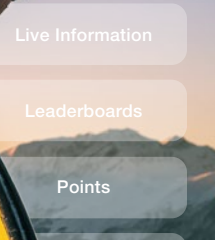


Winterplan

Winter Map

Langlauf / Cross-country skiing
Winterwandel / Winter hiking
Schlitteln / Sledging
Schneeschuhwandern / Snowshoe hiking

[Mobile Ordering](#)[Tickets](#)[Local Tips](#)[Live Information](#)[Leaderboards](#)[Points](#)[E-Shuttle](#)

Get more mountain

LAAX APP

Download the official LAAX app



Ausgangspunkt Starting point	Fahrverbot Driving ban
Wanderwege Hiking trails	Aussichtspunkt Viewing point
Schneeschuhwanderwege Snowshoe hiking trails	Picknick Zone Picnic zone
Loipen Cross-country tracks	Restaurant
Nachtloipe Night trail	Bar
Schlittelwege Sledging run	Foxtrail Verkaufsstelle Foxtrail shop
Bergbahnen für Fussgänger Cable cars for walkers	Baumwipfelpfad Treetop path
Bankomat ATM	Wildruhezone Wildlife sanctuary zone
Eisfeld Outdoor Outdoor ice rink	Bushaltestelle Bus stop
Eislauf-Halle Indoor ice rink	Tickets
Curling	Lawinentrainings Center Avalanche Training Center
Hallenbad Indoor pool	Langlaufzentrum Cross-country skiing centre
Ski-/Snowboardschule Ski / Snowboard school	Besucherbavillon Weltnaturerbe World Heritage Site visitor pavilion
Mietstation/Depot Rental station/depot	Parkplatz Parking area
Gästeinformation Guest information points	Parkhaus Car park
UNESCO-Welterbe Sardona	Landschaft von nationaler Bedeutung (BLN Gebiet)

**GREEN
STYLE**

Wildruhezonen

Wildlife sanctuary zones

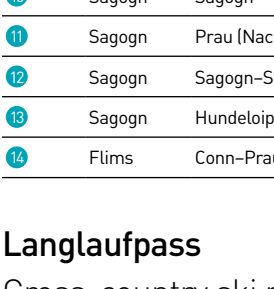
Wildtiere ziehen sich im Winter in ruhigere Waldgebiete zurück, um zu überwintern. Sie benötigen Ruhe, um möglichst wenig Energie zu verbrauchen und den Winter zu überleben. Neben den bekannten Wildtieren sind auch seltene Vogelarten wie z.B. die stark gefährdeten Auer-, Birk- und Schneehühner besonders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

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 wood-grouse, black grouse and ptarmigan – which are especially in need of protection. Warning signs have been erected around the wildlife sanctuaries to indicate their borders. The sanctuaries may not be entered and are indicated accordingly on the slope map. You can find further information about the wildlife sanctuaries and Greenstyle at flims.com/greenstyle.

Bergwanderrouten

Mountain hikes

Nr./No.	Strecke / Route	▲↑m	▼↓m	↔	🕒
776	Höhenweg Foppa–Fidaz Ridgeway	90m	420m	6.8km	2h 10min
1	Flims Dorf – Spalegna–Fidaz	260m	150m	5.8km	1h 50min
2	Fidaz–Bargis	370m	0m	3.1km	1h 40min
3	Runcahöhe–Flims Dorf	0m	260m	2.3km	40min
4	Flims Dorf–Scheia–Fidaz	180m	100m	4.1km	1h 15min
100	Curnius–Falera	0m	450m	4.8km	1h 25min
101	Curnius–Crap Sogn Gion	600m	0m	4.6km	2h
102	Crap Sogn Gion–Crap Masegn	206m	0m	3km	1h
103	Vorab–Nagens	0m	450m	4.5km	1h 30min
104	Nagens–Alp Nagens–Scansinas	0m	220m	1.2km	20min
105	Grauberg–Nagens	20m	120m	1.5km	30min
107	Punt Tarschlöns–Startgels	106m	8m	0.6km	20min
108	Foppa–Runcahöhe	161m	246m	4.1km	1h 15min
110	Scansinas–Alp Sogn Martin	114m	114m	3.2km	45min
111	La Siala–Vorab	270m	30m	2.2km	1h
277	Bargis–Rundweg Bargis tour	70m	70m	3.5km	40min



Für Berg- und Talwanderrouten bitte ausschliesslich den pinken Wegweisern folgen. Die übrigen Wege sind teilweise für den Langlauf reserviert.

For mountain and valley hikes, please follow the pink signposts. Other signposts are partly reserved for cross-country skiing.

Schneeschuhrouten

Snowshoe hikes

Nr./No.	Strecke / Routes	▲↑m	▼↓m	↔	🕒
201	Curnius–Falera	0m	400m	4km	1h 45min
202	Curnius Alp Dadens–Sut	25m	550m	6km	2h 30min
210	Nagens–Grauberg	100m	0m	1.3km	1h
211	UNESCO-Welterbe Sardona Trail	214m	214m	3.4km	1h 30min

Schlitteln/Sledging

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

Nachtschlitteln kannst du auf den Pisten von Foppa–Flims und Curnius–Falera. Informationen zu den Daten findest du auf flims.com/schlitteln oder unter +41 81 927 72 05.

Geheimtipp: Nachtschlitteln mit einem leckeren Fondue im Bergrestaurant Foppa, Casa Berendi, 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 flims.com/sledging or by calling +41 81 927 72 05.

Insider tip: combine night sledging with a delicious fondue at one of the mountain restaurants in Foppa, Casa Berendi, Tegia Curnius or Tegia Larnags.

Talwanderrouten

Valley hikes

Nr./No.	Strecke / Route	▲↑m	▼↓m	↔	🕒
276	Rundweg Flimser Wald Loop trail Flimser Wald	200m	200m	10km	2h 44min
276	Rundweg Lag la Cresta Loop trail Crestasee	130m	130m	4.8km	1h 30min
14	Flims Waldhaus–Sportzentrum– Staderas–Bergbahnen Laax	80m	90m	2.5km	1h
16	Staderas–Sportzentrum– Caumasee–Conn	43m	177m	4.7km	1h 30min
277	Rundweg Salums Loop trail Salums	200m	185m	5.7km	1h 50min
18	Sagogn Rundweg Bregl	70m	70m	1.7km	30min
19	Laax Dorf–Bergbahnen Laax	100m	50m	2.2km	45min
21	Laax Dorf–Seerundgang Lake tour	30m	30m	1.6km	35min
22	Falera–Larnags–Laax Bergbahnen	100m	220m	5.2km	1h 40min
23	Falera–Ladir–Falera	171m	158m	5.1km	1h 40min
25	Trin Mulin–Conn	230m	50m	4.4km	1h 35min
104	Rundweg Manalla Loop trail Manalla	66m	66m	4.8km	1h 20min
27	Sagogn–Schluein	20m	40m	3km	45min
28	Flims Dorf–Crestasee	10m	220m	3km	45min
30	Rundweg Punt da Pintrun Loop trail Pintrun	45m	45m	3km	1h

Langlauf Routen

Cross-country trails

Nr./No.	Start	Loipe / Track	↔	▲↑m
1	Flims	Conn	10km	200m
2	Flims	Rens	5km	100m
3	Bargis	Bargis	7.5km	90m
4	Trin	Crestasee	5.5km	160m
5	Trin	Prada (Nachtloipe, Herzloipe) night trail, heart trail	3km	40m
6	Trin	Isla	2km	35m
7	Trin	Suraua	5km	60m
8	Trin	Variante Laghizun (Suraua)	1km	40m
9	Plaun	Plaun	5km	80m
10	Sagogn	Sagogn	5km	40m
11	Sagogn	Prau (Nachtloipe) night trail	2.5km	20m
12	Sagogn	Sagogn–Schluein	7km	55m
13	Sagogn	Hundeloipe Dog trail	1km	5m
14	Flims	Conn–Prau la Selva	4km	170m

Langlaufpass

Cross-country ski pass

Für die Benutzung der Langlaufloipen wird ein offizieller Schweizer Langlaufpass benötigt. Die Benutzung der Loipe Plaun ist im Bergbahnticket inbegriffen. Langlaufpässe und Tickets sind in den Langlaufzentren oder online, über die Gratis-App «Digitaler Langlaufpass» erhältlich.

An official Swiss cross-country ski pass is required to use the cross-country trails. Use of the Plaun trail is included in the cable-car ticket. Cross-country ski passes and tickets are available at the cross-country centres or online, via the free app “Digitaler Langlaufpass”.

Langlauf

Cross-country skiing

Generelle Informationen zu Preisen, Kursen, Langlaufzentren und Loipenbericht auf: trinnordic.ch und der gratis App «Digitaler Langlaufpass».

General information regarding prices, courses, cross-country centres and trail reports at: trinnordic.ch and the free app “Digitaler Langlaufpass”.

Automatisches Informationstelefon Langlauf Recorded cross-country information hotline	+41 81 635 16 88 trinnordic.ch
--	---

Gästeinformation Flims Laax Falera Flims Laax Falera guest information office	+41 81 920 92 00 flims.com
--	---

Tegia Nordica Sagogn Local cross-country club	+41 77 527 79 23
--	------------------

Schnupperkurse & Unterricht in Trin

Trials & lessons in Trin

Anmeldung für Schnupperkurse in Trin und Plaun.

Registration for trial courses in Trin or Plaun.

Langlaufschule BIELER Sport, Gion Peter Camathias	+41 79 607 96 47
LAAX School	+41 81 927 71 71

Aktuelle Infos/Latest information

Die Nachtloipe Trin (Prada) ist Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 18.00 – 21.30 Uhr beleuchtet. Die Nachtloipe Sagogn ist Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 18.00 – 21.00 Uhr beleuchtet. Busse nach Bargis verkehren von Samstag 16.12.2023 bis Montag 01.04.2024.

The Trin (Prada) night trail is lit Tuesday, Wednesday and Thursday from 6 pm to 9.30 pm. The Sagogn night trail is lit Tuesday, Wednesday and Thursday from 6 pm to 9 pm. Buses to Bargis run from Saturday 16.12.2023 to Monday 01.04.2024.

Restaurants

1 Alp Sogn Martin	15 Runcahöhe
2 Atelier Spalegna	16 Segneshütte
3 Berghaus Bargis	17 Sportzentrum Prau la Selva
4 Berghaus Foppa	18 Stalla
5 Berghaus Nagens	19 Straussennest
6 Capalari	20 Tegia Curnius
7 Casa Berendi	21 Tegia Larnags
8 Casa Selva	22 Tegia Miez
9 Das Elephant	23 Ustria Lags
10 Fidazerhof	24 Ustria Parlatsch
11 Freeride Base	25 Ustria Startgels
12 La Vacca	26 Ustria Stiva Grischuna
13 Berghaus Conn	27 Vorab Gletscher
14 Restaurant Vista	

Gourmet
 Grill
 Kaffee/Coffee
 International
 Mobile Ordering

Italienisch/Italian
 Schweiz/Swiss
 Selbstbedienung/Self-service
 Snacks
 bedientes Restaurant/served restaurant

Kulinarik Trail «Wald & Winter»

Culinary Trail “Forest & Winter”

Du bist gerne aktiv unterwegs und Genuss steht bei dir ganz oben auf der Liste? Dann spazierst du auf unserem Kulinarik-Trail ganz einfach von Gang zu Gang und lässt dich von den Gastgeberinnen in der Region mit Köstlichkeiten verwöhnen. Mehr Informationen auf flimslaax.com/kulinarische-wanderung

You love to be active and indulgence is at the top of your list? Then why not hike from course to course on our culinary trail and savour local delicacies from the hosts in the region? More information on flimslaax.com/en/culinary-trail

Nr./No.	Strecke / Route	▲↑m	▼↓m	↔	🕒
10	Kulinarik Trail «Wald & Winter» Culinary Trail “Forest & Winter”	100m	350m	10km	2h 45min

Laternenweg/Latern Path

Der Laternenweg führt dich bei Dunkelheit durch die verschneite Landschaft von Falera nach Laax Dorf. Vergiss die Hektik des Alltages und lass dich auf der stimmungsvollen, mit Laternen beleuchteten Winterwanderung, verzaubern.

The lantern trail leads you in the dark through the snowy landscape from Falera to Laax village. Forget the hustle and bustle of everyday life and let yourself be enchanted on the atmospheric winter hike illuminated with lanterns.

ab/from 21.12.2023 Donnerstag/Samstag Thursday/Saturday

Beleuchtung/lighting 18.00 – 21.00 Uhr 6.00 pm to 9.00 pm

Nr./No.	Strecke / Route	▲↑m	▼↓m	↔	🕒
20	Laternenweg (Falera – Laax Dorf)	60m	240m	3.6km	1h

Baumwipfelpfad «Senda dil Dragon»

Treetop Walkway “Senda dil Dragon”

Die «Senda dil Dragon», der längste Baumwipfelpfad der Welt bietet unseren Gästen die Möglichkeit, den Laaxer Wald auf Augenhöhe mit den Bäumen erleben zu können. Mit einer Rutschbahn, zwei Türmen und vier Aussichtsplattformen mit Sitzmöglichkeiten und dem digitalen Erlebnis ist der Baumwipfelpfad ein interaktives Naturerlebnis.

“Senda dil Dragon” is the longest treetop walkway in the world and offers our guests the opportunity to experience LAAX from a whole new perspective! With a slide, two towers and four platforms with seating possibilities and the digital experience, the treetop walkway is an unique, natural interactive adventure.

Nr./No.	Strecke / Route	▲↑m	▼↓m	↔	🕒
1	Laax Murschetg – Laax Dorf	73m	73m	1.56km	1h

FlemXpress

FlemXpress

Die vollautomatische, bedarfsabhängige und energieeffiziente Gondelbahn bringt dich zu jeder Jahreszeit auf den Berg. Dieses Leuchtturmprojekt eröffnet ab diesem Winter die Sektion Flims – Foppa – Startgels und sorgt für unvergessliche Erlebnisse in atemberaubender Umgebung. Mehr Informationen findest du unter flemxpress.ch.

The fully automatic, on-demand and energy-efficient gondola lift takes you up the mountain at any time of the year. This lighthouse project opens the Flims – Foppa – Startgels section from this winter and ensures unforgettable experiences in breathtaking surroundings. You can find more information at flemxpress.ch.

