ﾃ貳　ｾﾇｻｱﾘﾅﾁ

・ｫ・ﾆ・ｴ・　: ｣ｲ｣ｰ｣ｱ｣ｲﾇｯﾅﾙ
_MD_POSTEDONﾅ　ﾆｼﾔ: Kame ｷﾇｺﾜﾆ　2013-2-17

｣ｲ｣ｰ｣ｱ｣ｳﾇｯ｣ｲｷ釤ｱ｣ｷﾆ　｡in｡｡ﾂ遏ﾀｻﾔ

ﾃﾋｻﾒ

4ｰﾌ｡｡ﾌｾｸﾅｲｰﾂ遏ﾘ3ﾇｯ｡｡2:22:38

5ｰﾌ｡｡ﾌｾｸﾅｲｰﾂ遏ﾘ1｡ｦ2ﾇｯ｡｡2:22:51

10ｰﾌ｡｡・ﾁ｡ｼ・牾　ｼ｡｡2:24:52

ﾌｾｸﾅｲｰﾂ遏ﾘ3ﾇｯ
ﾌｾｸﾅｲｰﾂ遏ﾘ1｡ｦ2ﾇｯ
・ﾁ｡ｼ・牾　ｼ

1ｶ　6.7km) ﾀﾐﾀ釭｡ﾂ間　3) 21:37(15ｰﾌ) ｿｹﾋﾜ｡｡ﾁｱﾃﾒ(2) 21:04(4ｰﾌ) ﾏﾂﾅﾄ｡｡ｷ　ﾖ(4) 21:05(5ｰﾌ)
2ｶ　8.3km) ﾌ　釭｡ｾﾍｰ　3) 26:02(8ｰﾌ) ﾔ｢ｻﾊ｡｡ｴｲｿﾍ(1) 26:58(18ｰﾌ) ﾇﾈﾂｿﾌ釭｡ｾｽ(4) 26:31(15ｰﾌ)

3ｶ　3.3km) ﾀﾐﾅﾄ｡｡ﾃﾒﾞ　3) 10:19(3ｰﾌ) ｲﾃﾆ｣｡｡ｸｬﾂﾀﾏｺ(1) 10:26(5ｰﾌ) ｱ　ｼ｡｡ｷ愰ﾍ(4) 10:35(9ｰﾌ)
4ｶ　8.0km) ｸﾅﾀ釭｡ﾏﾂｵｪ(3) 25:40(3ｰﾌ) ｰﾋﾆ｣｡｡ﾌｵｸﾂ(1) 25:58(6ｰﾌ) ﾀﾐﾅﾄ｡｡ﾇｦﾌ　4) 26:38(16ｰﾌ)
5ｶ　4.9km) ｸ　ｰ譯｡ｹｧｼ｡(3)16:15(16ｰﾌ) ﾎ　ﾚ｡｡ｲ杦ﾍ(1) 15:39(7ｰﾌ) ｵﾗｲ譯｡ﾄｾﾅﾐ(4) 16:27(19ｰﾌ)
6ｶ　3.6km) ﾄﾔﾌ釭｡ｾﾍｸ　3) 11:56(11ｰﾌ) ｶ簀ﾄ｡｡ﾍﾛﾍ､(2) 11:41(6ｰﾌ) ﾄｹﾃｫﾀ釭｡ｵｬﾎｴ(4) 11:52(8ｰﾌ)

7ｶ　9.3km) ﾃﾓｵｵ｡｡ﾆｩ(3) 30:49(8ｰﾌ) ｼﾆﾅﾄ｡｡ｰ　ｮ(2) 31:05(11ｰﾌ) ﾟｷﾅﾄ｡｡ｶｳﾊﾂ(4) 31:44(19ｰﾌ)

ｽ ﾒ

10ｰﾌ 2:06:19

⦆ 1ｶ 3.3km) 2ｶ 8.0km) 3ｶ 4.9km) 4ｶ 3.6km) 5ｶ 9.3km)
､荀ﾞ､ﾎ､ｦ､ｨ･ｬ｡ｼ･ ｺ ﾅﾄﾃ譯｡ｺﾌﾍｧﾈ (1)ﾊｿｾｾ｡｡ﾍ｣ﾆ 1) ｾｾﾋﾜ｡｡ｲﾙﾀ｡(1) ﾃ豕ﾀ｡｡ｰ｡ﾈ (1)ﾅﾏﾊﾕ｡｡､讀煕ｫ(1)
15:12(15ｰﾌ) 34:52(14ｰﾌ) 19:35(7ｰﾌ) 17:18(13ｰﾌ) 39:22(8ｰﾌ) ｾﾜ､ｷ､､ｷ ﾌ､ﾏ
､ｳ､ﾁ､ ､ ｴﾍ ｯ､ﾀ､ｵ､､｡｣