Til en del idrettskontakter og idrettslag.

Din Helse Stjørdal skal arrangere Stjørdalsmila for 3. gang, og i år blir det søndag den 12. juni.

Nytt av året er at det er inngått en samarbeidsavtale mellom Din Helse og Stjørdal Friidrettsklubb,

med sikte på at arrangementet blir tatt inn i terminlistene for Norges Friidrettsforbund. Dette er

ordnet ved at arrangementet er registrert inn i "Løp i Norge".

Stjørdalsmila er et løpstilbud med ei løype på ca. 5 km, og med 2 runder blir det ca. 10 km.

Startkontingenten er kr. 200 for barn til og med 12 år, kr. 250 for den som vil gå 5 km,

kr. 350 for konkurranse med tidtaking på 5 eller 10 km, kr. 800 for familie.

Engangslisens er inkludert i startkontingenten for deltakere 13 - 80 år.

Påmeldingsfristen er satt til 20. mai. Påmelding ordnes via [www.dinhelse.net](https://nam12.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.dinhelse.net%2F&data=04%7C01%7C%7C3366a8a6009843c1087208da1304dad3%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C637843208889051645%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=mO3qaaNIQIc1ojoPoz3zJFKHqqs4njeuVsMPa4AigAc%3D&reserved=0) .

Det er registrering og utlevering av startnummer den 12. juni fra kl. 10.00 på Rådhusplassen.

Gågruppa startes kl. 10.40, og løperne startes kl. 11.00, se vedlagte flyer.

Stjørdal Friidrettsklubb har et gratis løpstilbud mandager og torsdager for 14 år og eldre med diverse

intervalltreninger. Det er oppmøte ved svømmehallen kl. 18.30, alle er velkommen uavhengig av

klubbtilhørighet. Litt intervalltrening før Stjørdalsmila anbefales.

Hilsen

Din Helse Stjørdal og Stjørdal Friidrettsklubb