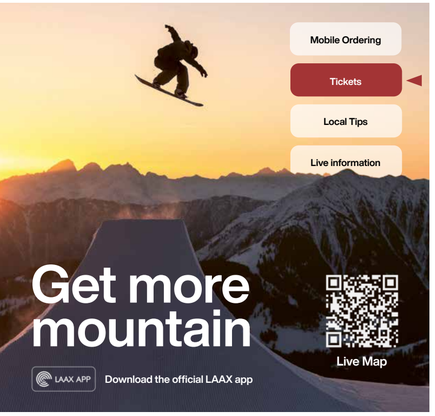




Schneesport mit Rücksicht

Snow sports with respect

Wildtiere ziehen sich im Winter in ruhigere Waldgebiete zurück, um zu überwintern. Sie benötigen Ruhe, um möglichst wenig Energie zu verbrauchen und den Winter zu überleben. Neben den bekannten Wildtieren sind auch seltene Vogelarten wie z. B. die stark gefährdeten Auer-, Birk- und Schneehühner besonders schützenswert. Am Rand der Wildruhezonen sind entsprechende Hinweisschilder zur Signalisierung aufgestellt. Sie markieren die Grenzen zu den Gebieten, die nicht betreten oder befahren werden dürfen. Die Wildruhezonen sind auf dem Pistenplan entsprechend gekennzeichnet. Weitere Informationen unter respektiere-deine-grenzen.ch

During the colder months, wild animals retreat to the more peaceful parts of the forest to spend the winter. They need peace and quiet to ensure that they use as little energy as possible and survive the cold season. Besides the well-known animals, there are also rare species of birds – such as the highly endangered capercaillie, black grouse and ptarmigan – which are especially in need of protection. Warning signs around the wildlife sanctuaries indicate their boundaries. The sanctuaries may not be entered and are indicated accordingly on the slope map. More information at respektiere-deine-grenzen.ch

Mit dem FlemX ins Freeride-Paradies

Take the FlemX to enter the freeride paradise

Steig in Flims in die Bergbahn und ziehe eine halbe Stunde später vom Cassons aus deine Linien in den Pulverschnee. Wer weite Turns im offenen Gelände liebt, findet hier seinen Traum. Die beiden Variantenabfahrten hinunter nach Segnes oder Startgels bieten dir 400 respektive 800 Höhenmeter Offpiste-Spass vom Feinsten. Keine präparierten Pisten, nur für geübte Freerider mit entsprechender Sicherheitsausrüstung.

Hop on the mountain railway in Flims and, half an hour later, draw your lines through the powder snow from Cassons. If you love long turns in open terrain, this is the place for you. The two off-piste runs down to Segnes and Startgels offer 400 and 800 metres of vertical drop respectively – off-piste fun at its very best. Note: no groomed slopes. This is only for experienced freeriders with the appropriate safety equipment.

Willkommen in Flims Laax

Welcome to Flims Laax

Perfekt präparierte Pisten, Freestyle-Parks, Loipen, tief verschneite Hänge, panoramareiche Winterwanderwege und viele weitere Erlebnisse erwarten dich inmitten einer einzigartigen Naturkulisse. Hier findest du nicht nur Erholung, sondern Erfüllung. Wir wünschen dir viel Freude beim Entdecken des Winters.

Perfectly groomed slopes, freestyle parks, cross-country trails, deep powder runs, winter hiking paths with endless scenic views and many more experiences await you in a stunning natural setting. Here, you'll find not only relaxation, but a true sense of fulfilment. We wish you a joyful discovery of the winter season.

Skifahren und Snowboarden

Skiing and snowboarding

Das Skigebiet LAAX gehört zu den Top-Spots bezüglich Freestyle in Europa: 5 Snowparks und die grösste Halfpipe der Welt garantieren dir reichlich Action. Unser Wintersportgebiet hat aber noch viel mehr zu bieten. 29 moderne Bahnanlagen und 216 Pistenkilometer inmitten einer spektakulären Naturkulisse sorgen für einen erlebnisreichen Tag am Berg. Schneesicherheit ist bei uns kein leeres Versprechen: 70 % des Skigebiets liegen oberhalb von 2000 m ü. M.
Über die LAAX App sowie über unsere Website weisst du stets, welche Anlagen und Pisten aktuell in Betrieb sind.

The ski resort LAAX is the top spot for freestyle in Europe: 5 snow parks and the largest halfpipe in the world guarantee plenty of action. But our winter sports resort has much more to offer. 29 modern lifts and 216 kilometres of slopes in the midst of a spectacular natural scenery ensure an eventful day on the mountain. Snow reliability here is no empty promise: 70% of the ski resort lies above 2,000 m a.s.l.
On the LAAX App or on our website you can always stay up to date on which lifts and slopes are currently in operation.

216 Pistenkilometer
216 kilometres of slopes

5 Snowparks

29 Lifte / Anlagen
29 lifts / facilities

70% über 2'000 m ü. M.
70% above 2,000 m a.s.l.

Sicher neben der Piste

Off-piste safety

Wer vom schwerelosen Gleiten im Pulverschnee angefressen ist, weiss Bescheid: Neben der Piste unterwegs sein sollte nur, wer sich der Risiken bewusst und mit der notwendigen Sicherheitsausrüstung vertraut ist – und diese beim Freeriden stets dabei hat. Informiere dich über die aktuelle Lawinensituation und teste dein Wissen und Können zu Lawinenverschüttungen regelmässig! An der Mittelstation in Plaun kannst du im Avalanche Training Center (ATC) den Umgang mit deinem Suchgerät üben.

If you love the seemingly weightless glide through powder snow, you know the deal: Venturing off-piste is only for those who are aware of the risks and familiar with the required safety equipment, which must always be carried when freeriding. Check the current avalanche report and regularly test your avalanche knowledge and skills! At the mid-station in Plaun, you can practise using your transceiver at the Avalanche Training Centre (ATC).

Restaurants & Bars

01	Restaurant Encarna	31	Casa Berendi
02	Ustria Aurora	32	Atelier Spalegna
03	Casa Seeli	33	Ustria La Cauma
04	Restaurant Buna Vista	34	Restaurant Conn
05	Ustria Stiva Grischuna	35	Fidazerhof
06	Ustria Lags	36	Ustria Parlatsch
07	Biblau	37	Berghaus Bargis
08	Buna Luna	38	Ustria Startgels
09	Café Bistro Romana	39	Stalla – Alp Nagens
10	Tegia Larnags	40	Berghaus Nagens
11	Burgers	41	Freeride Base
12	Casa Veglia	42	Segneshütte
13	Grandis – Ustria da Vin	43	La Vacca
14	Mulania	44	Station Plaun
15	Ikigai	45	Gustis Jagdhütte
16	Piazza – cafedeli	46	Alp Sogn Martin
17	Riders	47	Capalari
18	Ristorante/Bar Camino	48	Galaaxy Main Station
19	Il Pup	49	Sun Deck
20	Indy Bar	50	Caffè NoName
21	Snake Bar	51	Galaaxy Hangar
22	Laaxerhof	52	Galaaxy Satellite
23	Restaurant Prau la Selva	53	Tegia Miez
24	ella	54	Vorab Restaurant
25	PIZ	55	Elephant
26	Arena Bar	56	Schneebar Alp Fops
27	Legna Bar	57	Lavadinas
28	Tombo	58	Tegia Curnius
29	Runca Höhe	59	Curnius Bar
30	Berghaus Foppa		

Grill
Snacks
Après-Ski
Mobile Ordering
Kaffee / Coffee
Selbstbedienung / Self-service
Bedientes Restaurant / Full-service restaurant

Services

Ausrüstung & Miete
Equipment & rental

Lass dich von unseren regionalen Expert:innen beraten und kaufe oder miete bei ihnen die passende Winterausrüstung.

Get expert advice and buy or rent the right winter gear from our regional specialists.

Burton Test Center Crap Sogn Gion	
Chopp Snowboardshop	
Fravgia Sport	
LAAX Rental – Falera	
LAAX Rental – Flims	
LAAX Rental – Laax	
Meini Sport & Mode	
Menzli Sport	
Sport Beat	

Skiausrüstung / ski gear
Snowboardausrüstung / snowboard gear
Schneeschuhe / snowshoes
Langlaufausrüstung / cross-country gear
Skitourausrüstung / ski touring gear
Schlitten / sledges
Helme / helmets
Bekleidung / clothing
Schlittschuhe / ice skates

Schneesportschulen
Snow sports schools

Profitiere von professionellen Schneesportlehrer:innen in Flims Laax. Egal ob Privat- oder Gruppenunterricht, Einsteiger:innen oder Fortgeschrittene, ob Ski, Snowboard, Telemark oder Langlauf – bei unseren Schneesportschulen findest du genau den Unterricht, der zu dir passt.

Benefit from professional snow sports instructors in Flims Laax. Whether private or group lessons, beginner or advanced, on skis, snowboard, telemark, or cross-country – our snow sports schools offer exactly the instruction that suits you.

Winterwanderwege am Berg

Winter hiking trails on the mountain

Nr./No.	Strecke / Route	↗ l m	↗ l m	⟷	
1	Flims Dorf – Spalegna – Fidaz	260 m	150 m	5.8 km	1 h 50 min
2	Fidaz – Bargis	370 m	0 m	3.1 km	1 h 40 min
3	Runcahöhe – Flims Dorf	0 m	260 m	2.3 km	40 min
100	Curnius – Falera	0 m	400 m	4.8 km	1 h 25 min
101	Curnius – Crap Sogn Gion	600 m	0 m	4.6 km	2 h
102	Crap Sogn Gion – Crap Masegn	250 m	0 m	3 km	1 h
103	Vorab – Nagens	0 m	450 m	4.5 km	1 h 30 min
104	Nagens – Alp Nagens – Scansinas	0 m	220 m	1.2 km	30 min
105	Nagens Sura – Nagens	0 m	50 m	0.4 km	30 min
106	Startgels – Salein	147 m	66 m	1.5 km	35 min
107	Punt Tarschlims – Startgels	106 m	8 m	0.6 km	20 min
108	Foppa – Runcahöhe	120 m	220 m	4.4 km	1 h 30 min
110	Scansinas – Alp Sogn Martin	110 m	29 m	1.3 km	45 min
111	Vorab – La Siala	250 m	0 m	2.2 km	1 h 20 min
271	Bargis Rundweg Bargis loop	50 m	50 m	2.7 km	45 min
273	Höhenweg Foppa – Fidaz	90 m	400 m	6.8 km	2 h 10 min



Für Winterwanderungen bitte ausschliesslich den pinken Wegweisern folgen.
Die übrigen Wege sind teilweise für den Langlaufsport reserviert.

For winter hiking, please follow the pink signposts. Other signposts are partly reserved for cross-country skiing.

Winterwanderwege im Tal

Winter hiking trails in the valley

Nr./No.	Strecke / Route	↗ l m	↗ l m	⟷	
1K	Kulinarik-Trail Culinary trail	350 m	150 m	10 km	2 h 30 min
4	Flims Dorf – Scheia – Fidaz	180 m	100 m	4.1 km	1 h 15 min
14	Flims Waldhaus – Sportzentrum – Staderas – Bergbahnen Laax	55 m	85 m	3 km	1 h
16	Staderas – Sportzentrum – Caumasee – Conn	43 m	177 m	4.6 km	1 h 10 min
18	Sagogn Rundweg Bregl	70 m	70 m	1.7 km	30 min
19	Laax Dorf – Bergbahnen Laax	100 m	20 m	2.4 km	45 min
21	Laax Dorf – Seerundgang Lake tour	0 m	0 m	1.6 km	20 min
22	Falera – Larnags – Laax Bergbahnen	35 m	205 m	5.2 km	1 h 40 min
23	Falera – Ladir – Falera	276 m	276 m	11.8 km	3 h 30 min
24	Laternenweg Falera – Laax Dorf	60 m	240 m	3.5 km	1 h
25	Trin Mulin – Conn	190 m	15 m	4.4 km	1 h 35 min
27	Sagogn – Schluein	20 m	30 m	3 km	45 min
28	Flims Dorf – Crestasee	10 m	220 m	3 km	45 min
10M	Rundweg Manalla Loop trail Manalla	80 m	80 m	4.8 km	1 h 35 min
10P	Rundweg Punt da Pintrun Loop trail Pintrun	20 m	20 m	3 km	1 h
274	Rundweg Fliimserwald Loop trail Flims forest	150 m	150 m	11.6 km	3 h
276	Rundweg Crestasee Loop trail Lake Cresta	100 m	100 m	4.8 km	1 h 30 min
277	Rundweg Salums Loop trail Salums	180 m	180 m	5.7 km	1 h 50 min

Kulinarik-Trail

Culinary trail

Die winterliche Natur geniessen, spielerisch Traditionen der Bündner Küche entdecken und gleichzeitig gut essen: Der Kulinarik-Trail führt dich vom Flimser Dorfzentrum über den Caumasee nach Conn und durch den Flimserwald weiter nach Trin Mulin. Entdecke auf dem Weg durch die idyllische Winterlandschaft und vorbei an der imposanten Rheinschlucht Geheimnisse und Geschichten rund um die Bündner Küche. Ein ausgesuchtes Drei-Gänge-Menü mit traditionellen Gerichten sorgt für den kulinarischen Genuss.

Enjoy the beauty of winter nature, discover the traditions of Graubünden cuisine in a fun way and eat well at the same time: The culinary trail takes you from the centre of Flims via Lake Cauma to Conn and on through the Flims forest to Trin Mulin. Discover secrets and stories about Graubünden cuisine as you make your way through the idyllic winter landscape and past the imposing Rhine Gorge. A 3-course menu of traditional dishes ensures a culinary delight.

Schneeschuhrouten

Snowshoe hikes

Nr./No.	Strecke / Route	↗ l m	↗ l m	⟷	
500	Unterer Segnesboden	24 m	24 m	4 km	1 h
501	Curnius – Falera	0 m	400 m	4 km	1 h 15 min
545	Nagens Sura – Grauberg – Nagens Sura	240 m	240 m	4.8 km	2 h 30 min
546	Curnius – Alp Dadens Sut – Curnius	310 m	310 m	5.8 km	2 h 30 min
547	Oberer Segnesboden	155 m	155 m	4.3 km	1 h 45 min



Loipen

Cross-country ski trails

Nr./No.	Start	Loipe / Track	⟷	↗ l m
1	Flims Dorf	Conn	10 km	260 m
2	Flims Dorf	Rens	4 km	100 m
3	Flims Bargis	Bargis	8 km	100 m
4	Trin	Crestasee	5 km	160 m
5	Trin	Prada (Nachtloipe / Herzloipe / Nedi) night trail / heart trail / Nedi	4 km	50 m
6	Trin	Isla	2 km	35 m
7	Trin	Suraua	4 km	60 m
8	Trin	Variante Laghizun (Suraua)	1 km	40 m
9	Plaun	Plaun	5 km	80 m
10	Sagogn	Sagogn	5 km	40 m
11	Sagogn	Prau (Nachtloipe) / night trail	2.5 km	20 m
12	Sagogn	Schluein	7 km	55 m
13	Sagogn	Hundeloipe / Dog trail	1 km	5 m

Alle Loipen sind für klassisch & skating gespurt.
All trails have classic & skating tracks.

Die Nutzung der Loipen ist kostenpflichtig. Informationen zu Preisen, Kursen und zum aktuellen Loipenzustand sind in den Langlaufzentren, auf trinnordic.ch und in der App «Digitaler Langlaufpass» verfügbar.

There is a charge for the use of the cross-country ski trails. Information on prices, courses and current trail conditions is available at the cross-country ski trails centres, on trinnordic.ch and on the digital cross-country ski pass app.

Schlitten fahren

Sledging

Nr./No.	Strecke / Route	Distanz / Distance
1	Foppa – Flims	3.0 km
2	Curnius – Falera	3.5 km
3	Nagens – Scansinas	1.5 km

Nachtschlitteln kannst du auf den Pisten von Foppa – Flims und Curnius – Falera. Informationen zu den Daten erhältst du auf laax.com/night oder unter +41 81 927 71 05.
Geheimtipp: Nachtschlitteln mit einem gemütlichen Fondue auf Foppa, in der Tegia Curnius oder Tegia Larnags verbinden.

Night sledging is possible on the slopes of Foppa – Flims and Curnius – Falera. Information on the dates can be found at laax.com/night or by calling +41 81 927 71 05.
Insider tip: Combine night sledging with a cosy fondue at Foppa, Tegia Curnius, or Tegia Larnags.



Schnee, Berge, Ruhe – sonst (fast) nichts

Snow, mountains, peace and quiet – (almost) nothing else

Verrückt, wie schnell man die Zivilisation weit hinter sich lassen kann. Die Bergstation Cassons ist so ein Tor zur Winterwelt ohne Lärm, ohne Menschen, ohne Alltagshektik. Auf dem signalisierten Schneeschuhtrail um den oberen Segnesboden erlebst du das UNESCO-Welterbe Sardona nah und echt. Geniess die absolute Stille, die Einsamkeit und die beruhigende Wirkung der unberührten Bergwelt. Sollte deine Seele genug Ruhe-Momente getankt haben und sich der Hunger melden: Die Segneshütte ist nur eine Sektion mit dem FlemX entfernt.

It's crazy how quickly you can leave civilisation far behind. The Cassons mountain station is a gateway to a winter wonderland – free from noise, crowds and the hustle and bustle of everyday life. On the signposted snowshoe trail around the upper Segnesboden, you'll experience the Sardona UNESCO World Heritage Site up close and in all its authenticity. Enjoy the absolute silence, the solitude and the calming effect of the unspoilt mountain landscape. Once your soul has had its fill of tranquillity and you start to feel peckish, the Segneshütte is just one section away on the FlemX.

Ice, ice, baby!

Brauchst du Abwechslung zur Piste? Dann ab aufs Eis! In der Eishalle des Sportzentrums Prau la Selva kannst du das ganze Jahr über deine Pirouetten drehen oder die Hockeyschläger kreuzen. Im Winter steht dir vor dem Sportzentrum Flims zudem ein Natureisfeld zur Verfügung. In Falera stellst du deine Kufen dort aufs Eis, wo sonst der Kinderspielplatz ist. Besonders malerisch ist das Dahingleiten auf dem gefrorenen Laaxersee. Apropos Eis: So richtig cool ist der individuell buchbare Curlingevent in der Waldhaus Arena in Flims. Komm mit deiner Familie, deinem Verein oder deinen Arbeitskolleg:innen und verschaff ihnen ein Erlebnis, das ihr noch lange in Erinnerung halten werdet.

Need a break from the ski slopes? Then head to the ice! At the Prau la Selva sports center indoor ice rink, you can practise your pirouettes or play hockey all year round. In winter, you'll also find a natural ice rink in front of the Flims sports centre. In Falera, the children's playground transforms into an ice rink, and gliding across the frozen Lake Laax is especially picturesque.
Speaking of ice: if you're looking for something cool, book a curling event at the Waldhaus Arena in Flims. Come along with your family, club, or colleagues and enjoy an unforgettable experience together.

Langlaufen & Natur pur

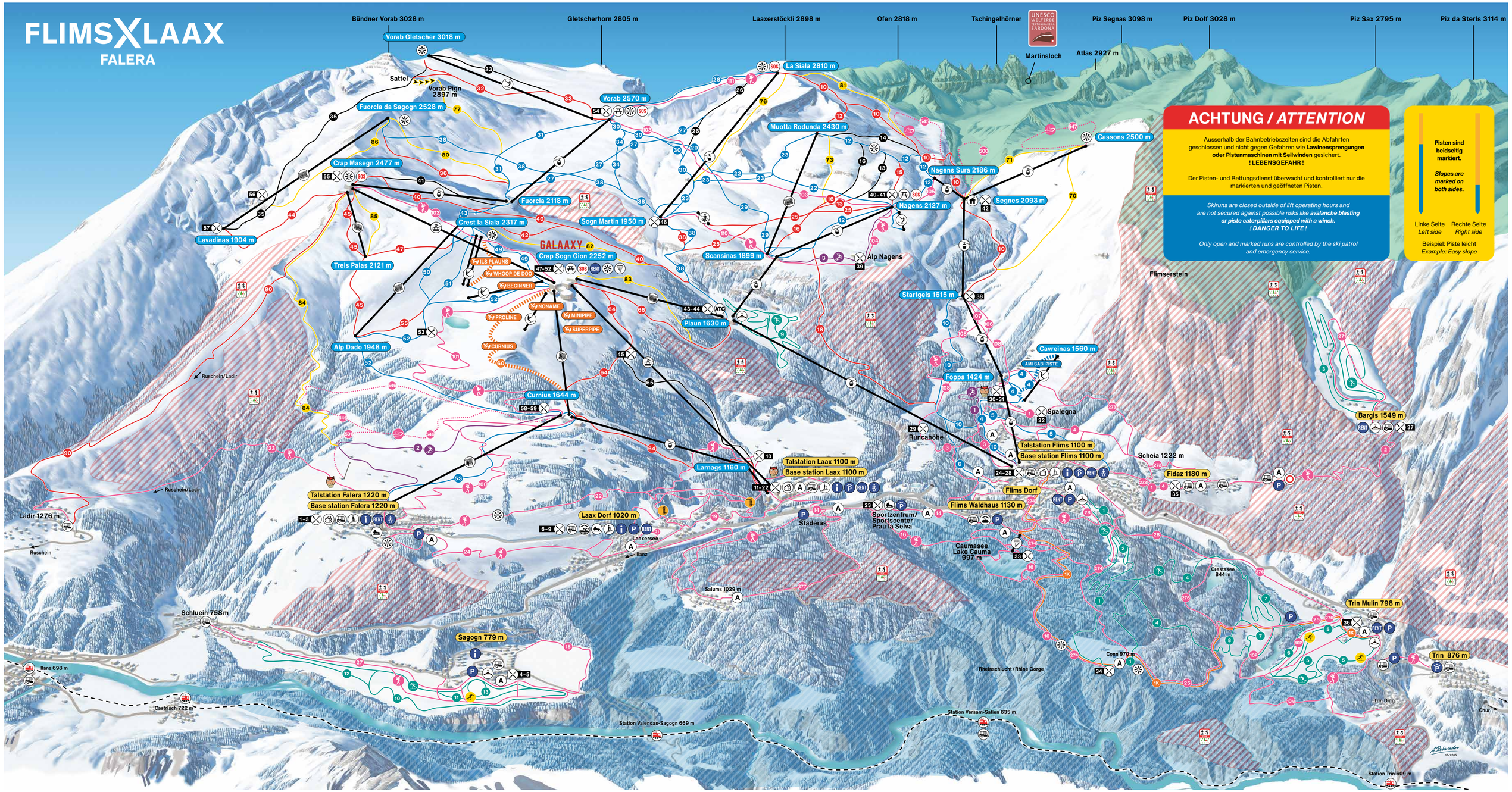
Cross-country skiing in pure nature

Auf der Hochebene Bargis findest du eine Loipe mitten in winterlich verschlafener Natur. Dank der Höhe und seiner Lage herrschen hier beste Langlaufbedingungen. Könnte durchaus als Geheimtipp durchgehen.

On the Bargis plateau, you'll find a cross-country ski trail set amidst the tranquil winter landscape. Thanks to the altitude and its location, the conditions for cross-country skiing here are excellent. It could well be considered an insider's tip.



Echte Erlebnisse. graubünden



ACHTUNG / *ATTENTION*

Ausserhalb der Bahnbetriebszeiten sind die Abfahrten geschlossen und nicht gegen Gefahren wie **Lawinensprengungen oder Pistenmaschinen mit Seilwinden** gesichert.
! LEBENSGEFAHR !

Der Pisten- und Rettungsdienst überwacht und kontrolliert nur die markierten und geöffneten Pisten.

*Skiruns are closed outside of lift operating hours and are not secured against possible risks like **avalanche blasting or piste caterpillars equipped with a winch.***
! DANGER TO LIFE !

Only open and marked runs are controlled by the ski patrol and emergency service.

Pisten sind beidseitig markiert.

Slopes are marked on both sides.

Linke Seite *Left side* — Rechte Seite *Right side*

Beispiel: Piste leicht
Example: Easy slope

- **Piste leicht** — Easy slope
- **Piste mittelschwer** — Intermediate slope
- **Piste schwer** — Difficult slope
- **Freeriderroute** — Freeride run
- **Aufstieg** — Ascent
- **Sesselbahn** — Chairlift
- **Skilift** — Ski lift
- **Luftseilbahn** — Cable car
- **Gondelbahn** — Gondola cable car
- **Zauberteppich** — Magic carpet
- **Schlittelweg** — Sledging run
- **Loipe** — Cross-country ski trail
- **Nachtloipe** — Night trail
- **Winterwanderweg** — Winter hiking trail
- **Schneeschuhwanderweg** — Snowshoe hiking trail
- **Ami Sabi Piste** — Ami Sabi Slope
- **Snowpark**
- **Schneewunderland** — Snow Wonderland
- **Lawinen-Training-Center** — Avalanche training centre
- **Baumwipfelpfad** — Treetop path
- **Tickets**
- **Mietstation / Depot** — Rental station/depot
- **Ski-/Snowboardschule** — Ski/Snowboard school
- **Gästeinformation** — Guest information points
- **Langlauf Garderobe** — Wardrobe cross-country skiing
- **Gastronomie** — Gastronomy
- **Picknick-Zone** — Picnic zone
- **Parkhaus** — Car park
- **Parkplatz** — Parking area
- **Bushaltestelle** — Bus stop
- **Outdoor-Eisfeld** — Outdoor ice rink
- **Eislaufhalle** — Indoor ice rink
- **Curling**
- **Hallenbad** — Indoor pool
- **Aussichtspunkt** — Viewpoint/Lookout
- **Gleitschirmstartplatz** — Paragliding take-off zone
- **Ausgangspunkt** — Starting point
- **Besucherpavillon Sardona** — Sardona visitor pavilion
- **Caumasee-Lift** — Caumasee lift
- **UNESCO-Welterbe Sardona** — UNESCO World Heritage Site Sardona
- **Wildruhezone** — Wildlife sanctuary
- **Landschaft von nationaler Bedeutung (BLN-Gebiet)** — Landscape of National Importance

SOS

Bei einem Unfall solltest du wie folgt vorgehen:

1. Ruhe bewahren
2. Unfallstelle absichern
3. Erste Hilfe leisten
4. Rettungsdienst kontaktieren

Pistenrettung:
+41 (0) 81 927 74 00
Internationale Notrufnummer: **112**
REGA: **1414**

Bei einem Unfall im Skigebiet erreichst du den Rettungsdienst am einfachsten über den SOS-Button in der LAAX App.

In the event of an accident you should proceed as follows:

1. Remain calm
2. Secure the accident site
3. Provide first aid
4. Contact emergency services

Slope rescue:
+41 (0) 81 927 74 00
International emergency number: **112**
Swiss Air-Rescue REGA: **1414**

In case of an accident in the ski area you can contact the rescue team easily by using the SOS button in the LAAX app.