ﾂ陬ｷｲ 豬 ﾂ酣ﾚﾍﾋｵｭﾏｿｲ

･ｫ･ﾆ･ｴ･ : ｣ｲ｣ｰ｣ｰ｣ｹﾇｯﾅﾙ
_MD_POSTEDONﾅ ﾆｼﾔ: ､ﾉ､､ ｷﾇｺﾜﾆ 2009-12-12

｣ｲ｣ｰ｣ｰ｣ｹﾇｯ｣ｱ

｣ｲｷ彭ｱ｣ｲﾆ ｡in》ﾃ豬 ﾂ

ﾃﾋｻﾒ

1500m ﾁ眤釭｡ｿｵｰ ﾊ｣ｴ｡ﾋ 4'24"66 》
ｸｶ｡｡ｽﾟｹﾀ｡ﾊ｣ｲ｡ﾋ 4'32"77 》
5000m ﾊｿｲｬ｡｡ﾍｪ｡ﾊ｣ｵ｡ﾋ 14'59"37 》
ｹﾓﾌﾚ｡｡ｹｧ｡ﾊ｣ｵ｡ﾋ 15'27"89 》
ｵﾗｶｿ｡｡ﾃ｣ﾌ鬘ﾊ｣ﾍ｣ｱ｡ﾋ 15'38"29 》
ｺ鯉 ｡｡ｹ莉ﾖ｡ﾊ｣ｴ｡ﾋ15'38"50 》
ﾇﾈﾂｿﾌ釭｡ｾｽ｡ﾊ｣ｱ｡ﾋ 15'56"30 》
ﾏﾂﾅﾄ｡｡ｷ ﾖ｡ﾊ｣ｱ｡ﾋ 15'58"31 PB
ｱｩﾀｸﾅﾄ｡｡ﾃﾒﾉｧ｡ﾊ｣ｴ｡ﾋ 15'59"79 》
ﾟｷﾅﾄ｡｡ｶｳﾊｿ｡ﾊ｣ｱ｡ﾋ 16'45"86 》
ﾆ｣ｲｼ｡｡ﾏﾂｹﾀ｡ﾊ｣ｲ｡ﾋ 17'48"21 》
10000m ﾟﾀﾅﾄ｡｡ﾍﾎﾊｿ｡ﾊ｣ｳ｡ﾋ 32'20"13 》
ﾅﾚﾈ釭｡ﾐﾒﾌ鬘ﾊ｣ｳ｡ﾋ 33'51"24 PB 》

ｽ ﾒ

3000m ｾｾｸｶ｡｡､ﾊ､ﾊ､ﾟ｡ﾊ｣ｲ｡ﾋ 10'38"74 SB
5000m ﾁｾｺｬｸｶ｡｡ｲﾚｻﾒ｡ﾊ｣ｳ｡ﾋ 17'51"51 SB
ｸ ﾄ｡｡ｿｿﾊ譯ﾊ｣ｳ｡ﾋ 18'24"73 SB
ｸ岼｣｡｡ﾍｧｹ睾､｡ﾊ｣ｴ｡ﾋ 19'00"83 SB
ｲｮﾌ釭｡ﾍｳﾎ､ｷﾃ｡ﾊ｣ｳ｡ﾋ 20'30"18 》
ﾄ眷ﾄ｡｡ｵ ｻﾒ｡ﾊ｣ｳ｡ﾋ21'26"79 SB