GUIDE LINES

MSR 2026

WOMEN'S COMMUNITY

GUIDE LINES

MSR 2026

GEMEINSAMER START UM 5.20 UHR

- **In Teams** nach vorheriger Einteilung
- **Mit 1–2 GuideInnen** pro Team
- **Jede Teilnehmerin akzeptiert die hier aufgeführten Guidelines**

KOMMUNIKATION IN DEN TEAMS

- **Diskussionen auf der Strecke** sind nicht förderlich
- **Entscheidungen** werden ausschließlich von der Guideln getroffen
- **Teilnehmerinnen respektieren** die Entscheidungen der Guideln
- **Wir fahren in kompakten Zweierreihen**
- **Jede Zweierreihe schließt automatisch** auf die Vorderreihe auf

EINHEITLICHE HANDZEICHEN

- **Hände bleiben grundsätzlich am Lenker** und immer in Nähe der Bremse
- **„STOPP“ bedeutet Stopp**, nicht Ausrollen
- **„LANGSAM“ bedeutet Ausrollen** und vorsichtig Bremsen
- **Links- bzw. Rechtsfahren** wird angezeigt oder angekündigt
- **Gefährliche Hindernisse** werden angekündigt, angezeigt und bis in die letzte Reihe kommuniziert
- **Ausweichen links bzw. rechts** wird gezeigt

WOMEN'S COMMUNITY

WICHTIGE MANÖVER

WECHSEL ZUR EINERREIHE

- Ein **Wechsel zur Einerreihe** wird rechtzeitig angekündigt, und links ordnet sich vor rechts ein
- **Beim Wechsel zurück** lässt sich die Vorderfrau links zurückfallen

Einordnen nach Reißverschlusssystem

KREISELN

- **Gekreiselt** wird genauso, im Uhrzeigersinn: Die Fahrerin vorne links signalisiert, tritt an, und fährt vor ihre Nebenfrau
- Ihre Nebenfrau signalisiert ein sicheres Einordnen mit **„PASST“**
- Kommt es zu einem **Ziehharmonika Effekt,** regeln wir schnell nach durch einen kurzen Antritt pro Reihe

SICHERHEITS-VORKEHRUNGEN

- **Sicheres Material**
- **Beschwerdefreiheit**
- Ausreichend **Trinken und Energieversorgung**
- **Sicheres Essen und Trinken während der Fahrt** wurde vorher geübt
- **Eigenes Reifenwechsel-Set**
- **Luftpumpe oder Kartusche**
- **Wetterfeste Kleidung**

VERHALTEN IM FALLE EINES DEFEKTES

- **Bei Erkennung eines Defektes** initiiert die Guideln ein sicheres Rollen an den Straßenrand
- **Ein kleiner Defekt** wird möglichst im Zweierteam behoben, die andere bleiben unauffällig in ihrer Position
- **Bei zu großem Defekt** fährt die Gruppe zügig weiter, um kein Hindernis zu verursachen, und es muss eventuell der Pannendienst gerufen werden
- **Falls jemand wegen der Panne mit zurückbleibt**, bitte der Guideln kommunizieren

300 km

STARTE DIE BESTE RADFAHRT DEINES LEBENS

Ambassadorin der
Women's Community

Donna Wandt
dwandt@mecklenburger-seen-runde.de

#MSRWmnSpirit

1. Strava APP auf dein Handy laden

2. In Strava unter „Entdecken" + „Clubs": wähle „MSR - Der Club" - fertig!

MSR der CLUB

ZWIFT

MECKLENBURGER SEEN RUNDE 2026

mecklenburger-seen-runde.de