



Get more mountain

Download the official LAAX app

Gravity Trails

Restaurant
Service Point
Pumptrack / Skill Area
Bike Vermietung / Bike rental
Bushaltestelle / Bus stop

Unfall – So handelst du richtig

1. Leiste Erste Hilfe
2. Rufe die Sanitätsnotrufzentrale 144 / +41 81 927 74 00
3. Mache möglichst präzise Angaben

In case of accident – how to react

1. Provide first aid
2. Call the central medical emergency number on 144 / +41 81 927 74 00
3. Provide information as precise as possible

Schwierigkeitsgrad / Level of difficulty

Leicht (S0-S1): Einsteiger und fortgeschrittene Mountainbiker. Wenig bis keine Trailerrfahrung nötig. Easy (S0-S1): Beginners and advanced mountain bikers. Little to no trail experience necessary.

Mittel (S2): Fortgeschrittene Mountainbiker. Trailerrfahrung ist erforderlich. Intermediate (S2): Advanced mountain bikers. Trail experience is required.

Schwer (S3-S5): Für Trailexperten. Viel Trailerrfahrung und eine gute Ausdauer sind Voraussetzung. Hard (S3-S5): For trail experts. A lot of trail experience and a good stamina is required.

Legend: Bike trails (colored lines), Single trails (black lines), Uphill (grey arrow)

Sicherheit / Safety

- Erkundige dich über den Trailstatus auf Laax Live**
Check the trail status on Laax Live
- Hinterlasse keine Spuren, nimm deinen Abfall mit**
Leave no trace, take your trash with you
- Blockiere beim Bremsen nicht das Hinterrad**
Do not lock up your rear wheel when braking
- Bleib auf dem Trail und kürze die Kurven nicht ab**
Stay on the trail and do not take shortcuts through the corners
- Respektiere die Natur und halte Abstand**
Respect nature and keep your distance
- Wandernde haben Vorrang: Steig ab, wo es eng wird**
Hikers have the right of way: Dismount in tight sections
- Plane deine Tour im Vorfeld**
Plan your tour beforehand
- Trage die entsprechende Schutzausrüstung**
Wear appropriate safety gear

Bike Guides

Grundkurse verschiedener Levels von Freeride bis E-Bike, Kids Camps, Firmenevents oder individuelle Touren gehören zum Angebot der verschiedenen Bike-Schulen. The schools offer basic courses in various levels from e-bike to freeride, kids camps, team events and individual guided tours.

LAAX School	laaxschool.com
Luny on Tour	lunyontour.com
OTA Adventure Center Laax	ota.ch

Rental & Service

Egal ob E-Bike, Mountainbike oder Lauftrad – in unseren Bike Shops findest du das perfekte Bike für dein Abenteuer. Solltest du einen Defekt haben, machen die Shops in der Region dein Velo schnell wieder fit. Be it an e-bike, mountainbike or balance bike – in our bike shops you will find the perfect bike for your adventure. In case you have a mechanical breakdown the local bike shops will fix your bike quickly.

	Bikes	Kids Bikes	E-Bikes	Lauffräder / Balance Bikes	Anhänger / Trailers	Helm / Helmets	Schutzausrüstung / Protection	Service / Reparatur / Service / Repair
Green Valley Bikeshop Flims, +41 81 511 03 09	x		x			x	x	x
LAAX Rental Laax, +41 81 927 70 70 Flims, +41 81 927 70 73	x	x	x	**	x	x	x	x
Meini Sport & Mode Laax, +41 81 936 62 00	x		x			x		x
Menzli Sport AG Laax, +41 81 921 57 65	x	x	x		*	x		*
SPORT BEAT Flims, +41 81 911 33 21	x	x	x			x	x	x

* nur bei Menzli Sport Ilanz erhältlich only available at Menzli Sport Ilanz
** nur bei Laax Rental in Laax erhältlich only available at Laax rental in Laax

Unsere Investition in dein Erlebnis

Our investment in your experience

Mit dem Bau des FemXpress bis 2025, investieren wir in dein Bike Erlebnis in der Region. Diesen Sommer bringt dich der FemXpress erstmals mit deinem Bike bis Startgels und somit an den Start des Runca Trails. In der Hauptsaison läuft, neben der Luftseilbahn Laax – Crap Sogn Gion, auch der Arena Express bis Nagens. Alles rund um das Projekt FemXpress findest du unter femxpress.ch. With the construction of the FemXpress by 2025, we are investing in your biking experience in the region. This summer, the FemXpress will take you and your bike to Startgels and the start of the Runca Trail for the first time in the main season, the Arena Express also runs to Nagens in addition to the Laax - Crap Sogn Gion cable car. You can find everything about the FemXpress project at femxpress.ch.

Pump and Play

Der Pumptrack in Flims und der rocksresort Park bilden die optimale Ergänzung zum Angebot am Berg. Auf den Wellenbahnen ist jeder willkommen. Ob mit Scooter, Skateboard oder Bike – hier sind alle unterwegs und lernen spielerisch, sich zu bewegen. The pumptrack Flims and the rocksresort park are the perfect addition to the flowtrails on the mountain. Everyone is welcome on the wave tracks. No matter whether you're on a scooter, skateboard or bike – anyone can get moving here and learn in a fun and playful way.

Social Rides

Entdecke mit uns über den Sommer verteilt die besten Trails und Jumpines in LAAX. Folge uns auf Instagram @biketrails_laax und verpasse keinen Event. Discover with us the best trails and jumps in LAAX all summer long. Follow us on Instagram @biketrails_laax and never miss an event.

Digitale Bike Map / Digital bike map

Auf der digitalen Outdooractive Bike Map kannst du die einzelnen Trails aufrufen, navigieren und deinen Standort checken. So findest du immer den richtigen Trail für dein Können.

On the digital Outdooractive Bike Map you can view the individual trails, navigate and check your location. This way you will always find the right trail for your skills.



Nutze die Bike App deiner Wahl Use the bike app of your choice
Für dich aktualisieren wir laufend die besten Bike Apps, damit du immer die aktuellsten Informationen hast. We are constantly updating the best bike apps to make sure that you always have the latest information.



Information & Tickets

Öffnungszeiten und Tickets Opening hours and prices
Alle Informationen zu den Bergbahnbetriebszeiten und Ticketpreisen findest du unter laax.com. All information on lift opening hours and ticket prices can be found at laax.com.

Immer auf dem neusten Stand Always up to date
Live-Informationen zu den aktuell geöffneten Bahnen und Trails findest du in der LAAX App oder unter live.laax.com. For live status on the lifts and trails that are currently open, go to the LAAX app or live.laax.com.

Routenvorschläge / Route suggestions

Trail / Streckenabschnitte / Trail / Sections	Routenbeschreibung / Route description
Nagens Trail 693	Der natürliche Nagens Trail lockt mit einem flowigen Einstieg über die Alpwiesen, bevor Wurzeln und Steine kreative Linien und Geschick auf dem Bike fordern. The natural Nagens Trail tempts you with a flowy start across the alpine meadows, before roots and stones demand creative lines and skill on the bike.
Runca Trail 694	Der Runca Trail ist der bekannteste Flow Trail der Schweiz. Mit Blick auf die Signina Gruppe und den Flimsenstein geht es 6 km über Roller, Wellen und Anliegerkurven hinab nach Flims. Der rote Flow Trail ist das Herzstück der «Biketrails LAAX» und optimal für Familien und Einsteiger geeignet. The Runca Trail is the most famous flow trail in Switzerland. With a view over the Signina Group and the Flimsenstein, the trail descends 6 km over rollers, waves and berms to Flims. The red flow trail is the centrepiece of the "Biketrails LAAX" and is ideal for families and beginners.
Segnes Trail 704	Der Segnes Trail ist durch seinen natürlichen Charakter mit vielen verspielten Elementen wie Steinplatten, Sprüngen sowie Anliegerkurven genau für dich geschaffen. Der Trail kann als technischer Enduro Singletrail, im mittleren Schwierigkeitsgrad, eingestuft werden und richtet sich an fortgeschrittene Biker. The Segnes Trail, with its natural character, many playful elements such as stone slabs, jumps and bends, is made for you. The trail can be categorized as a technical Enduro single trail with medium difficulty for advanced bikers.

Trail / Streckenabschnitte / Trail / Sections	Routenbeschreibung / Route description
Never End Trail 695	Dich erwarten über 1000 Höhenmeter feinsten Freeride Trail mit fetten Anliegern, coolen Sprüngen und grossen Tables. Unsere Gravity Trails werden für dich von der «Biketrails LAAX» Crew geshaped. You can expect some of the finest freeride trail that covers 1000 m of elevation with wicked berms, cool jumps and big tables. Our gravity trails are shaped for you by the Biketrails LAAX crew.
Vorab Trail 247	100% Slickrock! Der hochalpine Vorab Trail mit seinen Felsabfahrten ist ein einmaliges Erlebnis. Im unteren Teil gelangst du auf den Nagens Trail und hinunter bis nach Flims. 100% slick rock! The high alpine Vorab Trail with its rocky descents is a unique experience. The Nagens Trail takes you from the Vorab Glacier through the Green Valley down to Flims.
Crap Masegn 248	Das Trail-Highlight in LAAX: Die hochalpinen Trails rund um den Crap Masegn bieten einzigartigen Bike Genuss und das unvergessliche Panorama der Surselva. Die 248 gehört auf jede Bike Bucketlist! The trail highlight in LAAX: The high alpine trails around Crap Masegn are a unique biking experience and offer the unforgettable panorama of the Surselva. The 248 belongs on every bike bucket list!
Crest la Siala 10G	Mit technisch anspruchsvollen Spitzkehren, felsigen Passagen und steilen Abfahrten in alpinem Gelände ist der Crest la Siala Trail eine Herausforderung für jeden Enduristen. With technically demanding switchbacks, rocky sections, and steep descents in alpine terrain, this is a challenge for every enduro rider.



Nachmittags-Ticket

Afternoon ticket

Nutze alle Anlagen ab 13 Uhr unbeschränkt und erkunde die schönsten Trails in Flims Laax Falera. Infos und Preise unter laax.com/tickets. Make unlimited use of all lifts from 1 pm and explore the most beautiful trails in Flims Laax Falera. More information and prices laax.com/tickets.



Unfall - So handelst du richtig
 1. Leiste Erste Hilfe
 2. Rufe die Sanitätsnotrufzentrale 144
 3. Mache möglichst präzise Angaben

In case of accident - how to do right
 1. Provide first aid
 2. Call the central medical emergency number 144
 3. Provide information as precise as possible

Cross Country*

Nr.	Route	Start	km	hm ↗	hm ↘
245	Flimserswald Rundtour	Laax Staderas	11	200	200
256	Bonaduzer Wald	Bonaduz	13	360	360
10S	Rundtour Murschetg - Salums	Laax Murschetg	6	180	180
246	Drei Seen Tour	Laax Staderas	22	540	540
257	Carlötsch	Versam	24	1050	1050
259	Cuolm Sura	Ilanz	31	1150	1150
11G	Runca Trail via Punt Desch	Flims Talstation	14	730	730
12G	Runca Trail via Runca Höhe	Flims Talstation	7	300	300
260	Rheinschluchtstour	Laax Staderas	87	3060	3060

Leicht Gemütliche Routen, welche wenig Kondition erfordern.
Easy Easy routes, which require minimal physical stamina.
Mittel Konditionell mittlere Ansprüche, mittlere Steigungen.
Medium require medium physical stamina, medium climbs.
Schwer Erfordert hohe Kondition, anspruchsvolle Steigungen.
Hard requires high physical stamina, challenging climbs.

Trail / Streckenabschnitte	Routenbeschreibung
Drei Seen Tour 246	An warmen Sommertagen einfach abtauchen in die tiefblauen Seen und die Kühle des Flimserswaldes. Bei einem kurzen Abstecher an die drei Seen kannst du nicht nur deine Füsse, sondern auch die Seele baumeln lassen. Plunge into the deep blue lakes and the coolness of the Flims forest on warm summer days. Take a short detour to the three lakes, there you can dip your feet in the water and let your soul drift.
SWISS EPIC	Das berühmteste Etappenrennen der Schweiz macht an den schönsten Orten in Graubünden halt. Auch dieses Jahr kannst du wieder die Strecke des Swiss Epic fahren. Den genauen Streckenverlauf und die Etappen findest du auf unserer Website. Switzerland's most famous stage race stops at the most beautiful places in Graubünden. This year, you can follow the route of the Swiss Epic again. You can find the exact course and the stages on our website.

*egal ob mit oder ohne Rückenwind: unsere Cross Country Touren sind auch für E-Biker empfohlen.
 *whether with or without tailwind: our cross country tours are also recommended for e-bikers.

E-Bike

Nr.	Route	Start	km	hm ↗	hm ↘
11S	Alp Dadens	Laax Murschetg	20	900	900
243	Rheinschlucht - Sagogn	Laax Staderas	15	490	490
250	Hochtal Bargis	Flims Talstation	12	860	860
251	Alp Mora	Trin Dorf	26	1300	1300
252	E-Bike Kulinarik Trail	Gästeinformation Flims	34	1015	1015
304	Laaxer Stöckli	Flims Talstation	30	850	1860

Mängel an Weeginfrastruktur und Beschilderung direkt und einfach melden.
 Report any defects in the trail infrastructure and signposting directly and easily.

Trail / Streckenabschnitte	Routenbeschreibung
Alp Dadens 11S	Von Laax Murschetg führt dich diese E-Bike-Tour über Falera zur Alp Dadens. Dort erwarten dich als Belohnung Bündner Spezialitäten und selbstgemachter Bergkäse. This e-bike tour takes you from Laax Murschetg via Falera to Alp Dadens, where you will be rewarded with local specialties and home-made mountain cheese.
E-Bike Kulinarik-Trail 252	Aufsteigen und die spektakuläre Natur der Rheinschlucht erleben! Mit dem E-Bike regionale Spezialitäten entdecken und anschließend genießen. Das E-Bike Kulinarik-Trail-Package umfasst ein 3-Gänge-Menü und ist in unserem Erlebnis-Shop buchbar. Get on your bike and experience the spectacular nature of the Rhine Gorge! Discover regional specialties by e-bike and enjoy them thereafter. The E-Bike Culinary Trail package includes a 3-course menu and can be booked in our Experience Shop.

E-Bike Culinary Trail 252
 Zum Erlebnis-Shop
 To the Experience Shop

Tourenplanung Itinerary planning

Egal ob Cross Country, E-Bike, Rennrad oder doch auf die Bike Trails: Auf unserer Website bekommst du den optimalen Überblick über unser Bike Angebot, E-Bike-Ladestationen und Services. Hier findest du auch alle Infos, die für deine Tour wichtig sind. Bitte denke immer daran, dass du nicht alleine auf den Trails unterwegs bist und nimm Rücksicht auf die Natur. Whether you are riding a cross country bike, an e-bike, a road bike or the bike trails. You will get the best overview of our offer on our website, E-Bike charging stations and services. Here you will find all the important information for your tour. Please always remember that you are not alone on the trails and be considerate of nature.

- Fairtrail & Sicherheit Fairtrail & safety
- Mutterkuhhaltung Suckler herds
- Schneegrenzenkarte Snow coverage map