

**COMMISSION REGIONALE DU RUNNING**  
**CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE 5 km**  
**Dimanche 21 septembre 2025**  
**MITRY-MORY (77)**

**1. EPREUVES :**

- Championnats ouverts aux catégories minimes 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.
- **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.**
- Prix des inscriptions :
  - o 8 € pour les licenciés
  - o 10 € pour les non-licenciés
- Inscriptions : <https://adeochrono.fr/index.php/2025-presentation-5km-idf-lifa-2/>

**2. Programme et podium :**

Quatre courses sont programmées :

- 9h15 : 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
- 10h00 : 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

- 10h50 : Championnats d'Île-de-France Juniors, Espoirs, Seniors et Masters 0 hommes :
  - Un Podium Juniors Garçons
  - Un Podium Espoirs Hommes
  - Un Podium Seniors Hommes
  - Un Podium Master 0 Hommes
  - La première équipe Juniors Garçons - Espoirs Hommes
  - La première équipe Seniors Hommes – Masters 0 Hommes
- 11h30 : 5 km Open.
  - Un podium scratch Hommes
  - 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 20 septembre 2025 de 15h00 à 17h00 au Gymnase OSTERMEYER, 6 avenue des Martyrs de Chateaubriant 77290 Mitry-Mory.
- Dimanche 21 septembre, 1 heure avant le début de votre course au Gymnase OSTERMEYER, 6 avenue des Martyrs de Chateaubriant 77290 Mitry-Mory.

#### 4. Qualifications aux Championnats de France de 5 km

Les 5 km de la ligue d'Île-de-France d'Athlétisme sont qualificatifs pour les championnats de France de 5 km organisés le 26 octobre 2025 à Fréjus.

Afin de se qualifier, les athlètes doivent réaliser les minimas B :

CATEGORIES	HOMMES	FEMMES
U18	18'45"	23'00"
U20	18'15"	22'30"
U23	17'30"	21'45"
Seniors	17'00"	21'15"
Masters 0	17'30"	21'45"
Masters 1	18'00"	23'00"
Masters 2	18'30"	24'00"
Masters 3	19'30"	24'30"
Masters 4	20'00"	25'30"
Masters 5	22'00"	26'00"
Masters 6	23'00"	27'30"
Masters 7	24'30"	29'00"
Masters 8	26'00"	31'00"
Masters 9	27'30"	32'00"
Masters 10	29'00"	33'30"