

28./29. OKT  
**2023**  
MÜHLBERG



## ▶ ▶ **STARTERINFO**

DER HÄRTESTE CROSSLAUF  
IN THÜRINGEN



Bildnachweis Fotos: TEAG, Guido Werner



Schlunz



## Herzlich Willkommen beim TEAG – LEGEND OF CROSS!

Wir freuen uns, dass du am 28. und 29. Oktober beim LOC in Mühlberg an den Start gehst.

Vom Zeitplan über wichtige Informationen zur Anreise bis hin zu Aktionen unserer Partner vor Ort, findest du hier alle Informationen für deine Teilnahme. Lies dir die Infos sorgfältig durch, um am LOC-Wochenende bestens vorbereitet dein Rennen zu bestreiten.

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.

Weitere Informationen findest du unter  
▶ [www.legendofcross.de](http://www.legendofcross.de) und auf unserem  
▶ Insta-Kanal @legendofcross

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

## LEGENDS NEVER DIE! BE A LEGEND!

Dein Nils und die CREW OF CROSS

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)



# # LASS # LAUFEN



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

An unserem LOC-Stand im Start- und Zielbereich findest du Aktionen zur gesunden Ernährung und Bewegung.

### SAMSTAG

- **IKK Müsli:** Quetsch dir deine eigenen Haferflocken!  
Extra für Kinder und alle, die Lust auf gesunde Ernährung haben
- **Check deinen Körper:** Blutdruck- und Body-Mass-Index (BMI)-Bestimmung für Erwachsene

### SONNTAG

- **Check deinen Körper:** Blutdruck- und Body-Mass-Index (BMI)-Bestimmung für Erwachsene
- **Kinesiotaping:** Wir schützen deinen Körper und bieten dir vor und nach dem Rennen professionelles Kinesiotaping.
- **IKK-Brot:** Stärke dich im Ziel mit unserem leckeren IKK-Brot für alle Finisher!

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

Im Rahmen unseres Bonusprogramms bestimmen wir vor Ort euren Blutdruck und Body-Mass-Index. Sind die beiden Werte im gesunden Normbereich, könnt ihr diese gleich auf euren persönlichen IKK Bonus anrechnen lassen.

Im Rahmen unseres Bonusprogramms IKK Bonus bekommst du Zuschüsse zu deiner Smartwatch, professionellen Zahnreinigung, Unfallversicherung und vielem mehr. Wir sind die Krankenkasse mit über 70 Zusatzleistungen.

Klick dich rein:

[ikk-classic.de/lasskassieren](https://www.ikk-classic.de/lasskassieren)



► **DAS  
SIND UNSERE  
STRECKEN**



## » STRECKEN UND HINDERNISSE

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

Die Streckenlänge beträgt ca. 27 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.

### ▶ **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, allerdings lassen wir die tiefsten Schlammlöcher links liegen.

### ▶ **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.

# STRECKENPLAN

/ SPRINT / EXPERT / BERSERKER / JUNIOR / SPECIAL CROSS



- BERSERKER 27KM**
- EXPERT 17KM**
- SPRINT 10KM**
- JUNIOR / SPECIAL CROSS 4KM**

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



# >> 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 und andere LOC-Produkte kaufen.

### ▶ **IKK classic-STAND**

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

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

Erstmals kannst du 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



Burgbach

Am Burgbach

Am Burgbach

Camper

POWERSLIDE

Kostumei

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, 28.10.2023

#### 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, 29.10.2023

#### STARTZEITEN

09:00 Uhr: **BERSERKER** (27 km)

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

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

Unsere Hauptrennen starten wir am Sonntag im Abstand von zehn Minuten in Wellen zu jeweils 150 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.



Neu in diesem Jahr: Mit der ELITE des EXPERT-Rennens gehen auch die Starterinnen und Starter der Thüringer Polizeimeisterschaft im Hindernislauf an den Start.

## » SAMSTAG

**START: SPECIAL CROSS** (4 km, für Menschen mit geistiger Behinderung)

14:00 UHR

Startnummer: **200 - 299**

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

15:00 UHR

Startnummer: **001 - 199**

**START: SLOPPY RACE** (1 km)

16:00 UHR

Startnummer: **300 - 399**

**SIEGEREHRUNG**  
SPECIAL CROSS + JUNIOR + SLOPPY RACE

16:30 UHR

## » SONNTAG

VERANSTALTUNGSBEGINN &amp; AUSGABE STARTUNTERLAGEN

08:00 UHR

START: BERSERKER (27 km)

ab 09:00 UHR

- |             |                  |                                       |
|-------------|------------------|---------------------------------------|
| » Welle 01: | <b>09:00 Uhr</b> | <b>ELITE</b> (Ohne Nummernzuteilung*) |
| » Welle 02: | <b>09:10 Uhr</b> | Startnummer: <b>3.000 - 3.149</b>     |
| » Welle 03: | <b>09:20 Uhr</b> | Startnummer: <b>3.150 - 3.299</b>     |
| » Welle 04: | <b>09:30 Uhr</b> | Startnummer: <b>3.300 - 3.449</b>     |
| » Welle 05: | <b>09:40 Uhr</b> | Startnummer: <b>ab 3.450</b>          |

START: EXPERT (17 km)

ab 10:00 UHR

- |             |                  |   |
|-------------|------------------|---|
| » Welle 01: | <b>10:00 Uhr</b> | <b>ELITE</b> (Ohne Nummernzuteilung*) +<br><b>1. Thüringer Polizeilandesmeisterschaften im Hindernislauf (Obstacle Run/OCR)</b> |
| » Welle 02: | <b>10:10 Uhr</b> | Startnummer: <b>2.000 - 2.149</b>   |
| » Welle 03: | <b>10:20 Uhr</b> | Startnummer: <b>2.150 - 2.299</b>   |
| » Welle 04: | <b>10:30 Uhr</b> | Startnummer: <b>2.300 - 2.449</b>   |
| » Welle 05: | <b>10:40 Uhr</b> | Startnummer: <b>2.450 - 2.599</b>   |
| » Welle 06: | <b>10:50 Uhr</b> | Startnummer: <b>ab 2.600</b>  |

START: SPRINT (10 km)

ab 12:00 UHR

- |             |                  |                                       |
|-------------|------------------|---------------------------------------|
| » Welle 01: | <b>12:00 Uhr</b> | <b>ELITE</b> (Ohne Nummernzuteilung*) |
| » Welle 02: | <b>12:10 Uhr</b> | Startnummer: <b>1.000 - 1.149</b>     |
| » Welle 03: | <b>12:20 Uhr</b> | Startnummer: <b>1.150 - 1.299</b>     |
| » Welle 04: | <b>12:30 Uhr</b> | Startnummer: <b>1.300 - 1.449</b>     |
| » Welle 05: | <b>12:40 Uhr</b> | Startnummer: <b>1.450 - 1.599</b>     |
| » Welle 06: | <b>12:50 Uhr</b> | Startnummer: <b>1.600 - 1.749</b>     |
| » Welle 07: | <b>13:00 Uhr</b> | Startnummer: <b>1.750 - 1.899</b>     |
| » Welle 08: | <b>13:10 Uhr</b> | Startnummer: <b>ab 1.900</b>          |

SIEGEREHRUNG  
BERSERKER / EXPERT / POLICE

13:15 UHR

SIEGEREHRUNG  
SPRINT / CLAN OF CROSS

15:00 UHR

ZIELSCHLUSS / VERANSTALTUNGSENDE

15:30 UHR

\*Pro Startwelle dürfen nur maximal 150 Teilnehmer starten. Eine Voranmeldung für Welle 01 „ELITE“ ist nicht möglich.

# EIN PARTNER VOLLER ENERGIE

*Ohne die TEAG würde es den LEGEND OF CROSS in der Form nicht geben. Roy Hildebrandt ist bei unserem Titelpartner für das Sponsoring verantwortlich. Der mehrfache Marathon-Finisher verrät uns, warum das TEAG-Engagement Thüringens Lauflandschaft so spannend macht.*



Roy Hildebrandt, TEAG

## Die TEAG ist seit 2019 Titelsponsor des LEGEND OF CROSS. Warum unterstützt ihr unser Rennen?

Wenn es in Thüringen um Daseinsvorsorge geht, sind wir mit unseren Angeboten rund um Energie ein wichtiger Akteur. Doch unser Engagement geht noch viel weiter. So unterstützen wir jedes Jahr rund 600 Thüringer Vereine, Institutionen und Veranstaltungen und sorgen so für ein buntes Thüringen. Das ist Teil unserer Verantwortung als kommunales Unternehmen.

## Ihr macht euch besonders fürs Laufen stark. Warum?

Ich spreche als leidenschaftlicher Läufer aus Erfahrung, wenn ich sage, dass Laufen ein großartiger Sport ist, der mir im Alltag viel Energie gibt.

Außerdem haben wir in Thüringen eine große Anzahl an Vereinen und Volksläufen, die auf finanzielle und organisatorische Unterstützung angewiesen sind. Dazu zählen der Rennsteiglauf, der WeidatalCross, der Kyffhäuserberglauf und viele andere Rennen. Selbst Ultraläufe, wie der ThüringenUltra oder der Saale-Orla-Hunderter erhalten unsere Unterstützung.

## Für Laufbegeisterte habt ihr sogar das TEAG-Laufuniversum erschaffen. Was ist das?

Unter dem Motto #TEAGLäuftBeiMir finden Läuferinnen und Läufer im Internet eine interaktive Übersicht mit Detailinfos zu mehr als 30 Läufen, die von der TEAG gefördert werden, sowie nützliche Tipps rund ums Thema Laufen. Ein echter Mehrwert für Laufbegeisterte.

## Ihr unterstützt uns ja nicht nur finanziell. Ihr managt auch den Verpflegungspunkt am Torfstich. Darüber hinaus kommt die TEAG seit Jahren auch mit dem größten Team zum LOC. Wie viele Starterinnen und Starter sind dieses Jahr Teil des Clans Team-TEAG?

Wir haben inzwischen rund 130 laufbegeisterte Kolleginnen und Kollegen in unserem Team. Diese haben viele verschiedene Läufe in ihrem Kalender. Der TEAG – LEGEND OF CROSS ist für viele ein Highlight. Daher werden wir wieder mit über 70 Starterinnen und Startern ins Rennen gehen.

## Warum bist du heiß auf den LOC?

Eigentlich rennt ja jeder für sich alleine. Aber wenn man auf der letzten Rille in der Schlamm-bowle steckt, machen die vielen helfenden Hände Laufen zum Mannschaftssport.

Klick dich ins TEAG-Laufuniversum  
[www.teag-laufuniversum.de](http://www.teag-laufuniversum.de)



**#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** 

# ► 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, Schluntz Finisher Bier, Laugengebäck, Bananen und IKK-Finisher-Brot
- Toiletten, Duschen und Umkleidemöglichkeiten
- ein unvergessliches Erlebnis

### ▶ STARTUNTERLAGEN

Wenn du dich **bis Mitte 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 **28.10.2023 bis 18:00 Uhr** / Eventgelände „Sportplatz Mühlberg“;
- Sonntag, den **29.10.2023 ab 08:00 Uhr** / Eventgelände „Sportplatz Mühlberg“

### ▶ NACH- UND UMMELDUNGEN

Online-Meldeschluss zum TEAG – LEGEND OF CROSS ist der 27.10.2023. Wenn es auf den Strecken noch freie Startplätze gibt, kannst du dich bis dahin ummelden oder andere Personen nachmelden. Wenn du dir bei der Anmeldung ein Nutzerkonto zulegst, kannst du die Ummeldung ganz bequem online selbst in die Hand nehmen. 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 28. und 29.10.2023 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 Schluntz Bierfass und einen Wanderpokal mit Gravur. Für alle Teilnehmer gibt es eine „Finishermedaille“.

### ▶ ERGEBNISLISTEN

Die aktuelle Ergebnisliste wird nach dem Lauf hier veröffentlicht:

[www.coderesearch.com/sts/services/](http://www.coderesearch.com/sts/services/)

### ▶ FOTOS

Wir freuen uns, dass wir dieses Jahr beim LOC23 mit Sportograf 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 Sportograf Website kaufen kannst. Direkt nach dem Event findest du deine Bilder hier:

<https://www.sportograf.com/de/event/9190>



## UNTER STROM MIT ELEKTRO LIPS



Ein LEGEND OF CROSS ohne Elektro Lips? Zappenduster!

Zeitmessung, Musikanlage, Catering – Jörg Neblung ist mit seiner Firma seit 7 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 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.

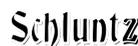


RECHTSANWÄLTE STEUERBERATER WIRTSCHAFTSPRÜFER

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.



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.



## Schluntz

Das Kultbier aus Erfurt erwartet dich im Ziel. Ein Bier nach Pilsener Brauart. Weiches Brauwasser aus eigener Quelle, Gerstenmalz aus heimischem Anbau und Naturhopfen aus Spalt/Hallertau sind die Grundlage für das nach alter Tradition noch handwerklich gebraute Spitzenpils.

## PERFORMANCE

Sie möchten eigenständig Ihr erstes Investment im Bereich Blockchain oder Bitcoin tätigen? Die Performance Group® unterstützt Sie dabei, einen schnellen Zugang zu den sichersten und umsatzstärksten Kryptomarktplätzen unserer Zeit zu erhalten.

Biorecycling GmbH  
Spedition Ullrich & Sohn

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



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!

## PRANA SPORTS

NILS SCHUMANN

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.



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



Danke an die Agrar Genossenschaft 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  
LOC2024 TICKET

49,-

~~STATT 59,-~~  
DU SPARST 10,-

SAVE THE

DATE

26./27.10.2024

MÜHLBERG

Deine Anmeldung ist ab dem 29.10.2023 möglich unter:  
[www.legendofcross.de/anmeldung](http://www.legendofcross.de/anmeldung)





Werde Teil des TEAG-Teams

Interessante Jobs rund um die

Energieversorgung von morgen

Jetzt  
bewerben auf  
[TEAG.de](https://teag.de)

Ob nachhaltige Wärmeversorgung, Ausbau der Erneuerbaren oder umweltschonende Mobilität – die TEAG-Gruppe bietet Berufseinsteigern und Profis interessante Jobs rund um die Energieversorgung von morgen. Jeder, der sich in zukunfts- und gesellschaftsrelevante Themen einbringen und deren Lösungen persönlich mitgestalten möchte, findet bei der TEAG-Gruppe spannende Aufgaben.

**Zudem bieten wir als Arbeitgeber attraktive Benefits:**

- ✓ **Zukunftsfähig** – mit breit gefächerten Einsatzgebieten rund um Energie, Wärme und Internet
- ✓ **Sicher** – zu 100% kommunales Unternehmen
- ✓ **Innovativ** – mit digitalen Lösungen für eine zuverlässige und nachhaltige Daseinsvorsorge
- ✓ **Familienfreundlich** – mit betriebseigenem Kindergarten und zertifizierter Work-Family-Balance
- ✓ **Zentral** – mit Hauptstandort in Erfurt, verkehrsgünstig an der A4 und A71 gelegen



TEAG - LEGEND OF CROSS

prana sports GmbH

Blumenstraße 71, Haus 25 . 99092 Erfurt

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

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