

Frauen MSR 100

Die große deutsche Frauentour im Norden



Gemeinsam statt allein: Die Frauen MSR 100 steht für Gemeinschaft, Naturerlebnis und Fahrspaß. Unterwegs zählt die gute Zeit auf zwei Rädern – Freiheit spüren, Leben feiern, vom Start bis ins Ziel.

Stell dir vor, du rollst mit Hunderten, ja sogar fast 1000 Frauen durch eine üppige Seenlandschaft. Morgendunst liegt über den Feldern und dem Wasser, Räder surren, irgendwo wird gelacht. Neben dir fahren Freundinnen, Kolleginnen, vielleicht sogar drei Frauen- generationen einer Familie. Genau das ist die Frauen MSR 100 bei der Mecklenburger Seen Runde – ein Radevent, das weit mehr ist als „nur“ 100 Kilometer.

Doreen Pech kennt die MSR seit Jahren. Sie unterstützt die MSR beim Thema Sicherheit für die Teilnehmenden. So erlebte sie oft die an ihr vorbeifahrenden Radlerinnen und auch diese besondere Stimmung, die da in der Luft liegt: „Es war die Freude und Begeisterung der Teilnehmenden – das hat mich dann gepackt.“ Aus der Helferin wurde eine Starterin. Heute trainiert sie regelmäßig mit „ihren Mädels“ für die MSR und steht selbst bereits seit einigen Jahren bei der Frauen MSR 100 am Start.

Die Frauen MSR 100 ist inspiriert von der schwedischen Vätternrundan
Was konzeptionell bereits 2013 begann, war von der schwedischen Vätternrundan inspiriert. Es sollte bereits mit der ersten MSR-Austragung eine Tour geben, die nur für Frauen offen ist.

Zunächst waren es 90 km, doch dann wurde es schnell auf nachdrücklichen Wunsch der Teilnehmerinnen dreistellig. Die Frauen woll-

ten mehr. Mehr Strecke, mehr Herausforderung, mehr Gemeinschaft.

Der zündende Funke für die MSR 100 ging von Konstanze Strohmayer aus, die die MSR mit aus der Taufe gehoben hat. Ihre Antwort auf die Frage zur Historie der Frauen MSR ist: „Als ich von der schwedischen Tjejvätteren gehört und nur ein paar Fotos gesehen hatte, war das sofort ganz klar. So etwas machen wir auch! 2014 war das in Deutschland ein Novum. Nicht, weil Frauen etwas nicht könnten – im Gegenteil: Die 300 Kilometer der MSR standen und stehen selbstverständlich allen offen. Viele Frauen meistern diese Distanz Jahr für Jahr.“

Die MSR 100 entstand aus einer anderen Idee: einen eigenen Raum zu schaffen. Eine Strecke, eine Atmosphäre, eine Dynamik, die bewusst von Frauen für Frauen gestaltet ist.

Wer die 300 Kilometer fahren möchte, fährt 300 Kilometer. Wer als Frau die besondere

FOTOS: ANDRÉ KLEVENOW, DOMINIC



Leichte Anspannung ist am Start der Frauen MSR 100 deutlich spürbar (oben). Aber am Ende ist das alles vergessen. Doreen Pech (unten Mitte) erreicht mit ihren Mädels strahlend das Ziel.



Ob auf der Strecke oder im Ziel: Gemeinsam wird gefeiert, gelacht. Das sind unvergessliche Momente.

Energie einer reinen Frauenrunde erleben möchte, entscheidet sich für die MSR 100.

Beides ist Ausdruck derselben Philosophie: Gemeinschaft auf unterschiedlichen Wegen erlebbar zu machen.

FOTOS: ANDRÉ KLEVENOW, CHRISTOPHER HAMANN, SPORTGRAF

Heute rollen bei der Frauen MSR 100 Rennräder neben Gravelbikes, Trekkingräder neben urbanen Bikes – auch E-Bikes sind erwünscht und selbstverständlich dabei. Jung und Alt, Einsteigerin oder Kilometerkönigin: Die Mischung macht's. Drei Generationen an einem Start – das ist hier keine Ausnahme.

Cycling unites – in jeder Rolle

Die Frauen MSR 100 lebt von Frauen in den unterschiedlichsten Rollen. Katja Dela Barré organisiert mit viel Herzblut das Verpflegungsdepot in Bredenfelde – und besteht auf „homemade“ Kuchen. In Feldberg lockern Masseurinnen müde Beine, es wird geklatscht, getanzt, gefeiert. Partystimmung trifft Naturidylle.



Unbeschreiblich weiblich

Wie lässt sich die Energie beschreiben? „Unbeschreiblich weiblich“, sagt die radbegeisterte Maria Schneider aus MV. Es ist diese Mischung aus sportlichem Ehrgeiz und Herzlichkeit. Niemand fährt allein. Nach mehreren Starts bei der MSR 100 nimmt Maria 2026 erstmalig die MSR 300 unter die Räder.

Im MSR-Team kümmert sich Donna Wandt aus Hamburg um die Women's Community.

Die leidenschaftliche Radfahrerin schätzt die MSR als Veranstaltung mit einem klarem Fokus auf aktive Frauen. Ihr Ziel ist es, im Rahmen der MSR Safe-Spaces für Frauen zu schaffen und weiterzuentwickeln.

Die Frauen MSR 100 wächst weiter – mit E-Bikes, Firmenteams und immer neuen Gesitern.

Im Kern aber bleibt sie, was sie von Anfang an war: Ein Ort, wo Cycling unites. Eine große Frauentour durch die Seenplatte. Kraftvoll, verbindend – und einfach unvergesslich. 🚴

TERMIN: 29. und 30. Mai 2026
FRAUEN MSR 100 - START: Samstag, 30. Mai 2026
START-ZIEL-ORT: Neubrandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern
WEITERE INFOS UND ANMELDUNG: www.mecklenburger-seen-runde.de