

FLIMS X LAAX

The image is a composite of two mountain landscapes. The left half features a rocky, high-altitude trail with two mountain bikers in the foreground, one in an orange jacket and one in a white jacket, riding away from the viewer. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The right half shows a group of five hikers with backpacks walking up a lush green grassy slope. In the background, jagged mountain peaks with patches of snow are visible under a blue sky with light clouds. The text 'FLIMS X LAAX' is overlaid in the center in a large, white, sans-serif font.

Medienkit Sommer 2025

Stand April 2025

FLIMS X LAAX



Action trifft auf Erholung

Thrill.

Mit dem Bike vom Gletscher bis zur Rheinschlucht, am Seil dem historischen Klettersteig Pinut entlang oder ein paar Runs im Skatepark: Flims Laax bietet Action und Adrenalin. Auf 330 km Bike-Strecken ist für jedes Level etwas dabei: Egal ob Trail oder Forststrasse, ob Cross-Country-Strecken oder fordernde Enduro-Touren – Action kommt bestimmt nicht zu kurz.

Dort wo Freestyler:innen im Winter durch die Lüfte fliegen, wird im Sommer über «Wellen» gesurft – sei es im Skatepark, in der Skatebowl oder in der Freestyle Academy.

Aufatmen.

Zeitgleich bietet Flims Laax viel Ruhe und Erholung. Die Destination liegt inmitten einer der einzigartigsten und vielseitigsten Landschaften der Alpen. Naturphänomene wie das UNESCO-Welterbe Tektonikarena Sardona, die Rheinschlucht und der Flimser Bergsturz sind hier zum Greifen nah. Kristallklare Bergseen und alpine Strudeltöpfe bieten natürliche Erfrischung an heissen Sommertagen.

Auf rund 250 km beschilderten Wanderwegen lässt sich die hiesige Geo- und Biodiversität erkunden.



Action

FLIMS X LAAX



Unterwegs auf zwei Rädern

Flims Laax ist ein Bike-Paradies. Von der gemütlichen Ausfahrt entlang kristallklarer Bergseen bis zur anspruchsvollen Enduro-Tour vom Vorabgletscher bis in die Rheinschlucht bietet die Destination vielfältige Trails. 330 Kilometer ausgewiesener Strecken sorgen für grenzenlosen Spass.

Wer jedoch nicht nur Spass haben, sondern auch Neues lernen will, findet in der Destination optimale Trainingsbedingungen vor: Kostenlose Skill Areas an den Talstationen mit einfachen Hindernissen und Pumptracks schärfen das Fahrkönnen und Lehrer:innen der LAAX School geben nützliche Tipps, um die Technik zu verbessern. Im Herbst 2025 werden zudem zwei neue Flowtrails für Einsteiger, Familien und Trailfans eröffnet, die nahtlos an das bestehende Streckennetz anschliessen.

Auch E-Biker:innen sind in der Destination bestens aufgehoben. Insgesamt 14 Ladestationen sorgen für genügend Energie und dafür, dass auch längere Touren sorglos in Angriff genommen werden können.

Top 3 Bike-Erlebnisse



Runca Trail: Spass und Flow

Der prämierte Runca Trail gehört mit 7,6 Kilometern zu den längsten Flow Country Trails Europas und zeichnet sich durch Vielseitigkeit aus. Ob als Newcomer oder Pro, der Trail bietet für alle Levels maximalen Flow und Spass!



Trans Surselva: 4 Tage dem Rhein entlang

Die Surselva abseits bekannter Hotspots mit dem (E-)Bike erkunden, das geht auf der Trans Surselva vom Oberalppass bis nach Flims. Die viertägige Biketour führt auf S2- und S3-Trails über 3990 Höhenmeter und beeindruckende 8905 Tiefenmeter dem Verlauf des Rheins entlang von der Quelle bis zur Rheinschlucht.



E-Bike Kulinarik: Genussvoll unterwegs

Fahrt aufnehmen, rollend die spektakuläre Natur erleben und bei einem 3-Gang-Menü die regionale Küche geniessen: Der E-Bike Kulinarik-Trail führt von Flims durch die idyllische Waldlandschaft nach Sagogn und über Castrisch der imposanten Rheinschlucht entlang nach Valendas und wieder zurück nach Flims.

Freestyle – das Adrenalin spüren

Freestyle ist ein Teil der DNA von Flims Laax – im Sommer wie im Winter. Im Skatepark bei Prau la Selva, der Skatebowl und dem Snakerun im rocksresort sowie dem Pumptrack in Flims wird über asphaltierte und aus Holz gefertigte Wellen gesurft. Wer braucht da schon das Meer?

Eines der ganz grossen Freestyle Highlights und die perfekte Schlechtwetter-Aktivität ist die Freestyle Academy. Die erfolgreiche Freestyle-Halle gibt es seit vielen Jahren und wurde im Sommer 2024 neu eröffnet. Die neue Halle ist um einiges grösser und bietet Freestyle-Action auf drei Etagen. Für Freestyler:innen von null bis acht Jahren gibt es in Flims die Kids Freestyle Academy. Trampoline, Airbag, Skateanlage – beste Bedingungen, um die ersten Sprünge und Flips zu machen.



Top 3 Freestyle-Erlebnisse



Freestyle Academy in Laax

Im 2024 wurde die Freestyle Academy neu gebaut und wieder eröffnet. Das neueste Highlight: ein riesiges Trampolin ausgestattet mit einem Kamerasystem zur 360-Grad-Video-Analyse der Sprünge. Den Sportarten bleibt man treu: Skaten, Trampolin und Parkour und das auf drei Etagen.



Pumptrack in Flims

Hauptsitz des weltweit bekannten Pumptrack-Bauers ist Flims. Eine eigene Wellenbahn mitten im Dorfkern ist daher Ehrensache. Hier treffen sich grosse und kleine Freestyler, um mit rhythmischen Bewegungen über die 29 Rollsprünge und sieben Anliegerkurven zu pumpen. Es ist ihr Spielplatz für alles, was Räder hat.



Skatebowl und Snakerun rocksresort

Die Piazza im rocksresort ist eine von vielen Places to be für Freestyle-Familien. Es gibt einen Snakerun mit Förderband, eine Urban Surfwave und ein Pumptrack für Einsteiger. Das Familien Café SnakeBar ist perfekt für eine erfrischende Pause.



Hoch hinaus: Klettern & Bergsteigen

Wer Action mit Aussicht verbinden möchte, muss nicht weit suchen: Der älteste Klettersteig der Schweiz, der Pinut, befindet sich direkt oberhalb von Flims. Entlang der imposanten Felsflanke des Flimsersteins verbindet dieser Naturerlebnis mit Nervenkitzel. Auch im Klettergarten Crap La Tgina können sich Actionhungrige austoben. Und das vor einer Kulisse, wie man sie nicht malerischer gestalten könnte: Inmitten des UNESCO-Weltnaturerbes, umgeben von den Tschingelhörnern, vom Piz Segnes und vom wunderschönen Segnesboden. Tipp: Nach der Klettersession die Füße ins kalte Wasser des Flems halten, tief durchatmen und die Natur mit allen Sinnen geniessen.

Wer erste Erfahrungen in der Höhe sammeln möchte, der besucht am besten den Hochseilpark im Sportzentrum Prau la Selva. Der Hochseilpark ist bestens für Kletterneulinge geeignet und bietet viele verschiedene Routen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Besonders zu empfehlen ist der Hochseilpark an heissen Tagen, da der Park im Flimserwald im Schatten liegt und zum Abschluss der Sprung in den nahegelegenen Caumasee lockt.

Top 3 Höhenerlebnisse



Pinut: der älteste Klettersteig der Schweiz

1739 wurde der Pinut erstmals schriftlich erwähnt. In seiner heutigen Form existiert er seit 1907 und wurde 2007 vollumfänglich renoviert. Durch Höhlen, über Leitern und Treppen geht es über beinahe senkrechte Felsstufen bergauf. Es ist ein Klettersteig für Einsteiger, der ab 12 Jahren geeignet ist.



Klettergarten Crap la Tgina im UNESCO

Am unteren Segnesboden, inmitten des UNESCO-Weltnaturerbes Tektonikarena Sardona, liegt auf 2350 Metern über Meer der Klettergarten Crap la Tgina. Es warten 42 Routen in den Schwierigkeitsgraden von 3a bis 6b.



Hochseilgarten Prau la Selva

Die verschiedenen Parcours, inklusive einem für Kinder, sorgen mit je sechs bis zehn Stationen für Spass und Spannung. Hier wird Mut und Geschicklichkeit auf die Probe gestellt. Das Abenteuer in luftiger Höhe ist eine perfekte erste Klettererfahrung für die ganze Familie. Die Stationen sind je nach Route zwei bis maximal 12 Meter hoch.



Ruhe

FLIMS X LAAX



Natur und Wandern: Kraftorte erkunden

Flims Laax liegt inmitten einer der einzigartigsten und vielseitigsten Landschaften der Alpen und bietet damit besonders auf Wanderungen auf ruhige Art viel zu entdecken. Im Tal liegt der wunderschöne und tiefgrüne Flimserwald. Er gab der Surselva seinen Namen: Alles oberhalb von Flims ist *sur la selva* – über dem Wald. Im märchenhaft mystischen Wald gibt es zahlreiche Wanderwege entlang von tiefblauen Seen wie den berühmten Cauma- und Crestaseen oder den etwas versteckteren Seen Prau Pulté und Prau Tuleritg – die perfekte Abkühlung an heißen Tagen. Einzigartig ist auch der Blick von den verschiedenen Aussichtsplattformen in die Rheinschlucht hinunter.

Zudem gibt es in der Höhe viele Kraftorte zu entdecken. Kraft ist ein gutes Stichwort, denn die anspruchsvolleren Gipfelaufstiege abseits bekannter Pfade benötigen sie, sei es zum Laaxer Stöckli, dem Bündner Vorab oder die Hochtour auf den Ringelspitz. Auf den 250 Kilometern Wanderwegen ist für jedes Niveau etwas dabei. Geologie-Interessierten bieten sich hier besonders spannende Anblicke, den nirgends ist die Glarner Hauptüberschiebung so gut sichtbar wie im UNESCO-Weltnaturerbe Tektonikarena Sardona.

Top 3 Naturerlebnisse



UNESCO-Weltnaturerbe Sardona

Vor 10–20 Millionen Jahren schoben sich die afrikanische und die europäische Kontinentalplatten übereinander – ein Phänomen, welches an kaum einem anderen Ort in der Welt derart gut ersichtlich ist. Ein Besuch im Gebiet ist nicht nur eindrücklich, sondern auch lehrreich.



Flimserwald

Auf der Schuttmasse des Flimser Bergsturzes liegt der Grosswald von Flims mit seinen vier Seen. Er ist einer der grössten, zusammenhängenden Wälder Graubündens, ursprünglich und auf seine Weise magisch. Überall liegen massige Felsbrocken und Findlinge, die den Wald zu einem verwunschenen Märchenwald machen.



Rheinschlucht

Vor 9500 Jahren formte der Flimser Bergsturz die aussergewöhnliche Landschaft. Es entstand unter anderem die Rheinschlucht (Ruinaulta auf Romanisch). Von der Plattform «Il Spir» bei Conn hat man einen atemberaubenden Tiefblick.

Natürliche Erfrischung

Flims Laax wurde mit vielen Wasserquellen gesegnet. Bergseen wie der Caumasee, der Crestasee und der Laaxersee laden zum Baden ein. Fliessendes Gewässer wie das Connbächli, der Flem und der Rhein bringen Gross und Klein zum Staunen. Ein optisches Wasser-Juwel inmitten der Berge sind die alpinen Strudeltöpfe auf der Alp Mora: kleine, aneinander gereihete Pools mit frischem Bachwasser.

Was man bei einem Besuch in Flims sicher nicht verpassen darf, ist die Wanderung auf dem mehrfach prämierten Trutg dil Flem, dem Wasserweg: Vom Segnesboden bis nach Flims dem Flem entlang überquert man sieben, stets anders aussehende und perfekt in die Landschaft eingebettete Brücken. Sie geben freie Sicht auf das rauschende Tosen des Flem.



Top 3 Wassererlebnisse



Flimser Wasserweg Trutg dil Flem

Der mehrfach ausgezeichnete Wanderweg Trutg dil Flem führt auf 13 Kilometern vom unteren Segensboden nach Flims entlang des Flusses Flem. Unterwegs überquert man sieben Brücken des Bündner Brückenbauers Jürg Conzett. Besonders an heißen Tagen ist die Wanderung die perfekte Wahl.



Alpine Strudeltöpfe

Auf der Alp Mora, oberhalb von Trin, liegen etwas versteckt die alpinen Strudeltöpfe. Der Bachlauf füllt die kleinen Pools im Frühling mit eiskaltem Wasser und bietet eine herrliche Erfrischung nach der Wanderung auf die Alp. Diese können auch mit dem Alp Mora Bus ab Trin erreicht werden.



Entspannung pur mit Spa Around

Mit dem Spa Around Wellnesspass kommen Gäste in den Genuss von 7'000 m² purer Erholung. Ein belebendes Bad in den zahlreichen in- und outdoor Pools, ein Besuch im Hammam oder eine sanfte Spa-Behandlung, all das und vieles mehr gibt es in ausgewählten Betrieben mit einem Pass zu erleben.



Wissenswertes erleben: Zeitzeugen in der Region

In Flims Laax Falera kann man nicht nur viel rund um das UNESCO-Weltnaturerbe lernen, sondern auch über die nahe und ferne Vergangenheit. Man erzählt sich, dass einst die Flimser Bauern kranke Tiere an den Caumasee zum Baden gebracht haben, da ihm heilendes Wasser zugeschrieben wurde. Später reiste der europäische Adel an, um an der Flimser Luft und im Wasser gesund zu werden.

Der Klettersteig Pinut entstand einst im 17. Jahrhundert durch Bauern, welche das Heu von den Wiesen des Flimsersteins auf abenteuerlichem Weg ins Tal brachten. Das kann man sich heute kaum vorstellen, wenn man gesichert in der Wand steht und den Blick in die Weite schweifen lässt.

Die bronzezeitliche Megalithenanlage Parc la Mutta in Falera gehört mit ihren 34 aufgerichteten Steinen zu den grössten astronomischen Zentren der Schweiz.

Und übrigens, gewusst das Flims deutschsprechend ist und ab Laax aufwärts die vierte Landessprache rätoromanisch gesprochen wird? Biengi und buna notg, hört man hier öfter, als Grüazi und Guat Nacht.

Top 3 Wissenserlebnisse



Parc la Mutta

Falera ist Schauplatz einer archäologischen Kultstätte. Vor 3500 Jahren haben Menschen hier ein Zentrum geschaffen, das Astronomie und Mathematik verbindet. Die bronzezeitliche Megalithenanlage von Falera gehört mit ihren 34 aufgerichteten Steinen zu den grössten astronomischen Zentren der Schweiz.



Sternwarte Mirasteilas

In der Sternwarte Mirasteilas befindet sich das grösste öffentlich zugängliche Teleskop der Schweiz. Hier können Asteroiden, Kometen und Satelliten hautnah beobachtet werden. Die dabei gewonnenen Daten werden an die US-Raumfahrtbehörde NASA geliefert.



Mit einem GeoGuide durchs UNESCO

Auf verschiedenen Touren lüften GeoGuides die Geheimnisse rund um die Glarner Hauptüberschiebung, die Tschingelhörner und das Martinsloch. Spannend und anschaulich erklären sie die Entstehung der Alpen – samstags und sonntags vom 28. Juni bis 26. Oktober 2025 kostenlos.



Familien

FLIMS X LAAX

Gemeinsam Zeit geniessen

Flims Laax Falera wurde bereits mehrfach mit dem Gütesiegel 'Family Destination' von Schweiz Tourismus ausgezeichnet und darf sich zu den familienfreundlichsten Ferienregionen der Schweiz zählen. Für Gross und Klein gibt es viel zu erleben und entdecken, sei es mit einem Ausflug auf der Senda dil Dragun, dem weltweit längsten Baumwipfelpfad, oder einer Familien-Bike-Tour. In der Destination gibt es zahlreiche familientaugliche Bike Trails.

Oder wie wäre es mit einem richtigen Zauberabenteuer: Schnitzen, Staudämme bauen, Schlangenbrot über dem Feuer rösten – im Ami Sabi Sommerwunderland entdecken Kinder die Destination auf einzigartige und natürliche Weise mit dem Zauberer und Geschichtenerzähler Ami Sabi.



Top 3 spannende Erlebnisse für Kinder



Ami Sabi Sommerwunderland

Im Ami Sabi Sommerwunderland und in der Werkstatt lernen Kinder von vier bis 12 Jahren auf spielerische Art und Weise Spannendes über Flora und Fauna. Der Zauberer Ami Sabi vermittelt die Inhalte mit Liedern und Geschichten vom Bündner Künstler Linard Bardill, eigens geschrieben für die Destination.



Senda dil Dragun, der Baumwipfelpfad

Die Senda dil Dragun, der längste Baumwipfelpfad der Welt, verbindet die beiden Ortsteile Laax Murschetg und Laax Dorf. Auf 1.56 Kilometern bietet er die Möglichkeit, den Laaxer Wald auf Augenhöhe zu erleben. Zum Abschluss wartet in Laax Murschetg eine 73 Meter lange Rutschbahn.



Kids Freestyle Academy im Stenna in Flims

Im Café sitzen und den kleinsten Freestylern bei ihren ersten Sprüngen und Flips auf dem Trampolin zuschauen: das können Eltern in der Kids Freestyle Academy im Stenna Center in Flims. Kinder von null bis acht Jahren haben hier eine altersgerechte Anlage, um Freestyle zu erlernen. Es gibt Trampoline, einen Airbag und eine Skateanlage.

Top 3 ruhige Erlebnisse für Kinder



Baden am Laaxersee

Der Laaxersee ist ein perfekter Familienort. Baden, ins Wasser springen, das erste Mal aufs Floss schwimmen, Beachvolleyball spielen, eine Sandburg bauen, sich auf dem Spielplatz austoben oder einfach eine Glace genießen: Wer am Laaxersee einen Tag verbringt, kommt glücklich nach Hause.



Grillspass an den Feuerstellen

In Flims Laax hat es viele schöne Grillstellen – ideal für einen gemütlichen Familientag. Tolle Plätze sind hinter der Kirche bei Falera, beim Spielplatz Plaids in Flims, am Laaxersee, in der Rheinschlucht beim Auenwald in Versam und beim Waldhaus Spielplatz in Flims. Die Liste ist lang.



Burgruinen erkunden

In der Region gibt es mehrere Burgruinen zu erkunden: in Trin die Burgruine Crap Sogn Parcazi und den Turm Canaschal, die Burgruine Belmont oberhalb Flims-Fidaz mit Blick auf Flims und den Crestasee sowie die geheimnisvolle Burgruine Lagenberg auf dem Hügel Uaul Casti in Laax – ein Bau aus dem späten 13. Jahrhundert.



Infos

FLIMS X LAAX



Kulinarik: Von Capuns zum Pad Thai

Das gastronomische Angebot in Flims Laax zeigt sich vielfältig. Egal ob Bündner Spezialitäten, panasiatische Küche oder herzhafte Burger – hier kommen alle Gäste auf den Geschmack. Wo immer möglich setzen die Betriebe auf Nachhaltigkeit und Regionalität.

Die Gerichte, die man in Flims Laax unbedingt ausprobieren muss, sind altbekannte Klassiker wie Capuns, Pizokel, Maluns und Birnenravioli. Die besten Adressen für Regionalität sind die Ustria Parlatsch in Trin, das Restaurant Conn bei Flims, der Fidazerhof in Flims, die Posta Veglia in Laax und die Stiva Grischuna in Sagogn. Wer Bewegung und Kulinarik verbinden möchte, kann auf einem der Kulinarik-Trails von Gang zu Gang wandern.

Leckere Gerichte aus aller Welt findet man in einer der vielen Pizzerias, im Suay Thai in Flims Waldhaus oder im La Muna im Hotel Adula. Im neuen Restaurant «IKIGA!» im rocksresort erwartet Gäste eine kulinarische Reise durch Asien – mit Gerichten aus der japanischen, koreanischen, thailändischen, chinesischen und indischen Küche.

Co-Working: Genussvoll arbeiten

Flims Laax ist bekannt für urbanen Lifestyle in den Bergen. Die kreative Szene in der Region ist gross und viele Selbstständige kombinieren Outdoor-Lifestyle und Arbeit. Der Begriff Work-Life-Balance gewinnt hier erst richtig an Bedeutung. Denn nach einem zufriedenen Morgen in den Bergen, lässt es sich gleich viel motivierter arbeiten. Oder wie wäre es, nach getaner Arbeit, am Nachmittag am Rheinufer zu entspannen? Oder am Morgen ein paar Runden mit dem Bike zu drehen und danach den Laptop am Co-Working Tisch im Ella auspacken?

Co-Working-Sessions lassen sich auch wunderbar im Wellness Hostel 3000 in Laax umsetzen. Die Location ist zudem ideal für eine nasse Abkühlung im nahe gelegenen Laaxersee während der Mittagspause.





FlemXpress: Bahnbau neu erfunden

Mit dem FlemXpress wird das UNESCO-Weltnaturerbe Tektonikarena Sardona auf innovative und nachhaltige Art und Weise erschlossen. Das Pionierprojekt ist weltweit die erste Bahn, die vollautomatisch und bedarfsabhängig läuft. Gäste wählen selbst, ob sie via Segneshütte bis nach Nagens oder auf die gegenüberliegende Seite nach Ils Cungs bei Cassons gondeln. So oder so, die Sicht aufs UNESCO-Weltnaturerbe Sardona ist garantiert.

Der letzte Abschnitt der Bahn von Segnes – Cassons (Ils Cungs) soll im Winter 2025/26 eröffnet werden.

Zahlen und Fakten

- Durch das revolutionäre Ropetaxi-System wird von einer Energieeinsparung von bis zu 50 % ausgegangen, da die Gondeln nicht durchgehend sondern nur auf Abruf am Seil rotieren.
- Das System wurde von der Schweizer Firma Bartholet entwickelt.
- Die Kapazität pro Gondel beträgt 10 Personen.
- Die Beförderungsleistung beträgt 1'500 Personen pro Stunde.

Neue Angebote im Sommer 2025



Ab Juli 2025: Botsch la Bova Kugelbahnweg

Der Botsch la Bova führt von Foppa nach Flims. Acht Kugelbahnen und Ami Sabis Geschichte sorgen für Spiel und Spass – auch mit Kinderwagen.



Neue Flowtrails für Einsteiger und Familien

Flims Laax erweitert ihr Trail-Netz mit zwei neuen Flowtrails. Damit schliesst sich die Lücke zwischen den bei Kindern beliebten Pump and Play Angeboten und dem bekannten Runca Trail.



Frühling. Sommer. Herbst. Events, die im 2025 begeistern.

- 24. Mai 2025, [Natura & Connschifflirennen](#)
- 31. Mai 2025, [Il Cuors da Flem](#)
- 27. Juni bis 14. Juli 2025, [Design am Rhein](#)
- 19. Juli 2025, [Swissalpine Flims](#)
- 19. bis 20. Juli 2025, [Kinderfest Laax](#)
- 15. bis 16. August 2025, [Swiss Enduro Series](#)
- 15. bis 16. August 2025, [European e-MTB Enduro Tour](#)
- 29. bis 31. August 2025, [Transalp Waterline Tour](#)
- 20. September 2025, [Alpabzug Flimserstein](#)
- 25. bis 27. September 2025, [Discovery Days](#)
- 27. September bis 5. Oktober 2025, [Int. Alpine Heissluftballonwoche Flims](#)