Brücken des berühmten Bündner Brückenbauers Jürg Konzett.

This award-winning trail takes you from the source of the alpine stream Flem on the lower Segnesboden down to Flims. You will cross seven bridges, some of them boldly constructed by the famous Graubünden bridge builder Jürg Konzett.

🕒 4 h | ↔ 8.6 km | ⬆️ 0 m | ⬆️ 1079 m



7 Hochtal Bargis Family

Bargis mountain valley

Das Hochtal Bargis liegt zwischen dem Flimsrstein und dem Piz Mirutta. Durch das Hochtal führt ein Rundweg vorbei an saftigen Alpweiden und eindrucksvollen Felswänden. Der Bach lädt zum erfrischenden Verweilen ein. Im Anschluss an die Wanderung wartet das Berghaus Bargis mit seinen regionalen Spezialitäten auf dich.

The plateau of Bargis lies between the Flimsrstein and Piz Mirutta. A circular trail leads through the high valley past lush alpine meadows and impressive rock faces. The stream invites you to take a refreshing break. After the hike, the Berghaus Bargis awaits you with its regional specialties.

🕒 45 min | ↔ 2.5 km | ⬆️ 48 m | ⬆️ 48 m

22 Strudeltöpfe Alp Mora

Natural pools Alp Mora

Die Strudeltöpfe nahe der Alp Mora gehören zu den schönsten und aussergewöhnlichsten Naturformationen in der Region. Hier hat der Bergbach über Jahrhunderte grosse Wannen im Fels ausgewaschen, die im Sommer mit ihrem kristallklaren Wasser zum Baden einladen.

The natural pools near Alp Mora are among the most beautiful and unusual natural formations in the region. Over centuries, the mountain stream has carved out large pools in the rock, which in summer invite you for a cooling bath in the crystal-clear water.

🕒 7h 40 min | ↔ 18 km | ⬆️ 873 m | ⬆️ 1549 m

M2 Kugelbahnweg Botsch la Bova

Wooden marbel trail Botch la Bova

Von der Station Foppa des FlेमX führt der Holzkugelbahnweg durch den angenehmen kühlen Tannenwald hinunter nach Flims. Die Kugelbahnen aus Holz aus den umliegenden Wäldern schlingeln sich entlang des kindergängtauglichen Wanderwegs bergab. Holzkugeln erhältst du an der Bergbahnkasse und bei der Gästeinformation in Flims.

From the Foppa station of the FlेमX, the wooden marbel trail leads down to Flims through a pleasantly cool forest. The tracks, made from wood sourced in the surrounding forests, wind their way downhill along a stroller-friendly hiking path. The wooden marbels are available at the mountain railway ticket office and at the guest information centre in Flims.

🕒 45 min | ↔ 2.2 km | ⬆️ 0 m | ⬆️ 225 m

Hochgebirge 2000 m ü. M.

Highlands 2,000 ma. s. l.

Unsere Bergwelt zeichnet sich durch spezielle Felsformationen wie das Martinsloch oder die Tschingelhörner aus. Dank gut ausgebauten Wanderwegen bis in höchste Lagen wird das Wandern zum Naturerlebnis der Extraklasse.

Our highlands are characterised by unique formations such as the Martinsloch and the Tschingelhörner. Our hiking trails reaching the highest altitudes turn alpine hiking into a first-class nature experience.

Segnes Trek

Mehr Infos

More infos



Der Segnes Trek ist eine alpine 6-Tages-Weitwanderung von Reichenau übers Glarnerland bis Flims mit Natur-Highlights wie den Segnesböden, Tschingelhörnern und den Strudeltöpfen auf der Alp Mora. Viel Bergluft erwartet dich: 4 von 5 Übernachtungen liegen auf über 2000 m, der höchste Pass auf 2760 m und mit dem Ringelspiz, Piz Sardona und Piz Segnas sind die Dreitausender zum Greifen nah. Zudem führt dieses alpine Wandererlebnis durch das weltweit einzigartige UNESCO-Welterbe Sardona.

The Segnes Trek is a 6-day long-distance alpine hike from Reichenau via Glarnerland to Flims with natural highlights such as the Segnesböden, Tschingelhörner and the whirlpools on Alp Mora. Lots of mountain air awaits you: 4 out of 5 overnight stays lie at over 2,000 m, the highest pass is at 2,760 m and with Ringelspiz, Piz Sardona and Piz Segnas 3,000 m peaks are closer than ever. This alpine hiking experience brings you through the globally unique UNESCO World Heritage Site of Sardona.

UNESCO-Welterbe Tektonikarena Sardona

UNESCO World Heritage Site Sardona

An kaum einem anderen Ort kannst du die Geschichte der Alpen und ihre Entstehung so anschaulich nachverfolgen, wie hier. Aus diesem Grund wurde die Tektonikarena Sardona im Jahr 2008 in das UNESCO-Welterbe aufgenommen. Mit der Bergbahn erreichst du die faszinierende Landschaft direkt und bequem ab Flims. Im Besucherpavillon Sardona auf Segnes erfährst du, was hier vor Millionen Jahren geschah – und bis heute seine Spuren hinterlässt. Hier starten zudem informative Themenwege rund um die eindruckliche Geologie und Natur.

There is hardly any other place where you can trace the history of the Alps and their formation as vividly as here. For this reason, the Tectonic Arena Sardona was recognised as a UNESCO World Heritage Site in 2008. The mountain railway takes you directly and conveniently from Flims to this fascinating landscape. In the Sardona visitor pavilion on Segnes, you can find out what happened here millions of years ago – and what traces it has left behind to this day. Informative theme hikes about the impressive geology and nature also start here.

26 Spektakuläre Aussicht von Cassons

Spectacular views from Cassons

Dank dem FlेमX gelangst du jetzt in kurzer Zeit bis nach Cassons auf 2500 Metern. Die Aussicht auf diesem exponierten Grat ist atemberaubend. Im Süden die unendlich scheinenden Bündner Alpen, im Norden das geschützte Hochmoor des oberen Segnesboden, umrahmt von imposanten Bergen. Der kleine Rundweg mit Aussichtsplattformen lässt dich komplett in diese Alpenarena eintauchen.

Thanks to the FlेमX, you can now reach Cassons at 2,500 metres within only a short time. The views from this exposed ridge are breathtaking: to the south, the seemingly endless Grisons Alps; to the north, the protected landscape of the Upper Segnesboden, framed by imposing peaks. A short circular trail with viewing platforms allows you to fully immerse yourself in this spectacular alpine arena.

🕒 1 h | ↔ 2.5 km | ⬆️ 210 m | ⬆️ 210 m

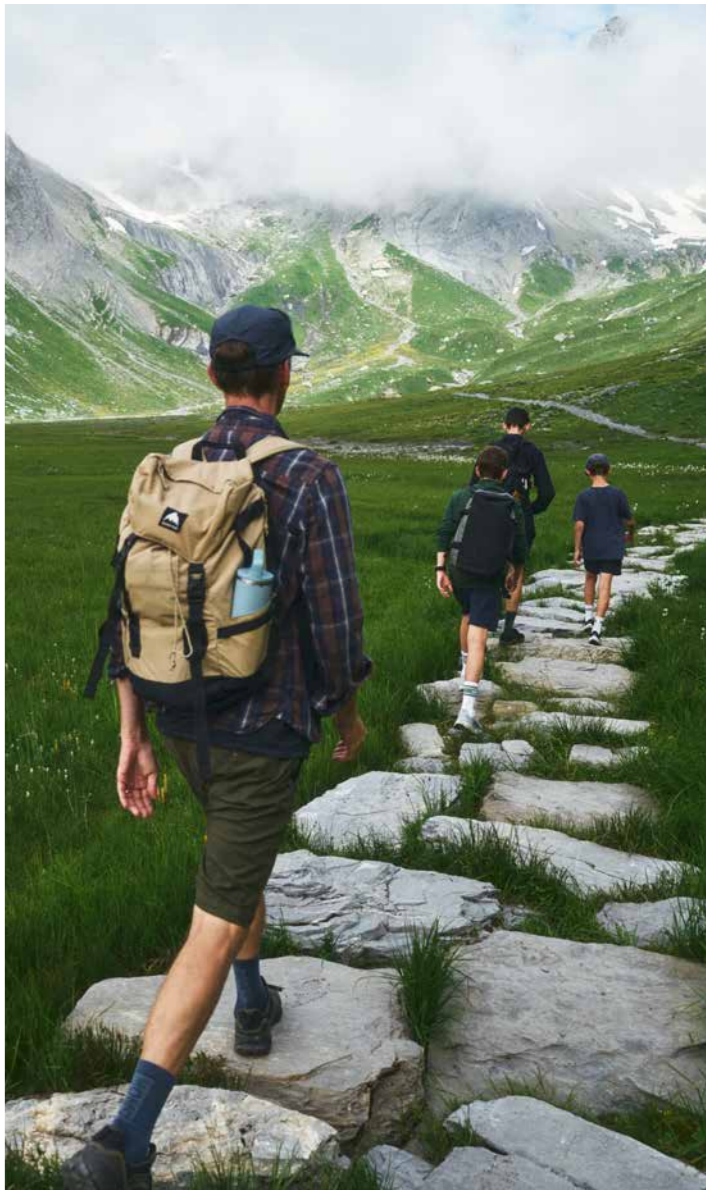
30 Klettersteig Pinut Family

Via ferrata Pinut

Der Klettersteig Pinut hinauf zum Flimsrstein ist ein Naturerlebnis mit Nervenkitzel. Über drei fast senkrechte Felsstufen geht es durch Höhlen, über Leitern und Treppen hinauf. Der Klettersteig Pinut ist der älteste, noch bestehende Klettersteig der Schweiz. Bereits 1739 wurde er zum ersten Mal schriftlich erwähnt.

The via ferrata Pinut up to the Flimsrstein is a nature experience with thrills. Caves, ladders and stairs lead up through the three almost vertical rock walls. Pinut is the oldest via ferrata still in existence in Switzerland.

🕒 4 h | ↔ 5.7 km | ⬆️ 928 m | ⬆️ 565 m



Sensible Natur

Respect nature

Die Segnesböden sowie Uferbereiche der Rheinschlucht sind geschützte und sensible Naturgebiete. Hilf mit, diese zu bewahren, indem du folgendes beachtest:

- Bleibe auf den Wegen.
- Pflücke keine Pflanzen.
- Nimm (deinen) Abfall mit.
- Befolge Hinweise vor Ort.

The upper and the lower Segnesboden as well as the river banks in the Rhine Gorge are protected and sensitive nature reserves. Help us to preserve them:

- Stay on marked trails.
- Don't pick plants.
- Take (your) waste with you.
- Follow advices on site.

Neue Bahn zum Flimsrstein

New cable car to Flimsrstein

Die Milchseilbahn Crap da Flेम befördert neu auch Personen zwischen Fidaz und Flimsrstein.

Beachte:

- Begrenzte Transportkapazität: Fahrkarten müssen im Voraus gekauft werden und sind nur für die gebuchte Zeit / Fahrt gültig.
- Kein Bike- und kein Gleitschirmtransport.
- Keine Parkplätze an der Talstation. Reise mit öV an.
- Wenig Wasser auf dem Flimsrstein: Bringe ausreichend Flüssigkeit mit.
- Auf dem Flimsrstein weiden im Sommer Kühe. Begegne den Tieren wie auch dem Alppersonal mit Respekt.

The new cable car enables passengers to travel between Fidaz and Flimsrstein. Please note:

- Limited transport capacity: Tickets must be purchased in advance and are only valid for the booked time / gondola.
- No bikes or paragliders.
- No parking at the valley station. Please use public transport to get there.
- Limited water supply on the Flimsrstein: Bring sufficient fluids with you.
- Cows graze on the Flimsrstein during summer. Please treat the animals and the alpine staff with respect.

Transport

Lass dein Auto stehen. Der Ortsbus Flims Laax Falera (gratis mit Gästekarte, Bergbahnticket oder Einheimischenausweis), das PostAuto und verschiedene Shuttle-Busse bringen dich bequem ans Ziel. Tickets und Infos auf sbb.ch und über die SBB-App.

Leave your car at home. The local bus (free with guest card, lift ticket or local resident card), the PostBus and several shuttles bring you comfortably to your destination. Tickets and infos via sbb.ch or the SBB App.



Mehr Infos

More infos



- **Themenweg**
Theme trail
- **Wandern**
Hiking
- **Alpines Wandern**
Alpine hiking
- **Spazieren**
Walking
- **Bergwandern**
Mountain hiking

Nr./No.	Strecke/Route	↑ m	↓ m	↔	🕒
01	Baumwipfelpfad* Family	28 m	28 m	1.5 km	30 min
02	Botsch la Bova, Kugelbahnweg* Family	0 m	180 m	1.8 km	40 min
03	Hubertus Bogenpark Family	0 m	578 m	3.2 km	2 h
04	Senda romontscha (Romanisch-Lehrpfad)*	81 m	400 m	6.8 km	2 h
05	Caumasee Rundwanderung*	100 m	100 m	3.6 km	1 h 10 min
06	Crestasee Rundwanderung*	92 m	92 m	4.6 km	1 h 15 min

Nr./No.	Strecke/Route	↑ m	↓ m	↔	🕒
05	Laaxer See Rundgang*	10 m	10 m	1.2 km	30 min
06	Connbächli Family	135 m	135 m	5 km	1 h 30 min
07	Hochtal Bargis* Family	48 m	48 m	2.5 km	45 min
08	Falera - Laax*	28 m	200 m	3.8 km	1 h
09	Senda Sagogn	95 m	95 m	3.5 km	1 h
10	Lag Prau Pulté-Rundweg	62 m	62 m	1.9 km	30 min
11	Staderas - Salums - Staderas	183 m	165 m	5.6 km	1 h 40 min
12	Falera - Laax Murschetg (Planetenweg) Family	55 m	55 m	3.9 km	1 h 15 min
13	Rheinschlucht Rundwanderung	655 m	655 m	20 km	6 h 50 min
14	Bargis - Films	0 m	478 m	4.9 km	1 h 30 min
15	Kulinarik-Trail «Wald und Wasser»	345 m	345 m	10.4 km	3 h 30 min
16	Valendas - Versam Family	110 m	125 m	4.5 km	1 h 15 min
17	Rundtour Flimsenstein	640 m	640 m	11 km	4 h 30 min
18	Cassons - Oberer Segnesboden - Segnes	230 m	620 m	8.5 km	3 h 30 min
19	Senda Segnas Sut	120 m	120 m	4.8 km	1 h 30 min
20	Falera - Alp Dadens - Falera Family	610 m	610 m	10.8 km	3 h 40 min

Nr./No.	Strecke/Route	↑ m	↓ m	↔	🕒
21	Crap Sogn Gion - Alp Nagens	280 m	525 m	9.5 km	3 h 15 min
22	Strudeltöpfe Alp Mora	875 m	1550 m	18 km	7 h
23	Kulinarik-Trail «Berg & Sicht»	675 m	725 m	14.7 km	6 h
24	Cassons - Bargis	260 m	1210 m	9.5 km	4 h
25	Curnius - Plaun	545 m	550 m	9.2 km	2 h 45 min
26	Rundweg Cassons Crap la Tgina	210 m	210 m	2.5 km	1 h
27	Segnes - Cassons	425 m	40 m	3 km	1 h 15 min
28	Trutg dil Fiem	0 m	1080 m	8.6 km	4 h
29	Senda panoramica Narau	1055 m	180 m	11 km	5 h 20 min
30	Senda panoramica Nagens	45 m	930 m	8 km	2 h 45 min
31	Klettersteig Pinut Family	928 m	565 m	5.7 km	4 h
32	Nagens Sura - Laaxer Stöckli - Nagens Sura	764 m	764 m	12.5 km	5 h

Hinweis / Notice:
Die Wegnummern dieses Plans entsprechen nicht den Nummern auf den Wegweisern.
Numbers on this map do not match with the numbers on the terrain.

* Kinderwagentauglich
* Suitable for prams

- A Ausgangspunkt
Starting point
- Wanderweg
Hiking trail
- - Bergwanderung
Mountain hike
- Alpenwanderung
Alpine hike
- UNESCO-Welterbe
World Heritage
- Highlights
- Landschaft von nationaler Bedeutung
Landscape of national significance
- 🏠 Vogelschutzgebiet
Bird sanctuary
- Aussichtspunkt / -plattform
View point / Viewing platform
- 🌳 Baumwipfelpfad
Treetop walk
- 💧 Wasserfall
Waterfall
- 🍽️ Restaurant
- 🏠 Berghütte
Mountain hut
- 🎡 Holzkugelbahn
Wooden marble run

- 🏰 Burg / Burgruine
Castle / ruins
- 🎮 Spielplatz
Playground
- 🏠 Freestyle Academy
- 🔥 Öffentliche Feuerstelle
Public BBQ area
- 🪑 Sesselbahn
Chair lift
- 🚠 Luftseilbahn
Cable car
- 🚡 Gondelbahn
Gondola
- 🪂 Gleitschirm-Startplatz
Paraglider take-off
- 🏌️ Golfplatz/Minigolf
Golf / mini-golf
- 🏹 Bogenpark
Archery park
- 🛶 Riverrafting / Kajak
- 🎾 Tennis
- 🏊 Schwimmen
Swimming
- 🏠 Eishalle
Indoor ice rink
- 🧗 Kletter-/Hochseilgarten / Klettersteig
Climbing

- 📍 Gästeinformation
Guest information
- 🚏 Bushaltestelle
Bus stop
- 🚆 Rhätische Bahn
Rhaetian Railway
- 🅇 Parkplatz
Car park
- 🅇 Parkhaus
Parking garage

SOS

So handelst du bei einem Unfall richtig:

1. Ruhe bewahren
2. Erste Hilfe leisten
3. Rettungsdienst kontaktieren

Notruf-Kontakte:
Internationale Notrufnummer: 144
REGA: 1414

How to act in case of an accident:

1. Stay calm
2. Provide first aid
3. Contact emergency services

Emergency contact:
International emergency number: 144
Swiss Air-Rescue REGA: 1414