

COMMISSION REGIONALE DU RUNNING
CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE 5 km
Dimanche 29 septembre
MITRY-MORY (77)

1. EPREUVES :

- Championnat ouvert aux catégories minimales à masters ayant une licence compétition (valable à la veille de la compétition).
- Les personnes sans licences et sans licences compétition peuvent s'inscrire uniquement dans la course Open
- Les athlètes hors ligue sont autorisés à participer, mais ne seront pas classés dans le championnat d'Île-de-France.
- Aucune inscription sur place ne sera acceptée.
- La ligue remboursera aux clubs le montant de l'inscription (à hauteur maximum de 5 €) pour chaque arrivant, licencié compétition, classé au titre des championnats d'Île-de-France de 5 km. Celui-ci sera effectué sur le compte de tiers du club.
- **Le port du maillot du club et du dossard catégorie sont obligatoires pour tous les athlètes participants aux Championnats d'Île-de-France de 5 km.**

2. Programme et podium :

Quatre courses sont programmées :

- Championnats d'Île-de-France Minimes garçons, Cadets et Masters hommes (à partir de M1) :
 - o Un podium Minimes Garçons
 - o Un podium Cadet
 - o Un podium scratch Master
 - o Le premier Masters de chaque catégorie
 - o La première équipe Minimes - Cadets
 - o La première équipe Masters 1 à Masters 10
- Championnats d'Île-de-France Toutes Catégories femmes :
 - o Un podium Minimes Filles
 - o Un podium Cadettes
 - o Un podium Juniors Filles
 - o Un podium Espoirs Femmes
 - o Un podium Seniors Femmes
 - o Un podium scratch Masters
 - o Un podium Masters 0 Femmes
 - o La première Masters de chaque catégorie
 - o La première équipe Minimes Filles – Cadettes
 - o La première équipe Juniors Filles - Espoirs Femmes
 - o La première équipe Seniors Femmes – Masters 0 Femmes
 - o La première équipe Masters 1 à Masters 10 Femmes

- Championnats d'Île-de-France Juniors, Espoirs, Seniors et Masters 0 hommes :
 - o Un Podium Juniors Garçons
 - o Un Podium Espoirs Hommes
 - o Un Podium Seniors Hommes
 - o Un Podium Master 0 Hommes
 - o La première équipe Juniors Garçons - Espoirs Hommes
 - o La première équipe Seniors Hommes – Masters 0 Hommes

- 5 km Open.
 - o Un podium scratch Femmes
 - o Un podium scratch Femmes

Nombre d'athlètes par équipe : 4

Nombre d'athlètes considérés comme mutés et/ou étrangers autorisés à participer : 1 par équipe

3. Retrait des dossards :

Les dossards sont à récupérer par les athlètes munis de leur licence ou d'une carte d'identité.

Dates, lieux et horaires de retrait des dossards :

- Samedi 28 septembre 2024 de 15h00 à 19h00 au Gymnase OSTERMEYER, 6 avenue des Martyrs de Chateaubriant 77290 Mitry-Mory.
- Dimanche 29 septembre, 1 heures avant le début de votre course au Gymnase OSTERMEYER, 6 avenue des Martyrs de Chateaubriant 77290 Mitry-Mory.