

WALENSEE

Fjord des Südens und Riviera der Ostschweiz: der Walensee. Wassersportsfans kommen hier beim Segeln, Surfen, Seekajak, Stand-Up-Paddling und vielen weiteren Aktivitäten auf ihre Kosten. Gemütlichere buchen eine Fahrt auf dem Kulinarik-Schiff und verpflegen sich an Bord mit verschiedenen Köstlichkeiten. Am Nordufer herrscht ein fast mediterranes Klima.

www.heidiland.com/walensee



1 Schiffahrt
Schiff ahoi! Rund um den Walensee bedient das Walenseeschiff zehn Anlegestationen. Neben den Kursschiffen gibt es öffentliche kulinarische Schiffsfahrten sowie Fahrten zu speziellen Themen.



2 Quinten
Das mediterrane und autofreie Quinten erreicht man am bequemsten per Schiff. Von Walenstadt und von Weesen her führen jedoch auch zwei beliebte Wanderungen ins beschauliche und idyllische Dörfchen.



3 Seerenbachfälle
Spektakulär! Die Seerenbachfälle bei Betlis bilden eine Kaskade von drei Wasserfällen mit einer Gesamthöhe von 585 Metern und gehören zu den höchsten Wasserfällen der Schweiz. Sie sind gut zu Fuss erreichbar.



4 Strandbäder
Im Sommer spielt sich das Leben rund um den Walensee am Wasser ab. Verschiedene Strandbäder laden ein, Sonne zu tanken, ein Buch zu lesen, ein Eis zu essen oder einfach das Leben zu geniessen.



5 Spielerlebnis Walensee
Beim Spielerlebnis Walensee lüften kleine und grosse Entdecker das Geheimnis des Walensees. Die abenteuerliche Spurensuche führt auf sechs Themenspielplätze und auf das Walenseeschiff.



6 Wassersport
Der fjordähnliche Walensee ist wie gemacht dafür, um ihn mit dem Seekajak oder dem Stand-Up-Paddle zu entdecken. Die zuverlässige Thermik freut Segler und Surfer.

BERGBAHNEN

Verschiedene Bergbahnen bringen Besucher bequem zu den schönsten Wander- und Ausflugsorten in der Region, um diese mit Wanderschuhen zu entdecken und auf einer der zahlreichen Terrassen Sonne zu tanken. Neben den beiden grossen Bergbahnen am Pizol und am Flumserberg, finden sich hier auch kleinere Bergbahnen, welche als echte Geheimtipps gelten. *Reservation erforderlich

www.heidiland.com/bergbahnen



34 Bergbahnen Flumserberg
Das Sonnenplateau hoch über dem Walensee ist ein Ausflugsparadies für Gross und Klein. Ohne Mühe geht es mit den Bergbahnen bis auf 2020 m ü. M., wo sich den Besuchern ein einmaliges Bergpanorama eröffnet.



35 Bergbahnen Pizol
Das Pizolgebiet zählt zu den schönsten Wander-Revieren der Schweiz und begeistert mit einer Weitsicht bis an den Bodensee. Von Wangs und Bad Ragaz aus fahren zwei Gondelbahnen hoch auf den Berg.



36 Älplibahn Malans*
Die Älplibahn ist die kleinste Seilbahn Graubündens und wird wie die Beiz in der Bergstation ausschliesslich von Freiwilligen betrieben. Das Malanser Älpi ist beliebt bei Wanderern.



37 Seilbahn Palfries*
Hier ist bereits der Ticketbezug ein Erlebnis. Hält man erstmal das Kartönkartchen in der Hand, geht es mit der ehemaligen Militäarseilbahn vom Seetal bei Mels aus hoch in das attraktive Wandergebiet Palfries.



38 Seilbahn Vättnerberg*
Kaum bekannt, umso lohnenswerter: Eine kleine Bergbahn bringt Besucher ganz bequem in das Naturparadies auf dem Vättnerberg im Taminatal. Wanderungen verschiedenster Schwierigkeitsgrade warten auf die Gäste.



39 Gondelbahn Saxli-Schönhalden
Die Pendelbahn bringt Wanderer zum Berghotel Schönhalden auf dem Flumser Kleinberg, von wo verschiedene Touren starten. Die Terrasse des Restaurants bietet eine einmalige Aussicht auf die Churfirsten.

FLUMSERBERG

Das Sommersportgebiet Flumserberg liegt auf einer herrlichen Sonnenterrasse oberhalb des Walensees und ist in 15 Minuten mit der Gondelbahn von Unterterzen aus oder mit dem Auto von Flumserberg erreichbar. Die insgesamt 150 Kilometer Wanderwege, die Rodelbahn FLOOMZER und der CLIMBER sowie die 13 Kilometer BikerTrails des BikerBergs sorgen am Flumserberg für viel Abwechslung.

www.heidiland.com/flumserberg



7 BikerBerg Flumserberg
Insgesamt 13 Kilometer Trails stehen abwärtsorientierten Bikern am BikerBerg zur Verfügung. Die Trails sind so angelegt, dass sie sowohl Anfängern wie auch Könnern gerecht werden.



8 CLIMBER
Der erste Kletterturm der Schweiz steht auf der Prodalp am Flumserberg. Auf drei Etagen gibt es rund 100 originell gestaltete Kletterstationen in unterschiedlichen Designs und Schwierigkeitsgraden.



9 FLOOMZER
Mit Highspeed talwärts: In den modernen und kindersicheren Coasters passiert man auf 250 Höhenmetern drei Kreisel, zwei Tunnel, zahlreiche Kurven, Jumps, Brücken, Twister und Wellen.



10 Sagenerlebnisweg
Der Themenweg führt vom Prodalkamm zur Prodalp durch eine mystisch angehauchte Bergwelt. Die Kinder begeben sich dabei an verschiedenen Spielstationen auf die Spuren des wilden Mannis.



11 Alpenfloraweg
Heidi liebte es auf den blühenden Alpenweiden herumzutollen und der Älphi kannte so manches Heilkräutchen. Dank dem Blumenpfad am Flumserberg kann man sich dieses Wissen auch aneignen.



12 Alpkäserei Flumserberg
Die Alpkäserei Flumserberg verfügt über eine hochmoderne Ausstattung und überrascht Besucher mit zahlreichen Attraktionen und einem Themenspielplatz.

BAD RAGAZ

Die Geschichte von Bad Ragaz beginnt, als 1240 zwei Klosterjäger des Klosters Pfäfers in der Taminaschlucht die Quelle entdecken, wo das 36,5° warme Thermalwasser entspringt. Heute begeistert der Kurort neben seinen Bade- und Gesundheitseinrichtungen mit einem breiten Freizeit- und Kulturangebot.

www.heidiland.com/badragaz



13 Spa & Wellness
Der Kurort Bad Ragaz trägt das offizielle Gütesiegel «Wellness Destination». Auch heute noch steht das Thermalwasser im Zentrum des Angebots vor Ort, wie etwa im öffentlichen Thermalheilbad Tamina Therme.



14 Taminaschlucht
Wo das Thermalwasser entspringt: Ein Besuch der mystischen Taminaschlucht ist einmalig. Zum Schluchtereingang beim Alten Bad Pfäfers gelangen man zu Fuss, mit dem Postauto oder mit der Pferdekutsche.



15 Giessenpark
Der Giessenpark Bad Ragaz lädt seine Besucher ein zum Spazieren, Flanieren oder einfach zum Verweilen. Kinder lieben den grossen Spielplatz und Ausflieger das Restaurant oder das Freibad.



16 Casino
Das Casino Bad Ragaz bietet ein Ausgehvergnügen in einer einmaligen Umgebung. Ob am Roulette- oder Black-jack-Tisch oder auch einfach bei einem Glas Gin – hier stehen Spass und Unterhaltung im Vordergrund.



17 Golfplätze und Diving Range
Der 18-Loch PGA Championship Course vom Golf Club Bad Ragaz, der 9-Loch Executive Course und die Diving Range vom Golf Club Heidiland bieten alles, was das Golferherz begehrt.



Kulinarik
Bad Ragaz bildet das kulinarische Epizentrum der Genussregion Heidiland. Im Kurort sticht das Grand Resort Bad Ragaz hervor, das verschiedene öffentliche Gourmet-Restaurants unter einem Dach vereint.

PIZOL

Die Bergregion rund um den Pizol Gipfel zählt zu den schönsten Wandergebieten der Schweiz. Neben der bekannten 5-Seen-Wanderung, einem echten Klassiker, begeistert etwa der Heidipfad oder der MountTeens Detektiv-Weg die ganze Familie. Von Bad Ragaz und Wangs aus geht es direkt vom Talboden mit Gondelbahnen hoch auf den Berg.

www.heidiland.com/pizol



18 Heidipfad
Der Heidipfad beginnt bei der Bergstation Pardiel. Unterwegs begeben sich die Kinder bei der Suche nach Holz-Geissen, beim Lernen des Alptrufs und weiteren tollen Aktivitäten auf die Spuren von Heidi.



18 Kinder-Kneippanlage
Auf der Kinder-Kneippanlage und dem Barfussweg können Klein und Gross die Wanderschuhe für eine Weile zur Seite stellen. Die verschiedenen Stationen sprechen alle Sinne an und warten darauf, entdeckt zu werden.



19 Wasserwald
Der Spielplatz auf Furt kann bequem mit der Pizolbahn ab Wangs erreicht werden. Von Wasserspielgärten am natürlichen Bachlauf bis hin zu interaktiven Spritzbrunnen gibt es hier alles, was das Kinderherz begehrt.



20 Edelweissweg
Auf einer Hochebene führt von der Bergstation Pardiel entlang des Speichersees Suntingweid zum Aussichtspunkt Wissl Stei. Besucher können unterwegs ihr Wissen über das Edelweiss unter Beweis stellen.



21 MountTeens Detective Weg
Der MountTeens Detektiv-Weg beginnt und endet bei der Bergstation Furt. Ein Mix aus interaktiven Wissensrätseln, Bewegungsaufgaben und Knobel-spas machen den Weg zu einem richtig Abenteuer für die ganze Familie.



22 Trailrunning
Trainings- und genussorientierte Trail-Runner kommen am Pizol voll auf ihre Kosten. Über 80 Laufkilometer für jedes Niveau stehen sportlichen Gästen zur Verfügung.

SEHENSWERTES

In der Ferienregion Heidiland finden sich zahlreiche spannende Ausflugsziele. Ob Schlosser und Burgruinen, Museen oder faszinierende Bauten inmitten der grandiosen Landschaft: Eine Entdeckungsreise durch die Region lohnt sich.

www.heidiland.com/sehenswuerdigkeiten



45 Paxmal Walenstadtberg
Mit dem Paxmal, dessen Grundgedanke der Frieden für alle ist, hat Karl Bickel einen Ort der inneren Einkehr und der Meditation über den Mensch und seine Ziele geschaffen.



46 Taminabrücke
Die Taminabrücke, welche im Juni 2017 eröffnet wurde, verbindet die beiden Dörfer Pfäfers und Valens am Taleingang zum Taminatal. Die grösste Bogenbrücke der Schweiz ist auf jeden Fall einen Besuch wert.



47 Schloss Sargans
Im Taminatal zwischen Pfäfers und Vadura liegt der Infopunkt zum UNESCO-Welterbe Tektonikarena Sardona. Mit einer einzigartigen Aussicht auf die Glarner Hauptüberschiebung ist er ein beliebter Verweilpunkt.



48 Alte Post Weisstannen
Ein Haus voller Geschichten: Wenn die «Alte Post» reden könnte, sie wüsste viel zu erzählen – und das aus bald 250 Jahren. Zum heutigen Museum gehören auch die Alte Dorfsage und die Alte Sennerei.



48 Alpbahnen
Der Höhepunkt des Alpsommers: Jeweils im September kehren die Älpler von den verschiedenen Alpen mit dem bunt geschmücktem Vieh zurück ins Tal. Zu den bekanntesten Alpbahnen gehören jene von Mels.



Orte des Staunens
Zu den Orten des Staunens zählen über 50 spezielle Plätze, die von der Forschungsstelle Kraftorte Schweiz auf ihren energetischen Gehalt und ihren mythologischen Hintergrund worden sind und dokumentiert worden sind.

THEMENWEGE

Egal ob Kulturinteressierter, Tierliebhaber oder Wein-Experte: In der Ferienregion Heidiland gibt es für jeden Geschmack den geeigneten Themenweg. Die einzelnen Wege führen dabei nicht nur durch schöne Landschaften, sondern erzählen auch viel über lokale Eigen- und Besonderheiten.

www.heidiland.com/themenwege



49 Alp- und Kulturweg Schrina
Diese Rundtour am Fusse der Churfirsten mit einzigartigen Tierblicken auf den Walensee vermag wohl jeden Wanderer zu verzaubern. Auf dem Weg erhält man interessante Informationen zur Alpkultur.



50 Kastanienweg Murg
Der 2.5 km lange Weg führt vom Dorf Murg in Richtung Murgtal durch wunderschöne Kastanienwälder. Neben der malerischen Schlucht und dem wildromantischen Wasserfall, begeistert auf dem Weg auch ein Spielplatz.



51 Weinwanderweg
Auf dem rund 30 Kilometer langen Weinwanderweg kann man von Fläsch bis Chur in diversen Gaststätten verschiedene Bündner Weine kosten und die wunderschöne Gegend in vollen Zügen geniessen.



52 Steinbocklehrpfad Weisstannen
Der Steinbocklehrpfad führt von der Erlenbachbrücke kurz hinter Weisstannen bis zur Klosterbrücke, entlang des Wildbads Seez. Welchen speziellen Bezug das Seelental zum Steinbock hat, erzählt man unterwegs.



53 Pfarrer-Künzle-Weg Wangs
Dieser Weg zu Ehren des weltbekannten Kräutlerarztes führt durch eine reizvolle Waldgegend. Lehrreiche Kräuter- und Biogratietafeln sowie die zwei Künzle-Grotten am Weg laden zum Verweilen ein.



54 Bildweg Walensee
Der Bildweg am Walensee nimmt die Besucher mit in die Vergangenheit, als rund um den Walensee noch Seide gezeichnet wurde. Auf dem Bildweg erstellen Gross und Klein nebenbei ihr eigenes Kunstwerk.

TAMINATAL

Vom Weltkurort Bad Ragaz führt eine Strasse den Berg hoch nach Pfäfers und von da immer tiefer hinein in das Taminatal. Die grösste Bogenbrücke der Schweiz, eine Jahrhundert alte Walsersiedlung und Einblicke in das UNESCO Welterbe Tektonikarena Sardona sind nur einige Dinge, die es in diesem Bergtal zu entdecken gibt.

www.heidiland.com/taminatal



23 Altes Bad Pfäfers
Das älteste erhaltene Barockbad der Schweiz steht am Eingang zur Taminaschlucht. Heute ist das Haus Museum, Gestaltstätte und Kulturort zugleich. Hier wird die Geschichte des Thermalwassers wieder lebendig.



24 Wartenstein
Das Hotel Schloss Wartenstein thront neben der wildromantischen Ruine der 1206 erbauten gleichnamigen Burg. Im Schlossgarten steht eine über zwölf Meter hohe Cristo-Statue.



25 Walsersiedlung Sankt Martin
Zuhinterst im Calfeisental liegt die über 700 Jahre alte, ehemalige Walsersiedlung. Kleine Holzhäuschen, eine Wassermühle und ein Kirchli gibt es zu entdecken. Auf Gäste wartet das Restaurant und Berghotel Sankt Martin.



26 St. Margrethenberg
Auf einer Hochebene über Pfäfers liegt einsam und verlassen die Streusiedlung St. Margrethenberg. Vorbei an dichten Wäldern und blumenreichem Wiesen erreicht man die Aussichtsplattform Pizalun.



27 Gigerwald Stausee
Der Stausee liegt im Calfeisental zwischen schroffen und steilen Felswänden, die fast 2000 Meter in die Höhe ragen. Die Kraftwerke Sarganserland KSL produzieren hier jährlich 460 Mio. Kilowattstunden Strom.



28 Sagenweg Vättis
Der Sagenweg Vättis beginnt bei der Posthaltestelle in Vättis. Angelegt als Rundtour führt der rund vier Kilometer lange Spazierweg im Kunkelstal an fünf Erzählstationen mit Sagenbüchern vorbei.

BIKE & E-BIKE

Auf knackigen Routen bergwärts oder auf flughen Trails in Richtung Tal: Das Bike-Angebot in der Ferienregion Heidiland ist so vielseitig, wie die Landschaft selber. Auch Genussradfahrer, die bevorzugt auf dem E-Bike die Region entdecken, finden in der Region ein gut ausgebautes Netz an Touren, Verleih- und Akkulade-Stationen.

www.heidiland.com/bike



7 BikerBerg Flumserberg
Am Flumserberg erwartet die Besucher ein Gesamtpaket: Spassige Trails für Anfänger und Könnern, innovative Transportsysteme und ein umfassendes Mietangebot begeistern hier die Biker.



55 Bikepark am See
Der 2.5 km lange Weg führt vom Dorf Murg in Richtung Murgtal durch wunderschöne Kastanienwälder. Neben dem Pumptrack bietet der Park auch eine Sprunglinie und einen Übungssparcours.



Bikeguides
Die einheimischen Bikeguides zeigen den Gästen die schönsten Touren mit Natur- und Fahrgenuss. Ob Tagestouren, zu zweit, als Familie oder als Gruppe: Die Bikeguides gehen auf individuelle Bedürfnisse ein.



Genusstouren
Langezügige Seitentäler, Bergstrassen und Routen am See: Die Ferienregion Heidiland ist perfekt für Genussfahrer. Zudem finden Gäste am Flumserberg, in Unterterzen und in Bad Ragaz E-Bike-Vermietstationen.



Kulinarische E-Bike-Touren
Die E-Bike-Touren am Walensee, in der Bündner Herrschaft oder in der Region 5-Dörfer bieten ein besonderes Leckerbissen. Mit Fahrrad oder E-Bike bewegt sich der aktive Geniesser in mehreren Etappen von Gang zu Gang.



E-Bike Trophy
Die Ferienregion Heidiland eignet sich hervorragend für die E-Bike Trophy. Die Möglichkeit, zahlreiche Beizen, Alpwirtschaften, Gasthäuser und viele Höhenmeter miteinander zu verbinden, ist einzigartig.

BÜNDNER HERRSCHAFT

Die Bündner Herrschaft und das angrenzende Gebiet 5 Dörfer liegt am Eingangstor zum Kanton Graubünden und gilt als wärmste Weinregion in der deutschsprachigen Schweiz. Das milde Klima, der Föhn und die kalkreichen Böden behagen den Rebzüchtern ausnehmend. Im historischen Städtchen Maienfeld findet sich der Originalschauplatz der weltberühmten Heidi-Geschichte.

www.heidiland.com/buendnerherrschaft



29 Heididorf
Im originalen Heidiort erleben die Besucher eine emotionale Zeitreise zurück in die Zeit von Heidi. Das Heidihaus, die HeidiAlp, die Dorfschule sowie das Johanna-Spyri-Museum lassen den Heidi-Mythos wiederaufleben.



30 HeidiAlp
Im Sommer verbrachte Heidi ihre Zeit in ihren geliebten Bergen beim Älphi auf der HeidiAlp. Oberhalb von Maienfeld auf dem Ochsenberg finden Besucher eine Nachbildung der Hütte aus dem Roman.



Wein & Kulinarik
Im Bündner Rheintal finden sich 42 Rebsorten, aus denen mehr als 70 Betriebe eine grosse Palette an ausgezeichneten Weinen keltern. So vielseitig wie der Wein, ist auch das Kulinarik-Angebot in der Bündner Herrschaft.



Haus des Bündner Weins
Im Haus des Bündner Weins ist der Bündner Wein für das breite Publikum erlebbar. Es beinhaltet einen Präsentationsraum für Degustationen. Regelmässig werden auch Führungen durch die Rebberge angeboten.



Stall 247
Der Stall 247 in Maienfeld ist Taverna, Laden und Vinothek gleichzeitig. Ein Highlight ist die Weinstrasse, wo dauerhaft rund 20 Weine aus der Bündner Herrschaft zum Degustieren und Geniessen bereit stehen.



Landquart Fashion Outlet
In diesem Outlet shoppen die Besucher unter freiem Himmel in einem Center, welches einem Bündner Chale-Dorf nachempfunden ist. Über 160 internationale und nationale Marken findet man hier.

BUCHBARE ERLEBNISSE

Wer spezielle Erlebnisse sucht, ist bei uns goldrichtig. Auf der Webseite von Heidiland Tourismus sind zahlreiche Erlebnisse bequem und einfach online buchbar. Die Palette reicht von Wildtier-Touren bis zu einem Candle-Light-Dinner im berühmten Bad Ragazer Thermalwasser.

www.heidiland.com/erlebnisse



Kulinarik Wanderungen
Sowohl am Flumserberg als auch am Pizol gibt es kulinarische Wanderungen, die vom 3-Gänge-Wahlmühen hin bis zum fixfertigen Picknick-Rucksack reichen.



Wein-Touren
Auf den Wein Touren geht es durch die Bündner Herrschaft mit persönlichem Guide. Hier lernen Weinliebhaber Spannendes über die edlen Tropfen und dürfen diese anschiessend degustieren.



Wildtier-Touren
Tierliebhaber und Naturfreunde aufgepasst: Wildtiere im Welterbe Sardona beobachten, den Geräuschen der Natur lauschen und Wissenswertes über die Alpenregion erfahren und das alles in Begleitung eines Swiss Rangers.



Wellness
In Bad Ragaz sind vielfältige Wellness-Angebote buchbar. Sie reichen vom gemütlichen Spa-Day bis hin zum Candle-Light-Dinner im privaten Spa.



Kunst und Kultur
Kunstgänge in Bad Ragaz, Szenische Stadtführungen in Maienfeld, oder wiederkehrende Events wie die Light Ragaz oder die Bad RagARTZ machen Kunst und Kultur erlebbar.



Aussergewöhnliches
Spass und Nervenkitzel sind bei Erlebnissen wie einem Gleitschirm-Tandemflug, einem Escape-Room-Spiel oder einem Panorama-Rundflug im Helikopter garantiert.

Ausflugs-tipp

HEIDLAND



WILLKOMMEN IN DER FERIEENREGION HEIDLAND

Klare Luft, eindrucksvolle Berge, persönliche Gastfreundschaft – und über allem der Heidi-Mythos, der sich seinen grossen Zauber bewahrt hat: In der Ferienregion Heidiland bilden der Walensee, die schroffen Churfirsten, das Sarganserland mit seinen Seitentälern und die Rebberge der Bündner Herrschaft die Kulisse für Freizeiterlebnisse mit Mehrwert.

INFORMATIONEN UND KONTAKT

Bei Fragen jeglicher Art stehen Ihnen unsere Infostellen-Teams gerne zur Seite und helfen Ihnen bei der Gestaltung Ihres Aufenthalts, bei der Suche nach einer Unterkunft oder bei der Planung eines Ausfluges.

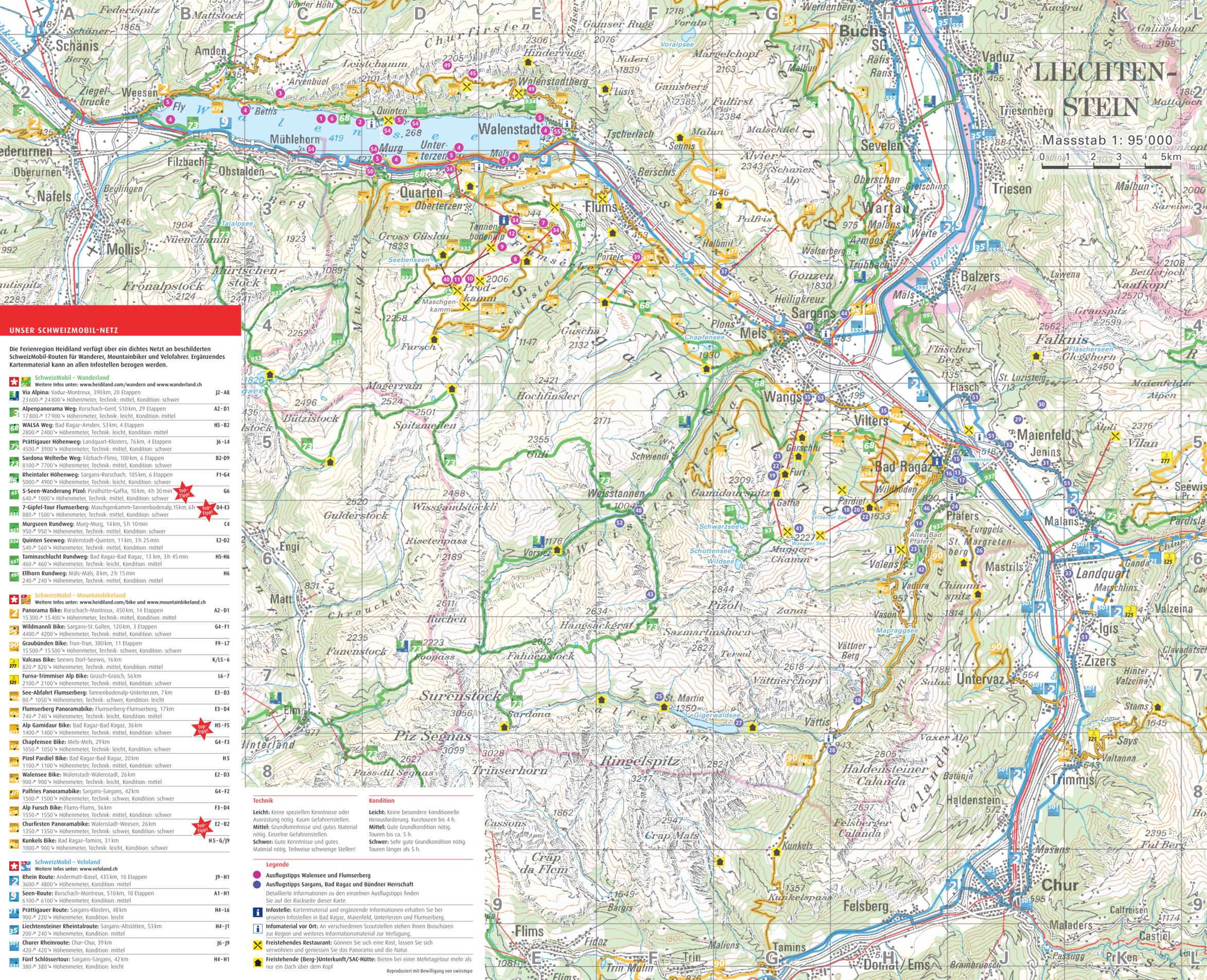
Infostellen
Bad Ragaz, T +41 81 300 40 20
spavillage@heidiland.com
Flumserberg, T +41 81 720 18 18
flumserberg@heidiland.com

Infomaterial vor Ort
Maienfeld, Raststätte Heidiland
Pfäfers, Restaurant Sagastubi
Quinten, Geschenkläden
Sargans, Hotel Post
Unterterzen, Raststätte Walensee
Valens, Kliniken Valens
Vättis, Dorfladen
Walenstadt, Post

Die Ferienregion Heidiland im Internet
www.heidiland.com

Social Media
Facebook: www.facebook.com/heidiland
Instagram: [@swissheidiland](https://www.instagram.com/swissheidiland) und [@swissheidiland](https://www.instagram.com/swissheidiland)
TikTok: [@swissheidiland](https://www.tiktok.com/@swissheidiland)
Youtube: www.youtube.com/swissheidiland





UNSER SCHWEIZMOBIL-NETZ

Die Ferienregion Heidland verfügt über ein dichtes Netz an beschilderten SchweizMobil-Routen für Wanderer, Mountainbiker und Velofahrer. Ergänzendes Kartenmaterial kann an allen Infostellen bezogen werden.

- SchweizMobil – Wanderland**
Weitere Infos unter: www.heidland.com/wandern und www.wanderland.ch
- Via Alpina:** Vaduz-Montreux, 390 km, 20 Etappen
23.600 ♂ 24.800 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: schwer J2-A8
- Alpenpanorama Weg:** Rorschach-Genève, 510 km, 29 Etappen
17.800 ♂ 17.900 ♂ Höhenmeter, Technik: leicht, Kondition: mittel A2-D1
- WALSA Weg:** Bad Ragaz-Amden, 53 km, 4 Etappen
3800 ♂ 2400 ♂ Höhenmeter, Technik: leicht, Kondition: mittel H5-B2
- Prättigauer Höhenweg:** Landquart-Klosters, 76 km, 4 Etappen
4500 ♂ 3900 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: schwer J6-L4
- Sardona Weltebbe Weg:** Filzbach-Flims, 100 km, 6 Etappen
8100 ♂ 7700 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: schwer B2-D9
- Rheintaler Höhenweg:** Sargans-Rorschach, 105 km, 6 Etappen
5000 ♂ 4900 ♂ Höhenmeter, Technik: leicht, Kondition: schwer F1-G4
- 5-Seen-Wanderung Pizol:** Pizolhütte-Gaffia, 10 km, 4h 30 min
640 ♂ 1000 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: schwer 66
- 7-Gipfel-Tour Flumserberg:** Maschgenkamm-Tannenbodenalp, 15 km, 6h
880 ♂ 1500 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: schwer 04-E3
- Murgseen Rundweg:** Murg-Murg, 14 km, 5h 10min
950 ♂ 950 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: schwer C4
- Quinten Seeweg:** Walenstadt-Quinten, 11 km, 3h 25 min
540 ♂ 560 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: mittel E2-E2
- Taminaschlucht Rundweg:** Bad Ragaz-Bad Ragaz, 13 km, 3h 45 min
460 ♂ 460 ♂ Höhenmeter, Technik: leicht, Kondition: mittel H5-H6
- Elhorn Rundweg:** Mals-Mals, 8 km, 2h 15 min
240 ♂ 240 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: mittel H6
- SchweizMobil – Mountainbikeland**
Weitere Infos unter: www.heidland.com/bike und www.mountainbikeland.ch
- Panorama Bike:** Rorschach-Montreux, 450 km, 14 Etappen
15.300 ♂ 15.400 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: mittel A2-D1
- Wildmannli Bike:** Sargans-St. Gallen, 120 km, 3 Etappen
4400 ♂ 4200 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: schwer G4-F1
- Graubünden Bike:** Trun-Trun, 380 km, 11 Etappen
15.500 ♂ 15.500 ♂ Höhenmeter, Technik: schwer, Kondition: schwer F9-L7
- Valcous Bike:** Seewis Dorf-Seewis, 16 km
820 ♂ 820 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: mittel K/L5-6
- Furna-Trimmiser Alp Bike:** Grüsch-Grüsch, 56 km
2100 ♂ 2100 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: schwer L6-7
- See-Abfahrt Flumserberg:** Tannenbodenalp-Untertenzen, 7 km
80 ♂ 1050 ♂ Höhenmeter, Technik: schwer, Kondition: leicht E3-03
- Flumserberg Panoramabike:** Flumserberg-Flumserberg, 17 km
740 ♂ 740 ♂ Höhenmeter, Technik: leicht, Kondition: mittel E3-04
- Alp Gamidaur Bike:** Bad Ragaz-Bad Ragaz, 36 km
1400 ♂ 1400 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: schwer H5-F5
- Chapense Bike:** Mels-Mels, 29 km
1050 ♂ 1050 ♂ Höhenmeter, Technik: leicht, Kondition: schwer G4-F3
- Pizol Pardiell Bike:** Bad Ragaz-Bad Ragaz, 20 km
1100 ♂ 1100 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: schwer H5
- Walensee Bike:** Walenstadt-Walenstadt, 26 km
900 ♂ 900 ♂ Höhenmeter, Technik: leicht, Kondition: mittel E2-03
- Palfries Panoramabike:** Sargans-Sargans, 42 km
1500 ♂ 1500 ♂ Höhenmeter, Technik: schwer, Kondition: schwer G4-F2
- Alp Fursch Bike:** Flums-Flums, 36 km
1550 ♂ 1550 ♂ Höhenmeter, Technik: mittel, Kondition: schwer F3-D4
- Churfirsten Panoramabike:** Walenstadt-Weesen, 26 km
1350 ♂ 1350 ♂ Höhenmeter, Technik: schwer, Kondition: schwer E2-B2
- Kunkels Bike:** Bad Ragaz-Tamins, 31 km
1000 ♂ 900 ♂ Höhenmeter, Technik: leicht, Kondition: schwer H5-G/9
- SchweizMobil – Veloland**
Weitere Infos unter: www.veloland.ch
- Rhein Route:** Andermatt-Basel, 435 km, 10 Etappen
3600 ♂ 4800 ♂ Höhenmeter, Kondition: mittel J9-H1
- Seen-Route:** Rorschach-Montreux, 510 km, 10 Etappen
6100 ♂ 6100 ♂ Höhenmeter, Kondition: mittel A1-H1
- Prättigauer Route:** Sargans-Klosters, 48 km
900 ♂ 220 ♂ Höhenmeter, Kondition: leicht H4-L6
- Liechtensteiner Rheintalroute:** Sargans-Allstatten, 53 km
200 ♂ 240 ♂ Höhenmeter, Kondition: mittel H4-J1
- Churer Rheinroute:** Chur-Chur, 39 km
420 ♂ 420 ♂ Höhenmeter, Kondition: mittel J6-J9
- Fünf Schlössertour:** Sargans-Sargans, 42 km
380 ♂ 380 ♂ Höhenmeter, Kondition: leicht H4-H1

- Technik**
Leicht: Keine speziellen Kenntnisse oder Ausrüstung nötig. Kaum Gefahrenstellen.
Mittel: Grundkenntnisse und gutes Material nötig. Einzelne Gefahrenstellen.
Schwer: Gute Kenntnisse und gutes Material nötig. Teilweise schwierige Stellen!
- Kondition**
Leicht: Keine besondere konditionelle Herausforderung. Kurztouren bis 4 h.
Mittel: Gute Grundkondition nötig. Touren bis ca. 5 h.
Schwer: Sehr gute Grundkondition nötig. Touren länger als 5 h.

- Legende**
- Ausflugstipps Walensee und Flumserberg**
- Ausflugstipps Sargans, Bad Ragaz und Bündner Herrschaft**
Detaillierte Informationen zu den einzelnen Ausflugstipps finden Sie auf der Rückseite dieser Karte.
- Infostelle:** Kartenmaterial und ergänzende Informationen erhalten Sie bei unseren Infostellen in Bad Ragaz, Maienfeld, Untertenzen und Flumserberg.
- Infomaterial vor Ort:** An verschiedenen Scoutstellen stehen Ihnen Broschüren zur Region und weiteres Informationsmaterial zur Verfügung.
- Freistehendes Restaurant:** Gönnen Sie sich eine Rast, lassen Sie sich verwöhnen und geniessen Sie das Panorama und die Natur.
- Freistehende (Berg-)Unterkunft/SAC-Hütte:** bieten bei einer Mehrtage tour mehr als nur ein Dach über dem Kopf

Reproduziert mit Bewilligung von swisstopo

11 WANDER-HIGHLIGHTS

5-Seen-Wanderung Pizol



Eine der beliebtesten Wanderungen der Schweiz: Fünf kristallklare Begeen und Eiblicke ins UNESCO Weltnaturerbe Sardona prägen diese Route.

Strecke:	11.4 km	Dauer:	4h 30 min
Aufstieg:	553 m	Abstieg:	911 m
Schwierigkeit:	mittel		

Route: Pizolhütte – Wangsersee – Pizolhütte – Wildseeluggen – Schottensee – Schwarzplangg – Schwarzsee – Gamidauspitz – Baschalvasee – Gaffia

Riviera Walensee Weesen – Quinten



Wegen dem milden Mikroklima spricht man am Nordufer des Walensees auch von der Riviera der Ostschweiz. Insbesondere in Quinten ist dies zu spüren aber auch zu sehen. Hier wachsen Kiwis und Feigen.

Strecke:	10.2 km	Dauer:	3h 30 min
Aufstieg:	454 m	Abstieg:	452 m
Schwierigkeit:	mittel		

Route: Weesen – Fil – Bellis – Quinten

Murgseen-Rundtour



Eingebettet in einen wildromantischen Bergkessel liegen die drei Murgseen. Bäche, Seen, Wasserfälle, Steingärten und ein geschütztes Artenwaldreservat prägen diese Rundtour.

Strecke:	14.5 km	Dauer:	5h 15 min
Aufstieg:	856 m	Abstieg:	856 m
Schwierigkeit:	schwer		

Route: Parkplatz Bachlauh – Gspön – Unter Mürtchen – Ober Mürtchen – Murgseefurgel – Murgsee – Mornen Alp – Parkplatz Bachlauh

Vilan-Rundtour



Diese Tour bietet alles, was das Wanderherz begehrt: Einen Gipfel mit prächtiger Aussicht, eine abwechslungsreiche Rundwanderung und ein gemütliches Bergrestaurant zum Abschluss.

Strecke:	12.3 km	Dauer:	4h 45 min
Aufstieg:	809 m	Abstieg:	809 m
Schwierigkeit:	mittel		

Route: Bergstation Alpbahn – Abzweigung Vilan – Vilan Gipfel – Sadreinegg – Alp Sadrein – Luvadina – Jeninser Oberass – Bergstation Alpbahn

Pizalun-Rundtour



Von der Aussichtsplattform auf dem Pizalun geniesst man eine herrliche Rundumsicht und mit Hilfe der Panoramatafeln kann man die vielen Berge runderum auch benennen.

Strecke:	7.2 km	Dauer:	2h 15 min
Aufstieg:	277 m	Abstieg:	277 m
Schwierigkeit:	leicht		

Route: St. Margrethenberg – Pizalun – Jägeri – St. Margrethenberg

Wanderung Obersays



Auf einer grünen Wiesenterrasse liegt das kleine Bergdorf Obersays auf 1100 Meter über Meer. Bei dieser Wanderung ist die Aussicht zum gegenüberliegenden Calanda-Massiv prächtig.

Strecke:	11.9 km	Dauer:	4h 30 min
Aufstieg:	803 m	Abstieg:	804 m
Schwierigkeit:	mittel		

Route: Obersays – Zarasch – Zanutscher Tobel – Spundatscha – Zanutscher Boden – Stams – Artimi – Tarnags – Obersays

St. Martin – Alp Sardona – St. Martin



Die Bergwanderung führt durch das grossartige Calaisental mit seiner einmaligen Flora und grossem Wildreichtum (Steinbockkolonie im Sardona-Gebiet).

Strecke:	14.2 km	Dauer:	5h
Aufstieg:	720 m	Abstieg:	720 m
Schwierigkeit:	mittel		

Route: St. Martin – Hoehgen – Malanseralp – Alp Platten – Oberass – Gamiseralp – Untersass – Alp Sardona – Tulwald – St. Martin

7-Gipfel-Tour Flumserberg



Erleben Sie sieben Gipfel auf einer Tour und geniessen Sie die einmalige Weitsicht über die umliegende Berg- und Seenwelt am Flumserberg.

Strecke:	15.1 km	Dauer:	6h
Aufstieg:	676 m	Abstieg:	1309 m
Schwierigkeit:	schwer		

Route: Maschgenkamm – Ziger – Leist – Rainisalts – Gulmen – Mütschuel – Chruzen – Cuncels – Chli Göslen – Gross Göslen – Seebenalp – Tannenboden

Weinrunde Maienfeld-Fläsch



Die Weinrunde Maienfeld-Fläsch ist eine lokale Rundtour des beschilderten Weinwanderweges, der in seiner ganzen Länge in Chur startet und bis nach Fläsch führt.

Strecke:	14.5 km	Dauer:	3h 15 min
Aufstieg:	171 m	Abstieg:	171 m
Schwierigkeit:	leicht		

Route: Maienfeld – Fläsch – Maienfeld

Route des Staunens Weisstannental



Die Tour führt in das ursprüngliche Weisstannental, entlang des Gufelbachs nach Batöni, zur beeindruckenden Wasserfallarena mit ihren drei imposanten Wasserfällen.

Strecke:	8.3 km	Dauer:	3h 05 min
Aufstieg:	530 m	Abstieg:	530 m
Schwierigkeit:	mittel		

Route: Weisstannen Oberdorf – Batöni – Weisstannen Oberdorf

Taminaschlucht-Rundtour



Erlebnisreiche Rundtour durch eine sagenhafte Landschaft: Naturrunder, Geschichte und Kultur werden lebendig auf dieser Route, bei welcher die mystische Taminaschlucht im Zentrum steht.

Strecke:	14 km	Dauer:	4h 20 min
Aufstieg:	493 m	Abstieg:	493 m
Schwierigkeit:	mittel		

Route: Bad Ragaz – Altes Bad Pfäfers – Taminaschlucht – Naturbrücke – Pfäfers – Ruine Wartenstein – Rosenbergl – Neugueter – Taminasteg – Bad Ragaz

Tourenportal



Egal ob Wandern, Joggen, Skaten, Biken oder einfach einen kleinen Ausflug mit dem Velo: auf dem Tourenportal von Heidland Tourismus finden jeder die passende Route.

outdoor.heidland.com



LAKEN WALEN

Fjord of the South and Riviera of Eastern Switzerland: Lake Walen. Water sports enthusiasts have fun here with sailing, surfing, sea kayaking, stand-up paddling and many other activities. More relaxed tourists book a trip on the culinary ship and have a meal on board with different delicacies. On the Northern shore, there is an almost Mediterranean climate.

1 Boating
Ship ahoy! Around Lake Walen the Walenseschiff (ship on Lake Walen) serves ten piers. Besides the scheduled ships there are public culinary boat trips as well as trips with special themes.

2 Quinten
The Mediterranean and car-free Quinten is most conveniently reached by ship. From Walenstadt and Weesen, however, there are also two popular hiking routes leading into the tranquil and idyllic village.

3 Seerenbach Falls
Spectacular! The Seerenbach Falls in Bettlis form a cascade of three waterfalls with a total height of 585 metres and are one of Switzerland's highest waterfalls. They are easily reachable by foot.

4 Lidos
During summer, all the fun around Lake Walensee takes place in the water. Various lidos invite to savor the sun, read a book, eat ice cream or simply enjoy life.

5 «Spielerlebnis Walensee»
With «Spielerlebnis Walensee» small and big explorers discover the secret of Lake Walen. The adventurous search for traces leads to six newly themed playgrounds around the lake and to the ship on Lake Walen.

6 Water sports
The fjord-like Lake Walen is perfect for being discovered with a kayak or stand-up paddle. The reliable thermal area is great for sailors and surfers.

MOUNTAIN RAILWAYS

Various mountain railways in the region take visitors comfortably to the most beautiful hiking and excursion places in the region, to discover them with hiking boots and to enjoy the sun on one of the numerous terraces. In addition to the two large mountain railways at Pizol and Flumserberg, there are also smaller mountain railways, which are considered being real insider tips. *Reservation necessary

34 Mountain railways Flumserberg
The sunny plateau high above Lake Walen is an excursion paradise for young and old. The mountain railways will take you up to 2020 metres above sea level without any effort, where guests can enjoy a unique panorama.

35 Mountain railways Pizol
The Pizol area is one of the most beautiful hiking areas in Switzerland and offers a breathtaking view as far as Lake Constance. From Wangs and Bad Ragaz, two gondola lifts lead up into the area.

36 Alpine railway Malans*
The Alpine railway is the smallest cable car in Grisons and, like the restaurant in the mountain station, is operated exclusively by volunteers. The Malanser Alp is popular for hikers.

37 Cable car Palfries*
Here already the ticket purchase is an experience. Once you hold the rectangular cardboard card in your hand, you take the former military cable car from the Seetzal valley near Mels up to the attractive Palfries hiking area.

38 Cable car Vättnerberg*
Hardly known, but all the more worthwhile: A small mountain railway takes visitors comfortably to the natural paradise on Vättnerberg in the Tamina Valley. Hikes of various difficulty level await the guests.

39 Gondola lift Saxli-Schönhalden
The aerial tramway takes hikers to the Schönhalden mountain hotel on Flumser Kleinberg, from where various tours start. The terrace of the restaurant offers a unique view of the Churfirsten.

FLUMSERBERG

The Flumserberg summer sports area lies on a magnificent sunny terrace above Lake Walen and can be reached within 15 minutes by cable car from Unterterzen or by car from Flums. The 150 km of hiking trails, the toboggan run FLOOMZER and climbing tower CLIMBER and the 13 km BikeTrails on «BikerBerg» provide plenty of variety on Flumserberg.

7 BikerBerg Flumserberg
A total of 13 km of trails are available for downhill bikers on BikerBerg (= engl. biker mountain). The trails are designed to be suitable for beginners as well as experts.

8 CLIMBER
Switzerland's first climbing tower stands on Prodalp at Flumserberg. On three floors there are around 100 creatively designed climbing stations in different designs and difficult level.

9 FLOOMZER
Downhill at high speed: In the modern and child-safe toboggan sledges you pass three roundabouts, two tunnels, numerous bends, jumps, bridges, twistlers and waves at an altitude of 250 metres.

10 Mythical Adventure Trail
The theme trail leads from the Prodkamm to the Prodalp through a mystical mountain world. The children follow the tracks of the «Wild Mannli» at various play stations.

11 Alpine Flora Trail
Heidi loved to romp around on the blooming Alpine pastures and Alphöhi knew a lot about medicinal herbs. Thanks to the Flumserberg Flower Trail, you can also acquire this knowledge.

12 Alpine cheese dairy
The alpine cheese dairy Flumserberg has ultra-modern facilities and surprises visitors with numerous attractions and a theme playground.

UNESCO WORLD HERITAGE SARDONA

Nowhere in the world are the processes of mountain formation more visible in the terrain than in the area around Piz Sardona in the border region of the cantons of St.Gallen, Glarus and Grisons. Along the widely visible line 270 million year old rocks were pushed onto „only“ 40 million year old rocks. Reason enough that the Sardona Tectonic Arena is now a UNESCO World Heritage site.

40 GeoGallery Flumserberg
Get to know geological phenomena, discover fossils, feel and see the enormous power of Alpine folding up close: The GeoGalerie shows the origin of the mountains in a simple way.

41 Pizol Panorama Mountain Trail
The Mountain Trail is a 3 km walk between Pizollütte and Laufboden. The trail is equipped with elements of exploring and information about the view, the origin of the Alps and the World Heritage site.

42 Panoramic viewpoint Windegg
In Tamina Valley, between Pfäfers and Vadura, lies the information point for the UNESCO World Heritage Tectonic Arena Sardona. With an unique view of the Glarus main overthrust, it is a popular place to stop.

43 Waterfall Arena Batöni
In the Batöni Waterfall Arena in Weiss-tannen Valley five streams come together. Not only the sight is overwhelming, also the energies are extremely high and constructive.

44 Gonzen Mine Särgans
The iron-bearing rock in the mine was already being mined around 2000 years ago. The result was a labyrinth of almost 90 km in length in the gallery, making it the largest visitor mine in Switzerland.

Geology around Vättis
In and around Vättis, geological phenomena can be discovered in various places. Be it at Piz Sardona, in the local museum, in the earthquake exhibition or at the «geological window» in Chruzachtobel.

BAD RAGAZ

The history of Bad Ragaz begins when in 1240 two monastery hunters from Pfäfers Monastery discovered the source in the Tamina Gorge where the 36.5° warm thermal water originated. Today the spa town offers a wide range of leisure and cultural activities in addition to its bathing and health facilities.

13 Spa & Wellness
Today Bad Ragaz bears the official seal of quality as «wellness destination». Even today the thermal water is still the centre of the local offer, especially in the thermal spa Tamina Terme.

14 Tamina Gorge
Where the thermal water springs: A visit to the mystical Tamina Gorge is unique. You can reach the gorge entrance at the ancient Bad Pfäfers by foot, post bus or horse-drawn carriage.

15 Giessenpark
Giessenpark Bad Ragaz invites its visitors to stroll, walk or simply linger for a while. Children love the large playground and the restaurant or the open-air swimming pool is the ideal place for day visitors.

16 Casino
The Casino Bad Ragaz offers a night out in a unique environment. Whether at the roulette or blackjack table or simply with a glass of gin - fun and entertainment are the focus here.

Golf courses and driving range
The 18-hole PGA championship course from Golf Club Bad Ragaz, the 9-hole executive course and the driving range from Golf Club Heidiland offer everything a golfer's heart desires.

Culinary delights
Bad Ragaz is the culinary epicentre of the Heidiland region. The Grand Resort Bad Ragaz stands out in the health resort, which combines various gourmet restaurants under one roof.

SIGHTS AND ATTRACTIONS

There are numerous exciting destinations in the holiday region Heidiland. Whether castles and castle ruins, museums or fascinating buildings in the midst of the grandiose landscape: a discovery journey through the region is worthwhile.

45 Paxmal Walenstadtberg
With the «Paxmal» (engl. «peace monument»), whose basic idea is peace for all, Karl Bickel has created a place of inner contemplation and meditation about people and their goals.

46 Tamina Bridge
Tamina Bridge, which was opened in June 2017, connects the two villages Pfäfers and Valens at the valley entrance to Tamina Valley. The largest arch bridge in Switzerland is definitely worth a visit.

47 Castle Särgans
Visible from afar, the castle proudly towers over Särgans. The former Count's Castle now houses the restaurant «Schloss Särgans» and the museum «Särganserland» within its historic walls.

48 Alte Post Weisstannen
A house full of stories: If «Alte Post» could talk, it would know a lot to tell - and that from almost 250 years. «Alte Dorfsäge» and «Alte Sennerei» also belong to today's museum.

Alpine descents
The highlight of the Alpine summer: Every year in September the alpine dairymen return to the valley from the lauous Alps with their colourfully decorated cattle. The most famous Alpine descents are those of Mels.

Places of amazement
The places of amazement include more than 50 special places, which have been investigated and documented by the Swiss Research Centre for Power Locations for their energy content and mythological background.

PIZOL

The mountain region around the Pizol summit is one of the most beautiful hiking areas in Switzerland. In addition to the well-known 5-Lakes-Hike Pizol, a true classic, the Heidi Trail or the Mountleers Detective Way will delight the whole family. From Bad Ragaz and Wangs, gondolas take you directly from the valley up to the mountain.

18 Heidi Trail
The Heidi Trail begins at the mountain station Pardiell. On the way, the children follow Heidi's footsteps in the search for wooden goats, learn the alpine blessing and other great activities.

18 Kneipp treatment facility
On the children's Kneipp treatment facility and the Barefoot Trail, young and old can put their hiking boots aside for a while. The different stations offer sensations for all senses and are waiting to be discovered.

19 Water forest
The playground at Furt can be easily reached with the Pizol railway from Wangs. From water play gardens along the natural stream to interactive spray fountains, there is everything a child's heart desires here.

20 Edelweiss Trail
The Edelweiss Trail leads from the mountain station Pardiell along the «Süntigweid» reservoir to the «Wissi Stei» viewpoint. Visitors can prove their knowledge about edelweiss on the way.

21 Mountleers Detective Way
The Mountleers Detective Trail begins and ends at the mountain station Furt. A mix of interactive knowledge puzzles, movement tasks and puzzle fun make the trail a real adventure for the whole family.

22 Trailrunning
Training and pleasure-oriented trail runners will get their money's worth on the Pizol. More than 80 km of running km for every level are available to sporting guests.

THEMED WALKS

Whether culture lover, animal lover, fan of powerful places or wine expert: In the holiday region Heidiland there is a suitable theme trail for everyone. The individual paths do not only lead through beautiful landscapes, but also tell a lot about local characteristics and peculiarities.

49 Alpine and Cultural Trail Schrina
This round tour at the foot of the Churfirsten with unique view of Lake Walen is bound to enchant any hiker. On the way, you will obtain interesting information about Alpine culture.

50 Chestnut Trail Murg
The 2.5 km long trail leads from the village Murg towards Murgtal Valley through beautiful chestnut forests. In addition to the picturesque gorge and the wildy romantic waterfall, there is also a playground along the way.

51 Wine Hiking Trail
On the approximately 30 km long Wine Hiking Trail you can taste various wines from Grisons from Fläsch to Chur in different restaurants and enjoy the beautiful region to the fullest.

52 Ibox Educational Trail
The Ibox Educational Trail leads from the Erlenbach Bridge just after Weiss-tannen to the Monastery Bridge, along the torrent Seez. You will see the special connection between the side valley and the Ibox along the way.

53 Pastor Künzle Trail Wangs
This path in honour of the world-famous herbalist leads through a charming forest area. The informative herbal and biographical charts as well as the two Künzle grottos along the way invite to linger.

54 Picture Trail Lake Walen
The Picture Trail at Lake Walen takes visitors back to the time when silk was still being bred around Lake Walen. Along the Picture Trail, young and old create their own artwork on site.

TAMINA VALLEY

From the world health resort Bad Ragaz a road leads up the mountain to Pfäfers and from there deeper and deeper into the Tamina Valley. The largest arch bridge in Switzerland, a centuries-old Walser settlement and insights into the UNESCO World Heritage Tectonic Arena Sardona are just some of the things you will find here.

23 Ancient Bad Pfäfers
Switzerland's oldest preserved baroque spa is located at the entrance to the Tamina Gorge. Today the facility is a museum, a restaurant and a cultural centre all at once.

24 Wartenstein
Hotel Schloss Wartenstein is located beside the wildy romantic ruins of the castle under the same name built in 1206. A Cristo statue with a height of more than twelve metres stands in the castle garden.

25 Walser settlement Sankt Martin
In the Rhine Valley of Grisons, there are 700-year-old former Walser settlement. There are small wooden houses, a water mill and a church to discover. The restaurant and mountain hotel Sankt Martin awaits its guests.

26 St. Margrethenberg
On a plateau above Pfäfers lies lonely and abandoned the scattered settlement of St. Margrethenberg. Past dense forests and flower-rich meadows you reach the Pizalun viewing platform.

27 Gigerwald Reservoir
The reservoir is located in the Calfeisen valley between rugged and steep rock faces, that rise almost 2000 metres into the air. The Särganserland KSL power stations produce 460 million kilowatt-hours of electricity every year.

28 Mythical Trail Vättis
The Mythical Trail Vättis begins at the post bus stop in Vättis. The four-kilometre-long walk in Kunkels Valley is designed as a circular tour and passes five storytelling stations with books about mythical stories.

BIKE & E-BIKE

On challenging routes uphill or on flowing trails towards the valley: The range of bike offers in the holiday region Heidiland is as varied as the landscape itself. Even pleasure cyclists who prefer to discover the region on an e-bike will find a well-developed network of tours, rental and battery charging stations in the region.

www.heidiland.com/biking

7 BikerBerg Flumserberg
At Flumserberg, visitors can expect a complete package: fun trails for beginners and experts, innovative transport systems and a comprehensive rental offer inspire bikers here.

55 Bike park at the lake
The pump track in the bike park in Walenstadt offers bikers various combination possibilities. In addition to a pump track, the park also offers a jump line and a practice course.

Bike Guides
The local bike guides show the guests the most beautiful tours with nature and riding pleasure. Whether day tours, as a couple, as a family or as a group: the bike guides cater to individual needs.

Pleasure tours
Elongated side valleys, mountain roads and lake routes: the holiday region Heidiland is perfect for pleasure riders. Guests at Flumserberg, Unterterzen and Bad Ragaz also find e-bike rental stations.

Culinary E-bike tours
The e-bike tours at Lake Walen, in Bündner Herrschaft or in the region of 5 Dörfer offer a special treat: With a bicycle or e-bike, the active connoisseur moves from course to course in several stages.

Tour portal
On the Heidiland tour portal cyclists - whether downhill fans, touring cyclists or e-bikers - will find a multitude of route suggestions.

maps.heidiland.com

BÜNDNER HERRSCHAFT

Bündner Herrschaft and the adjoining area 5 Dörfer lies on the border of the canton Grisons and is one of the warmest wine-growing regions in German-speaking Switzerland. The mild climate, the foehn winds and the limestone soils are excellent for vines. The historic little town of Maienfeld is the original setting of the world-famous Heidi story.

29 Heiddorf
In the original Heiddorf visitors experience an emotional journey back to the time of Heidi. The Heidi house, the village school, the Heidialp and the Johanna Spyri museum revive the myth about Heidi.

30 Heidialp
During summer Heidi spent her time in her beloved mountains with Alphöhi on Heidialp. Above Maienfeld on Ochsenberg, visitors will find a replica of the hut from the novel.

Wine & cuisine
In the Rhine Valley of Grisons, there are 42 grape varieties from which more than 70 companies produce a wide range of excellent wines. The culinary offer in Bündner Herrschaft is as varied as the wine.

Grisons' House of Wine
In Grisons' House of Wine, the wine from Grisons is accessible to the general public. It includes a presentation room for tastings. Guided tours through the vineyards are also offered regularly.

Stall 247
The Stall 247 in Maienfeld is a taverna, shop and vinotheque at the same time. A highlight is the Wine Route, where around 20 wines from Bündner Herrschaft are permanently available for tasting and enjoyment.

Landquart Fashion Outlet
In this outlet, visitors shop in the open air in a centre modelled like a chalet village from Grisons. More than 160 international and national brands can be found here.

BOOKABLE EXPERIENCES

If you are looking for special experiences, you have come to the right place. On the website of Heidiland tourism numerous experiences can be booked comfortably and easily online. The palette ranges from wild animal tours to a candlelight dinner in the famous Bad Ragaz thermal water.

www.heidiland.com/specialoffers

Culinary hiking routes
On both the culinary hiking and the Pizol there are culinary hikes, which range from a 3-course menu to a ready-made picnic backpack.

Wine tours
On the wine tours through Bündner Herrschaft with a personal chauffeur and guide. Here wine lovers learn a lot of exciting things about the noble wines and will have the opportunity to sample them afterwards.

Wildlife tours
Animal lovers and nature fans pay attention: Watch wild animals in the Sardona World Heritage site, listen to the sounds of nature and learn interesting facts about the Alpine region - all accompanied by a Swiss Ranger.

Wellness
In Bad Ragaz a wide range of wellness offers can be booked. They range from a cosy spa day to a candlelight dinner in a private spa.

Art and Culture
Art walks in Bad Ragaz, scenic city tours in Maienfeld, or recurring events such as the Light Ragaz or the Bad Rag-ARTz make art and culture come alive.

Exceptional
Fun and thrills are guaranteed with experiences such as a tandem paragliding flight, an escape room game or a panoramic helicopter flight.

WELCOME AT THE HOLIDAY REGION HEIDLAND

Clear air, impressive mountains, personal hospitality - and above all the Heidi myth, which has retained its great magic: In the holiday region Heidiland Lake Walen, the rugged Churfirsten, the Särganserland with its side valleys and the vineyards of Bündner Herrschaft form the scenery for leisure experiences with added value.



INFORMATION AND CONTACT

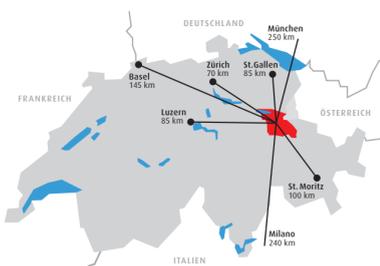
If you have any questions, our information point teams will be happy to assist you and help you with the organisation of your stay, the search for accommodation or the planning of an excursion.

Info points
Bad Ragaz, T +41 81 300 40 20
spavillage@heidiland.com
Flumserberg, T +41 81 720 18 18
flumserberg@heidiland.com

Information material on site
Maiefeld, Service area Heidiland
Pfäfers, Restaurant Sagastubi
Quinten, Gift shop
Särgans, Hotel Post
Unterterzen, Service area Lake Walen
Valens, Valens Clinic
Vättis, Village shop
Walenstadt, Post office

The holiday region on the internet
www.heidiland.com

Social Media
Facebook: www.facebook.com/heidiland
Instagram: [@swissheidiland](https://www.instagram.com/swissheidiland)
TikTok: [@swissheidiland](https://www.tiktok.com/@swissheidiland)
Youtube: www.youtube.com/swissheidiland





OUR SWITZERLANDMOBILITY ROUTES

There is a dense network of signposted SwitzerlandMobility routes for mountain bikers, hikers, cyclists and skaters throughout the holiday region of Heidiland. Supplementary maps are available at all Tourist Offices.

- SwitzerlandMobility - Hiking**
More information: www.heidiland.com/hiking and www.wanderland.ch/en
- Via Alpina:** Vaduz-Montreux, 390 km, 20 Stages
23 600 > 24 800 > Height difference, Technic: medium, Fitness: difficult
- Alpenpanorama Weg:** Rorschach-Genève, 510 km, 29 Stages
17 800 > 17 900 > Height difference, Technic: light, Fitness: medium
- WALSA Weg:** Bad Ragaz-Amden, 53 km, 4 Stages
2800 > 2400 > Height difference, Technic: light, Fitness: medium
- Prättigauer Höhenweg:** Landquart-Klosters, 76 km, 4 Stages
4500 > 3900 > Height difference, Technic: medium, Fitness: difficult
- Sardona Welterbe Weg:** Filzbach-Flims, 100 km, 6 Stages
8100 > 7700 > Height difference, Technic: medium, Fitness: difficult
- Rheintaler Höhenweg:** Sargans-Rorschach, 105 km, 6 Stages
5000 > 4900 > Height difference, Technic: light, Fitness: difficult
- 5-Seen-Wanderung Pizol:** Pizolhütte-Gaffia, 10 km, 4 h 30 min
640 > 1000 > Height difference, Technic: medium, Fitness: difficult
- 7-Gipfel-Tour Flumserberg:** Maschenkamm-Tannenbodenalp, 15 km, 6 h
880 > 1500 > Height difference, Technic: medium, Fitness: difficult
- Murgseen Rundweg:** Murg-Murg, 14 km, 5 h 10 min
950 > 950 > Height difference, Technic: medium, Fitness: difficult
- Quinten Seeweg:** Walenstadt-Quinten, 11 km, 3 h 25 min
540 > 560 > Height difference, Technic: medium, Fitness: medium
- Taminaschlucht Rundweg:** Bad Ragaz-Bad Ragaz, 13 km, 3 h 45 min
460 > 460 > Height difference, Technic: light, Fitness: medium
- Elhorn Rundweg:** Mals-Mals, 8 km, 2 h 15 min
240 > 240 > Height difference, Technic: medium, Fitness: medium

- SwitzerlandMobility - Mountainbiking**
More information: www.heidiland.com/mountainbiking and www.mountainbikeland.ch/en
- Panorama Bike:** Rorschach-Montreux, 450 km, 14 Stages
15 300 > 15 400 > Height difference, Technic: medium, Fitness: medium
- Wildmannli Bike:** Sargans-St. Gallen, 120 km, 3 Stages
4400 > 4200 > Height difference, Technic: medium, Fitness: difficult
- Graubünden Bike:** Trun-Trun, 380 km, 11 Stages
15 500 > 15 500 > Height difference, Technic: difficult, Fitness: difficult
- Valcaus Bike:** Seewis Dorf-Seewis, 16 km
820 > 820 > Height difference, Technic: medium, Fitness: medium
- Furna-Trimmiser Alp Bike:** Grösch-Grösch, 56 km
2100 > 2100 > Height difference, Technic: medium, Fitness: difficult
- See-Abfahrt Flumserberg:** Tannenbodenalp-Untertzerzen, 7 km
80 > 1050 > Height difference, Technic: difficult, Fitness: light
- Flumserberg Panoramabike:** Flumserberg-Flumserberg, 17 km
740 > 740 > Height difference, Technic: light, Fitness: medium
- Alp Gamidaur Bike:** Bad Ragaz-Bad Ragaz, 36 km
1400 > 1400 > Height difference, Technic: medium, Fitness: difficult
- Chapfensee Bike:** Mels-Mels, 29 km
1050 > 1050 > Height difference, Technic: light, Fitness: difficult
- Pizol Pardiell Bike:** Bad Ragaz-Bad Ragaz, 20 km
1100 > 1100 > Height difference, Technic: medium, Fitness: difficult
- Walensee Bike:** Walenstadt-Walenstadt, 26 km
900 > 900 > Height difference, Technic: light, Fitness: medium
- Pellries Panoramabike:** Sargans-Sargans, 42 km
1500 > 1500 > Height difference, Technic: difficult, Fitness: difficult
- Alp Fusch Bike:** Flums-Flums, 36 km
1530 > 1530 > Height difference, Technic: medium, Fitness: difficult
- Churfirsten Panoramabike:** Walenstadt-Weesen, 26 km
1350 > 1350 > Height difference, Technic: difficult, Fitness: difficult
- Kunkels Bike:** Bad Ragaz-Tamins, 31 km
1000 > 900 > Height difference, Technic: light, Fitness: difficult

- Technic**
Light: No special knowledge or equipment required. Hardly any hazards en route.
Medium: Basic knowledge and good material required. Potential hazards en route.
Difficult: Good knowledge and good material essential. Parts of the route are difficult!
- Fitness**
Light: No special fitness required. Short tours lasting up to 4 hrs.
Medium: Good basic fitness required. Tours lasting up to ca. 5 hrs.
Difficult: Excellent fitness required. Tours lasting longer than 5 hrs.

- Legend**
- Excursion tips Lake Walen and Flumserberg**
- Excursion tips Sargans, Bad Ragaz and Bündner Herrschaft**
- Excursion tips** Detailed information about the single trip-tips can be found on the back of this map.
- Tourist Offices:** Maps and supplementary information can be obtained from our Tourist Offices in Bad Ragaz, Maienfeld, Untertzerzen and Flumserberg.
- Scout Points:** Brochures about the region and further information material are available from different Scout posts.
- Free-Standing restaurant:** Treat yourself to a break, indulge yourself and simply enjoy the panorama and the countryside.
- Free-Standing Accommodation:** In case you plan a multiple-day trip.

11 HIKING HIGHLIGHTS

5-Lakes-Hike Pizol



One of Switzerland's most popular hikes: five crystal-clear mountain lakes and views of the UNESCO Sardona World Heritage site characterise this route.

Distance: 11.4 km Duration: 4h 30 min
Ascent: 553 m Descent: 911 m
Difficulty: medium

Route: Pizolhütte - Wangerssee - Pizolhütte - Wildseeluggen - Schottensee - Schwarzplangg - Schwarzsee - Gamidaurspitze - Baschalvasee - Gaffia

Riviera Lake Walen Weesen - Quinten



Due to the mild microclimate on the northern shore of Lake Walen, we also speak of the «Riviera Lake Walen». Especially in Quinten this can be experienced but also seen, as kiwis and figs grow here.

Distance: 10.2 km Duration: 3h 30 min
Ascent: 454 m Descent: 452 m
Difficulty: medium

Route: Weesen - Fil - Bettlis - Quinten

Murg Lakes Round Tour



The three Murg Lakes are nestled in a wildly romantic mountain basin. Brooks, lakes, waterfalls, rock gardens and a protected pine forest reserve characterise this round tour.

Distance: 14.5 km Duration: 5h 15 min
Ascent: 856 m Descent: 856 m
Difficulty: difficult

Route: Parking Bachlaui - Gspon - Unter Mürtchen - Ober Mürtchen - Murgseefurgel - Murgsee - Mornen Alp - Parking Bachlaui

Vilan Round Tour



This tour offers everything a hiker's heart desires: a summit with a magnificent view, a varied circular hike and a cosy mountain restaurant at the end.

Distance: 12.3 km Duration: 4h 45 min
Ascent: 809 m Descent: 809 m
Difficulty: medium

Route: Mountain station Alpbahn - Junction Vilan - Vilan Summit - Alp Sadreim - Luvadina - Jeninser Oberass - Mountain station Alpbahn

Pizalun Round Tour



From the viewing platform on Pizalun you can enjoy a wonderful panoramic view and with the help of the panorama boards you can also name the many mountains around you.

Distance: 7.2 km Duration: 2h 15 min
Ascent: 277 m Descent: 277 m
Difficulty: easy

Route: St. Margrethenberg - Pizalun - Jägeri - St. Margrethenberg

Hiking Trail Obersays



On a green meadow terrace the small mountain village Obersays is located at 1100 meters above sea level. Already here the view to the opposite Calanda massif is magnificent.

Distance: 11.9 km Duration: 4h 30 min
Ascent: 803 m Descent: 804 m
Difficulty: medium

Route: Obersays - Zarsasch - Zanutscher Tobel - Spundtscha - Zanutscher Boden - Stams - Artimi - Tarnags - Obersays

St. Martin - Alp Sardona - St. Martin



The mountain hike leads through the magnificent Calfeisen Valley with its unique flora and rich wildlife (ibex colony in the Sardona region).

Distance: 14.2 km Duration: 5h
Ascent: 720 m Descent: 720 m
Difficulty: medium

Route: St. Martin - Hochegg - Malanseralp - Alp Platten - Oberass - Gamiserälp - Untersäss - Alp Sardona - Tufwald - St. Martin

7-Peak-Tour Flumserberg



Experience seven summits on one tour and enjoy the unique view over the surrounding mountains and lakes on Flumserberg.

Distance: 15.1 km Duration: 6h
Ascent: 676 m Descent: 1309 m
Difficulty: difficult

Route: Maschenkamm - Ziger - Leist - Rainnissal - Gulmen - Mütschuel - Chruzen - Cuncels - Chli Göslen - Gross Göslen - Seebenalp - Tannenboden

Wine Tour Maienfeld-Fläsch



The Maienfeld/Fläsch Wine Tour is a local round tour of the sign posted Wine Hiking Trail, which starts in Grisons capital Chur and leads to Fläsch.

Distance: 12.3 km Duration: 3h 15 min
Ascent: 171 m Descent: 171 m
Difficulty: easy

Route: Maienfeld - Fläsch - Maienfeld

Route of Amazement Weisstannental



The tour leads into the original Weisstannental, along the Gufelbach stream to Batöni, to the impressive waterfall arena with its three impressive waterfalls.

Distance: 8.3 km Duration: 3h 05 min
Ascent: 530 m Descent: 530 m
Difficulty: medium

Route: Weisstannen Oberdorf - Batöni - Weisstannen Oberdorf

Tamina Gorge Round Tour



A fascinating round tour through a fabulous landscape: natural wonders, history and culture come to life on this route, which focuses on the Tamina Gorge.

Distance: 14 km Duration: 4h 20 min
Ascent: 493 m Descent: 493 m
Difficulty: medium

Route: Bad Ragaz - Ancient Bad Pfäfers - Tamina Gorge - Natural Bridge - Pfäfers - Ruin Wartenstein - Rosenbergl - Tamina Bridge - Bad Ragaz

Tour Portal



Whether hiking, jogging, skating, biking or simply a short excursion by bike: on the tour portal of Heidiland Tourism everyone will find the right route.

outdoor.heidiland.com/en

Outdooractive-App

