

RUN 2K CHALLENGE
L'ASARCM OUVRE SES PORTES A TOUS,
LE SAMEDI 19 SEPTEMBRE

Le 19 Septembre l'ASARCM participera à la **première édition du Run 2K Challenge**, la toute nouvelle manifestation de promotion du running organisée partout en France par la Fédération Française d'Athlétisme. L'ambition : faire découvrir à tous les joies et les bienfaits de la pratique du running en club.

Rendez-vous à la salle des Grazelles à partir de 9h00

pour relever le défi : courir une, deux, trois fois ou plus la distance de 2 kilomètres !

Pas besoin d'être licencié, bien sûr ! Tous les curieux souhaitant découvrir la pratique seront les bienvenus au lieu de rendez-vous

Un protocole sanitaire est mis en place pour la sécurité de tous

- **Venir en tenue car le vestiaire n'est pas ouvert**
- **Amener sa bouteille d'eau**
- **Prendre son masque pour avant et après la course**

Pour participer, une seule règle : se rendre dans le club running le plus proche de chez soi et courir 1, 2, 3... 5 fois 2000 mètres ou plus ! Chacun peut ainsi tenter sa chance au Run 2K Challenge et bénéficier gratuitement de l'expertise des coaches ou échanger avec les coureurs de sa ville.

Base de tous les sports, le running est un formidable vecteur d'épanouissement et de bien-être, à la fois physique et mental. Le Run 2K Challenge est ainsi l'occasion idéale de s'initier gratuitement à cette pratique incontournable, dans l'ambiance conviviale d'un club d'athlétisme et au contact d'entraîneurs qualifiés.