

# **FAQ EXECUTE SÄLEN by adidas Terrex:**

## **Hur anmäler man ett lag?**

På anmälningssidan väljer du tävlingsklass (dam, herr, mix, duo), fyller i ditt lagnamn och namn samt mejladress på de personer som ingår i laget. Har man inte alla namn klara vid anmälningstillfället går det att komplettera med namn senare. Namnbyte kommer vara möjligt fram till ett visst datum. Betalning sker vid anmälningstillfället.

## **Hur många ingår i laget?**

Ett standardlag består av fyra personer. Om ni blandar laget med damer och herrar blir laget klassat som ett mixedlag. Är ni enbart 3 personer i laget behöver någon i laget ta en extra runda på varje bana. I Duo-klassen är man 2 personer och de dubblar helt enkelt varje bana.

## **Finns det någon åldersgräns?**

Tävlingen är öppen för de som fyller 18 år under 2023 (född 2005 eller tidigare).

## **I vilken terräng kommer banorna att gå?**

Banorna kommer att gå upp och ner i skidbackarna, uppe på fjällen och viss flack löpning med kortare inslag av grusväg och asfalt mellan Hundfjället och Västra Kalven (Tandådalen).

## **Behöver jag ha sprungit trail förut?**

Banorna kommer att vara utmanande i form av både höjdmeter och underlag. Det kommer att förekomma stiglöpning men också mer fria val i sluttande terräng och vi rekommenderar att deltagarna har löparvana sedan tidigare.

## **Hur lång är varje sträcka?**

Banorna kommer att vara ungefärligt uppdelade på 8 km, 13,5 km och 5,5 km.

## **Hur lång tid har man på sig på respektive bana?**

Det finns ingen maxtid för respektive bana men däremot behöver alla lag vara inne med sista löpare före 19.00 på lördag kväll. Lagen har alltså max 12 timmar på sig att genomföra tävlingen. Det kommer att finnas en sista starttid för start på bana 3 för att säkerställa att ingen löpare är på fjället vid mörkrets inbrott. För att klara hela tävlingen bör den genomsnittliga löptiden alltså ligga på ca 6:40 min per km.

## **Hur går starten till?**

Starten är en masstart där vi seedar in eventuella elitlöpare i en första startfälla. Den första kilometern på den första banan går brant och rakt upp på Hundfjället.

### **Vad händer om en löpare skadar sig/tvingas bryta?**

Om en löpare bryter ute på banan kommer laget att kunna fortsätta om någon annan i laget ersätter den utgående löparen på dennes kommande sträckor. Laget får en uppskattad tilläggstid men kommer *inte* att kunna tävla om placeringar. Om en löpare kommer i mål på en bana och sedan inte kan starta på sina kommande bana/banor (bryter helt) kan en lagmedlem ersätta genom att springa en extra bana/banor. Laget kan fortsätta att tävla om slutplaceringarna.

### **Vad ingår i anmälningsavgiften?**

Varje löpare får en lagväst, tidtagningschip, tillgång till vätske- och energistationer samt sjukvård. I Runners Village finns service och erbjudanden från våra partners, tillgång till bra löparmat och omklädningsmöjligheter på SkiStar Lodge Hundfjället.

### **Vart kommer evenemangsområdet att ligga?**

Utgångspunkten för evenemanget är på SkiStar Lodge Hundfjället. På torget bakom lodgen som vetter mot skidsystemet bygger vi upp en Runners Village med härligt häng och service för löparna. Själva start- och målområdet ligger ett par hundra meter längre upp mot backarna.

### **Finns det vätskestationer längs med banan?**

Vätskestationer kommer enbart att finnas i start- och målområdet vid SkiStar Lodge Hundfjället samt halvvägs på bana 2, som är längre än övriga banor. Vi rekommenderar vätskebalte-/väst vid behov.

### **Var kan man bo i samband med evenemanget?**

SkiStar Lodge Hundfjället kommer att erbjuda bekväma boendepaket för lag som vill bo precis vid evenemangsområdet. Boendepaket öppnas för försäljning i ett senare skede. Utöver lodgen finns flera bokningsbara boenden i Sälenfjällen.

### **Vad kan man vinna?**

Vi kommer att utse lagvinnare i alla klasser – fina priser utlovas och prisbordet presenteras senare. Dessutom kommer vi att premiera snabbaste löpare dam/herr per bana och totalt.