



►► STARTERINFO

DER HÄRTESTE CROSSLAUF
IN THÜRINGEN



HERZLICH WILLKOMMEN

beim TEAG – LEGEND OF CROSS!

Dein LOC-Abenteuer

- 25./26. Oktober 2025
- Sportplatz Mühlberg, Drei Gleichen
- Alles was du brauchst – kompakt auf 12 Seiten

Diese Starterinfo macht dich fit für dein Abenteuer:

- Wann startest du?
- Welche Strecke rennst du?
- Was erwartet dich vor Ort?

LEGENDS NEVER DIE! BE A LEGEND!

READY FÜR
SCHLAMM,
HINDERNISSE &
GÄNSEHAUT?

www.legendofcross.de



DEIN ZEITPLAN

Hier sind deine Startzeiten für das Abenteuer
deines Jahres.

Samstag, 25. Oktober

- 14:00 SUPERSPRINT (4 km)
- 14:30 SPECIAL CROSS (4 km)
- 15:00 JUNIOR (4 km, 8-14 Jahre)
- 16:00 SLOPPY RACE (1 km Fun-Race)
- 16:30 Siegerehrung Samstag

Sonntag, 26. Oktober

- 09:00 BERSERKER (30 km) - in Startwellen
- 10:00 EXPERT (17 km) - in Startwellen
- 12:00 SPRINT (10 km) - in Startwellen
- 13:15 Siegerehrung BERSERKER/EXPERT
- 15:00 Siegerehrung SPRINT/CLAN OF CROSS
- 15:30 Zielschluss für alle Strecken

PROFI TIPPS

- **Podium im Visier?** Starte in der ELITE-WELLE (egal welche Startnummer! Wir vergeben die Podiumsplätze nach der Reihenfolge des Zieldurchlaufs)
- **Entspannt ankommen:** 90 Minuten vor deinem Start am Gelände
- **Folge** @legendofcross für Updates



Detaillierter Zeitplan
mit deiner Startwelle

WELCHE
STRECKE
PACKST DU?

JEDE MACHT
DICH ZUR
LEGENDE!



DEINE STRECKE AUF EINEN BLICK

Ob kurz und knackig oder lang und hart –
jede Strecke führt dich über fantastische Trails
und verlangt dir alles ab.

Die Hauptstrecken

Wähle dein Abenteuer:

- **SPRINT**
10 km | 15+ Hindernisse | 200 hm | 1 Burg
- **EXPERT**
17 km | 20+ Hindernisse | 700 hm | 2 Burgen
- **BERSERKER:**
30 km | 30+ Hindernisse | 950 hm | 3 Burgen

Für jeden das passende Rennen:

- **SUPERSPRINT**
4 km | 10+ Hindernisse | 150 hm | 1 Burg
- **JUNIOR**
4 km (8-14 Jahre) | 10+ Hindernisse | 150 hm | 1 Burg
- **SPECIAL CROSS** (Special Olympics)
4 km | 10+ Hindernisse | 150 hm | 1 Burg
- **SLOPPY RACE**
1km Fun-Race in Vitaletten –
legendäre Kostüme werden ausgezeichnet!

JETZT
SCHON
KULT!



Alle Details auf
einem Blick

ANMELDUNG, UMMELDUNG & STARTNUMMERN

Du bist schon angemeldet – perfekt! Hier sind alle wichtigen Infos zur Startnummernausgabe, Ummeldungen und was sonst noch zu beachten ist.

Deine Startnummer

- **Anmeldung bis Anfang Oktober:** Startnummer kommt Mitte Oktober per Post
- **Später angemeldet:** Abholung im Starterzentrum vor Ort
- **Wichtig:** Nicht knicken! Transponder auf Rückseite schonen

Änderungen noch möglich?

- **Bis Startnummernversand:** Kostenlose Ummeldung auf andere Strecke/Person
- **Danach:** 5€ Gebühr im Starterzentrum vor Ort
- **Online-Anmeldung:** Noch bis 24. Oktober geöffnet

Nachmeldungen

- Nachmeldungen sind auch am Rennwochenende noch möglich, sofern die Strecke nicht ausgebucht ist.

Krankheit oder Terminprobleme?

- **Keine Rückerstattung möglich**
- **Alternative:** Startplatz an Ersatzstarter weitergeben



Hast du noch Fragen?

info@prana-sports.de

**Online- Anmeldung
bis 24. Oktober**



WICHTIGE INFOS FÜR DEIN RENNEN

Damit am Wettkampftag alles perfekt läuft –
diese Regeln und Tipps bringen dich sicher ins Ziel.

Startnummer & Sicherheit

- Startnummer sichtbar an der Brust – nicht knicken!
- Notfallkontakt auf Rückseite unbedingt ausfüllen
- Zielschluss: 15:30 Uhr für alle Strecken

Hindernisse & Fair Play

- Hindernisse gemeinsam meistern – das ist echter LOC-Spirit!
- Abkürzen oder Auslassen = Disqualifikation
- Hilfe geben und annehmen macht jeden zur Legende

Für unsere jüngsten Legends

- Kinder nur mit Einverständniserklärung der Eltern
- Begleitung beim JUNIOR nicht nötig, aber möglich

Support vor Ort

- CREW OF CROSS hilft bei allen Fragen
- DRK-Team sorgt für deine Gesundheit (Gelände & Strecke)

Fragen vor Ort?
Die CREW OF CROSS
ist für dich da!



**Einverständniserklärung &
Haftungsverzicht
herunterladen**





VOR ORT IN MÜHLBERG

Entspannt ankommen, voll durchstarten – wir kümmern uns um alles, damit du dich auf dein Abenteuer konzentrieren kannst.

Anreise & Parken

- A4 Abfahrt Wandersleben 8 Min zum Sportplatz Mühlberg ([Google Maps](#))
- **Kostenlos parken** direkt am Veranstaltungsgelände
- **Tipp:** 90 Min vor deinem Start da sein = entspannt ins Rennen gehen

Übernachtung in Mühlberg

- Pensionen & Zeltplatz mit Campinghütten
- **Link:** [Campingplatz Drei Gleichen](#)

Service vor Ort

- **Starterzentrum:** Sa 12-18 Uhr, So ab 8 Uhr (alle Fragen, Ummeldungen, Startunterlagenausgabe)
- **Garderobe & Gepäckabgabe** (sicher verwahrt)
- **Heiße Duschen** nach deinem Triumph
- **Entspannende Massage** für deine Beine

Verpflegung Energie tanken

- **3x Streckenverpflegung:** Wasser, Tee, Energy-Drinks, Bananen
- **Zielverpflegung:** Vita Cola, IKK-Brot, Bananen, Energieriegel
- **Finisher-Bier "Hohe Nummer"** – du hast es dir verdient!

Gesundheit & Sicherheit

- **IKK Gesundheitsmobil:** Check-up & Gewinnspiel
- **DRK-Team** auf Gelände und Strecke

MÜHLBERG
WARTET AUF
DICH -
PACK DEINE
SACHEN UND
WERDE ZUR
LEGENDE!



DAS GEHÖRT IN DEINEN TURNBEUTEL

Perfekt vorbereitet ist halb gewonnen – mit der richtigen Ausrüstung meisterst du jedes Hindernis.

Das Must Have für jeden Starter

- Startnummer
- Trailshuhe mit Profil – Grip ist alles im Schlamm
- Leichte Laufkleidung, die schmutzig werden darf

Für alle Wettersituationen

- Wechselgarnitur mit warmer, regenfester Kleidung
- Handtuch & Plastikbeutel für nasse Sachen
- Oktober kann alles – besser zu warm als zu kalt gepackt

Nicht vergessen

- Bargeld für Verpflegung und Merch-Stand
- Für Kinder: Einverständniserklärung der Eltern



**Profi-Equipment vom
Laufladen Erfurt**



UNVER- GLEICHLICHE STIMMUNG

Das macht den LOC besonders –
eine Atmosphäre, die unter die Haut geht und
dich zum Helden macht.

Gänsehaut-Momente garantiert

- Stimmungsnest "Hohe Nummer" – Trommeln, Anfeuerung, Läuferbier
- Erfurter Laufladen Crew heizt dir ordentlich ein
- Moderator Roman Knoblauch (Radio Leipzig/Eurosport) am Mikrofon

Deine Erinnerungen

- Sportograf hält deine besten Momente fest
- Finisher-Medaille für jeden Teilnehmer
- LOC-Merch & Finisher-Bier "Hohe Nummer" im Ziel



Deine Bilder vom Rennen

Siegerehrung & Preise

- Podium für die Top 3 (Männer & Frauen) jeder Strecke
- Schnellster Clan wird besonders gefeiert
- Live-Ergebnisse für Familie & Freunde zu Hause



Deine live Ergebnisse
findest du hier





DANKE AN UNSERE PARTNER

Starke Partner für ein starkes Event – ohne sie gäbe es keinen LOC. Danke für die Unterstützung!

Hauptpartner

Die machen's möglich:

- **TEAG** – Energie für dein Abenteuer

Die TEAG ist seit vielen Jahren Titelsponsor des LOC und bringt Power aus der Region für die Region. Sie läuft selbst mit dem größten Team, sorgt am Torfstich für Verpflegung und im Massagezelt für Entspannung. Dein Extra-Energieschub – direkt vom größten Energiedienstleister Thüringens.

- **IKK classic** – Gesundheit, die bewegt

Ob im Alltag oder auf der Strecke – die IKK classic begleitet dich und deine Familie auf jedem Weg. Beim LOC ist sie mit Gesundheitsmobil, Check-ups, IKK-Brot sowie Energieriegeln dabei. Und das Beste: Mit dem IKK Bonus belohnt dich deine Krankenkasse für Bewegung, Vorsorge und einen aktiven Lebensstil.

- **Vita Cola** – Natürliche Energy für Legenden

Seit über 60 Jahren steht VITA COLA für Lebensfreude, Vielfalt und prickelnde Erfrischung. Genauso spritzig wie der LOC! Mit ihrer bunten Getränkeauswahl erfrischt VITA COLA dich bei der Strecken- und Zielverpflegung – der perfekte Durstlöcher nach dem Match.

Alle Partner des LOC 2025

Elektro Lips | Bauer Bauunternehmen | Laufladen Erfurt | FSV Drei Gleichen Mühlberg | Freiwillige Feuerwehr Drei Gleichen und viele weitere treue Unterstützer und freiwillige Helfer

**GEMEINSAM
SCHAFFEN WIR
UNVERGESSLICHE
MOMENTE –
DANKE AN ALLE!**



Alle Partner im Detail



BE A LEGEND

Der Countdown läuft – mach dich bereit für dein LOC-Abenteuer!



Termin

25./26. Oktober 2025



Infos & Updates

www.legendofcross.de



Kontakt

info@prana-sports.de

Folge uns



@legendofcross





100 €

Neukundenbonus*
mit dem Code



RUN100

TEAG.Strom easy

**Dein Run für
günstige Strompreise.**

Jetzt schnell wechseln.

* Der einmalige Neukundenbonus von 100 Euro pro Vertrag wird bei Eingabe des Codes „RUN100“ aktiviert. Der Bonus besitzt eine Gültigkeit vom 01.03. – 31.12.2025. Er wird auf der ersten Verbrauchsabrechnung gutgeschrieben, die spätestens nach Ablauf der ersten 12 Monate der Belieferung gelegt werden soll. Der Bonus wird nur Kunden gewährt, die zum Zeitpunkt des Antrags auf Vertragsabschluss seit mindestens 3 Monaten keine Stromkunden der TEAG sind und von einem anderen Lieferanten mit Strom versorgt werden. Beendet die TEAG den Vertrag berechtigterweise vorzeitig aus einem wichtigen Grund, hat der Kunde keinen Anspruch auf den Neukundenbonus.