

Helden Guide



19.09.2026



Hallo Heldin, hallo Held!

Wie genial, dass Du Dich der Herausforderung stellst
und bei der 3. Auflage des Superherorun am Start bist

Aller guten Dinge sind schließlich drei! ✨

Dieser Guide ist Dein persönliches Briefing, damit am
Tag des Laufes absolut nichts schiefgeht. Wir erleichtern
Dir den Weg zur absoluten Superhelden-Klasse !





Mission: Berzdorfer See | 19. September 2026

Rüstet Euch aus für den Einsatz!

Am 19. September 2026 verwandelt sich der Berzdorfer See in das Hauptquartier für das Gute.

Über muntere Wald- und Sandpfade führt Dich Dein Weg – alleine als Solist oder gemeinsam mit Deiner Helden-Crew durch das beeindruckende Ambiente des ehemaligen Tagebaus. Keiner erwartet von Dir Weltrekorde!

Es geht nicht um Zeiten oder Platzierungen, sondern um Mut, Zusammenhalt und den puren Helden-Geist. Tritt an, lauf los und werde zum Helden!





Von Locker bis Heldenhaft

Die Strecken im Überblick

Wähle Deine Helden-Kategorie – je nachdem, wie viel Superkraft in Deinen Beinen steckt!

- ☐ 6 km – Mini-Hero-Run (Blau)
 - Altersempfehlung: Jahrgang 2015 und älter
 - Perfekt zum Reinschnuppern und Für-den-Anfang-Glänzen!
- ☐ 9 km – Superherorun (Rot)
 - Altersempfehlung: Jahrgang 2011 und älter
 - Die klassische Dosis Heldenmut – volle Power garantiert!
- ☐ 12 km – Maxi-Hero-Run (Gelb)
 - Altersempfehlung: Jahrgang 2011 und älter
 - Für die echten Ausdauer-Legenden unter euch!



Lockeres Helden-Briefing

Vorläufige Zeiten (Änderungen vorbehalten)

- 07.00 Uhr - Öffnung der Anmeldung (bleibt bis 10:45 Uhr offen)
- 08.45 Uhr - gemeinsame Erwärmung Maxi-Hero-Run
- 09:00 Uhr - Startwelle 1 - 12 km - Maxi-Hero-Run
- 09:30 Uhr - Startwelle 2 - 12 km - Maxi-Hero-Run
- 09.45 Uhr - gemeinsame Erwärmung Superherorun
- 10:00 Uhr - Startwelle 1 - 9 km - Superherorun
- 10:30 Uhr - Startwelle 2 - 9 km - Superherorun
- 10.45 Uhr - gemeinsame Erwärmung Mini-Hero -Run
- 11:00 Uhr - Startwelle 1 - 6 km - Mini-Hero -Run
- 11:30 Uhr - Startwelle 2 - 6 km - Mini-Hero -Run
- ca. 13.45 Uhr - Scheckübergabe an das Klinikum Görlitz





Gemeinsam Stark

Auf der Strecke geht's richtig zur Sache:
Klettern, Kriechen, Robben, Rutschen – das
volle Superhelden-Bootcamp! ✨

Sollte Dich ein Hindernis mal böse anfunkeln:
Keine Sorge, Helden kämpfen im Team! Lass
Dir einfach von anderen Heldinnen und Helden
über die Hürde helfen. Zusammen knackt ihr
jedes Hindernis.

Die Strecke ist mit Flatterband markiert – quasi
der Absperrband-Zaun für Deine Route. Bitte
verlasst den Pfad der Helden nur im absoluten
Notfall!



Die 5 goldenen Regeln für Deinen Start

1. Check-in: Mindestens 1 Stunde vor Deinem Lauf am Registration-Point einfliegen, Startnummer schnappen und Merch-Beute sichern!

2. Helden-Pass: Verzichtserklärung vorher herunterladen, ausfüllen und unterschrieben mitbringen:

 <https://www.superherorun.de/download.html>

3. Schild vor Brust: Startnummer gut sichtbar auf Deinem Helden-Outfit anbringen!

4. Reaktor aufwärmen: Mach bei der Erwärmung mit – auch Superhelden kriegen ohne Warm-up Zerrungen!

5. Crew um Rat fragen: Verwirrt? Suche einfach nach unseren Helden-Helfern in den offiziellen Crew-T-Shirts – die beißen nicht!



Die 5 Insider-Tipps für die Piste

1. Frischzellenkur danach: Trockene Klamotten einpacken! Dreckig werden ist Pflicht – Frieren nach dem Ziel ist Kür-Absage.
2. Handschuhe einpacken: Dünne Handschuhe geben Dir beim Hangeln und Klettern den nötigen Extra-Grip!
3. Kein Dresscode für die Gala: Das Sonntagsoutfit bleibt daheim. Funktionskleidung ist der neue Helden-Zwirn!
4. Geländegängiges Schuhwerk: Deine Schuhe müssen matschfest und profilstark sein.
5. Dekontamination: Duschsachen mitbringen – nach der Mission wollen Schweiß und Matsch wieder abgewaschen werden!



Stärkung an der Strecke

Selbst der stärkste Akku braucht mal Treibstoff! Vor Ort gibt es reichlich Stärkung für Euch und Euren Fanclub. Betankt Euren Helden-Reaktor vor dem Lauf mit frischer Energie oder stoßt nach der erfolgreich absolvierten Mission gemeinsam auf Euren Triumph an! 🍷 ✨

Denkt daran, ein paar Münzen für die Verpflegungsstation einzustecken!



Nach dem Einsatz ist vor der Erholung!

Ihr habt alles gegeben, seid durch den Matsch geschossen und habt dem Parcours gezeigt, wer die echten Superkräfte hat. Jetzt habt ihr euch eine heiße Dusche mehr als verdient.

Damit unser HQ (und vor allem die Abflüsse) den Einsatz überleben, brauchen wir kurz eure Unterstützung:

⚠ Die goldene Regel vor dem Dusch-Dschungel:

- Erst grob abspülen / abklopfen: Bitte nutzt vor dem Betreten der Duschen die ausgewiesenen Outdoor-Reinigungstationen, um den größten Schlamm von euren Schuhen und Beinen zu entfernen.
- Abfluss-Schutz: Massive Matschmengen verstopfen blitzschnell die Rohre – und niemand möchte eine Überschwemmung im Duschzelt! ☺
- Gemeinsam stark: Hinterlasst die Duschen so, wie ihr sie selbst vorfinden möchtet.

Danke für euren Einsatz – jetzt macht euch sauber und feiert eure Heldenleistung!





Blitzlichtgewitter für Superhelden

Achtung, Helden! Unsere Fotografen lauern an der Strecke, um Eure Taten vor, während und nach dem Lauf zu dokumentieren. Holt Euch Eure Gratis-Fotos danach einfach auf unserer Homepage und beweist allen Euren Heldenstatus! Vergeßt das Lächeln nicht – Eure Fans schauen zu! ;-)

🏁 Ziel-Spezial: Direkt im Ziel wartet die Fotobox auf Euch. Schnappt Euch Freunde, Familie oder Mithelden für ein unvergessliches Andenken-Foto zum Sofort-Mitnehmen!



Der Lohn der Helden

Eure Trophäen: Gleich nach dem Zieldurchlauf überreicht Euch unsere Crew Eure wohlverdiente Medaille und das Finisher-T-Shirt. Streift es über und zeigt allen Euren Heldenstatus!

Alle sind Sieger: Eine klassische Siegerehrung gibt es auch dieses Jahr nicht – denn jeder, der die Strecke meistert, ist für uns ein wahrer Champion!

Zeiten & Platzierung: Wenn Du Deinen Helden-Speed genau wissen willst, findest Du Deine Zeiten und die Platzierung online über den Link auf unserer Website



Superkräfte für den guten Zweck!

Jeder Schritt, den Du machst, lässt nicht nur den Boden beben – er hilft auch dort, wo echte Unterstützung gebraucht wird!

Für jeden einzelnen gelaufenen Kilometer fließen mindestens 2,50 € als direkte Helden-Spende an die Kinderstation im Klinikum Görlitz.

Egal ob 6 km, 9 km oder 12 km: Mit Deinem Einsatz wirst Du zum echten Schutzengel für die kleinen Helden vor Ort. Laufen, Schwitzen, Gutes tun – so geht echte Helden-Power! ✨



Helden-Funknetz: Fragen & Feedback

Ihr habt noch offene Fragen, wollt Feedback loswerden oder braucht Rückendeckung?

Kein Problem, unsere freundlichen Sidekicks stehen Euch mit Rat und Tat zur Seite!

✦ So erreicht Ihr die Zentrale:

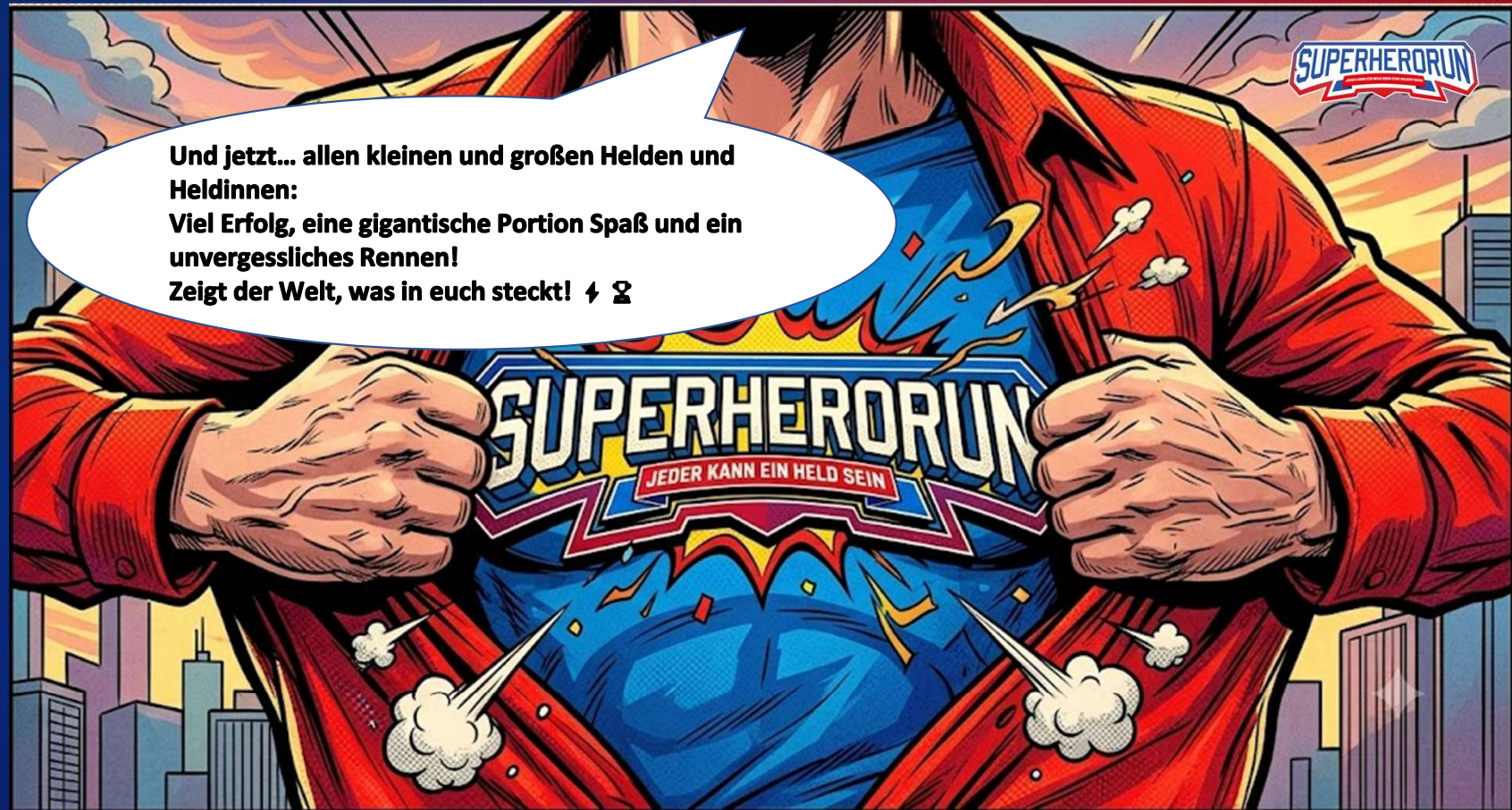
✉ Per E-Mail: info@superherorun.de

💬 Per Facebook-Direktnachricht:

<https://www.facebook.com/superherorun2020/>

Egal ob vor dem Start oder nach dem Zieleinlauf: Wir freuen uns riesig über Euer Feedback und Eure Helden-Geschichten!





**Und jetzt... allen kleinen und großen Helden und Heldinnen:
Viel Erfolg, eine gigantische Portion Spaß und ein unvergessliches Rennen!
Zeigt der Welt, was in euch steckt! ⚡ 🏃**