



Abenteuer für die ganze Familie

An einem schäumenden Bergbach entlangwandern, durch eine wilde Schlucht spazieren, im Seilpark rumhängeln und im Spielzimmer abhängen. Bei einem Familienwochenende in der Region Flims, Laax, Falera kommt keine Langweile auf.



Die «Oberste Brücke» ist eine von sieben Brücken auf dem Trutg dil Flem.



Nach einem herzhaften Frühstück beginnen wir unser Familienwochenende mit einer Postautofahrt von Laax nach Flims. Dort besteigen wir die neue Arena-Express-Bahn und fahren bis zur Endstation Nagens. Eine Wanderung auf dem Flimser Wasserweg soll es heute sein. Zuvor blicken wir jedoch ins Welterbe Sardona. Die sogenannte Tektonik-Arena zeigt eindrucksvoll, wie die Alpen entstanden sind – hier wurden nämlich ältere Gesteinsschichten über jüngere Schichten geschoben. Ein echtes Naturphänomen.

Über sieben Brücken

Der Trutg dil Flem, so sein romanischer Name, führt von der Quelle des Flusses Flem bis ins Dorfzentrum von Flims. Dabei wandern wir immer am Wasser entlang durch enge Schluchtabschnitte und überqueren im Verlauf des Weges sieben Brücken. Die Brücken spannen sich kunstvoll über den Wildbach und bieten beste Aussichten auf das Wasserspektakel. Sie heissen zum Beispiel Verweilbrücke, Pilzfelsenbrücke oder – passenderweise – Wasserfallbrücke. Ursprünglich haben wir geplant, unsere Wanderung bei der Mittelstation Startgels zu beenden. Doch da wir wissen, dass es etwas weiter unten eine schöne

Badestelle am Fluss gibt, können wir bei diesem herrlichen Wetter der Versuchung nicht widerstehen: Wir legen also unsere Rucksäcke auf die Felsen, schlüpfen in die Badesachen und tauchen in die kristallklaren Naturbecken ein. An heissen Sommertagen ist das eiskalte Wasser eine willkommene Erfrischung – und fast schon eine kleine Mutprobe. Bei dieser Gelegenheit sei noch auf zwei weitere Flimser Badeorte hingewiesen: den Cauma- und den Crestasee. Frisch belebt schlüpfen wir wieder in die Wanderschuhe und setzen unseren Weg fort. Die letzten drei Brücken – Punt da Max, Wasserfallbrücke und Muletg-Brücke – liegen zu unserer Freude nun relativ dicht beieinander.

Einmal rumhängen

Nach dieser erfrischenden Wanderung darf es anderntags etwas Nervenkitzel sein. Schon lange haben unsere Kinder den Wunsch, einen Seilpark zu besuchen. Hier in Flims können wir ihnen diesen erfüllen. Das Sportzentrum Prau la Selva bietet viel Familienspass für jedes Alter: von Tennisplätzen bis hin zu einer Eisbahn, die auch im Sommer funktioniert! Für Seilpark-Anfänger ist eine Einführung durch erfahrene Instrukturen unerlässlich. Sie zeigen, wie man die



Karabiner richtig einhängt und wie man sich oben zwischen den Baumkronen sicher bewegt. Wie bei den Skipisten sind die Parcours farblich nach Schwierigkeitsgraden gekennzeichnet. Während sich unsere Jungs mutig auf den roten Parcours wagen, wählen meine Tochter und ich zu Beginn respektvoll den blauen Parcours. Vorsicht ist besser als Nachsicht! Doch auch dieser vermeintlich leichte Parcours verlangt Mut und Geschicklichkeit. In mehreren Metern Höhe auf beweglichen Elementen zu balancieren, ist definitiv nichts für schwache Nerven. Nach dieser Aufregung gibt es für uns Eltern doch nichts Schöneres, als in einer ruhigen Wellnesswelt zu entspannen. La Senda Wellness & Spa im Peaks Place bietet mit Dampfbad, Saunen, Whirlpool, Kneipp- und Sportbecken sowie einem Ruhebereich mit Bergblick die perfekte Erholung. Dann drängen die Kinder zum Abendessen. Einmal essen wie bei Grossmutter, aber doch anders? «Grossmutter's Rezepte neu interpretiert» ist das Motto des Küchenchefs vom Restaurant s'nani. Natürlich mit regionalen und saisonalen Zutaten. Da mindestens 60 % aller Zutaten zertifiziert sind und aus der Region stammen, ist das s'nani das erste regio.garantie-zertifizierte Restaurant überhaupt. Wir dürfen aus einer fantasievollen Karte

Rheinschlucht (links), Flimser Wasserweg (unten), Peaks Place (rechts).



PEAKS PLACE APARTMENT-HOTEL

Eine gute Basis für die Erkundung der Region Flims, Laax, Falera ist das Peaks Place. Das moderne Apartment-Hotel überzeugt mit Komfort und Service und ist ideal für Familien, die die Privatsphäre einer Ferienwohnung in Kombination mit Hoteldienstleistungen und einem Spa suchen. Neben voll ausgestatteten Appartements mit Küche bietet es auch jede Menge Spass für Kinder. Egal welches Alter, für alle ist etwas dabei. Für die kleineren Kinder gibt es ein Spielzimmer mit Kinderküche, Spielsachen und Büchern, für die grösseren ein Zimmer für Tischtennis und Tischfussball, peaks-place.com

unser Menü wählen, zum Beispiel «neni's liabbling», «forella im küssi» oder «knusprigs alpaschwii».

Durch den Schweizer Grand Canyon

Am nächsten Tag ist das Wetter eher grau, was unserer guten Stimmung aber keinen Abbruch tut. Vor allem hält uns das nicht von einer Wanderung ab, die auch für Familien mit kleineren Kindern geeignet ist: Wir entdecken nämlich den eindrucksvollsten Teil der Rheinschlucht. Man sagt ja, die Rheinschlucht sei der Grand Canyon der Schweiz – und wer von Versam nach Valendas wandert, versteht, warum. Steile Felswände, ein türkisfarbener Fluss und atemberaubende Ausblicke machen diesen Ort zu einem wahren Naturjuwel. Zwischendurch sind die vorbeifahrenden roten Wagen der Rhätischen Bahn bunte Farbtupfer in dieser steinigen Welt. Und wer das alles einmal aus der Vogelperspektive sehen möchte, wandert von Flims-Waldhaus nach Conn. Von der Aussichtsplattform «Il Spir» schauen wir aus der Perspektive eines fliegenden Mauerseglers in die urtümliche Schlucht.

✍ HANA HURÁBOVÁ