

チェシ 莊ユマツ。フツタモ

・オ・ニ・エ・ : 一フテホカカネツ邊リ

_MD_POSTEDONナ ニシヤ: [Hamada](#) キヌコワニ 2012-5-16

)

一フテホカカネツ邊リ

ナミツ・飯 ミ。シカ 荅ハスチロ。ヒ

フセチー ウリヌツ 5000SB 5000PB 10000SB 10000PB コ」オィ、ホ、ス、ホツセヘユホマ、ハオユマツ
ーヒニ」セスエイ 4) 14'57"56)) 31'33"12)
カ籠ナハ、イ 4) 15'00"34) 32'08"15)
ク岨」ケツツユ 4 15'31"34 15'31"34) 32'20"74)
ウ菁トヘコオヨ 4 15'36"12 14'54"56) 31'18"13)
ウ ウタオチシ 3 14'47"48 14'44"41 31'59"85 30'47"43 8'38"28(3000)
ホ レキ タ 3 15'13"16 15'13"16) 32'50"64 4'06"02(1500)
エロホモ`オイ 3 15'16"71 14'54"19 32'59"80 31'03"57)
ホモヘオオヨ 3 15'30"09 15'19"58) 32'01"56 8'50"86(3000)
コエフ鉦ウハツ 2 15'16"89 15'01"32) 31'26"99 8'56"60(3000)
タヨナトマツコネ 2 15'10"06 15'05"69 32'14"29 32'14"29)
イテニ」キナ 1 15'22"89 15'22"89)))
サ一フレヘアヘオ 1 15'30"43 14'59"30)))
オネナトツキョ 1 15'17"42 15'01"90)) 9'42"79(3000SC SB)
8ソハハツカム 。。)))))) 。。

コ ツ。。ハスチエイ

。。」アチネ」イチネ」ウチネ」エチネ

一フテホカカネツ邊リ サウニ筈。ケツハツ

32'04"66(2)) ツ邵カ。。サハ
) 31'49"34(1) エワホモ。。`オイ
) 32'53"90(6) トケ荅。ク
30'22"92(1)
ホモ。。ヘオオヨ
32'51"65(8) ウ菁ト。。ヘコオヨ
) 32'22"91(3) コエフ鉦。カウハツ
) 33'14"87(8) ウ ウタ。。オチシ
31'43"23(5))

コ ッ。チニ ヲ邊ヲヲチ。

ツ カ ツ カ ツ カ ツ カ ツ カ ツ カ ツ カ
14.6km 13.2km 9.5km 14.0km 11.6km 12.3km 11.9km 19.7km

17-7。-ヲチカチヲ邊ヲ。05:41:41。

トケコ ク ウ ウタ オチシ -ヒニ」セスイ ツ郡カ サハ サウニ ケツハソ エヲホト `ォイ コエフ カウハソ ウ菁ト ハコヲ
45:26[17] 01:27:40[19] 01:58:06[21] 02:42:53[20] 03:19:48[18] 03:59:11[18] 04:37:58[18]
05:41:41[17]

45:26(17) 42:14(22) 30:26(22) 44:47(19) 36:55(15) 39:23(17) 38:47(19) 01:03:43(14)

°òÇ⁻iiÄi³¤³ØÄ,±ØÄÄ

°i¹©ÄÇA

°i¹©ÄÇB

£±¶èjÊ8.5kmjÊ »³Æâij¹Ê¿ 26'28jÊ2°ljÊ À®ÄÄijlÄ°È 26'34"jÊ3°lÁêÄöjÊ
£²¶èjÊ10.6kmjÊ ÄÇ,¶ijj»Ê 32'06"jÊ1°ljÊ ÄÐÄljj,Ølé 33'24"jÊ9°lÁêÄöjÊ
£³¶èjÊ8.1kmjÊ ³äÄÄijl°µ® 25'44"jÊ3°ljÊ Ä-Î©ijj¹ä 27'03"jÊ6°lÁêÄöjÊ
£´¶èjÊ8.3kmjÊ ´ÛÎÖijj¤«²ð 26'54"jÊ2°ljÊ ÎèlÜijj·ðÄÄ 28'54"jÊ8°lÁêÄöjÊ
£µ¶èjÊ10.3kmjÊ Ä¹°äijj,Øl÷ 32'58"jÊ1°ljÊ ÎÖijjµµ® 35'07"jÊ4°lÁêÄöjÊ
£¶¶èjÊ6.2kmjÊ ¶äÄÄijjl²ð 19'55"jÊ3°ljÊ ÄÄlÜijjÎÉÄÄ 20'23"jÊ5°lÁêÄöjÊ
£·¶èjÊ12.5kmjÊ ³p³ÄijjµÄ¼ù 40'38"jÊ3°ljÊ ¾¾¾²¼ijjÄÒÇ· 42'24"jÊ10°lÁêÄöjÊ l¾´ð±ØÄÄ
ij £±¶è £²¶è £³¶è £´¶è £µ¶è £¶¶è
¥Äj¼¥àl¾ (12.4km) (7.3km) (6.0km) (9.8km) (5.3km) (11.8km)
°lÄl¹©ÄÇ ³p³Ä µÄ¼ù ´ÛÎÖ ¤«²ð À®ÄÄ lÄlé ¶äÄÄ l²ð ÎèlÜ ·ðÄÄ Ä¹°ä ,Øl÷
jÊ°lÄl¹Ê (13) 37:50 (13) 1:00:39 (14) 1:19:26 (14) 1:50:14 (14) 2:06:30 (11) 2:42:27
ij (13) 37:50 (13) 22:49 (16) 18:47 (18) 30:48 (15) 16:16 (9) 35:57