



「クレンサ朝ラン」

始まります！

土曜、日曜の  
朝 8 時スタート

ランニング仲間と  
一緒に走りましょう

中台公園のトリムコース  
を中心に走ります！

NPO 法人クレンサスポーツアカデミーが主催するランニングコミュニティです。会費は無料。走りたい時に走りに行くという感覚で参加いただければと思います。「トリムコース一周(3.2K)をアップがてらクレンサ朝ランに参加して、あとは自分のペースで走ろう」なんていう参加も OK です。今後は、マラニック(マラソンしながらピクニック)、駅伝大会、トレイルラン、昼食会、BBQ、夕食会などを予定しています。その他、マラソン大会などの情報も随時提供していきたいと考えています。マラソン仲間を探しておられる方、ぜひお集まりください。

事前登録、連絡は必要ありません。練習日は  
WEB、Facebook でお確かめください。

11 月の練習予定

15 日(土)、16 日(日)、22 日(土)、23 日(日)、  
29 日(土)。

30 日は、成田ポップランですね。参加される  
方は頑張ってください。

集合場所 (中台公園プール前)

