

# Tips & Tricks

## VOEK reis

(15 t/m 22 juni 2025)

In dit document geven we wat handige tips en weetjes, zodat je straks goed voorbereid aan de reis kunt beginnen.

# De reis

De reis naar Nauders is ongeveer 900 kilometer.

De beste opties zijn via Frankfurt naar Ulm (keuze via Karlsruhe of via Würzburg) en dan naar Nauders.

Voor Oostenrijk kun heb je een tolvignet nodig.

Die kun je via ANWB kopen of onderweg in de buurt van de grens.

Een 10-dagen vignet is voldoende.

Je kunt op zondag 14 juni vanaf 16:00 terecht in het hotel.



# Nauders

**Nauders** is een gemeente in het district Landeck in de Oostenrijkse deelstaat Tirol. Het dorp ligt centraal in een groot skigebied.

Het dorp ligt op een hoogte van 1394 meter en heeft ongeveer 1500 inwoners.

Het ligt vlakbij de grens met Italië en Zwitserland.

Elk jaar wordt vanuit Nauders de Dreiländer Giro georganiseerd.

Bezienswaardigheden rond Nauders:

- Fort Altfinstermünz.
- Kerktoren in Reschensee.



# Het hotel

We verblijven in hotel Post in Nauders. Het is een fietsvriendelijk hotel.  
(<https://www.post-nauders.com>)

Ons verblijf is basis van half pension (ontbijt en diner).  
Eind van de middag krijgen we een kleine versnapering.

Hotel heeft een plek om de fietsen veilig te stallen.  
Organisatie zal jullie bij aankomst aangeven waar dat is.  
We raden altijd aan om extra slot mee te nemen om fietsen aan elkaar te zetten.



# Routes en beklimmingen

De te fietsen routes en beklimmingen staan in een “routeboek” en “beklimmingenoverzicht”, die zijn te downloaden via [voekopreis.nl](http://voekopreis.nl).

Hier zijn ook de gpx bestanden te vinden.

## Beklimmingen Nauders

Er zijn rond Nauders enorm veel fraaie beklimmingen die gefietst kunnen worden in Oostenrijk, Zwitserland en Italië.

We hebben de meest fraaie en meest uitdagende geselecteerd.

Al deze beklimmingen zijn opgenomen in de routes in het routeboek.

Elke klim heeft een categorie van zwaarte en deze is gebaseerd op de gegevens van [climbfinder.com](http://climbfinder.com).

HC = buiten categorie  
1<sup>e</sup> = eerste categorie  
2<sup>e</sup> = tweede categorie  
3<sup>e</sup> = derde categorie

Voor de puntenrapers onder ons is het goed om te weten dat voor alle beklimmingen t/m 2<sup>e</sup> categorie een “klimgeitenpunt” is te verdienen.

## Routeboek Nauders

(juni 2025)

Dit routeboek bevat 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 aangeven.

Wij komen met 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.

# Veiligheid

- Lampjes.
- Fiets zoveel mogelijk achter elkaar.
- Daal niet alleen.
- We fietsen in 3 landen en in al deze landen is het noodnummer 112.

# Vorbereiding

- Train regelmatig met tegenwind en probeer daarbij ritme te rijden.  
Een vast en constant ritme zorgt voor een constante ademhaling wat belangrijk is bij langere beklimmingen.  
Tegen de wind in fietsen en tegen een berg op fietsen zijn vergelijkbaar.
- Doe een inspanningstest met ECG (hartfilmpje) bij een erkende instantie.  
Dit geeft een goed beeld over de belastbaarheid van het hart en de algemene conditie.

# Je fiets en materiaal

- Zorg dat je fiets in orde is (banden, remmen).
- Denk aan een tweede bidonhouder.
- Zorg dat je de juiste tandwielen (verzet) hebt gemonteerd.
- Neem reserve banden (binnen en buiten) mee.  
Als je extra wielen hebt zou ik die ook meenemen.
- Denk aan opladers voor de accu's van je fiets bij elektronisch schakelen.
- Denk aan je GPS device.
- Neem een hogedruk pomp mee.
- Er zijn een aantal fietswinkels aanwezig in Nauders.



# Fietskleding

- Denk aan kleding voor zonnig en minder zonnig weer. Zeker op hoogte is het een stuk frisser dan beneden.
- Het is aan te raden om voor de afdaling wat extra kleding mee te nemen (windstopper, been- en arm-stukken, jack).
- Helm.

# Niet vergeten

- Paspoort, ID-kaart, rijbewijs, kentekenbewijs, pinpas, creditcard.
- Medicijnen.
- Lenzen en vloeistof.
- Zonnebril.
- Telefoon en oplader.
- Fietsvoeding (gel, dorstlesser).
- 2 bidons.
- Zonnebrandolie.
- Oplader voor fietsaccu's (elektronisch schakelen).
- Waslijntje en wasknijpers.
- Washandjes.
- Toiletartikelen.
- Slippers.
- Gewone kleding (voor warm en koud weer).
- Stekkerdoos.