

# Routeboek

# Nauders

(juni 2025)

Dit routeboek bevat 24 routes rond Nauders van makkelijk tot zeer moeilijk.

Meeste routes kunnen vanuit Nauders gefietst worden.

Aantal van de routes kunnen ingekort worden door eerst een stuk met de auto te gaan en daarna op de fiets stappen. Dit wordt ook per route aangegeven.

Wij hebben een voorstel voor de routes per dag, waarbij iedereen zelf mag bepalen welke route je gaat fietsen.

Uiteraard kijken we per dag naar de omstandigheden en kunnen dan afwijken van het schema.

Van alle routes zijn gpx-bestanden beschikbaar.

1 = makkelijk, 2 = gemiddeld, 3 = moeilijk, 4 = pittig, 5 = zwaar

# Routes



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
1a	Rondje Reschensee rechtsom.	30 km	515 m	1
1b	Rondje Reschensee linksom.	30 km	515 m	1
2a	Rondje Reschensee – Haidersee rechtsom.	40 km	575 m	1
2b	Rondje Reschensee – Haidersee linksom.	40 km	575 m	1
3	Norbertshöhe en terug.	16 km	520 m	1
4	Melago en terug.	45 km	760 m	2
5	Planol en terug.	50 km	1135 m	2
6a	Schöneben en terug.	40 km	1200 m	2
6b	Rondje Schöneben – Melago.	60 km	1435 m	3
7	Samnaun.	55 km	1700 m	3
8	Rondje Zeinisjoch – Silvretta.	40 km	1160 m	2
9a	Kaunertaler Gletscherstrasse (vanuit Prutz).	77 km	2065 m	4
9b	Kaunertaler Gletscherstrasse (vanuit Nauders).	160 km	3225 m	5
10a	Passo Umbrail (vanuit Mals).	65 km	2035 m	4
10b	Passo Umbrail (vanuit Nauders).	120 km	2920 m	5

1 = makkelijk, 2 = gemiddeld, 3 = moeilijk, 4 = pittig, 5 = zwaar

# Routes

	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
11a	Passo dello Stelvio (vanuit Prato).	60 km	1830 m	4
11b	Passo dello Stelvio (vanuit Nauders).	120 km	2995 m	5
12a	Rondje Ofenpass linksom.	125 km	2430 m	4
12b	Rondje Ofenpass rechtsom.	125 km	2430 m	4
13	Dreiländer Giro.	168 km	3300 m	5
14	Zwei Spitzen route (Gfrans, Langhaus)	80 km	2200 m	4
15	Pfunds en terug.	40 km	840 m	2
16	Drei Spitzen route.	16 km	885 m	2
17	Flüelapass.	120 km	2440 m	4

# Programma (concept)

Dag	Routes	Route
1	3 Norbertshöhe en terug.	16 km
	15 Pfunds en terug.	40 km
	14 Zwei Spitzen route (Gfrans, Langhaus).	80 km
2	9a Kaunertaler Gletscherstrasse (vanuit Prutz). 	77 km
	9b Kaunertaler Gletscherstrasse (vanuit Nauders).	160 km
3	11a Passo dello Stelvio (vanuit Prato). 	60 km
	11b Passo dello Stelvio (vanuit Nauders).	120 km
	13 Dreiländer Giro.	168 km
4	1a Rondje Reschensee rechtsom.	30 km
	1b Rondje Reschensee linksom.	30 km
	2a Rondje Reschensee – Haidersee rechtsom.	40 km
	2b Rondje Reschensee – Haidersee linksom.	40 km
	4 Melago en terug.	45 km
	5 Planol en terug.	50 km
	6a Schöneben en terug.	40 km



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
1a	Rondje Reschensee rechtsom.	30 km	515 m	1



Vanuit Nauders over de Reschenpas.  
 Rechts langs de Reschensee.  
 Aan het einde van het meer rechtsom en via  
 fietspad langs het meer terug naar Nauders.

Tip: kerktoren van *Alt-Graun*.



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
1b	Rondje Reschensee linksom.	30 km	515 m	1



Vanuit Nauders over de Reschenpas.  
 Links over fietspad langs de Reschensee.  
 Aan het einde van het meer linksom en langs het  
 meer terug naar Nauders.

Tip: kerktoren van *Alt-Graun*.



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
2a	Rondje Reschensee – Haidersee rechtsom.	40 km	575 m	1



Vanuit Nauders over de Reschenpas.  
 Links langs de Reschensee en de Haidersee.  
 Aan het einde rechtsom en over de fietspaden  
 lang de meren terug naar Nauders.



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
2b	Rondje Reschensee – Haidersee linksom.	40 km	575 m	1



Vanuit Nauders over de Reschenpas.  
Rechts over fietspad langs de Reschensee.  
Aan het einde van het meer links langs de  
Haidersee.  
Aan het einde linksom en lang de meren terug  
naar Nauders.

	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
3	Norbertshöhe over en terug.	16 km	520 m	1

Vanuit Nauders via Norbertshöhe afdalen naar Martina en zelfde weg terug omhoog. Klim naar Norbertshöhe is 5.8 km met 370 hoogtemeters (3<sup>de</sup> categorie).



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
4	Melago en terug.	45 km	760 m	2

Vanuit Nauders Graun im Vinschau en hier omhoog naar Melago.  
Zelfde weg terug naar Nauders.  
Klim naar Melago is 10 km met 413 hoogtemeters (3<sup>de</sup> categorie).



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
5	Planol en terug.	50 km	1135 m	2

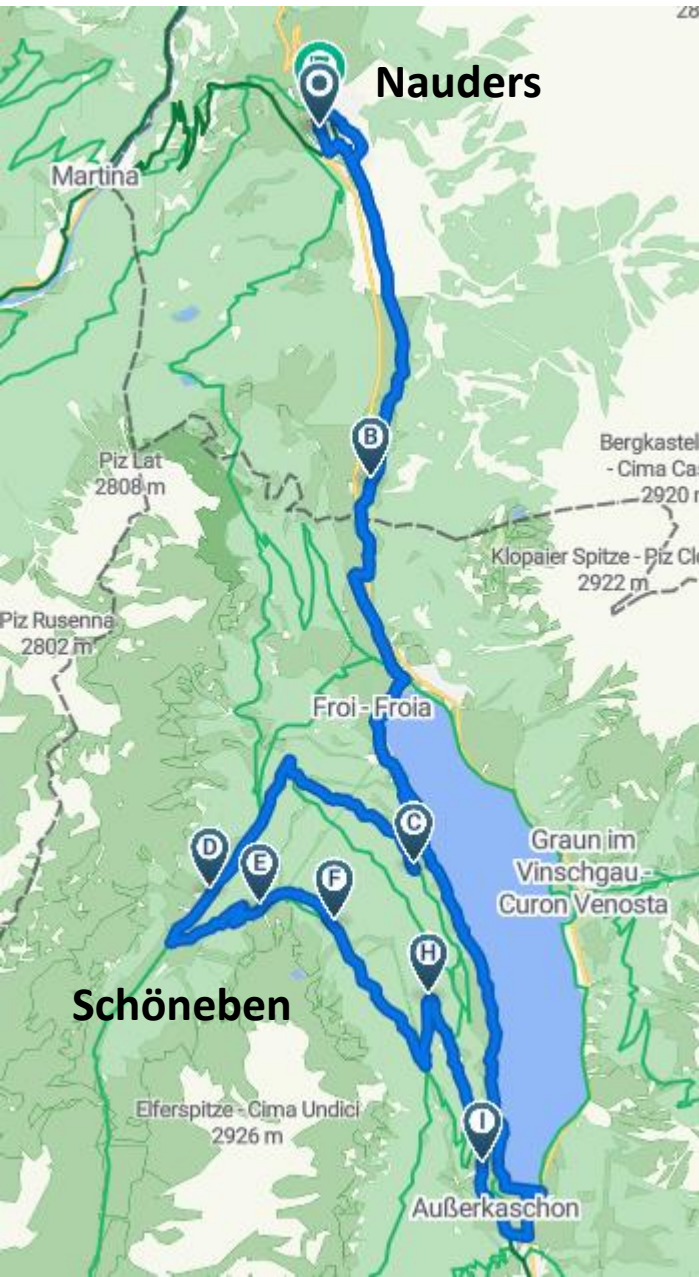


Vanuit Nauders naar Burgeis en hier omhoog naar Planol.

Zelfde weg terug naar Nauders of langs de andere kant van de Reschensee.

Klim naar Planol is 4.8 km met 461 hoogtemeters (2<sup>de</sup> categorie).

	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
6a	Schöneben en terug.	40 km	1200 m	2



Vanuit Nauders naar Froi-Froia en hier omhoog naar Schöneben.  
Afdalen naar het stuwmeer en langs het fietspad terug.  
Klim naar Schöneben is 8 km met 633 hoogtemeters (1<sup>e</sup> categorie).

	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
6b	Schöneben en Melago.	60 km	1430 m	2

Vanuit Nauders naar Froi-Froia en hier omhoog naar Schöneben.  
 Afdalen naar het stuwmeer en langs het fietspad noordwaarts en omhoog naar Melago  
 Klim naar Schöneben is 8 km met 633 hoogtemeters (1<sup>e</sup> categorie).  
 Klim naar Melago is 10 km met 413 hoogtemeters (3<sup>de</sup> categorie).



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
7	Samnaun.	55 km	1700 m	3

Vanuit Nauders naar Zwitserland via de Norbertshöhe.

Dan de klim naar Samnaun. Zelfde weg terug.

Klim naar Samnaun is 15.4 km met 984 hoogtemeters (1<sup>e</sup> categorie).

Klim naar Norbertshöhe is 5.8 km met 370 hoogtemeters (3<sup>de</sup> categorie).



Samnaun ligt net als het Italiaanse Livigno in een douanevrije zone. Veel mensen komen speciaal naar hier om rookwaar, drank, benzine en luxe goederen te kopen.


Let op!  
Hier zitten paar onverlichte tunnels bij, dus lampjes mee.

	Route		Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
8	Rondje Zeinisjoch – Silvretta.		40 km	1160 m	2

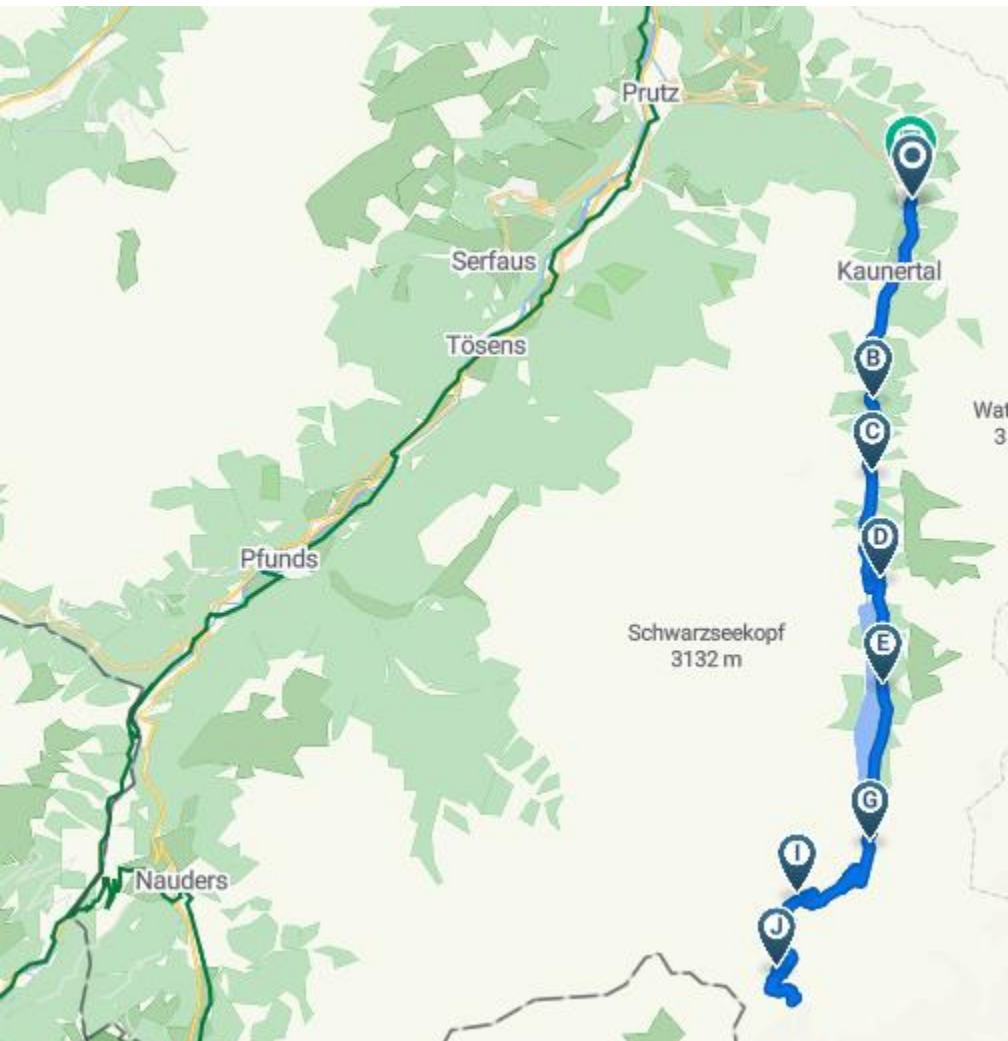
Met de auto naar **Galtür** (85 km) en hier opstappen voor een prachtig rondje. Eerst de “Zeinisjoch”, een klim van 8.4 km met 279 hoogtemeters (3<sup>e</sup> categorie). Na prachtige afdaling volgt de wellicht wel mooiste klim in deze omgeving, de **Silvretta Hochalpenstrasse (Bielerhöhe)**. Deze klim is 15.2 km en overbrugt 1015 hoogtemeters (1<sup>e</sup> categorie) via 32 genummerde haarspeldbochten.





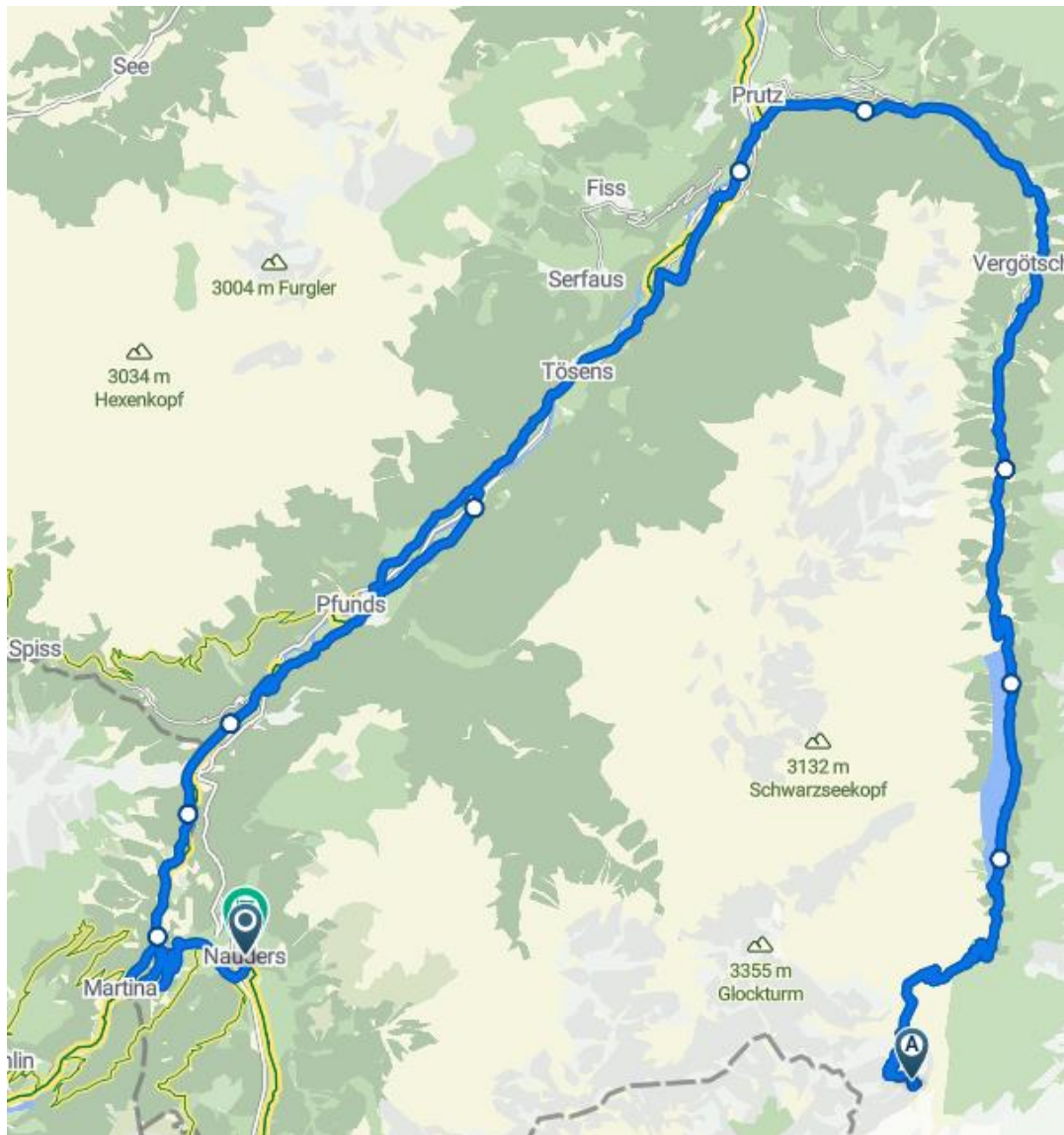
	Route		Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
9a	Kaunertaler Gletscherstrasse (vanuit Prutz).		77 km	2065 m	4

Met de auto naar **Prutz** (35 km) en hierna een parkeerplek zoeken.  
Daarna opstappen naar de top van de ***Kaunertaler Gletscherstrasse***.  
Een schitterende weg met 29 genummerde haarspeldbochten naar een hoogte van 2743 meter.



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
9b	Kaunertaler Gletscherstrasse (vanuit Nauders).	150 km	3225 m	5

Een schitterende weg met 29 genummerde haarspeldbochten naar een hoogte van 2743 meter.

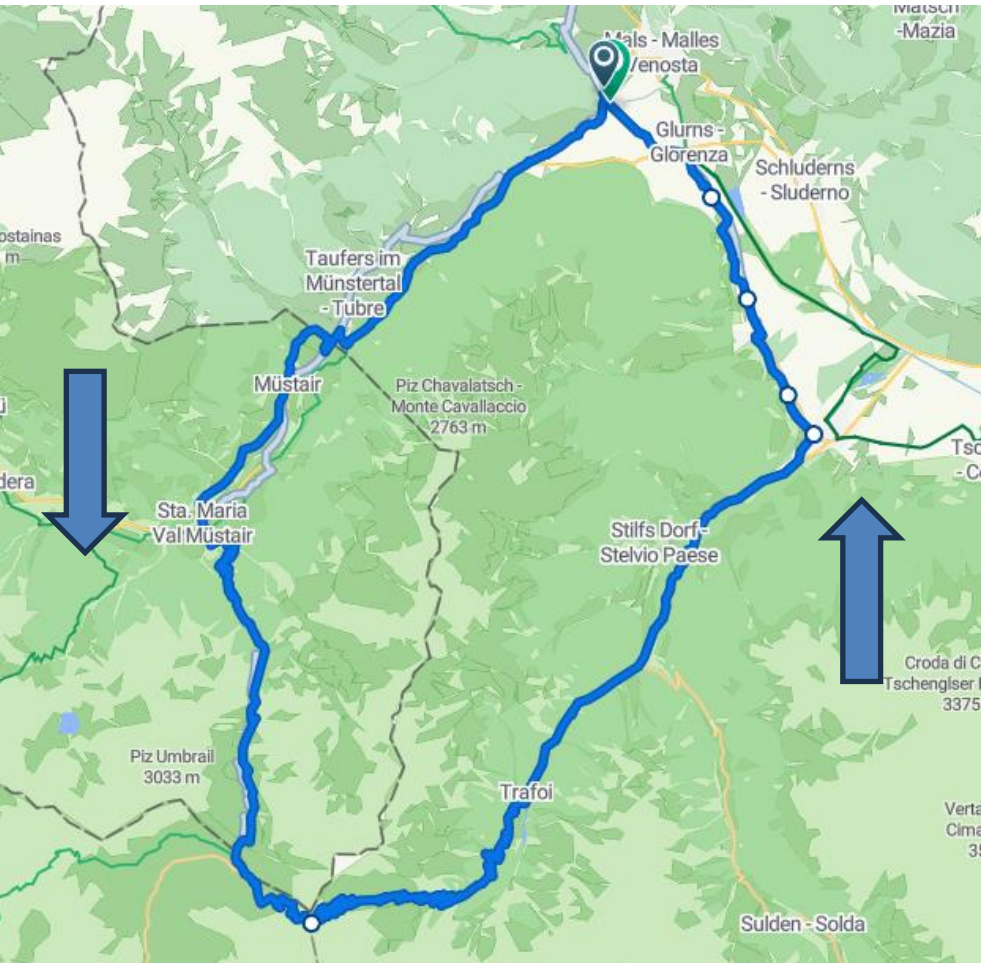


	Route		Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
10a	Passo Umbrail vanuit Mals.		65 km	2035 m	4

Met de auto naar Mals (27,5 km) en hierna een parkeerplek zoeken.

Daarna opstappen naar de top van de Passo Umbrail.

Een schitterende weg met 36 haarspeldbochten naar een hoogte van 2503 meter.



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
10b	Passo Umbrail vanuit Nauders.	120 km	2920 m	5

Vanuit Nauders naar Mals en door naar de top van de Passo Umbrail.  
 Een schitterende weg met 36 haarspeldbochten naar een hoogte van 2503 meter.

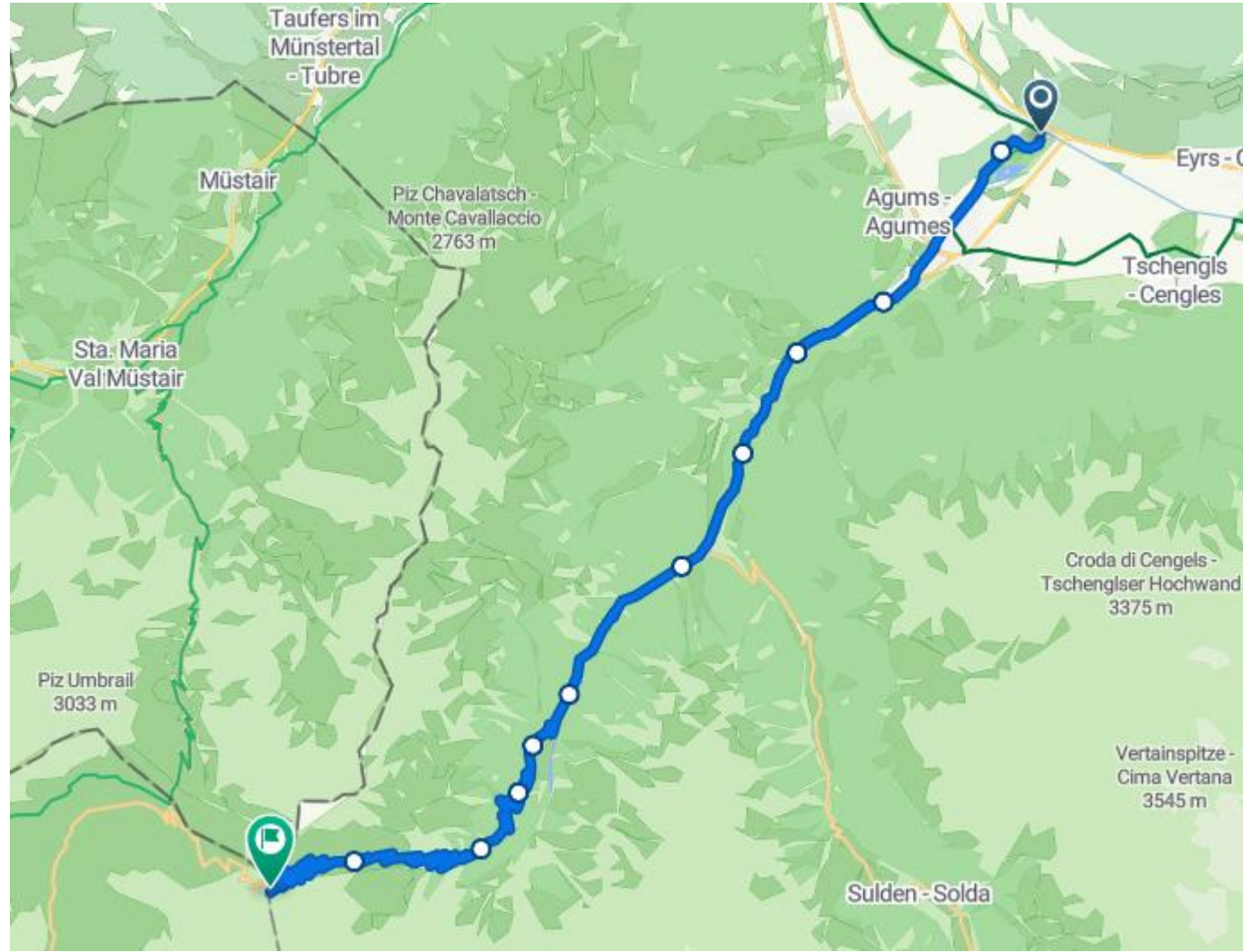


	Route		Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
11a	Passo dello Stelvio vanuit Prato.		60 km	1830 m	4

Met de auto naar Prato (35 km) en hier een parkeerplek zoeken.

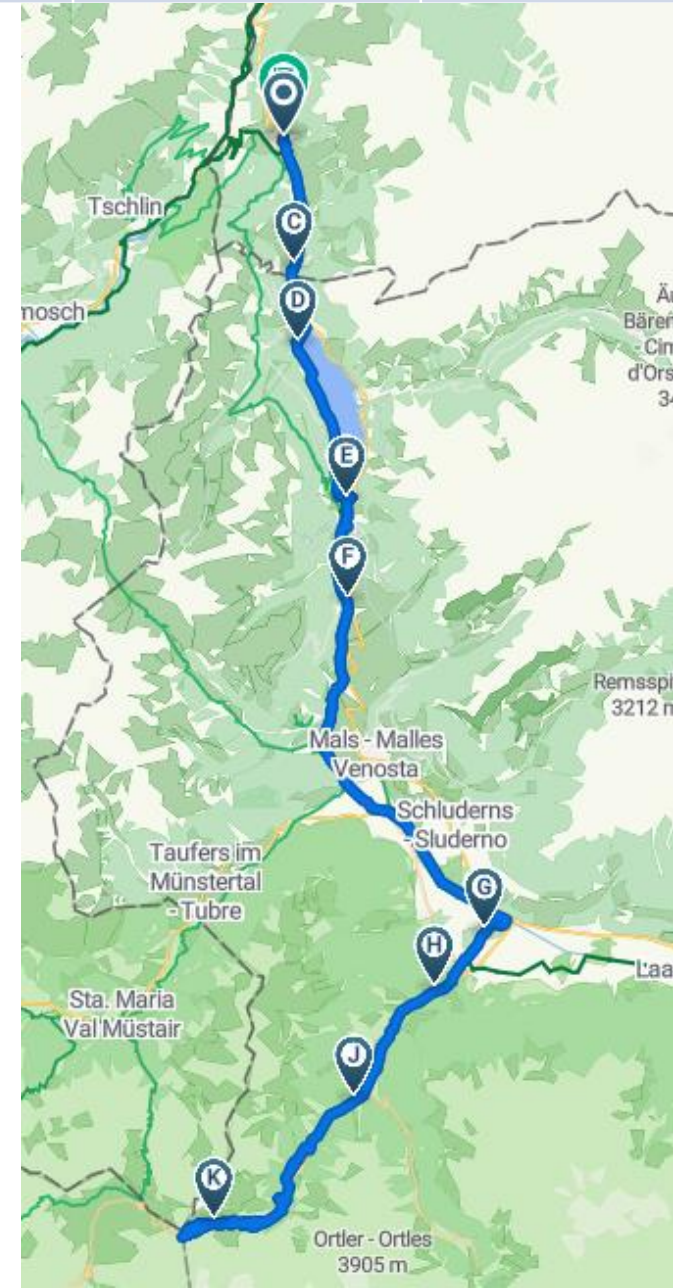
Hierna de **Passo dello Stelvio** op, de volgens velen de mooiste beklimming van Europa.

Een schitterende weg met 48 genummerde haarspeldbochten naar een hoogte van 2758 meter.



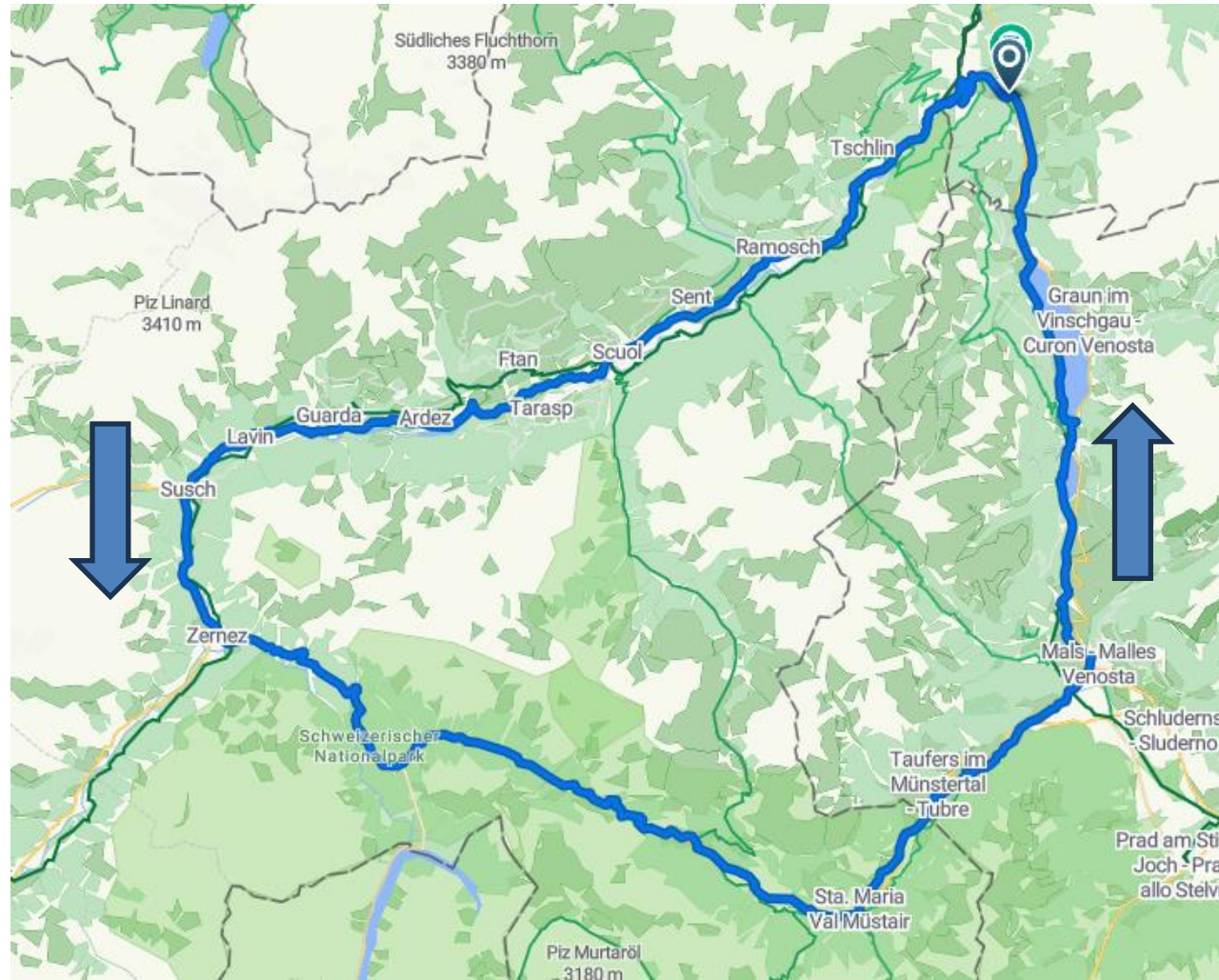
	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
11b	Passo dello Stelvio vanuit Nauders.	120 km	2995 m	5

Vanuit Nauders naar Prato en hier de Passo dello Stelvio. Een schitterende weg met 48 haarspeldbochten naar een hoogte van 2758 meter.



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
12a	Rondje Ofenpass linksom.	127 km	2430 m	4

Van Nauders naar Tschlin. Door naar Zernez en de Ofenpass op.  
Afdalen naar Mals en terug naar Nauders.



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
12b	Rondje Ofenpass rechtsom.	127 km	2430 m	4

Van Nauders naar Mals en de Ofenpass op.  
 Afdalen naar Zernez en naar Tschlin.  
 Hier de Norbertshöhe op naar Nauders.





	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
13	Dreiländer Giro	168 km	3300 m	5

Van Nauders naar Prato en hier de **Passo dello Stelvio** op.  
Afdalen via Umbrail naar Val Müstair. Nu de **Ofenpass** op en afdalen naar Zernez.  
Naar Tschlin en hier de **Norbertshöhe** op naar Nauders.  
Je fietst in 1 rit door 3 landen.



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
14	Zwei Spitzen route	80 km	2200 m	4

Deze route bevat 2 fraaie beklimmingen die zeer de moeite waard zijn.

Vanuit Sankt Christina loopt een weg van een dikke 4 km via 15 haarspeldbochten naar de **Gfrans** Kapelle.

Een stukje zuidelijker bij het dorp Tösens loopt een weg van 5.5 km via 8 haarspeldbochten naar het **Langhaus**.

Je kunt deze route inkorten door 1 of geen klim te kiezen.

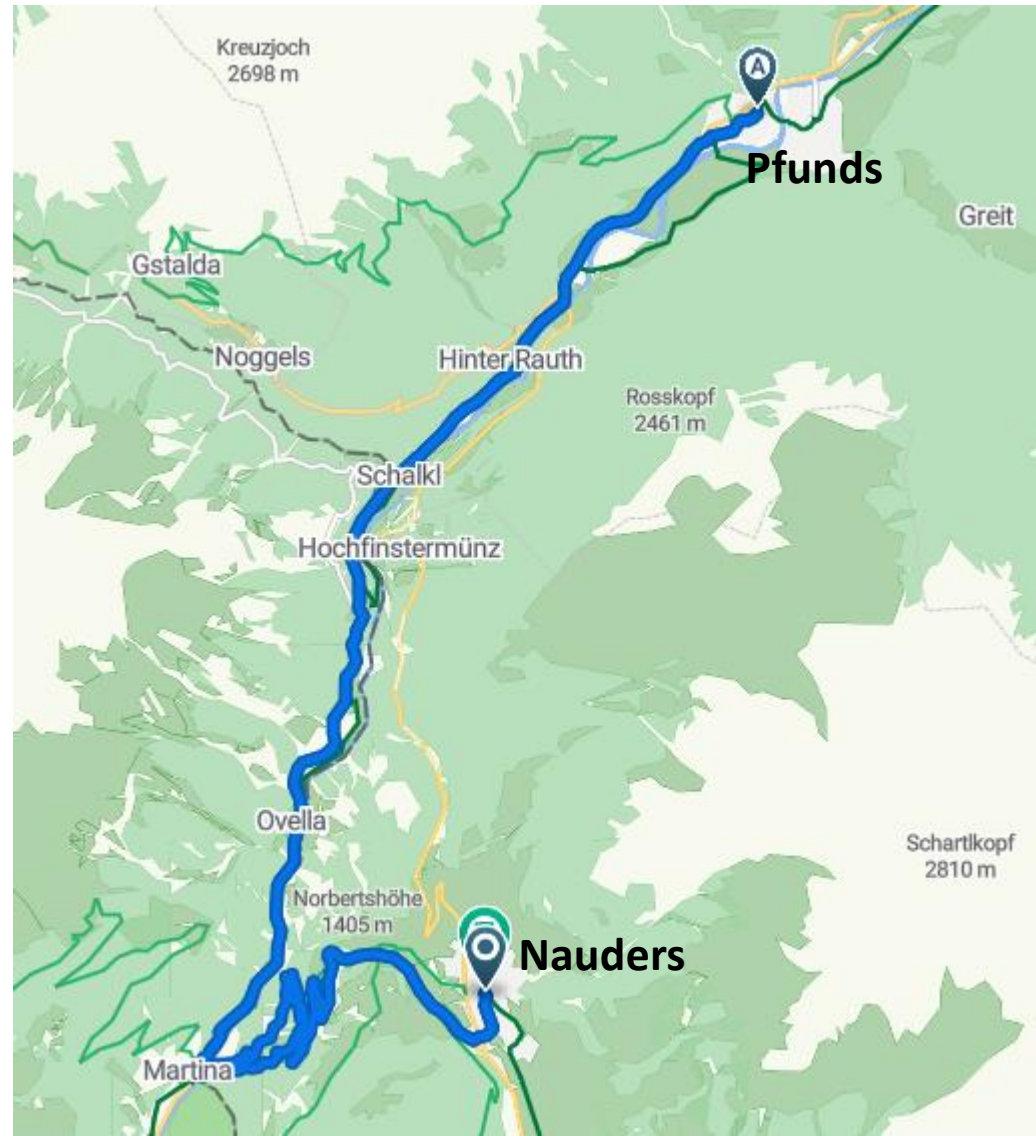


	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
15	Pfunds	40 km	840 m	2

Vanuit Nauders over de **Norbertshöhe** afdalen en het fietspad langs de rivier Inn naar Pfunds.

Hier omdraaien en zelfde weg terug nemen.

Nu de **Norbertshöhe** omhoog via 11 haarspelbochten terug naar Nauders.



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
16	Drei Spitzen route	16 km	885 m	2

Rondom Nauders liggen 3 doodlopende weggetjes naar **Parditschhof**, **Stableshof** en **Novelleshof**.

De klimmetjes zijn tussen de 3 en 5 km en behoorlijk pittig.

Je kunt ze alle 3 doen maar ook 1 of 2.

Let op, ze zijn kort maar venijnig!



	Route	Lengte	Hoogtemeters	Zwaarte
17	Flüelapass	120 km	2440 m	4

Vanuit Nauders over de **Norbertshöhe** afdalen en beneden linksom Zwitserland in. Door het dal een beetje op en neer naar Susch waar de klim naar de **Flüelapass** begint. Een werkelijk prachtige weg van 13 km via 11 haarspelbochten brengt je naar 2389 meter hoogte. Boven omdraaien en zelfde weg terug nemen. Nu de **Norbertshöhe** omhoog via 11 haarspelbochten terug naar Nauders.

