



**Simmarsöndagen  
med motionsloppet  
Mälarloppet  
Söndag 14 augusti 2016 kl. 14.15**

Deltagare	Tävlingen är öppen för alla.
Klasser	Herr och dam i motionsklasser. Nytt för i år är att vi har en lagtävling. Laget ska bestå av tre deltagare (arbetskamrater, familj, kompisar mm), det går bra att bland damer och herrar. Deltagande lag får en varukorg. Alla startar samtidigt.
Anmälan	Sker på <a href="http://www.vasterassim.nu">www.vasterassim.nu</a> tom 1 augusti, därefter tar vi emot anmälan via e-post till <a href="mailto:info@vasterassim.nu">info@vasterassim.nu</a> tom 11 augusti. Det går att anmäla sig i Tävlingsbyrån under tävlingsdagen.
Startavgift	300:- för individuell/600:- för lag med tre deltagare vid anmälan tom 11 augusti. 400:- för individuell/700:- för lag med tre deltagare vid anmälan i Tävlingsbyrån på tävlingsdagen (senast kl 13.00) mot kontant betalning. Anmälan av laget sker via mail till <a href="mailto:info@vasterassim.nu">info@vasterassim.nu</a> , ange lagnamn samt namn på de som ingår i laget. OBS varje deltagare måste ha en individuell anmälan.
Distans/Bana	750 m. Banan går utmed Lögarängens strandpromenad. Start och målgång vid Lögstrand. Banan är utmärkt med ett antal bojar som ska passeras på vänster sida i simriktningen.
Priser	Alla som genomför loppet erhåller en plakett.
After Race	Alla deltagare bjuds på fika efter genomfört lopp.
Tidsgränser/vattentemp	Simmarens tid i vattnet är begränsad till 60 minuter därefter ska simningen avbrytas och simmaren plockas upp i fölgebåt.  Simningen ställs in om vattentemperaturen kl 11:00 dagen innan tävlingsdagen är lägre än 16 grader.  Simningen kan även ställas in vid andra extraordinära omständigheter som arrangören inte råder över. Ställs simningen in betalas startavgift, utom 100 kr tillbaka.
Hälsotillstånd:	Du skall vara fullt frisk och i så god kondition att du kan fullfölja simningen. Deltagande sker på egen risk.
Säkerhet	Varje simmare får en numrerad mössa som inlämnas vid målgång eller vid avbruten tävling till funktionär. Ett antal båtar kommer att följa simmarna under tävlingen.
Utrustning	Det är tillåtet att simma i vådräkt.

**Välkomna till Mälarloppet 2016**