



►► STARTERINFO

**TEAG –
LEGEND OF CROSS
DREI GLEICHEN**

www.legendofcross.de

31.10. • 01.11.2026

DREI GLEICHEN | MÜHLBERG



HERZLICH WILLKOMMEN

beim TEAG – LEGEND OF CROSS
DREI GLEICHEN!

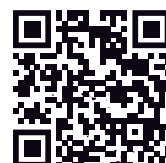
31. Oktober & 01. November
Sportplatz Mühlberg, Drei Gleichen

Deine Starterinfo auf einen Blick

Startzeiten & Wellen	03
Strecken & Rennen	04
Startnummern, Anmeldung & Ummeldung	05
Anreise & Parken	06
Vor Ort in Mühlberg	07
Packliste	08
Dein Rennen. Dein Ziel.	09
Partner	10
Kontakt & nächste Termine	11

ERST LESEN.
DANN LAUFEN.
DANN DUSCHEN.

www.legendofcross.de



DEIN ZEITPLAN

Alle Startzeiten für Samstag und Sonntag
auf einen Blick

Samstag, 31. Oktober

- 14:00 SUPERSPRINT
- 14:15 SPECIAL CROSS
- 15:00 JUNIOR
- 16:00 SLOPPY RACE
- 16:30 Siegerehrung Samstag

Sonntag, 01. November

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

Deine persönliche Startwelle richtet sich
nach deiner Startnummer.



Den detaillierten
Wellenplan findest du hier!

PROFI TIPPS

Du willst um einen Podiumsplatz laufen?

Dann starte in der **ELITE-WELLE** deiner Strecke. Für die Podiumsplatzierung zählt die Reihenfolge im Zieleinlauf.

Deine Startnummer ist dafür unerheblich.

Sei spätestens 90 Minuten vor deinem Start
auf dem Veranstaltungsgelände.

ANGEMELDET
BIST DU
SCHON.

JETZT
WEISST DU,
WOFÜR!



DEINE STRECKE AUF EINEN BLICK

Distanz, Höhenmeter und Hindernisse:
Hier siehst du noch einmal,
was dich auf deiner Strecke erwartet.

Die Hauptstrecken

- **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

Die Rennen am Samstag

- **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**
1 km Fun-Race in Badelatschen –
legendäre Kostüme werden ausgezeichnet!



Der Streckenplan
auf einen Blick

STARTNUMMER, ANMELDUNG & UMMELDUNG

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

Kein Postversand: Deine Startunterlagen holst du vor dem Rennen persönlich ab.

**Online- Anmeldung
bis 31. Oktober**

Hast du noch Fragen?
info@prana-sports.de

Startunterlagen abholen

- **Donnerstag, 29. Oktober • 10–18 Uhr**
Erfurter Laufladen • Lachsgasse 3 • 99084 Erfurt-Altstadt
Startunterlagen abholen, kostenfrei an- oder ummelden und bei Bedarf noch einmal Schuhe und Kleidung checken lassen. Das Laufladen-Team berät dich vor Ort.
- **Samstag, 31. Oktober • 10–16:30 Uhr**
Starterzentrum Mühlberg
- **Sonntag, 1. November • ab 8 Uhr**
Starterzentrum Mühlberg

An- und Ummeldung

- **29. Oktober im Erfurter Laufladen**
An- und Ummeldung kostenfrei
- **bis 30. Oktober**
An- und Ummeldung über den Änderungslink, den du bei deiner Anmeldung erhalten hast
- **31. Oktober / 1. November in Mühlberg**
Nach- und Ummeldung gegen 5 Euro Gebühr

Deine Startnummer

Der Zeitmess-Transponder befindet sich an deiner Startnummer. Deshalb bitte **nicht knicken oder beschädigen** und beim Rennen gut sichtbar vorne tragen.

Du kannst nicht starten?

Eine Rückerstattung ist nicht möglich. Du kannst deinen Startplatz aber auf eine andere Person ummelden.

ANREISE & PARKEN

Sportplatz Mühlberg
99869 Drei Gleichen/Mühlberg

Route öffnen

Über die A4, Abfahrt Wandersleben, erreichst du das Veranstaltungsgelände mit dem Auto in rund 8 Minuten.

Parken

Direkt neben dem Veranstaltungsgelände stehen große kostenfreie Parkflächen zur Verfügung. Zusätzlich gibt es eine begrenzte Zahl an VIP-Parkplätzen direkt auf dem Gelände.

- **Kosten:** 5 Euro
- **Wichtig:** Die VIP-Plätze sind begrenzt

Anreise mit Bus & Bahn

Das Veranstaltungsgelände ist nicht direkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Der nächste Bahnhof ist Wandersleben, etwa 6 Kilometer vom Veranstaltungsgelände entfernt. Wer mit der Bahn anreist, muss den letzten Abschnitt daher anderweitig zurücklegen.

PROFI TIPP

Sei spätestens **90 Minuten vor deinem Start** vor Ort. So bleibt genug Zeit zur Abholung deiner Startunterlagen, Umziehen, Gepäckabgabe und den Weg in den Startbereich.

MÜHLBERG
WARTET AUF
DICH!



VOR ORT IN MÜHLBERG

Startunterlagen, Gepäck, Duschen und Verpflegung: Hier findest du die wichtigsten Services auf dem Veranstaltungsgelände.

Starterzentrum

Hier bekommst du Hilfe bei Fragen rund um deinen Start, deine Startnummer sowie Nach- und Ummeldungen.

- Samstag, 31. Oktober: 10:00–16:30 Uhr
- Sonntag, 1. November: ab 8:00 Uhr

Die Details zu Startunterlagen und Ummeldungen findest du auf Seite 5.

Gepäck und umziehen

Dein Gepäck kannst du vor dem Start auf dem Veranstaltungsgelände abgeben und nach dem Rennen wieder abholen. Wir bieten auch Umkleidemöglichkeiten.

Tipp: Wechselkleidung und ein Handtuch gehören unbedingt in die Tasche. Ebenso eine Tüte, in der die schlammigen Klamotten nach dem Rennen verschwinden.

Duschen & Massagen

Nach dem Rennen stehen heiße Duschen auf dem Veranstaltungsgelände für dich bereit. Nach dem Zieleinlauf kannst du deine Beine bei einer Massage vor Ort im Zelt der Thüringer Netkom wieder etwas versöhnen.

Strecken & Zielverpflegung

Auf den Strecken gibt es Verpflegungspunkte mit Getränken und Snacks. Im Ziel warten ein Finisher-bier, ein Snack der IKK Classic sowie kalte und heiße Getränke auf dich.

Medizinische Versorgung

Das DRK-Team ist auf dem Veranstaltungsgelände und entlang der Strecke im Einsatz. Bei Problemen oder Verletzungen wendest du dich an unsere CREW OF CROSS oder direkt an das DRK-Team.

REIN IN DEN
SCHLAMM.

RAUS AUS DEN
KLAMOTTEN.

AB UNTER
DIE DUSCHE.

DAS GEHÖRT IN DEINEN TURNBEUTEL

WETTER
KANN ALLES!

Regen, Wind, Kälte oder Sonne:
Pack lieber eine warme Schicht
mehr ein als eine zu wenig.

Was du fürs Rennen und danach dabeihaben solltest.

Fürs Rennen

- Startnummer
- Trailschuhe mit gutem Profil
- Laufkleidung, die schmutzig und nass werden darf
- bei Bedarf Handschuhe / Mütze / Stirnband je nach Wetter

Für danach

- komplette Wechselgarnitur
- warme, wetterfeste Kleidung
- Handtuch, Seife
- Beutel für nasse und schlammige Sachen

Nicht vergessen

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



NOCH UNSICHER BEI SCHUHEN ODER KLEIDUNG?

Beim Startunterlagen-Check am 29. Oktober im
Erfurter Laufladen kannst du dein Equipment noch
einmal prüfen und dich beraten lassen.



**Profi-Equipment
vom Laufladen Erfurt**

DEIN RENNEN. DEIN ZIEL.

Fair laufen, Regeln kennen, Medaille holen.
Hier steht, was auf der Strecke und danach zählt.

Fair Play & Sicherheit

- **Startnummer sichtbar vorne tragen** und nicht knicken. Der Transponder für die Zeitmessung befindet sich an der Startnummer.
- **Hindernisse gehören zum Rennen.** Abkürzen oder Auslassen kann zur Disqualifikation führen.
- **Helfen ist ausdrücklich erwünscht.** Du darfst anderen Starterinnen und Startern helfen und selbst Hilfe annehmen. Folge bitte den Anweisungen der Helfer und Streckenposten.
- **Notfallkontakt** auf der Rückseite der Startnummer ausfüllen.

Medaillen, Wertungen & Preise

Jede Finisherin und jeder Finisher erhält im Ziel die **LOC-Medaille**. Geehrt werden die **Top 3 der Frauen und Männer** in den jeweiligen Wertungen. Auch der **CLAN OF CROSS** wird ausgezeichnet.

Siegerehrungen:

Samstag · 16:30 Uhr

Sonntag · 13:15 Uhr BERSERKER & EXPERT

Sonntag · 15:00 Uhr SPRINT & CLAN OF CROSS

Ergebnisse & Fotos

- Deine Zeit und Platzierung findest du nach dem Rennen online in den Live-Ergebnissen.
- Sportograf ist auf der Strecke unterwegs und hält eure LOC-Momente fest.
- Wenn du fotografiert werden möchtest, erhältst du von uns bei der Startnummernausgabe ein sportograf-Bändchen, das du während des Rennens tragen musst.

Deine Bilder vom Rennen



Deine live Ergebnisse
findest du hier





DANKE AN UNSERE PARTNER

Ohne starke Partner, Vereine und viele helfende Hände wäre der LOC nicht möglich. Danke an alle, die dieses Rennwochenende unterstützen.

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.

Außerdem an unserer Seite

Alle Partner des LOC 2026

STERNAUTO, Ensinger Gruppe, Krombacher, Elektro Lips, Bauer Bauunternehmen, Erfurter Laufladen, FSV Drei Gleichen Mühlberg, Freiwillige Feuerwehr Drei Gleichen, Zweirad Böttner, Agrargenossenschaft Mühlberg

... und viele weitere Unterstützerinnen, Unterstützer und freiwillige Helfer.

DANKE AN ALLE,
DIE DEN LOC
MÖGLICH
MACHEN.



Alle Partner im Detail



MEHR LOC? BITTE SEHR!

Fragen zum Rennen? Hier erreichst du uns. Und wenn du nach dem Ziel schon wieder Lust auf Schlamm hast: Die nächsten Termine stehen fest.



Infos & pdates

www.legendofcross.de



Kontakt

info@prana-sports.de

Folge uns



@legendofcross



Die nchsten Termine

TEAG – LEGEND OF CROSS FRYHEIT

1. Mai 2027 · Bad Frankenhausen

Early Bird bis 31.12.2026 | 59 Euro

[Jetzt Startplatz sichern!](#)

TEAG – LEGEND OF CROSS DREI GLEICHEN

30./31. Oktober 2027 · Mühlberg

Early Bird bis 31.12.2026 | 59 Euro

[Jetzt Startplatz sichern!](#)

DOPPELSTART 2027

FRYHEIT (01. 05.) + DREI GLEICHEN (30./31.10.)

Beide Rennen für 99 Euro

[Jetzt Doppelstart buchen!](#)





**Die beste Energie
entsteht gemeinsam.**

TEAG. Im Zentrum der Energie.