

HELDENGUIDE

SUPERHERORUN

JEDER KANN EIN HELD ODER EINE HELDIN SEIN!

VOLUME 2

CIDEON

REIKAN MINERALIK

miunske

VOGEL
IHR AUTOHAUS IN STRAHWALDE

BIRKENSTOCK
COMPONENTS

Sparkasse
Oberlausitz-Niederschlesien

BIEDERMANN
BAU
(03 58 23) 88 50

Landwirtschaftsbetrieb
Marktfruchtanbau
und
Saatbau
02899 Schönew-Bersdorf a. d. Eigen
Hauptstraße 76
Tel.: 035874-27391
Fax: 035874-226066
email: bernd-richter@t-online.de
Bernd Richter

HEIDRICH
Haustechnik

Radio
Lausitz
Die beste Musik!

OBI
ZITTAU

AOKPLUS

OBI
EBERSBACH

VREDESTEIN
TYRES

E **FOODSERVICE**
EDEKA QUALITÄT, DIE ANKOMMT.

FERIENPARK
BLAUE LAGUNE

BAER-SERVICE

REIFEN-CENTER
KRETSCHMER
GmbH

MALERFACHBETRIEB
Tobias Horn
malen - strahlen - lackieren

DRUCKPOL
SCHNITT & DRUCK FABRIK

PAUL GLASER
FOTOGRAF

CUTHRIN's
Salon

BURNG
Baumgarten+Retzlaff
Ingenieure GbR

Köhler & Sohn GmbH
Tel. 035829 663030 www.koehler-und-sohn.com Mail: info@kundsgmbh.de

richard FUNHE
SPORTSTUDIO

INTERSPORT
CITYSPORT

LMBV
Lausitzer und Mitteldeutsche
Bergbau-Verwaltungsgesellschaft mbH

DLRG
Bezirk Görlitz e.V.

sysmex | Together for a better
healthcare journey

HELDENGUIDE VOL. 2



HALLO HELDIN, HALLO HELD!
SCHÖN, DASS DU DICH DER HERAUSFORDERUNG
STELLST UND BEIM ZWEITEN SUPERHERORUN
DABEI BIST!

DIESER GUIDE SOLL DIR DABEI HELFEN,
DASS DU AM TAG DES LAUFES ALLES
GUT MEISTERN WIRST!



HELDENGUIDE VOL. 2

BASICS - DER ABLAUF



ZEITLICHER ABLAUF

VORLÄUFIGE ZEITEN (ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

08.00 UHR - ÖFFNUNG DER ANMELDUNG (BLEIBT BIS 12.45 UHR GEÖFFNET)

09.45 UHR - GEMEINSAME ERWÄRMUNG MAXI-HERO-RUN

10.00 UHR - STARTWELLE 1 - 12 KM - MAXI-HERO-RUN

10.30 UHR - STARTWELLE 2 - 12 KM - MAXI-HERO-RUN

10.45 UHR - GEMEINSAME ERWÄRMUNG SUPERHERORUN

11.00 UHR - STARTWELLE 1 - 9 KM - SUPERHERORUN

11.30 UHR - STARTWELLE 2 - 9 KM - SUPERHERORUN

11.45 UHR - GEMEINSAME ERWÄRMUNG MINI-HERO -RUN

12.00 UHR - START - 5 KM - MINI-HERO -RUN

12.45 UHR - GEMEINSAME ERWÄRMUNG KIDS-HERO-RUN

13.00 UHR - START - 1 KM - KIDS-HERO-RUN (JAHRGANG 2013 - 2017)

13.45 UHR - CHECKÜBERGABE AN DIE KINDERARCHE SACHSEN



HELDENGUIDE VOL. 2



BASICS - DIE STRECKE

STRECKENDETAILS

1 KM - KIDS-HERO-RUN (GRÜN)

EMPFEHLUNG ALTER: JAHRGANG 2013 - 2017

5 KM - MINI-HERO -RUN (BLAU)

EMPFEHLUNG ALTER: JAHRGANG 2013 UND ÄLTER

9 KM - SUPERHERORUN (ROT)

EMPFEHLUNG ALTER: JAHRGANG 2009 UND ÄLTER

12 KM - MAXI-HERO-RUN (GELB)

EMPFEHLUNG ALTER: JAHRGANG 2009 UND ÄLTER

EVENTPLATZ - BLAUE LAGUNE AM BERZDORFER SEE

Hier findest du den Weg zum Eventplatz:

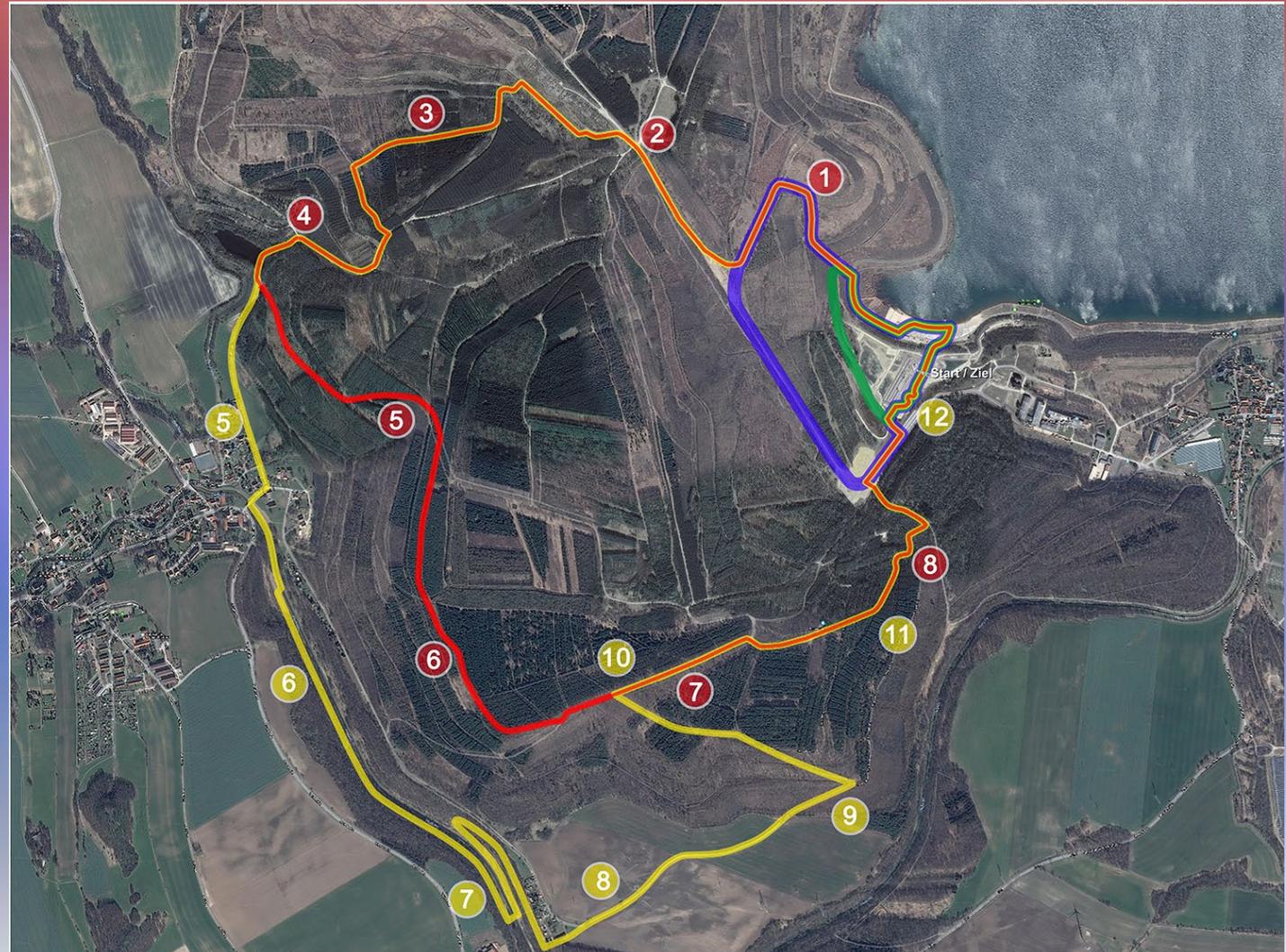
Google Link:

<https://goo.gl/maps/ZCqHtLEGFwW11MXA9>

Adresse:

Parkplatz Blaue Lagune

02899 Schönau-Berzdorf a.d. Eigen



HELDENGUIDE VOL. 2

BASICS - DIE HINDERNISSE

AUF DER STRECKE ERWARTEN DICH HERAUSFORDERUNGEN VERSCHIEDENSTER ART! KLETTERN, KRIECHEN, ROBBEN, RUTSCHEN, HIER IST ALLES DABEI!

SOLLTEST DU EIN HINDERNIS NICHT ALLEIN BEWÄLTIGEN KÖNNEN, LASS DIR EINFACH VON ANDEREN HELDINNEN ODER HELDEN HELFEN! GEMEINSAM SEID IHR STARK!

DIE STRECKE IST MIT „FLATTERBAND“ GEKENNZEICHNET! BITTE VERLASST DIE VORGEGEBENE STRECKE NUR IM NOTFALL!



HELDENGUIDE VOL. 2

BASICS - VORBEREITUNG



1. MELDE DICH AM TAG DES LAUFES BIS SPÄTESTENS 1 STUNDE VOR DEINEM LAUF AM REGISTRATION-POINT AN, HOL DIR DEINE STARTNUMMER UND DEIN MERCHANDISING - PACKAGE!

2. DOWNLOADE BITTE DIE VERZICHTSERKLÄRUNG, BRINGE SIE UNTERSCHRIEBEN MIT UND GIBT DIESE BITTE BEI DER ANMELDUNG AB!

[HTTPS://WWW.SUPERHERORUN.DE/DOWNLOAD.HTML](https://www.superherorun.de/download.html)

3. BEFESTIGE DEINE STARTNUMMER GUT SICHTBAR AN DEINER KLEIDUNG!

4. NIMM AN DER ERWÄRMUNG TEIL, DAMIT DAS VERLETZUNGS-RISIKO VERMINDERT WIRD!

5. HAST DU FRAGEN - GEH JEDERZEIT AUF UNSERE HELFER ZU! (ZU ERKENNEN AN DEN HELFER T-SHIRTS)



HELDENGUIDE VOL. 2

SAFETY AND SUPPORT



1. MACH DICH WARM! - DEHNE DEINE MUSKELN, LAUFE VORAB SCHON EIN PAAR RUNDEN! UM DICH HIER ZU UNTERSTÜTZEN, WERDEN WIR UNS AUCH VORAB GEMEINSAM WARM MACHEN!

2. TRINKEN TRINKEN TRINKEN- TRINK GENUG, DU WIRST MERKEN, DASS FLÜSSIGKEIT DIR DIE KRAFT GEBEN WIRD, DEN LAUF ZU BESTEHEN! AUF DER HÄLFTE DER STRECKE KANNST DU NOCHMAL „VOLLTANKEN“ UND DICH DEN NÄCHSTEN HERAUSFORDERUNGEN STELLEN!

3. HELFT EINANDER!- SIEHST DU EINEN TEILNEHMER, DER NICHT MEHR KANN, EIN HINDERNIS NICHT SCHAFFT, DANN GREIF IHM ODER IHR UNTER DIE ARME! EIN HELD IST FÜR ANDERE DA!

4. SEID FAIR!- ES GEHT NICHT DARUM ERSTER ZU WERDEN, ES GEHT UM DEN SPAß UND DIE GUTE SACHE! NEHMT RÜCKSICHT!

5. VERLETZT EUCH NICHT!- UND WENN ES DOCH ZU BLESSUREN KOMMEN SOLLTE, DANN WENDET EUCH AN UNSERE SANITÄTER AN DER STRECKE ODER DEM EVENTPLATZ!



HELDENGUIDE VOL. 2



TIPPS

1. WECHSELSACHEN- BRINGT EUCH WECHSELSACHEN MIT! IHR WERDET NASS UND SCHMUTZIG UND DAS IST AUCH GUT SO...ABER NACH DEM LAUF ZIEHT EUCH UM, SODASS IHR NICHT UNTERKÜHLT!

2. HANDSCHUHE- IHR WERDET KLETTERN, EUCH ABSEILEN UND HANGELN... UNSERE ERFAHRENEN LÄUFER EMPFEHLEN DÜNNE HANDSCHUHE, DAS HILFT EUCH BESSEREN GRIP ZU HABEN.

3. LAUFSACHEN- NEHMT NICHT DAS SONNTAGSKLEID ODER DEN SONNTAGSANZUG UND ZIEHT EUCH GGF. FUNKTIONSUNTERWÄSCHE AN!

4. SCHUHWERK- EUER SCHUHWERK SOLLTE UNWEGSAMEN GELÄNDE GEWACHSEN SEIN UND AUCH NICHT WASSERSCHEU!

5. SAUBER WERDEN - BRINGT EUCH DIE NOTWENDIGEN DINGE ZUM DUSCHEN MIT! NACH DEM LAUF WERDET IHR FROH SEIN, DASS IHR SCHWEIß UND STRECKENÜBERRESTE WIEDER ABWASCHEN KÖNNT! ;-)



HELDENGUIDE VOL. 2

VERPFLEGUNG



FÜR EUER LEIBLICHES WOHL IST NATÜRLICH GESORGT. IHR UND EURE BEGLEITER KÖNNT AM EVENTPLATZ ESSEN UND TRINKEN ERWERBEN UND EUCH SO ENTWEDER FÜR DEN LAUF STÄRKEN ODER NACH DEM ZIELEINLAUF EIN KÜHLES GETRÄNK ZU EUCH NEHMEN UND DEN ERFOLG FEIERN!

BRINGT EUCH ALSO EIN WENIG KLEINGELD MIT!



HELDENGUIDE VOL. 2

SMILE PLEASE



VOR, WÄHREND UND NACH DEM LAUF WERDEN UNSERE STRECKENFOTOGRAFEN VON EUCH FOTOS MACHEN. DIE FOTOS KÖNNT IHR DANN KOSTENFREI AUF UNSERE HOMEPAGE HERUNTERLADEN UND DER GANZEN WELT ZEIGEN, WIE EINE RICHTIGE HELDIN ODER EIN RICHTIGER HELD AUSSIEHT! ALSO IMMER SCHÖN LÄCHELN, AUCH WENN ES MANCHMAL SCHWER FÄLLT! :-)



IM ZIELBEREICH FINDET IHR UNSERE FOTOBOX! HIER KÖNNT IHR DIREKT EIN FOTO ALLEINE, MIT FREUNDEN, MITHELDEN ODER FAMILIE MACHEN UND DIREKT EIN KLEINES ANDENKEN MIT NACH HAUSE NEHMEN!

HELDENGUIDE VOL. 2

YOU DID IT...



HABT IHR DIE STRECKE BEZWUNGEN, ERHALTET IHR IM ZIEL EURE WOHL VERDIENTE MEDAILLE UND EURE T-SHIRT! UNSER HELFER WERDEN DIES AN EUCH AUSGEBEN UND IHR KÖNNT AB DIESEM ZEITPUNKT DER WELT ZEIGEN, DASS HIER EINE ECHTE HELDIN ODER EIN ECHTER HELD KOMMT!

AUCH IN DIESEM JAHR, VERZICHTEN WIR BEWUSST AUF EINE SIEGEREHRUNG, DA ALLE TEILNEHMER GEWINNER SIND! WER GERN WISSEN MÖCHTE, WIE LANGE ER FÜR DEN LAUF BENÖTIGT HAT UND SEINE PLATZIERUNG WISSEN MÖCHTE, KANN DIES ONLINE ÜBER EINEN LINK AUF UNSERER WEBSEITE NACHVOLLZIEHEN!



HELDENGUIDE VOL. 2

WHO DO YOU SUPPORT



KINDERARCHE SACHSEN

ÜBER 40 EINRICHTUNGEN, WOHNGRUPPEN, KINDERTAGESSTÄTTEN SOWIE ANDEREN ANGEBOTEN UND INSGESAMT RUND 1.700 PLÄTZEN IN SIEBEN SÄCHSISCHEN LANDKREISEN SOWIE IN DER LANDESHAUPTSTADT DRESDEN.

IN DEN WOHNGRUPPEN UND EINRICHTUNGEN BETREUT DIE KINDERARCHE KNAPP 300 HERANWACHSENDE, DIE ZUM GROßTEIL AUS PROBLEMATISCHEN LEBENSVERHÄLTNISSEN KOMMEN. DEN KINDERN UND JUGENDLICHEN HILFT DER VEREIN AUßERDEM IN TAGESGRUPPEN UND UNTERSTÜTZEN FAMILIEN UND JUNGE MENSCHEN DURCH BERATUNG UND BEGLEITUNG IN AMBULANTER FORM. DIE KINDERARCHE SACHSEN E.V. BETREIBT 13 KINDERTAGESSTÄTTEN MIT ETWA 1.400 PLÄTZEN.



HELDENGUIDE VOL. 2

QUESTIONS AND FEEDBACK



WENN IHR FRAGEN ODER RÜCKMELDUNGEN HABT, DANN
SCHREIBT
UNS EINFACH EINE MAIL: INFO@SUPERHERORUN.DE

ODER SCHICKT UNS EINE PN ÜBER FACEBOOK:
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SUPERHERORUN2020/](https://www.facebook.com/superherorun2020/)

UNSERE FREUNDLICHEN SIDEKICKS STEHEN EUCH MIT RAT UND
TAT ZUR SEITE!

AUCH NACH DEM LAUF FREUEN WIR UNS ÜBER EUER FEEDBACK!



HELDENGUIDE VOL. 2



WE ARE THANKFUL!

EIN RIESEN DANKESCHÖN, AN UNSERE SPONSOREN! OHNE EUCH WÄRE DER SUPERHERORUN NICHT MÖGLICH! DANKE, DASS IHR DIE GUTE SACHE UNTERSTÜTZT!



UND JETZT...ALLEN

KLEINEN UND GROßEN

HELDEN UND

HELDINNEN...



VIEL SPAB!