



Pour les passionnés de la neige

Félicitations pour avoir choisi Flims pour vos vacances. Vous avez choisi un merveilleux domaine de sports de neige. Vous pouvez en profiter !

A la réception, nous avons plusieurs cartes pour toutes sortes de sports d'hiver à votre disposition. Outre les plans des pistes pour les passionnés de sports alpins, vous trouverez également des informations pour les skieurs de fond, les randonneurs en raquettes et les randonneurs d'hiver. Nous sommes à votre disposition à la réception pour tout renseignement.

Billets de remontée

Vous pouvez acheter les billets des remontées mécaniques à la réception au prix normal. Il est souvent moins cher de réserver les billets en ligne via l'application Inside LAAX. Comparez les prix. L'application vous offre également de nombreuses informations utiles pour la destination.

Leçons/Guides

La LAAX SCHOOL (www.laaxschool.com) est située directement à la station de base de Flims et propose une large gamme de cours, de leçons privées ainsi que des cours de ski, de yoga et une crèche. Nous sommes heureux de vous aider à faire votre réservation.

La Bergsportschule Grisca (www.bergsportschulegrisca.ch) est dirigée par des guides de montagne locaux expérimentés, qui sont vos interlocuteurs pour le freeride, les randonnées à ski, l'escalade sur glace et de nombreuses autres activités dans la neige.

Location de matériel

A la station de base de Flims, vous trouverez le centre de location LAAXRental (www.laaxrental.com), où vous pourrez louer tous les équipements, vêtements et accessoires de sport.

Sur la route principale, tout près de la station de base, vous trouverez également des installations de location d'Intersport (Bundi Sport) et de Sport Beat (www.sportbeat.ch). Chez Sport Beat, vous pouvez également utiliser votre carte d'invité pour faire farter gratuitement vos skis ou votre snowboard une fois par semaine.

Envie d'une promenade en luge? - Nos propres luges sont disponibles gratuitement dans notre cave à skis.

Visites guidées

En collaboration avec d'autres hôtels et l'office de tourisme local, des randonnées en raquettes et à pied sont régulièrement organisées. Nous vous informerons volontiers à la réception.

Séchoir à skis

Au sous-sol de la maison principale, vous trouverez notre local à ski avec des porte-skis/snowboards et des chauffe-chaussures, qui sont en service pendant la nuit. Vous y trouverez également une possibilité de garder votre équipement en bon état.

Vous avez oublié quelque chose ?

Une petite sélection de choses utiles pour votre journée à la neige est disponible à la réception, au cas où vous auriez oublié quelque chose, par exemple de la crème solaire, un petit set d'outils et bien plus encore. Nous sommes heureux de vous aider.

Toilettes

Au premier étage, il y a une buanderie où vous pouvez faire votre propre lessive. Le détergent est disponible à la réception. Le tarif par lavage est un forfait de CHF 10.00. Nous nous ferons également un plaisir de laver votre linge. Ici, nous facturons par vêtement. Vous trouverez de plus amples informations sur les délais de livraison et de retour à la réception.

Thermo - Petit déjeuner

Si vous devez vous lever très tôt pour un grand tour, nous vous préparons volontiers un petit déjeuner thermal. Veuillez vous présenter à la réception. Il est également possible de commencer le petit-déjeuner plus tôt ou le dîner plus tard, sur réservation préalable, au moins 24 heures à l'avance. Veuillez nous contacter.

Urgence

C'est arrivé : Quelqu'un est tombé et ne peut plus marcher ou monter à cheval. Vous avez perdu votre chemin hors de la piste et vous êtes maintenant face à un précipice. Vous êtes blessé et vous avez besoin d'un médecin le plus rapidement possible.

- Gardez la tête froide et :
- Protégez les blessés et les personnes concernées contre les dangers, les intempéries et le froid.
- Apportez les premiers soins.
- Alerte les services d'urgence et lancez les opérations de sauvetage. Ne pas laisser les blessés seuls.
- N'oubliez pas votre propre sécurité.

Numéros d'urgence

081 927 74 00	SOS Sauvetage sur piste centrale
144	Numéro d'urgence général
1414	Appel d'urgence REGA pour le sauvetage aérien
117	Déclaration des munitions non explosées
0848 17 17	Numéro d'urgence pour les médecins de Flims

Propositions pour mauvais temps

...Et s'il devait pleuvoir, nous avons pour vous quelques bonnes idées:

Musées:

- „Das Gelbe Haus“, Flims
- Musée du village, Laax
- Musée de l'hôtel, Park Hotel Waldhaus Flims
- Musée régional de la Surselva, Ilanz
- Musée d'art, Coire
- Musée Rhétique, Coire
- Musée d'histoire naturelle, Coire



Piscines couvertes/ Wellness:

- Wellness de l'hôtel Cresta
- Delight Spa & Beauty, Park Hotel Waldhaus Flims
- Piscine couverte Grava, Laax
- Piscine couverte Obere Au, Coire
- Bains thermaux de Vals construits par l'architecte Zumthor

Indoor Sport:

- Salle d'escalade, Siat
- Salle d'escalade Ap N' Daun, Coire
- Freestyle Academy à Laax Murschetg (Skateboard, escalade, trampoline)

Cinemas:

- Cinema au centre Stenna Flims
- Cinema Sil Plaz, Ilanz
- Cinemas à Coire

Divers:

- Shopping à Coire ou Ilanz
- Shopping au "Outlet Center Alpenrhein Village" à Landquart
- Visite de la vieille ville de Coire ou de la première ville au bord du Rhin, Ilanz
- Visite de la Via Mala et de l'église de Zillis
- Visite des nombreuses et magnifiques églises de la Surselva
- Promenade en forêt à Conn, etc., agréable aussi par temps pluvieux.
- Excursions par les cols au Tessin, au Lichtenstein, etc.,

Nous avons encore plus d'informations et d'idées pour vous à la réception.