



BLI MED PÅ BDO-MILA 2024

Byløpet som passer for alle!

Hamar: tirsdag 30. april i Strandgateparken

BDO-mila er et sosialt lavterskelløp som BDO arrangerer sammen med Ottestad Sykkel IL og Redd Barna. Alle kan delta! Gratis påmelding og t-skjorte til alle.

BDO-Mila 2024 på Hamar har 5 klasser:

- ▶ Kl. 18.00 Micromila (500m) – For barn mellom 2 og 8 år
- ▶ Kl. 18.10 Paramila (500 m) – For parautøvere eller utøvere med spesielle behov
- ▶ Kl. 18.30 Utfordreren (10 km) – Du løper på tid
- ▶ Kl. 18.35 Minimila (5 km) – Gå eller løp i ditt eget tempo, uten tidtaking
- ▶ Kl. 18.35 Mosjonsmila (10 km) – Du løper 1 mil i ditt eget tempo, uten tidtaking

Klarer du å løpe raskere enn Hockeyspillerne fra Storhamar Hockey og Gjøvik Hockey?

Mål deg mot noen av de sprekeste utøverne våre - meld deg på Utfordreren!

Ledsager til paradeltakere bes også melde seg på løpet. Merk påmeldingen med «Ledsager» under «klubb/Lag/Bedrift»

Premie til de tre idrettslagene med flest påmeldte: Gavekort på 3 000 kroner per lag.

Hvis du melder deg på løpet innen torsdag 25. april, kan du hente startnummer og t-skjorte på Sport 1 CC Hamar fra fredag 26. april til og med mandag 29. april. Da får du 15% rabatt* på en handel i butikken når du henter utstyret.

Du kan også hente det på selve løpsdagen i Strandgateparken fra kl. 17:00 og utover.

Felles oppvarming i regi av Espern Aktivitetspark kl.17.30

Vi ønsker alle barn, ungdom og voksne – utrent til supertrent – velkommen til en sporty ettermiddag!



Meld deg på her ▶
eller bruk QR-koden

Følg oss på  for mer info!

* Gjelder ikke elektronikk og ernæring, og allerede nedsatte varer