

## MINIMI CAMPIONATI ITALIANI 10.000 SU PISTA - 2025

<b>ASSOLUTI UOMINI</b>	10.000: 31:00.00
	3000/3km: 8:15.00
	5000/5km: 14:25.00
	10km 31:00
	maratonina: 1h06:00
	maratona: 2h20:00
	3000st: 9:00.00
<b>ASSOLUTI DONNE</b>	10.000: 36:30.00
	3000/3km: 9:40.00
	5000/5km: 17:00.00
	10km: 36:30
	Maratonina: 1h15:00
	Maratona: 2h45:00
	3000st: 10:55.00
<b>PROMESSE UOMINI</b>	10.000: 32:00.00
	3000/3km: 8:30.00
	5000/5km: 15:00.00
	10km: 32:00
	Maratonina: 1h10:00
	3000st: 9:59.00
<b>PROMESSE DONNE</b>	10.000: 38:40.00
	3000/3km: 10:10.00
	5000/5km: 18:40.00
	10km 38:40
	Maratonina: 1h24:45
	3000st: 12:20.00

Sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2024 o nel 2025, conseguite sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale e su strada in percorsi regolarmente omologati per le distanze indicate.