

FAQ EXECUTE SÄLEN by adidas Terrex:

Senast uppdaterad: 10 september 2025.

Hur anmäler man ett lag?

På anmälningssidan väljer du tävlingsklass (dam, herr, mix), fyller i ditt lagnamn och namn samt mejladress på de personer som ingår i laget. Namnbyte kommer vara möjligt fram till ett par dagar före loppet. 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.

Finns det någon åldersgräns?

Tävlingen är öppen för de som fyller 18 år under 2025 (född 2007 eller tidigare).

I vilken terräng kommer banorna att gå?

Banorna kommer att gå upp och ner i skidbackarna, uppe på Hundfjället på fjällstig och viss flack löpning på grusväg.

Behöver jag ha sprungit trail förut?

Banorna kommer att vara utmanande i form av både höjdmeter och underlag, det är helt enkelt bäst beskrivet som löpning i skidbackar. Det kommer att förekomma stiglöpning och väg men banorna är ofta tuffa med varierande underlag i skidbackarna. Det är mest uppåt eller nedåt och vi rekommenderar därför att deltagarna har löparvana i kuperad skog och mark.

Hur lång är varje sträcka?

Banorna kommer att vara ungefärligt uppdelade på 3,4 km, 9,3 km, 3,2 km och 9,3 km.

Hur lång tid har man på sig på respektive bana?

Det finns ingen maxtid för respektive bana men däremot bör alla lag vara inne med sista löpare före 18.00 på lördag kväll. Lagen har alltså max 12 timmar på sig att genomföra tävlingen. För att klara hela tävlingen bör den genomsnittliga löptiden ligga på ca 7:11 min per km.

Det kommer att finnas en sista starttid för start på bana 4 för att säkerställa att ingen löpare är kvar på fjället vid sista målgångstid. Om ett lag har flera löpare som inte kommit ut vid sista starttid kl. 16:30 på banan 4 får de som har sträckan kvar starta den tillsammans. Alla får därmed springa alla banor men laget anses inte ha klarat sluttiden utifrån tävlingsreglerna.

Hur går starten till på lördagen?

Starten är en masstart där vi gör plats för eventuella elitlöpare längst fram i startfällan. Banan är bred i starten så det finns plats att springa om och positionera sig.

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 sin/sina kommande bana/banor (bryter delvis eller helt) kan en befintlig lagmedlem ersätta genom att springa en extra bana/banor. En helt ny adderad lagmedlem kan ersätta den lagmedlem som har brutit och laget kan fortsätta att tävla om slutplaceringarna om bytet sker på bana 1 eller 2. Dock är det enbart tillåtet att ta in en ny lagmedlem totalt under loppets gång. Laget kan i båda fallen fortsätta att tävla om slutplaceringarna.

Vad ingår i anmälningsavgiften?

Varje löpare får en t-shirt från adidas Terrex, 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. Här är också start- och växlingsområdet samt den sista målgången.

Finns det vätskestationer längs med banan?

Vätskestationer kommer enbart att finnas i start- och målområdet vid SkiStar Lodge Hundfjället samt vid en gemensam punkt på bana 2 och 4. Vi rekommenderar vätskebälte-/väst vid behov.

Var kan man bo i samband med evenemanget?

[SkiStar Lodge Hundfjället erbjuder bekväma boendepaket](#) för lag som vill bo precis vid evenemangsområdet. Utöver lodgen finns flera bokningsbara boenden i Sälenfjällen.

Vad kan man vinna?

På lördagens stafett utses lagvinnare i alla klasser – fina priser utlovas från våra partners och prisbordet presenteras under evenemangsveckan. Dessutom kommer vi att premiera snabbaste löpare dam/herr totalt på de 4 banorna.

Allt om Execute Sprint

På fredagskvällen genomför vi Execute Sprint där vi utser en dam- respektive herrvinnare. Banan som är 1 km startar nere på Lodgeområdet och på vägen upp i liftgatan till Restaurang Lyktan klipper man 203 höjdmeter.

Varje lag behöver delta med minst en lagmedlem på Execute Sprint. De lag som inte har en deltagare med kommer att behöva springa en 5:e sträcka på lördagens stafett (på vilken bana det blir meddelas senare). Själva tävlingen är individuell och varje lag får delta med minst en eller flera lagmedlemmar.

Vad händer runt SkiStar Lodge Hundfjället på fredag/lördag?

På fredagseftermiddagen öppnar vi Runners Village där adidas Terrex bjuder på aktiviteter och möjlighet att prova skor. På fredagskvällen är det lagmöte och tävlingsgenomgång före Execute Sprint och möjlighet att äta uppladdningsmål på hotellet.

På lördagen är det fortsatt skönt häng i Runners Village och möjlighet att ta igen sig mellan rundorna inne på Lodgen. Restaurangen serverar mat från grillen fram till kl. 19.30.