

Race PM Execute Sälen by adidas Terrex 2025

Välkommen till årets backigaste lagäventyr!

Nu är det inte långt kvar tills vi får välkomna er till äventyret Execute Sälen by adidas Terrex på vackra Hundfjället. Här hittar ni all information du och ditt lag kan tänkas behöva för att planera helgen och loppet. Vi ber er läsa igenom alla delar och återkoppla med frågor om något är oklart!

Informationsmöte och race kit-utdelning, Lodgebaren, SkiStar Lodge Hundfjället fredag 19 sep 19:15

En av de viktigaste punkterna tar vi först. På fredag kväll håller vi en information inför loppet på SkiStar Lodge Hundfjället. Samtliga lagmedlemmar är välkomna på mötet, men vi vill ha minst en person från laget på plats. Skulle tiden vara svår att passa kan man följa mötet digitalt (länk meddelas senare) men lagets race kit måste hämtas kvällen före loppet.

Agendan för informationsmötet innehåller kort presentation om lagen och klasserna, genomgång av utrustning, information om banorna och vätska/energi, service i runners village och lodgen samt annat bra att veta.

Race kit utdelning och nummerlapp

På fredagen från ca 15:00 – 22:00 finns lagets race kit att hämta ut på SkiStar Lodge Hundfjället. I kitet finns bl a lagets nummerlappar, lagets gps-tracker och varje lagmedlems tidtagningschip. Till lagets tracker medföljer en midjerem.

På varje nummerlappsserie (4 olika i 4 olika färger) står lagnamn + siffran 1/2/3/4 för sträckans nummer tryckt. Löpare 1 på respektive bana tar således nummerlappen i rätt färg som har siffran 1 på sig. Nummerlappen ska fästas synligt på bröstet med exempelvis säkerhetsnålar. Om du som lagmedlem springer mer än en sträcka ska du byta till aktuell siffra för den runda du springer. Detta för att vi ska kunna hjälpa löpare nummer 4 till rätt växlingsområde när det är dags att ta sig till nästa bana. Ordningen på löparna i laget kan vara olika för respektive bana. Observera att varje lag har 4 uppsättningar nummerlappar, med en färg för varje bana (grön, blå, röd och svart).

Execute Sprint – fredagens obligatoriska uppvärmningslopp - start kl. 20:15

En nyhet för 2025 är att det på fredag kväll kommer att vara en obligatorisk sprint för alla lag. Varje anmält lag måste ställa *minst* en löpare på startlinjen i tävlingen. Om laget inte gör det kommer de att få springa en straffrunda på en av sträckorna under lördagens stafett. Tiden på straffrundan läggs på totaltiden för laget och såklart försvårar ett extra varv för laget att bli först över mållinjen.

På Execute Sprint kommer det även att delas ut individuella priser till första dam och herr. Det är masstart och tidtagning på sprinten och för att vinna behöver du passera mållinjen först. Det är såklart öppet för alla medlemmar i samtliga anmälda lag till lördagens stafett att delta i Execute Sprint. Ju fler som deltar, desto roligare.

För att delta i sprinten gör ni så här:

På med löparkläderna, nummerlapp och chip på fotleden, gärna redan före informationsmötet så det är avklarat i god tid. Du använder en valfri nummerlapp från din laguppsättning med tydligt lagnamn på. Du använder också ditt dedikerade tidtagningschip som bärs på foten. Samma chip som du bär på lördagens stafett. Du behöver inte föranmäla deltagare på sprinten

(vi ser på chipet vilka som startar) MEN, minst en deltagare från laget ska bära sitt lags gps-tracker!

Tidtagning och tracking

Varje löpare kommer att bära sitt eget dedikerade tidtagningchip under hela dagen. Dessutom kommer varje löpare att bära lagets unika gps-tracker vilken också fungerar som lagets stafettpinne. Den ska alltså lämnas över till nästa löpare vid varje växling.

Vår leverantör för trackingsystemet heter Geotracks, ett engelskt bolag med lång och bred erfarenhet av att hålla reda på traillopere och cyklister i alla tänkbara miljöer. Systemet presenterar snygga leaderboards och såklart möjligheten för lagmedlemmar och publik att specifikt följa sina favoritlag. Executes egen tävlingssida sätts upp närmare den 20 september. Hanteringen av systemet och chiptidtagningen hanteras på plats av våra tidtagare EST Mika Timing.

En bra sak att känna till om gps-trackern är att den kommer att vara aktiverad redan vid uthämtningen och den får inte stängas av. Det innebär att den sänder signal redan på fredagen men såklart kommer ingen att kunna följa signalen på en skärm förrän kl. 06.00 på lördag den 20 september. Trackern är till låns och ska lämnas tillbaka i samband med målgången. Förlorad eller förstörd tracker (pga. försumlighet) innebär en kostnad på 500 kr som debiteras laget.

Banorna

På Executerun.se finns bankartorna på de 4 banorna med tillhörande gpx-filer. Vi kan behöva ta ett sent beslut om ändrad bandragning och därför är det viktigt att ni som vill ha eventuellt stöd av aktuell gpx-fil under loppet laddar ner den sista versionen på fredagskvällen före loppet. Den är klar för nedladdning senast i samband med informationsmötet.

Varje bana är markerad med sin specifika färg. Vid eventuell dimma markeras banan över trädgränsen med rödvita band längs marken. På varje bana finns ett antal funktionärer med gula västar som visar väg och som hjälper dig om du får problem. Vi är tacksamma att få jobba med lokala idrottsföreningar från Dalarna!

I skrivandes stund landar höjdmetrarna för de 4 banorna tillsammans på ca 1000 m och 25k i längd. Vissa partier kommer att vara mer utmanande och vi kommer att berätta om varje bana på informationsmötet.

Det kommer att finnas en **vätskestation** på fjället där flera banor passerar och där finns vatten och sportdryck i mugg. Vi rekommenderar även samtliga deltagare att bära vätskesystem under loppet om det är varmt. Vid varmt väder förlorar man mycket vätska även på de kortare sträckorna.

Starten

Lagets första löpare samlas i startfållan för Bana 1 senast vid 05:45. Starten går sedan kl. 06:00. Vi ber de löpare som vill starta i lugnt tempo att ställa sig längst bak i startfållan. Den första banan är flack och snabb men med gott om plats att springa om och positionera sig.

Löpning i mörker på fredagen och lördagen

Alla löpare ska ha pannlampa på Execute Sprint.

När loppet startar på lördagen är det fortfarande en stund kvar tills morgonljuset når över fjälltopparna och det blir en stunds löpning i mörker för de första löparna. Observera därför att pannlampa är obligatoriskt för löpare som ger sig ut kl. 06-07 på morgonen.

Växlingar

Varje bana har sin egen växlingszon där enbart de två växlande löparna får uppehålla sig. Observera att staket omringar själva tidtagningspunkten och du som inte ska springa/växla måste stå utanför dessa staket för att undvika att chipet registrerar passering många gånger.

Alla lag ska springa varje bana 4 varv. När det fjärde varvet är gjort på bana 1 ska löparen springa över till växlingszonen för bana 2 där lagets första löpare väntar för bana 2. Samma procedur för bana 3 och 4. Observera att vi ber er hålla högertrafik i växlingsfållan så att vi undviker eventuella kollisioner.

Omstart/reptid

Vi kommer att ha en uppsamlingstart på den sista banan (4) vid kl. 16.30 då samtliga i laget som inte har gett sig ut på sin sista runda får starta. Är det flera löpare i laget kvar springer man alltså ut tillsammans. På så sätt får alla löpare springa alla banor och vi kan avsluta loppet i rimlig tid på kvällen. Alla lag ska vara klara senast 18.00.

Klädsel och skor

Vi rekommenderar att på de längre sträckorna bära med sig förstärkningskläder i form av en vindjacka. På fjället kan vädret skifta snabbt och nedkylning är en stor hälsorisk. Se även till att ha med torra kläder att byta till mellan och inför din nästa sträcka och ta eventuellt en varm dusch för att hålla kroppen varm.

Vi rekommenderar att du använder ett par trailskor med bra grepp. Pisterna kan vara både hala och steniga och på vissa ställen en del rullgrus.

Säkerhetskommunikation

Om olyckan är framme eller om du mår dåligt och behöver bryta behöver du meddela Race Command via telefon 0703-404815. Du behöver alltså ha en laddad telefon med dig när du springer. Vi ser till att du får skjuts tillbaka och letar rätt på nästa löpare i ditt lag som får springa ut utan växling.

På fredagskvällen i samband med informationsmötet kommer samtliga lagledare att bli inbjudna till en Whats-App-grupp (som man sen med fördel bjuder in sina lagkompisar till). Den här chatten finns för att vi ska kunna få ut brådskande information till alla lag vid någon händelse som påverkar loppet (dvs det är en envägs kommunikation).

Medicinsk service

På lodgen finns en sjuksköterska tillgänglig på plats under hela loppet. Längs med banan finns SkiStars pistörer på terrängfordon som kan ta sig till de allra flesta platser om du behöver hjälp på banan. Vi ber dig att lägga in vårt sjukvårdsnummer så att du själv kan kalla på hjälp eller hjälpa någon annan löpare om en funktionär inte är synlig. Sjukvårdsnumret som du lägger in är 076-107 66 63.

Vid allvarligt sjukdomsfall eller olycka – ring alltid 112 direkt!

Fjällvett

Vi är tacksamma för att vi får arrangera lopp i den fina fjällmiljön och vi ber alla att vara rädda om naturen och miljön som vi får tillgång till. Tänk på att hålla dig på stigarna där de finns för att inte bredda dem i onödan. Nedskräpning längs banan är såklart absolut förbjudet och leder till omedelbar diskvalifikation! Du får själv bära med dig ditt skräp tillbaka till målområdet och hjälpa oss att sopsortera vid SkiStar Lodge Hundfjället.

Prisutdelning

Prisutdelningen sker ca 18:30 på lördagen när samtliga lag har kommit i mål. Vi premierar vinnande lag i respektive klass dam/herr/mixed. Vi delar även ut pris till bästa dam/herr totaltid på 4 banor samt dam- och herrvinnare av Execute Sprint.

Vad händer runt lodgen?

På torget framför SkiStar Lodge Hundfjället dukar våra partners upp en schysst evenemangsmiljö där du kan hämta ny energi mellan dina löprundor.

Adidas Terrex bjuder på skotestning, fika, solstolar och roliga klurigheter med fina priser att vinna för er som vill fördriva tiden. Terrex van med testskor kommer finnas tillgänglig **från fredag** utanför hotellet så att alla som vill kan testa skor. Modellerna är *Agravic 3*, *Agravic Speed* och *Agravic Speed Ultra*. Dessutom får den som vill prova Terrex löparväst och regnjacka.

Adidas kommer även att ha en mindre popup-yta i hotellfoajén där de säljer merch för loppet.

SkiStarshop har också försäljning på torget och där hittar du ett anpassat sortiment med produkter med bra erbjudanden som du kan ha nytta av när du ska springa i fjällmiljö. Exempelvis kan du köpa pannlampor, Enervit energiprodukter, Eqpe-solglasögon, Eqpe-kepsar, Löparstrumpor Sidas/Eqpe, Softbottles, Vaseline, Linement, Första hjälpen kit, Regnponchos etc

På torget hittar du även en vätske- och energistation med möjlighet att fylla på Dalarnas eget goda fjällvatten från kran, sportdryck från **Enervit**, kokosvatten från **Vita Coco**, mellanmålskakor baserade på havre från **Elovena**, salta **FinnCrisps** och bars från **Corny**.

Inne på lodgen hittar ni den stora loungen i direktanslutning till hotellets restaurang. Här är alla löpare välkomna att återhämta sig mellan rundorna (men vi ser gärna att kläderna är rena och att smutsiga skor får stanna utanför). Restaurangen kommer att ha en grill igång från ca 11.00 ända fram till 19.30 där de serverar pastasallad, soppa, grillade burgare och korv samt frukt och snacks under dagen för de som behöver fylla på med energi.

För er som inte bor på lodgen finns möjlighet att kostnadsfritt **nyttja duschar** och toaletter i omklädningsrummen på nedre plan invid torget. Här finns även förvaringsskåp för väskor som boende på lodgen kommer åt med sina rumsnycklar. Bor man inte på hotellet kan man nyttja krokar och bänkar i omklädningsrummet (som dock inte är låst) eller låsa in sin väska i lodgens bagagerum som finns bakom receptionen.

För er som vill ta med egen mat och ha lite mer plats att bre ut er med lagets väskor, kläder etc kommer den större värmestugan Trollstugan i närheten av Lodgen att vara öppen hela dagen. Här finns toaletter, bänkar och bord, microvågsugnar och gott om plats vid sänre väder.

Boka era måltider nu!

Ni som vill äta era måltider på SkiStar Lodge Hundfjället behöver boka dessa **senast den 14 september**. Länk till bokningen finns här: [Boka aktivitet - Sälen \(skistar.com\)](https://www.skistar.com/aktivitet/salen)
Uppladdningsbuffén serveras kl. 17-22.00 fredag kväll. För er som bokar frukost på Lodgen serveras den på lördagen kl. 04.30-10.00 och på söndagen kl. 07.30-10.00.
På lördagen erbjuder hotellet grillat och enklare rätter från 11.00 fram till 19.30. Förbokning behövs ej för lördagens restaurangutbud och den tidigare aviserade Runners Dinner utgår därmed.

Hitta till Hundfjället och SkiStar Lodge

Hundfjället är den sista av SkiStars skidorter uppe vid Sälenfjällen och SkiStar Lodge Hundfjället ligger centralt på destinationen. Kartplats - <https://maps.app.goo.gl/XxJAZjvTq4BdCkdWA>

OBS! Vi rekommenderar alla att INTE välja väg 1025, Vasaloppsvägen mellan Sälen och Mora då den är under renovering och tar betydligt längre tid än vanligt.

Parkering

Det finns gott om parkeringar runt om SkiStar Lodge Hundfjället, några platser är avgiftsfria. Här finns en karta över de olika parkeringsalternativen. [Parkering i Sälen \(skistar.com\)](https://www.skistar.com/parkering-i-salen)

Ni som bor på hotellet har även fri parkering, registrera bilen via länk i ert incheckningsmail.

Kontakt och frågor

Har du några frågor inför Execute Sälen by adidas Terrex, kontakta oss gärna på info@marathongruppen.se eller direkt till Tävlingsledare Lotta Lindblom, 0704-971463 och Banchef Johan Rydén, 0703-414550.

Under evenemangsdagen hittar du oss i tävlingsledningen i våra oreanga Execute-västar.

Har du frågor om bokningar av rum, måltider eller andra praktiska saker på hotellet, kontakta [SkiStar bokning@skistar.com](mailto:SkiStar.bokning@skistar.com)

Vi i teamet på Marathongruppen och SkiStar som arrangerar loppet tillsammans med våra fantastiska partners ser fram emot att snart få träffa er. Lycka till med förberedelserna!

Execute Sälen by adidas Terrex, ett evenemang av Marathongruppen med friidrottsklubbarna Hässelby SK och Spårvägens FK i samarbete med SkiStar. Marathongruppens överskott går till 100% tillbaka till idrotten.



HELGENS PROGRAM:

FREDAG:

- Incheckning på SkiStar Lodge Hundfjället från kl. 15:00 för de som väljer att bo där.
- Race Village är öppet med möjlighet att bland annat testa skor och kläder.
- kl. 17:00-22:00 Uppladdningsbuffé (lasagne, rikligt med sallader, såser och bröd)
serveras på SkiStar Lodge Hundfjället. OBS! Måste förbokas senast den 14 september.
- kl. 19:15 Obligatoriskt lagmöte med genomgång av banor och utrustning. Möjligt att närvara digitalt, men önskvärt att vara på plats.
- kl. 20:15 Start Execute Sprint.

LÖRDAG:

- 04:30-10:00 Frukost serveras på SkiStar Lodge Hundfjället för de som bokat.
- 05:45: Startfällan för bana 1 öppnar
- 06:00: Time to EXECUTE – starten går!
- Ca 18:00: Sista lag beräknas vara i mål.
- Ca 18:30 Prisutdelning inne på SkiStar Lodge Hundfjället.
- Grillen är öppen till ca 19:30 och baren håller öppet med dryck och snacks för skönt häng på Lodgen en bit in på kvällen.

SÖNDAG:

- 07:30-10:00 Frukost serveras på SkiStar Lodge Hundfjället för de som bokat.
- Utcheckning senast kl. 10.00 på SkiStar Lodge Hundfjället.