

26./27. OKT  
**2024**  
MÜHLBERG



## ▶ **STARTERINFO**

DER HÄRTESTE CROSSLAUF  
IN THÜRINGEN



Foto: Sportgraf



## Herzlich Willkommen beim TEAG – LEGEND OF CROSS!

Wir freuen uns, dass du am 26. und 27. Oktober  
beim LOC in Mühlberg an den Start gehst.

Auf den Seiten unserer Starterinfo findest du alles,  
was du für deinen Start beim  
TEAG – LEGEND OF CROSS wissen musst.

Wie reise ich an? Wann starte ich?  
Gibt es ne heiße Dusche?

Die Infos beantworten alle deine Fragen zum Lauf,  
sodass du dein Rennen entspannt genießen kannst.

Wir wünschen dir viel Spaß und viel Erfolg  
beim LEGEND OF CROSS!

Dein Nils und die CREW OF CROSS

# LEGENDS NEVER DIE! BE A LEGEND!



\*Für mehr Nachhaltigkeit verzichten wir in diesem Jahr auf den Druck  
von Eventinformationen und auf die Verteilung von gedruckten  
Informationen unserer Partner in einem Starter-Bag.

- ▶ [www.legendofcross.de](http://www.legendofcross.de)
- ▶ Insta-Kanal @legendofcross

Veranstalter  
prana sports GmbH, Blumenstraße 71, 99092 Erfurt  
Telefon 0361/7645227, E-Mail [race@legendofcross.de](mailto:race@legendofcross.de)  
[www.legendofcross.de](http://www.legendofcross.de)



**03. MAI  
2025**

**BAD FRANKENHAUSEN**



LAUF UM DEINE  
**FRYHEIT**

► Jetzt anmelden  
[www.legendofcross.de/fryheit](http://www.legendofcross.de/fryheit)



Unsere Laufstrecken

**EXPERT**

**20 KM**

**SPRINT**

**10 KM**

**JUNIOR**

8-14 Jahre

**4 KM**



►► **DAS  
SIND UNSERE  
STRECKEN**





## » STRECKEN UND HINDERNISSE

### ▶ **BERSERKER – 3 Burgen (Wachsenburg + Burg Gleichen + Mühlburg)**

Die Streckenlänge beträgt ca. 30 Kilometer und es werden über 900 positive Höhenmeter und 3 Burgbesteigungen zurückzulegen sein. Neben den 20 natürlichen Hindernissen gibt es noch ca. 15 künstliche Hindernisse zu bewältigen. Wir haben die BERSERKER-Strecke in diesem Jahr aus organisatorischen Gründen leicht geändert. Der Rhönberg ist nicht mehr Teil der Strecke. Dafür geht es bis zur Talsperre Wechmar. Dort wartet ein weiteres Wasserhindernis auf dich.

### ▶ **EXPERT – 2 Burgen (Wachsenburg + Mühlburg)**

Die 17 Kilometerstrecke führt über die Wachsenburg und Mühlburg. Insgesamt werden knappe 700 positive Höhenmeter und ca. 25 natürliche und künstliche Hindernisse zu überwinden sein. Die EXPERT-Läufer starten ab 10:00 Uhr.

### ▶ **SPRINT – 1 Burg (Mühlburg)**

Die 10 km SPRINT Strecke ist unsere Einsteiger Strecke und führt „nur“ über die Mühlburg. Allerdings sind einige harte Anstiege und knapp 300 positive Höhenmeter zu meistern. Die SPRINT Strecke ist Bestandteil jeder Laufstrecke, sodass es zu Überholvorgängen kommen kann. Insgesamt erwarten dich auf der SPRINT Distanz ca. 10 künstliche und ca. 8-10 natürliche Hindernisse.

### ▶ **JUNIOR**

Der JUNIOR ist der Lauf für unsere jüngsten Teilnehmer. Die 4 km Strecke führt über einige knackige Anstiege zur Mühlburg und wieder zurück ins Ziel. Etliche Hindernisse erwarten unsere Jüngsten, wenn die tiefsten Schlammlöcher bewältigt werden müssen, helfen wir.

### ▶ **SLOPPY RACE**

Bei diesem Funrace schicken wir besonders harte Athletinnen und Athleten in Badelatschen auf einer 1-km-Runde ins Rennen. Die Badelatschen erhältst du von uns. Du musst mit beiden Badelatschen die Ziellinie überqueren. Ein kreatives Laufoutfit erhöht die Siegchancen.

### ▶ **SPECIAL OF CROSS**

Den SPECIAL CROSS veranstalten wir am Rennsamstag in Zusammenarbeit mit dem Special Olympics Deutschland in Thüringen e.V. Der Lauf über unsere 4-Kilometer-Strecke ist den Starterinnen und Startern mit geistiger Beeinträchtigung vorbehalten.

# STRECKENPLAN

/ SPRINT / EXPERT / BERSERKER / JUNIOR / SPECIAL CROSS

[www.legendofcross.de](http://www.legendofcross.de)



- BERSERKER 30KM**
- EXPERT 17KM**
- SPRINT 10KM**
- JUNIOR / SPECIAL CROSS 4KM**

- Natürliches Hindernis Level 1
- Natürliches Hindernis Level 2
- Natürliches Hindernis Level 3
- künstliches Hindernis





## » UNSERE KÜNSTLICHEN HINDERNISSE

- 1 Wassergraben
- 2 Backofen
- 3 Trucktunnel
- 4 Strohpypamide
- 5 Reifenhindernis
- 6 Kriechnetz
- 7 Kriechnetz
- 8 Die Wand
- 9 Monkey Bar
- 10 Torfstich
- 11 Wasserquerung
- 12 Bereifung
- 13 Kriechnetz
- 14 Wasserhindernis
- 15 Flussquerung
- 16 Kletternetz
- 17 Powerslide
- 18 Schlammbowle
- 19 Tauch ab!

# #LASS #LAUFEN



...mit der IKK classic zum  
**TEAG – LEGEND OF CROSS**

Du findest unseren IKK-classic-Stand  
im **Start- und Zielbereich** des LOC.

An beiden Tagen bringen wir für dich gesunde Snacks,  
unser Gesundheitsmobil mit Gesundheits-Check,  
einen Reaktionstest für kleine und große Legenden  
sowie ein cooles Gewinnspiel inklusive Wechselsocken mit!  
Natürlich haben wir auch unser IKK-Brot  
für eure Zielverpflegung wieder mit im Gepäck.

**Bleib in Bewegung –  
wir belohnen deine gesundheitspräventive Lebensweise!**

Im Rahmen unseres Bonusprogramms bestimmen wir  
in Mühlberg deinen Blutdruck und Body-Mass-Index.  
Sind die beiden Werte im gesunden Normbereich,  
kannst du diese gleich auf deinen persönlichen  
IKK Bonus anrechnen lassen.



Wer am IKK Bonus teilnimmt, bekommt finanzielle  
Zuschüsse zur Smartwatch, professionellen Zahnreinigung,  
Unfallversicherung und vielem mehr.  
Wir sind die Krankenkasse mit über 70 Zusatzleistungen.

[www.ikk-classic.de/bonus](http://www.ikk-classic.de/bonus)



 **IKK** classic

# Der LOC haut euch aus den Socken! WIR geben dir Neue!

Holt euch an unserem Stand  
am LOC-Wochenende eure  
Wechselsocken\* und nehmt  
an unserem Gewinnspiel mit  
attraktiven Preisen teil.

\*Nur solange der Vorrat reicht.



**IKK** classic



► **DAS ERWARTET  
DICH VOR ORT**



## » SERVICE-ANGEBOTE

Auf unserem Veranstaltungsgelände auf dem Sportplatz in Mühlberg halten wir zusammen mit unseren Partnern viele Service-Angebote für dich bereit.

### ▶ **STARTERZENTRUM**

Auf dem Veranstaltungsgelände auf dem Sportplatz in Mühlberg ist unser Starterzentrum für dich geöffnet: Samstag: 10:00 bis 18:00 Uhr, Sonntag: ab 8:00 Uhr.

Hier kannst du deine Startunterlagen abholen, dich anmelden oder auch ummelden. Unsere CREW OF CROSS hilft dir hier bei Fragen gerne weiter.

### ▶ **DRK-ZELT**

Ein Notarzt und Rettungssanitäter sichern hier deine medizinische Betreuung.

### ▶ **VON BIER BIS BRATWURST**

Verschiedene Speisen und Getränke an unseren Verpflegungsständen.

### ▶ **LOC-SHOP**

Hier kannst du unser LOC-Shirt, andere LOC-Produkte kaufen und neu und exklusiv auch unser LOC-Bier Hohe Nummer.

### ▶ **IKK classic-STAND**

IKK-Brot, IKK-Wechselsocken, Blutdruck- und Body-Mass-Index (BMI)-Bestimmung für Erwachsene.

### ▶ **MASSAGEZELT UND INFOSTAND DER TEAG-GRUPPE**

Du kannst dich nach deinem Rennen im Zelt der TEAG-Tochter, Thüringer Netkom, massieren lassen. Die TEAG hält an ihrem Infostand ein Gewinnspiel, viele energiegeladene Produkte und Informationen für dich bereit.

### ▶ **VITA ENERGY DOSE**

Getränke for free und Infos aus dem Hause Vita Cola.

### ▶ **ON TOP**

Duschcontainer, Toiletten, Umkleidemöglichkeiten, Garderobe, LOC-Bühne mit DJ-Team und Zielverpflegung



Burqbach

Am Burqbach

Am Burqbach

Camper

kostenlos

POWERSLIDE

ZIEL

START



**STRAßENBAU | TIEFBAU**

**HOCHBAU | KANALBAU**

**PFLASTERBAU | LOGISTIK**



*Unsere aktuellen Stellenangebote finden sie unter:*  
***[www.bauer-bauunternehmen.de/  
karriere-jobs](http://www.bauer-bauunternehmen.de/karriere-jobs)***



**BAUER**  
UNTERNEHMENSGRUPPE

***Bauer Unternehmensgruppe***  
***In der Aue 2 | 99189 Walschleben***  
***[info@bauer-bauunternehmen.de](mailto:info@bauer-bauunternehmen.de)***

# ▶▶ ZETPLAN

Samstag / Sonntag





## » ZEITLICHER ABLAUF

### Samstag, 26.10.2024

#### STARTZEITEN

14:00 Uhr: **SPECIAL CROSS** für Menschen mit geistiger Behinderung

15:00 Uhr: **JUNIOR** (4 km für Kinder von 8 bis 14)

16:00 Uhr: **VITA ENERGY SLOPPY RACE** (1 km Sprint in Vitaletten)

### Sonntag, 27.10.2024

#### STARTZEITEN

09:00 Uhr: **BERSERKER** (30 km)

10:00 Uhr: **EXPERT** (17 km)

12:00 Uhr: **SPRINT** (10 km)

Unsere Hauptrennen starten wir am Sonntag im Abstand von 15 Minuten in Wellen zu jeweils 200 Starterinnen und Startern. Jeweils in der ersten Welle geht unsere ELITE an den Start und kämpft ums Podium. Wenn du gewinnen willst, dann kannst du hier unabhängig von deiner Startnummernzuteilung antreten.

Ansonsten wird dir über deine Startnummer eine Startwelle zugeteilt. Diese Startzeit ist eine Empfehlung. Wir werden keine Gruppen trennen und dich auch in einer anderen Welle starten lassen, wenn dir diese Startzeit besser passt.

**i** Die Podiumsplätze vergeben wir nach der Reihenfolge des Zieleinlaufs. Das bedeutet: Wenn du um den Sieg mitlaufen möchtest, musst du unabhängig von deiner Startnummer in der ersten Startwelle der jeweiligen Strecke, unserer Elite, starten.

## » SAMSTAG

START: SPECIAL CROSS (4 km) für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

14:00 UHR

Startnummer: **300 - 399**

START: JUNIOR (4 km, 8-14 Jahre)

15:00 UHR

Startnummer: **001 - 299**

START: SLOPPY RACE (1 km)

16:00 UHR

Startnummer: **400 - 499**

SIEGEREHRUNG  
JUNIOR + SLOPPY RACE

16:30 UHR

## » SONNTAG

VERANSTALTUNGSBEGINN &amp; AUSGABE STARTUNTERLAGEN

08:00 UHR

START: BERSERKER (30 km)

ab 09:00 UHR

- » Welle 01: **09:00 Uhr** ELITE (Ohne Nummernzuteilung\*)
- » Welle 02: **09:15 Uhr** Startnummer: **3.000 - 3199**
- » Welle 03: **09:30 Uhr** Startnummer: **ab 3.200**

START: EXPERT (17 km)

ab 10:00 UHR

- » Welle 01: **10:00 Uhr** ELITE (Ohne Nummernzuteilung\*)
- » Welle 02: **10:15 Uhr** Startnummer: **2.000 - 2199**
- » Welle 03: **10:30 Uhr** Startnummer: **2.200 - 2399**
- » Welle 04: **10:45 Uhr** Startnummer: **ab 2.400**

START: SPRINT (10 km)

ab 12:00 UHR

- » Welle 01: **12:00 Uhr** ELITE (Ohne Nummernzuteilung\*)
- » Welle 02: **12:15 Uhr** Startnummer: **1.000 - 1199**
- » Welle 03: **12:30 Uhr** Startnummer: **1.200 - 1399**
- » Welle 04: **12:45 Uhr** Startnummer: **1.400 - 1599**
- » Welle 05: **13:00 Uhr** Startnummer: **1.600 - 1799**
- » Welle 06: **13:15 Uhr** Startnummer: **1.800 - 1.999**
- » Welle 07: **13:30 Uhr** Startnummer: **ab 500**

SIEGEREHRUNG  
BERSERKER / EXPERT

13:15 UHR

SIEGEREHRUNG  
SPRINT / CLAN OF CROSS

15:00 UHR

ZIELSCHLUSS / VERANSTALTUNGSENDE

15:30 UHR

\*Pro Startwelle dürfen nur maximal 200 Teilnehmer starten. Eine Voranmeldung für Welle 01 „ELITE“ ist nicht möglich.

# VOLLER ENERGIE AN DEN START

Ohne die TEAG würde es den LEGEND OF CROSS in der Form nicht geben. Das Unternehmen unterstützt uns bereits seit 2019 als Titelsponsor. Gleichzeitig schickt das Team-TEAG mit fast 100 Starterinnen und Startern den größten Clan ins Rennen. Tobias Meusel (39) gehört dazu. Er blickt auf seinen fünften Legend of Cross.



Tobias Meusel, TEAG

**Tobias auf welcher LOC-Strecke gehst du dieses Jahr ins Rennen?**

*Ich starte auf der 10-Kilometer-Strecke.*

**Warum bist du heiß auf den LOC?**

*Neben dem Rennsteiglauf ist der LOC das zweite Highlight in meinem Laufkalender. Warum? Einerseits bietet der Crosslauf eine tolle Mischung aus landschaftlich schönen Trails und Hindernissen, die mir alles abverlangen. Andererseits macht der LOC aus dem Einzelsport Laufen einen Mannschaftssport.*

**Dann, wenn dich eine helfende Hand aus der Schlammbowle zieht?**

*Genau, aber nicht nur dann. Es ist das Wir-Gefühl im Team – vor, während und nach dem Rennen. Wir sind ein großes Unternehmen mit vielen Standorten in ganz Thüringen. Viele Kollegen treffe ich daher nur in unserem Laufteam. Die Stimmung ist ausgelassen, weil wir das Laufen lieben. Im Ziel sind wir alle erschöpft, verdreht und glücklich – vom Azubi bis zum Chef. Das verbindet ungemein.*

**Was machst du, wenn du nicht durch die Natur rennst?**

*Dann Sorge ich dafür, dass den Thüringern nicht die Lichter ausgehen. Ich arbeite bei der TEAG-Netztochter TEN Thüringer Energienetze. Kommt es in meinem Einsatzgebiet rund um Kahla zu Störungen im Strom- oder Gasbereich, bin ich schnell zur Stelle und kümmere mich um das Problem.*

**Was reizt dich an deinem Job?**

*Jeder Tag ist anders. Das macht die Arbeit abwechslungsreich und spannend. Wenn ich anrücke, werde ich zudem freudig erwartet, weil ich dafür Sorge, dass der Strom wieder fließt oder die Heizung wieder läuft. Wir gestalten außerdem bei der TEAG die Energiezukunft Thüringens. Darauf freue ich mich und bin stolz, daran an vorderster Front mitzuwirken.*

**Wirbst du deshalb auch als Zukunftsmacher für neue Kolleginnen und Kollegen?**

*Ja, ich bin Überzeugungstäter. Das Team-TEAG ist nicht nur beim LOC eine starke Truppe, sondern auch in Energiefragen die richtige Adresse. Wir freuen uns immer über Verstärkung. Wer Interesse an einem tollen Job mit Zukunft hat, kann beim LOC gerne mal an unser Zelt klopfen.*

**Lieber Tobias, Danke fürs Gespräch! Wir wünschen dir ein legendäres Rennen!**

**Willst du mehr über Tobias erfahren? Klick hier!**

[www.thueringerenergie.de/Zukunftsmacher](http://www.thueringerenergie.de/Zukunftsmacher)

DU WILLST DIE

# ZU KU NFT

GESTALTEN?

**Dann sei dabei!** Wir wollen Dich:  
als einen von über 300 Zukunftsmachern –  
vom Monteur bis zum Ingenieur (m/w/d).

**Profitiere von attraktiven Vorteilen:**

- ✓ Sicherheit, Transparenz und attraktive Entlohnung dank Tarifvertrag
- ✓ flexible Arbeitsgestaltung - ob im Homeoffice oder im Büro
- ✓ zertifizierte Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- ✓ Gesundheits- und Präventionsangebote



Jetzt bewerben!

[www.teag.de/stellungsangebote](http://www.teag.de/stellungsangebote)

TEAG







**#TEAGLäuftBeiMir**

Werde Teil unseres

**TEAG-Laufuniversums!**

Sei jetzt am Start!

TEAG Thüringer Energie unterstützt über 30 Laufveranstaltungen in ganz Thüringen, und auch du kannst dabei sein. Werde jetzt Teil des TEAG-Laufuniversums und sei am Start!



- Infos und Termine zu Stadt-, Cross- und Hindernisläufen
- Strecken von 2 bis 100 Kilometer
- Tipps vom Laufexperten Marcel Bräutigam
- Wissenswertes zu Training und Ernährung

[www.teag-laufuniversum.de](http://www.teag-laufuniversum.de)



**TEAG** 

The TEAG logo consists of the word 'TEAG' in a bold, dark blue sans-serif font, followed by a graphic of three interlocking cubes in blue, purple, and red.

# ► DAS SOLLTEST DU WISSEN

Vor dem Rennen



# START- UNTERLAG



## » VOR DEM RENNEN

### ▶ LEISTUNGEN FÜR DAS STARTGELD

- Startnummer und die offizielle Starterlaubnis
- ausgeschilderte Strecken in unterschiedlicher Länge
- bis zu 30 natürliche und künstliche Hindernisse (je nach Streckenlänge)
- hochwertige Finishermedaillen für alle Teilnehmer
- Pokale für die Sieger und Sachpreise für die drei Erstplatzierten der Gesamtwertung
- Verpflegungsstationen: Getränke von VITA ENERGY, Tee, ISO-Getränke, LOC-Finisher Bier, Laugengebäck, Bananen und IKK-Finisher-Brot
- Toiletten, Duschen und Umkleidemöglichkeiten
- ein unvergessliches Erlebnis

### ▶ STARTUNTERLAGEN

Wenn du dich **bis Anfang Oktober** angemeldet hast, bekommst du die Startunterlagen vor dem Rennen bequem zu dir nach Hause geschickt. Bei Clans gehen die Startnummern an den Teamkapitän.

Wenn du dich **später** anmeldest, kannst du deine Startunterlagen wie folgt abholen:

- Samstag, den **26.10.2024 bis 18:00 Uhr** / Eventgelände „Sportplatz Mühlberg“,
- Sonntag, den **27.10.2024 ab 08:00 Uhr** / Eventgelände „Sportplatz Mühlberg“

### ▶ NACH- UND UMMELDUNGEN

Online-Meldeschluss zum TEAG – LEGEND OF CROSS ist der 25.10.2024. Wenn es auf den Strecken noch freie Startplätze gibt, kannst du dich bis dahin ummelden oder andere Personen nachmelden. Ummeldungen kannst du solange die Startnummern noch nicht verschickt wurden über [race@legendofcross.de](mailto:race@legendofcross.de) übermitteln. Das gilt allerdings nur, so lange die Startnummern noch nicht verschickt wurden. Ab dann beträgt die Gebühr für die Um- oder Nachmeldung 5 Euro. Schicke bitte eine E-Mail mit deinen Daten an [race@legendofcross.de](mailto:race@legendofcross.de)

Nach- und Ummeldungen sind vor Ort in Mühlberg auch am 26. und 27.10.2024 möglich. Allerdings ist der Wettkampf auf 2.500 Startplätze begrenzt. Sollte auf den verschiedenen Strecken das Limit der Startplätze erreicht sein, wird die Anmeldung auf dieser Strecke geschlossen.

Wenn du wegen Krankheit, Terminproblemen oder aus anderen Gründen nicht starten kannst, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Startgeldes.

### ▶ UMKLEIDEMÖGLICHKEITEN

Es stehen Duschen und Umkleidemöglichkeiten für Männer und Frauen in begrenzter Anzahl auf dem Gelände zur Verfügung. Die Umkleiden des FSV Mühlberg stehen den Läufern nicht zur Verfügung. Die Garderobe findest du in einem Zelt (in der Nähe zur Bühne) in dem unser Team deine persönlichen Sachen für dich aufbewahrt. Der Veranstalter übernimmt jedoch keine Haftung für Schäden oder Verlust der Gegenstände.

### ▶ STARTNUMMERN UND ZEITMESSUNG

Die Startnummern werden automatisch anhand der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Jede Strecke besitzt eine eigene Startnummer mit eigenem Nummernkreis. **Wichtig ist**, dass du für eine eventuelle medizinische Versorgung die Rückseite sorgfältig ausfüllst. Die Startnummer muss sichtbar auf der Brust getragen werden. Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich mit dem Zeitmesschip vom Laufservice Jena. Die Transponder befinden sich auf der Rückseite der Startnummern.

#### Auskünfte erteilt die Firma:

Laufservice Jena, Unterm Markt 8, 07743 Jena (Herr Timo Jahn)

E-Mail: [info@laufservice-jena.de](mailto:info@laufservice-jena.de).

[www.laufservice-jena.de](http://www.laufservice-jena.de)



**ACHTUNG: die Startnummer enthält den Zeitmesschip (Transponder).  
Bitte nicht knicken.**

### ▶ INFOSTAND

An den Veranstaltungstagen sind wir für alle Fragen und Wünsche vor Ort. An den Veranstaltungstagen beantworten wir deine Fragen in unserem Starterzentrum. Das Starterzentrum ist am Samstag ab 10:00 und am Sonntag ab 8 Uhr für dich geöffnet.

### ▶ DER WETTKAMPFORT

Der Startpunkt des LOC am Sportplatz Mühlberg ist durch seine zentrale Lage im Herzen Deutschlands von allen Himmelsrichtungen aus gut zu erreichen. Wir empfehlen eine Anreise mit dem Auto. Das Gelände erreichst du von A4-Abfahrt Wandersleben aus innerhalb weniger Fahrminuten. **Bitte versuche rund 90 Minuten vor deiner Startzeit vor Ort zu sein, damit du entspannt ins Rennen gehen kannst.**

### ▶ PARKPLÄTZE

Parkmöglichkeiten für Teilnehmer und Zuschauer sind ausreichend vorhanden. Bitte beachte die Beschilderung der einzelnen Parkplätze. Es stehen in ausreichender Anzahl kostenfreie Parkplätze in Startnähe zur Verfügung. Folge bitte den Anweisungen der Feuerwehr, die die Parkplatzeinweisung übernimmt. Die V.I.P. Parkplätze am Sportplatz für die Teilnehmer und Zuschauer kosten 5,- € pro Fahrzeug. Halte die Parkgebühr bitte passend bereit um Rückstaus zu vermeiden. **Bitte parke NICHT außerhalb der Parkzonen.**

# ► DAS SOLLTEST DU WISSEN

Während des  
Rennens





## » WÄHREND DES RENNENS

### ▶ ZEITLIMIT

Die einzelnen Strecken müssen innerhalb des Zeitlimits, bis 15:30 Uhr bewältigt werden. Alle Läufer, die nicht innerhalb dieses vorgegebenen Zeitfensters finishen, kommen nicht in die Zeitwertung und können gegebenenfalls aus dem Rennen genommen werden.

### ▶ REGLEMENT & DISQUALIFIKATION

Der TEAG - LEGEND OF CROSS ist ein Crosslauf mit natürlichen und künstlichen Hindernissen. Das Auslassen und Umlaufen von Hindernissen führt zum Ausschluss und der TEAG - LEGEND OF CROSS gilt als nicht bewältigt. Natürlich gilt Gleiches für unsportliches Verhalten auf der Strecke. Unsere Streckenposten werden die Daten des Teilnehmers an die Rennleitung übermitteln. Der Teilnehmer kann den Lauf zwar beenden, wird jedoch in den Wertungen als „disqualifiziert“ geführt. Unsere Streckenposten sorgen an jedem Hindernis für einen reibungslosen und regelkonformen Ablauf. Die Strecke und die Hindernisse sind so zusammengestellt, dass es nicht zu längeren Wartezeiten vor den Hindernissen kommen soll. Sollte dennoch die Situation entstehen, bitten wir um Fairplay unter den Teilnehmern.

### ▶ VERPFLEGUNG

An Verpflegungsstationen entlang der Strecke gibt es eine ausreichende Versorgung mit Wasser, Tee und Bananen sowie Energy Drinks.

### ▶ ÄRZTLICHE VERSORGUNG & MEDIZINISCHE BETREUUNG

Durch die freundliche Unterstützung des DRK Erfurt können wir an einigen Punkten der Strecke und im Start/Zielbereich ärztliche Versorgung anbieten. Ein Notarzt wird während der gesamten Veranstaltung im DRK Zelt im Zielbereich vor Ort sein. Die Mediziner sind berechtigt, Sportler zu ihrer eigenen Sicherheit aus dem Rennen zu nehmen. **Wir empfehlen dir einen Gesundheitscheck im Vorfeld der Veranstaltung!** Läufer, die ihre Gesundheit im Training oder im Wettkampf nicht gefährden wollen, sollten sich einmal jährlich durchchecken lassen. Darüber hinaus solltest du auf Warnsignale deines Körpers achten. Bitte starte nicht bei akuten Infekten und achte auf deinen besten Freund, den Körper ;-).

# ► DAS SOLLTEST DU WISSEN

Nach dem Rennen



## » NACH DEM RENNEN

### ► TEAMWERTUNG – CLAN OF CROSS

Für eine Teamwertung ist ein Team mit mindestens fünf Teilnehmerinnen oder Teilnehmern nötig, die auf derselben oder verschiedenen Strecken teilnehmen können. Zum CLAN OF CROSS wird das Team mit dem niedrigsten Platzierungsquotienten aller Teammitglieder gekürt. Die Teammitglieder eines CLAN OF CROSS nehmen automatisch auch an der Einzelwertung teil.

### ► SIEGEREHRUNGEN / PREISE

Geehrt werden die 3 erstplatzierten Männer und Frauen folgender Strecken und Wertungen: SPRINT / EXPERT / BERSERKER / JUNIOR / SLOPPY RACE. Auch das beste Team wird geehrt. Der CLAN OF CROSS erhält ein Fass LOC-Bier und einen Wanderpokal mit Gravur. Für alle Teilnehmer gibt es eine „Finishermedaille“.

**i** Die Podiumsplätze vergeben wir nach der Reihenfolge des Zieleinlaufs. Das bedeutet: Wenn du um den Sieg mitlaufen möchtest, musst du unabhängig von deiner Startnummer in der ersten Startwelle der jeweiligen Strecke, unserer Elite, starten.

### ► ERGEBNISLISTEN

Die aktuelle Ergebnisliste wird nach dem Lauf hier veröffentlicht:  
<https://my.raceresult.com/265957/info>

### ► FOTOS

Wir freuen uns, dass wir auch dieses Jahr beim LOC24 mit Sportgraf einen professionellen Online-Fotoservice an unserer Seite haben, der dein ganz persönliches Highlight des Jahres festhält. Die Fotografen werden entlang der Strecke Bilder machen, um diesen Tag für dich unvergesslich zu machen! Freue dich auf viele spektakuläre Bilder, die du im Anschluss an das Event auf der Sportgraf Website kaufen kannst. Direkt nach dem Event findest du deine Bilder hier:  
<https://www.sportgraf.com/event/11735>



## UNTER STROM MIT ELEKTRO LIPS

Ein LEGEND OF CROSS ohne Elektro Lips? Zappenduster! Zeitmessung, Musikanlage, Catering – Jörg Neblung ist mit seiner Firma seit 8 Jahren als Partner am Start und sorgt dafür, dass dem LOC nicht der Saft ausgeht. Vieles ist Routine. „Die Feuchtigkeit löst höchstens mal einen Kurzschluss aus“, sagt Jörg. Deswegen bringt der Elektrotechniker auch ein paar Notstromaggregate mit nach Mühlberg.

### Warum Jörg als „Electroman“ zur CREW OF CROSS gehört?

*„Weil es ein tolles Team ist und wir hier ein Wochenende lang eine geile Sportparty feiern.“*

Abseits der Eventbetreuung leitet Jörg seine Erfurter Elektrofirma. Sein Team übernimmt im Erfurter Umland Altbausanierungen, Reparaturen, Installation von PV-Anlagen sowie Balkon-PV-Anlagen und die Einrichtung von Smart-Home-Lösungen.

## LUST AUF EINEN SPANNENDEN UND ABWECHSLUNGSREICHEN JOB?

Dann ist ein Job oder Ausbildung bei Elektro Lips genau das Richtige für dich.

**Bewirb dich jetzt!**

► ► **UNSERE  
PARTNER**



## » WIR SAGEN DANKE!



TEAG Thüringer Energie ist das führende Energie-Dienstleistungsunternehmen im Freistaat: Das kommunale Unternehmen versorgt tagtäglich rund 500.000 Kunden mit Strom, Erdgas und Fernwärme und bietet umfangreiche energiespezifische Dienstleistungen an.



IKK classic steht für Gesundheit für die ganze Familie in allen Lebenslagen – also auch, wenn der Weg einmal steinig ist. So wie beim TEAG – Legend of Cross. Damit haben wir mit unserem Premium-Partner viel gemeinsam: IKK classic – Partner für deine Gesundheit. Mit der IKK classic bekommen wir die perfekte Unterstützung für unsere Message: Beweg dich mit der ganzen Familie und für deine Gesundheit. Wer regelmäßig Sport treibt, seine Impfungen auffrischt oder zur Vorsorge geht, kann sich jährlich mit dem IKK Bonus belohnen.



VITA ENERGY - Ein Energydrink wie kein anderer! Ohne Taurin, künstliche Farb- und Konservierungsstoffe bringt VITA ENERGY den natürlichen Tatendurst auf ein völlig neues Level. Die sieben fruchtig-frischen Sorten enthalten ausschließlich Koffein aus natürlichen Quellen und sorgen für ein neues, natürlich energiegeladenes Geschmackserlebnis! Der neue Energydrink von VITA COLA steht in den Startlöchern und ist genauso natürlich energiegeladen wie die Teilnehmer des Legend of Cross. Also: AUF DIE ENERGY, FERTIG, LOS!

### THORWART

Thorwart ist eine mittelständische Kanzlei aus Rechtsanwälten, Steuerberatern und Wirtschaftsprüfern, die an acht Standorten in Thüringen, Bayern, Sachsen und Berlin tätig ist. Den LEGEND OF CROSS unterstützt die Kanzlei Thorwart in allen rechtlichen Fragen wie auch die rechtliche Absicherung der Teilnehmer. Zudem nehmen einige Kanzleipartner selbst am Crosslauf teil, was uns besonders freut.



Laufladen  
Erfurt



Das Bauer Bauunternehmen aus Waschleben unterstützt den LEGEND OF CROSS durch die Errichtung der Hindernisse. So wird mit einem hoch motivierten Mitarbeiterteam und modernsten Baumaschinen viel bewegt, befördert und geschachtet. Das Team nimmt anschließend selber am Crosslauf teil, gut erkennbar in gelb-schwarzen Trikots und ebenso hoch motiviert wie beim Errichten der Hindernisse.



Das Team des Erfurter Laufladens treibt euch am Stimmungsnest an der Hohen Nummer den Berg hoch und betankt euch mit Läuferbier.

Biorecycling GmbH  
Spedition Ullrich & Sohn

Biorecycling GmbH unterstützt uns mit der Bereitstellung von Ackerflächen für unsere Hindernisse und mit der Lieferung der Strohballen.



Inhaber des Studios für Personal Training ist Olympiasieger und Initiator des LEGEND OF CROSS Nils Schumann. Er liebt das Laufen in der Natur und nimmt jedes Jahr selbst am Crosslauf teil, dessen Strecke und Hindernisse er selbst plant. Dabei geht es ihm darum, die Natürlichkeit des Cross mit dem Spaß am Laufen zu verbinden. So sind alle Hindernisse so konzipiert, dass sie rein läuferisch bewältigt werden müssen.



**GEMEINDE DREI GLEICHEN**

Die Gemeinde unterstützt uns bei der Umsetzung der Crosslaufidee in Mühlberg. Ein besonderer Dank an unseren größten Förderer: Karsten Ullrich (Ortsbürgermeister von Mühlberg).

**FSV MÜHLBERG**

Der Verein unterstützt uns mit der Bereitstellung des Sportgeländes und Nutzung der Sportumkleiden und Duschen.

**FEUERWEHR MÜHLBERG**

Die schnelle Eingreiftruppe betreut die Parkplätze, die Schlammbowle und heizt beim Feuersprung ein. Auch das schnelle „Quad Team“ wird von der Feuerwehr gestellt.

**ANGLERVEREIN**

Die Angler stehen am Wasserhindernis bereit.

**SCHÜTZENVEREIN**

Die Mitglieder feuern die unvergleichlichen und unüberhörbaren Startschüsse ab.



Danke an die Agrargenossenschaft Mühlberg, die uns selbstlos die Flächen zur Nutzung für kostenfreien Parkplätze und Hindernisse zur Verfügung stellt.

▶ ▶ ▶ ▶ ▶ **Vielen Dank auch an alle freiwilligen Helfer und Mitglieder der Crew of Cross, ohne die dieser Lauf nie umsetzbar wäre.**







X



**VOLLE POWER,  
VOLLER GESCHMACK**



EARLY BIRD  
LOC2025 TICKET

59,-

~~STATT 69,-~~  
DU SPARST 10,-

# SAVE THE DATE 25./26.10.2025 MÜHLBERG

Deine Anmeldung ist ab dem 27.10.2024 möglich unter:  
[www.legendofcross.de/anmeldung](http://www.legendofcross.de/anmeldung)





TEAG empfehlen

Energie teilen

50 € Prämie\* sichern



## Weitersagen wird belohnt:

Empfehlen Sie die TEAG weiter und sichern Sie sich 50 Euro Prämie\*.

Freunde, Bekannte und Kollegen für unsere TEAG Strom- und Gasprodukte zu begeistern, lohnt sich! Denn für jede erfolgreiche Empfehlung schenken wir Ihnen 50 Euro\*. Mit wenigen Klicks können Sie online einen Empfehlungslink generieren und diesen unkompliziert per E-Mail, WhatsApp, Facebook, oder LinkedIn versenden.

Jetzt informieren und  
online Empfehlungslink erstellen:

 [www.teag-empfehlen.de](http://www.teag-empfehlen.de)

TEAG 

\* Details zu den Auszahlungsbedingungen finden Sie unter [www.teag-empfehlen.de/de/agb](http://www.teag-empfehlen.de/de/agb)  
TEAG Thüringer Energie AG · Schwerborner Straße 30 · 99087 Erfurt



TEAG - LEGEND OF CROSS

prana sports GmbH

Blumenstraße 71, Haus 25 . 99092 Erfurt



<https://www.facebook.com/legendofcross.de>



<https://www.instagram.com/legendofcross>