



Sommer 2023.



Best. Summer. Activities.



lenzerheide.swiss/bucketlist-sommer

Die sonnenverwöhnte Ferienregion Lenzerheide hat alles, was du suchst. Eine alpine Szenerie, duftende Alpwiesen, den glasklaren Heidsee und ein abwechslungsreiches Angebot: Wandern und Trailrunning, Biken, Kultur, Rodeln, Golfen, Badespass und Wassersport, zahlreiche Hotels und Restaurants am Berg und im Dorf sowie ganz besondere Bergerlebnisse. Worauf wartest du?

Teile deine Erlebnisse mit
[#entdeckelenzerheide](#) und [#lenzerheide](#)

Wann. Wo. Was.

Was meint das Wetter – indoor- oder outdoor Aktivität? Welche Anlagen haben geöffnet? Und welche Veranstaltungen finden während deines Aufenthaltes statt? Hier werden deine Fragen beantwortet.



Weitere Informationen unter
lenzerheide.swiss/aktuell

Bergerlebnisse	4
Ausflüge	9
Kultur und Tradition	12
Schlechtwetter	17
Wellness	20
Sport und Spiel	22
Kulinarik	27
Event Highlights	30



Verwöhnen. Verweilen. Erinnern.

Schon mal auf 2'865 mü.M. beim Sonnenaufgang gebruncht oder bei Sonnenuntergang Yoga gemacht? Du willst mal wieder unter freiem Himmel schlafen?

In der Ferienregion Lenzerheide ist der Sommer voller magischer Momente. Bestaune den Sonnenaufgang am Rothorn Sunrise, schlafe unter freiem Himmel oder starte mit deiner Familie am Märli Brunch gemütlich in den Tag.

Juwelen der Nacht

Nach einer Wanderung auf den Piz Scalottas, hast du die Möglichkeit mit dem Teleskop dem Sternenhimmel nahe zu sein und die Juwelen der Nacht zu entdecken. Nach erstklassiger Bergkulinarik übernachtetest du im Schlafsack unter freiem Himmel.



Weitere Informationen unter
lenzerheide.swiss/bergerlebnisse

Hesch gwüsst:

Die Zipline am Erlebnisberg Pradaschier in Churwalden ist einmalig in den Bündner Bergen. Höhenflüge sind garantiert!

Erlebnisberg Pradaschier

Die 4er-Sesselbahn bringt dich bequem an den Erlebnisberg Pradaschier oberhalb von Churwalden auf 1'750mü.M. Hier erwarten dich die erste Zipline in Graubünden, die längste Rodelbahn der Schweiz und ein Seilpark mit drei Parcours und einer Tyrolienne. Erlebe einen sportlichen und abwechslungsreichen Tag mit viel Spass und Action am beliebten Freizeitberg der Ferienregion Lenzerheide. Verpflege dich im Bergrestaurant Pradaschier, im Restaurant Portal oder bei einer Grillstelle entlang der Wanderwege.



Weitere Informationen unter pradaschier.ch



resort - gastronomie - anlässe

bewusst gruppenfreundliche

ferienhäuser

in 4* standard mit 14, 16 und 30 betten

stettli.ch/resort

Jetzt
buchen &
Urlaub
sichern!

Golfclub Lenzerheide

Dein Golferlebnis mit
Bergpanorama



golflenzerheide.ch | info@golflenzerheide.ch

Ausflüge

Du bist auf der Suche nach erlebnisreichen Ausflügen rund um die Ferienregion Lenzerheide?

Wie wäre es mit einem Besuch bei unseren Freunden im Arosa Bärenland? Auf 2'000 m.ü.M. neben der Mittelstation der Luftseilbahn Arosa-Weisshorn wird dir eine einzigartige Inszenierung auf nachhaltige Art geboten und im Aussenbereich vom Arosa Bärenland kannst du die Bären von der Besucherplattform oder dem Abenteuerweg aus beobachten.



Weitere Informationen unter
arosabaerenland.swiss



Parc Ela Trek

Kennst du schon den Naturpark Parc Ela? Ab Juli 2023 haben Wanderfreundinnen und -freunde aus nah und fern die Möglichkeit, die Alpen im Parc Ela auf 17 Tagesetappen zu erwandern ohne zwischendurch ins Tal abzustiegen.

Der neue Trek führt grösstenteils auf über 2'000 m ü. M. rund um den Parc Ela: von Tiefencastel nach Stierva, Radons, Plang Faller, Juf, auf den Septimer, den Julierpass, auf die Alp Flix, die Alp d'Err, zur Ela Hütte, nach Preda Bergün, zur Escha- und Keschhütte, ins Sertig, nach Stuls, Jenisberg, auf die Wiesner Alp via die Alp Sanaspans auf der letzten Etappe nach Lenzerheide. Der Trek verläuft auf bestehenden Wanderwegen, wird aber nicht zusätzlich ausgeschildert.



Weitere Informationen unter
parc-ela-trek.ch

Tradition. Brauchtum. Innovation.

Lenzerheide ist ein Ort der erlebbaren Kultur. Historische Bauwerke, Kirchen und Burgen erzählen dir Geschichten vergangener Tage. Ja wir zeigen dir sogar, wie wir das berühmte Bündnerfleisch und unseren Käse machen.

Wie hat man früher gelebt? Wie ist die Ferienregion Lenzerheide entstanden? Im Ortsmuseum Vaz/Obervaz kann man alles über Tourismus, Sport und Traditionen der Region erlernen.



Weitere Informationen unter
kulturampass.ch



Hesch gwüsst:

Wer lernt, weiss Bescheid. Überrasche deine Gspänli mit deinem Wissen zur Geschichte der Ferienregion Lenzerheide. Wie? Der Erlebnisweg «Senda Cultura» wird es dir zeigen.



Dorfführungen – Geschichte erleben

Die kulturellen Angebote in Lenzerheide sind vielfältig. Auf einer Dorfführung lässt sich beispielsweise die Geschichte der Region erlernen und gleichzeitig lernt man unsere Dörfer viel besser kennen.

Die vom Verein «Kultur am Pass» organisierten Dorfführungen finden über den gesamten Sommer und Herbst regelmässig statt.

Von einem Besuch der Baselgia viglia da Lantsch und der Grabkreuze bis zu Führungen in der Klosterkirche Churwalden oder zum Thema «Vom Maiensäss zum Kurort» in Lenzerheide - es ist für alle etwas dabei.



Weitere Informationen unter kulturampass.ch/dorffuehrungen



stettli

resort - gastronomie - anlässe

bewusst regionales

tavolata

mit traditionellen & neu interpretierten gerichten

stettli.ch/tavolata

Einfach
online Tisch
reservieren &
geniessen!

A R O S A L E N Z E R H E I D E C H U R

WRITE
YOUR OWN
LEGEND



BIKE
KINGDOM

Schlechtwetter



Regen und Sturm halten dich sicher nicht auf.

Du findest deinen Weg zu Sport und Action. Zum Beispiel in der Tennishalle Lenzerheide oder bei einem Besuch in Chur, der ältesten Stadt der Schweiz. Abwechslung von der ersten Minute verspricht Cross Golf in Brambrüesch oder Urban Golf in Chur. Das ist wie Golf auf dem Green, einfach bunter. Mega beliebt ist der Foxtrail, die spannende Schnitzeljagd in Lenzerheide. Besonders bei uns in den Bergen ein intensives Erlebnis.



Weitere Informationen unter
lenzerheide.swiss/schlechtwetter

Hesch gwüsst:

Die Minigolfanlage im Sportzentrum hat 18 verschiedene Bahnen und ist ein Spass für alle. Komm vorbei und teste deine Präzision!

Lenzerheide Sportzentrum – Wellness und Sport unter einem Dach

Das Lenzerheide Sportzentrum hat ein vielseitiges Sport- und Wellnessangebot. Spüre die Wärme des Wellnessbads H₂Lai mit dem beheizten Aussen-Sprudelbad, das 25m-Becken und die Riesenrutschbahn. Für Entspannung sorgt der Spa-Bereich mit Saunen und Dampfbädern. Deine Energie wirst du im Fitnessraum, der Eishalle und auf der Minigolfanlage los. Für das leibliche Wohl sorgt das Team des Restaurant Sportzentrum.



Weitere Informationen unter
lenzerheide.swiss/sportzentrum

Wellness-Angebote – Einmal Entspannung bitte

Verschiedene Hotels in der Region öffnen ihre Wellness-Oasen auch für externe Gäste. Von Hamam bis Massagen, Dampfbäder bis Bio Saunen und kosmetische Behandlungen ist für alle etwas dabei.



Weitere Informationen unter
lenzerheide.swiss/wellness

Action. Abwechslung. Abschalten.

Wandern und Biken genügen dir nicht? Kein Problem. Bei uns findest du viele Alternativen. Golfplatz, Biathlonschiessanlage, Seilpark, Tennisplatz oder ein Gleitschirmstartplatz. Mittendrin verspricht der Heidsee actionreiche Tage auf und im Wasser.

Roland Arena

Die Roland Arena in Lantsch/Lenz ist die erste fix installierte Biathlon-Anlage der Schweiz. Winter oder Sommer – das Trainings- und Wettkampfbereich ist beliebt bei nationalen und internationalen Teams. Du möchtest Biathlon probieren? Buche einen Schnupperkurs, wir zeigen dir alle Tricks. Du willst deine Ausdauer trainieren? Dafür kannst du im Sommer die 4,0 Kilometer lange Rollskibahn nutzen. Oder diverse Routen in der Umgebung mit dem Bike oder als Läufer bewältigen. Das moderne Übernachtungs- und Gastronomieangebot macht deinen Aufenthalt perfekt.



Weitere Informationen unter rolandarena.ch

Hesch gwüst:

Die Ferienregion Lenzerheide bietet dir ein individuelles Sportprogramm. Beim «Dolce far Sport» warten abwechslungsreiche Aktivitäten auf dich. lenzerheide.swiss/dolcefarsport



Hesch gwüsst:

In Lenzerheide gibt es einen Surf- und Segelclub. Die Mitglieder sind des Öfteren am See und an diversen geselligen Clubanlässen anzutreffen. Besuche sie an einer der verschiedenen Regatten am Heidsee oder nimm sogar selber teil. ssclv.com

Heidsee. Freibad. Wassersport.

Du liebst das kühle Nass? Dann bist du hier in Lenzerheide in deinem Element. Obwohl – bei uns ist es nicht nur kühl, es ist auch warm. Aber der Reihe nach. Der Heidsee ist deine Erfrischungsoase in den Bergen. Für einen entspannten Sonntag im Freibad gehst du nach Churwalden. Und für alle, die es warm mögen – wartet das Wellnessbad H₂Lai. Du bist aktiver unterwegs? Dann ab ins Wassersportcenter am Heidsee.

Wind. Wasser. Wellen.

Trocken geht hier niemand heim. Diverse Windsurf- und Segelkurse, ein kostenloses Beachvolleyballfeld, Wassersportgeräte und Pedalos warten auf dich. Die thermischen Winde zwischen drei und fünf Bft lassen dein Herz höherschlagen, oder? Lass einfach die Landschaft wirken. Oder entdecke sie – mit einem der motorlosen Mietboote. Abhängen und auftanken kannst du am besten auf der windgeschützten Sonnenterrasse. Der Kiosk bietet Getränke, Glaces und Snacks.



Weitere Informationen unter
[lenzerheide.swiss/
wassersportcenter](http://lenzerheide.swiss/wassersportcenter)



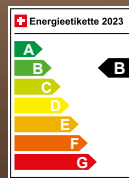
VOLVO

Platz für das Leben.

Der Volvo V60 Recharge Plug-in Hybrid.

Bis zu 91 km rein elektrische Reichweite. Jede Menge Beinfreiheit. Sound, der zum Mitsingen einlädt. Dazu integrierte Google Services. Das ist der Volvo V60 Recharge Plug-in Hybrid – bereit für alles, was das Leben mit sich bringt.

volvocars.ch/V60Recharge



Volvo V60 Recharge, T8 AWD Plug-in Hybrid 310+145 PS/228+107 kW. Kraftstoffverbrauch in l/100 km: 0,8–1,1, Stromverbrauch in kWh/100 km: 17,3–20,0 kWh, CO₂-Emissionen: 17–25 g/km. Energieeffizienz-Kategorie: B. Google ist eine Marke von Google LLC.

Kulinarik



Lokal. International. Phänomenal.

Die zahlreichen Restaurants der Ferienregion Lenzerheide tischen die unterschiedlichsten Gaumenfreuden auf: von Gault Millau, Guide Michelin und Gilde Restaurant Menüs bis zu urchigen Bündnerspezialitäten, Fondue und Raclette im Bündnerstübli. Auch die Bergrestaurants überzeugen mit ihrem vielseitigen Angebot und Spezialitäten aus der Schweizer und Bündner Küche. Tagsüber locken die Cafés im Dorf mit heimischem Gebäck und Kaffee.



Weitere Informationen unter
lenzerheide.swiss/gastro

Gastrotipp

Berghotel Sartons, Valbella

«Da fühlst du dich wohl»

Verweile bei uns am Tag auf der grossen Sonnenterrasse oder am Abend im heimeligen Restaurant und geniesse die faszinierende Bergwelt bei Speis und Trank.

T +41 81 384 11 93



Restaurant Allegra «Dine & Fine» «der Geheimtipp»

Im Bestzeit Lifestyle & Sport Hotel in Parpan geniesst du einheimische Spezialitäten und Klassiker. Besonderer Wert wird dabei auf regionale, nachhaltige und frische Produkte gelegt. T +41 81 354 00 54, bestzeit.ch



Scalottas Terroir, Lenzerheide

Einzigties Genusskonzept (16GM) mit Terroir-Produkten und einem grünen Stern von Guide Michelin.

scalottas-terroir.ch



Restaurant Bar, Lenzerheide

Trendige Küche, regionale Produkte und 100% Getränke aus der Schweiz.

schweizerhof-lenzerheide.ch



Restaurant Hotel Seehof am Heidsee

Naturnahe Bergsommerküche mit regionalem Einkauf, Sonnenterrasse mit Seeblick, Kaffee, Kuchen und Glace von Gletsch aus Surava. T +41 81 384 34 10



Hotel Sarain, Lantsch/Lenz

Ob im Restaurant Montanara, im Säumerkeller, in der Jagdhütte oder ein Aperitif in der Schmugglerbar – im Sarain ist für jeden Geschmack etwas dabei. sarain.ch



Restaurant St. Cassian, Lantsch/Lenz

Bereits in 3. Generation verwöhnen wir in unserem Familienbetrieb unsere Gäste mit viel Freude und echter Gastfreundschaft. Regionale Spezialitäten sind das Markenzeichen unserer Küche.

T +41 81 384 14 57, st-cassian.ch



Restaurant Sportzentrum, Lenzerheide

Mit unserem Motto «Gsuud & Bwusst» erwarten und überraschen wir dich täglich durchgehend mit warmer Küche, Mittagsmenus, verschiedenen hausgemachten Schorlen, Smoothies, Kuchen und vielem mehr.

T +41 81 384 38 90,

restaurantsportzentrum@bluewin.ch



Taverne zur alten Trocknerei, stettli Churwalden

Entdecke die kulinarische Vielfalt Graubündens im Restaurant Taverne. Tavolata heisst hier das Zauberwort – regional & direkt auf den Tisch.

T +41 81 254 37 10, stettli.ch/taverne



Bergbeiz Stivetta, stettli Churwalden

Erlebe regionale Küche im rustikalen Ambiente der Stivetta – idealer Zwischenstopp bei Wanderungen & Biketouren. Sonnenterrasse inklusive!

T +41 81 254 37 10, stettli.ch/stivetta



Hesch gwüsst:

Vom 14. bis 17. Dezember 2023 findet der erste Biathlon-Weltcup in Lenzerheide statt. Tickets sind bereits jetzt unter [lenzerheide2025.ch](https://www.lenzerheide2025.ch) erhältlich.



Das Beste an der Ferienregion Lenzerheide?

Sie lebt das ganze Jahr. Im Sommer und Winter sorgen unsere Events für Emotionen, sportliche Höchstleistungen, Begeisterung und Freude.

Diesen Sommer erwartet dich eine Vielzahl an Veranstaltungen. Von den Lenzerheide Motor Classics bis zu diversen Kinder- und Familienevents wie der Heidsee Olympiade, dem Globi Kindertag oder Musik & Märli im Wald. Oder dem UCI Mountain Bike World Cup im Juni sowie das kleine aber feine Musikfestival Secret Garden in Lenzerheide – diesen Sommer kommst du nicht aus dem Feiern raus.



Weitere Informationen unter [lenzerheide.swiss/events](https://www.lenzerheide.swiss/events)



THE SKISCHOOL KNOWN FOR
QUALITY AND CONVENIENCE



THE SNOWBOARD TEACHING
SPECIALIST SINCE 1986



SNOWBOARDSCHULE.COM

LENZERHEIDE SINCE 1986 