

チェシ フハタマ

・オ・ニ・エ・ : -ヲホクカナツミナリ

_MD_POSTEDONナ ニシヤ: [Hamada](#) キヌコワニ 2012-6-6

-ヲホクカナツミナリチェシ フハタマ

-ヒニ。。セヌイ。。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

14'57"56 31'33"12

1ヌツタク、ホサ 、オ、 4ハツ讀 タ、キ。「タ マ、ネ、キ、ニエ ヤ、オ、 ソ。」、キ、オ、キ。「イ 讀ハ、人、材网オ、オ、 ニ、、、 ホ、オ。」
サ銀遠リ、ホスミ ヤカテシ、ヒセツ、ハ、、、。」ツ遠ユ、ハツ邊 ネ、キ、ニ、マ3ヌツサ 。ハオ鋪ッ。ヒ、ホエニ ワツ邊リアリチ、ホ3カ隍ホ、°、ヌオ、
ウリタク、ホB・チ。シ・曇ヌケ、鮎 テ、ソ、ウ、ネ、ヤ、ハ、、、。」、ソ、タ。「スミセ キ、ソツ邊 マノ 「トセクヌヌ、ヒ、笄ホ、オ、 鬢コ。」
10000m、ヌ、マ31ハツ貪貶エ、オ、 2ハヤ 蜩「5000m、ヌ、マ15ハツ10ノテ。「1500m、ヌ、マ4ハツ05ノテチクヌヌホ、マソ、 ト、キ、ニ、エ
、遙「・シ・ニ・ キ・罕 マネ 兒ニ、、、 」コ」・キ。シ・コ・ 簀銀遠ヒスミセ キ、ニ、エ、鬢コ。「コ」イ エシ照ネ、キ、ニ、エ、ミ、 トヌ
スタユ、マセツ、ハ、、、ヤ。「スミセ ケ、 ネ、ケ、 ミ、ス、 ハ、照ホ 照 キ、ニ、ツ、 ネハ、イ、ソハ 、ヤ、隍ホ、ス、ヲ、タ。」

カ籠ナ。。ヘ、イ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'00"34 32'08"15

コ ッ、ホス、ヒホマ、 ト、ア。「15'25"37、タ、テ、ソ、ショクハ・ル・ケ・ネ、 ッ11ナ鉄リチカッイス、ヌ15'00"34、°、ヌテサス、キ。「ナ
、ウリタクアリチ、ヌ、マ6カ隍 遙「カ雍ヨ3-フ、ヌ、マ、「 笄ホ、ホヘセ。・飯 ミ。シ、ネ、ハ、テ、ソ。」、ス、ホクヌ篤ヒ リチ、ヌシ醯ヲ
カ雍ヨ、ヌ、「 加隍 テ、ソ、遙「ク、サウ・マ。シ・ユ・°・鬢ヌ・ヌ31ハツ58ノテ、ヌ 照ユ、 ハ、ノ。「ツセサ、ホシ醫マチエシ照ヒ、マツツ
セツクホ 照ヌ、キ、ニ、、、 笄ホ、ホ。「ヲケツ遠ホシ醫マチエシ照ネ、キ、ニ、°、コ、°、コ、ホタヨタ、 ト、キ、ニ、、、ソ。」、キ、オ、キ。「コ」・キ。
シ・コ・ マサ銀遠ヒスミセ キ、ニ、、、ハ、、、ウ、ネ、 ヘ、イ、 ネ。「チエシ照ネ、キ、ニ、スミセ キ、ニ、ユ、ニ、簀ヲエサメ、ヌ、マ、ハ、イトヌスタユ、ヤ
ケ笄。。」

ク紐。。ケツユ。。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'31"34 15'31"34 32'20"74

コ ッ、°、ヌ、ホ・ル・ケ・ネ、ヤ15ハツ39ノテ63、ヌオ、ウリタクアリチ、マB・チ。シ・曇ホ 飯 ミ。シ、ヒ、簇 、鬢ハ、オ、テ、ソ、ヤ。「ク、サウ・マ。

シ・ユ・鬣ス 又69ハ55/テ、ホ・ソ・、鬣ヌ ネ。「キ・シ・コ・ ヒニ 、テ、ニ、オ、鬣ヲ外照キ、ニ15ハツ讀ヌ 隍ヲ、ヒ、ハ
、テ、ソ。」ス、キ、ニ5キ 6ニ ホテ猪 ツ邨ユマソイ 又15ハ31/テ34、ホシオハ・ル・ケ・ネ、 ケソキ、キ。「ケ・トエ、 ソサ 、キ、ニ、、、 」・ソ
・、・倭エ、ヒ、荀マ、 ホ 照ケ、 ヤ。「10000m、茹マ。シ・ユ・鬣ス ハ、ノ、ホユマソ、オ、鯨ケオ ・、ホヤタユ、マ、「、照ス、ヲ、タ。
」

ウ蓄ト。。ヘコオ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'36"12 14'54"56 31'18"13

2ヌツタ、ホ、ウ、惕オ、魏ヲカツ直杉醫マ、ネ、キ、ニウ麗 キ、ニ、ユ、ソチエ照ヌ。「トケオ ・ナヤタユ、ホ、「、 エシ遙」10000m-ハセ螟ホ
オ ・、ヌ、マ-ツト照キ、ソタヨタモ、 ト、キ、ニ、エ、遙「チエニ ワツ遠リアリチ、ホ・「 オ。シ。ハ19.7km。ヒ、ヌ、マ1サ イヨ3ハ43/テ。ハカ
雍ヨ14-フ。ヒ、ヌチ テ、ニ、、、 」コ・キ。シ・コ・ マ5000m、ホ・ル・ケ・ネ、ヤ15ハ36/テ12、ネオユマソ、マサト、サ、ニ、、、ハ、、、ヤ。「コ ッ、
簇ア、ク、隍ヲヒスヲ隍マ、「、・、 イサメ、ヤホノ、ッ、ハ、オ、テ、ソ。」、キ、オ、キ。「ハスチエイ マ32ハ22/テ91、ホ3テ螟ネ、キ、テ、オ、
レ、テ、ニ、、、 ソ、癸「テ肇ユ、ヤノヤヘラ、ヌ、「、 」

ウ ヲ。。チシ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

14'47"48 14'44"41 31'59"85 30'47"43

-ヲケカツ直ホ・イ。シ・ケ。」1ヌツ、ホサ 、オ、鯨ケコ答「ツ邵カ、ヒシ、、-ツク〃、ネ、キ、ニシ醢ヲ雍ヨ、 イナ キ、ニ、ユ、ソ。」ケ筵、・ ル
ヌ、ホ-ツト カ、ヤ、「、 隍ヲヒサラ、 ヤ。「-ヲケカツ直ホノ ヒ、隍 ネ。「、筵テ、ネオユマソ、 ミ、キ、ニ、筵エ、ホ、キ、ッ、ハ、、、ッ
、鬣、ノ毗ハホ スヤ、ヤ、ヌ、ユ、ニ、、、 ホ、タ、ネ、、、ヲ。」4キ緩讀マヌイ、ホ3000mハ・セ、キ。「テ猪 ツ邨ユマソイ 4ハ47/テ48、ヌチ
ハ、ノトイサメ、ヤホノ、オ、テ、ソ、ヤ。「5キ鈔ヒニ 、 ッ、キトイサメ、 鈔ネ、キ、ニ、、、 隍ヲタ。」、キ、オ、キ。「ス、 又、簣 、・、
オ、ヌ2シ リ、ネ、筵ヒニ ゼ、キ、ニ、エ、 醋 ケ、ウ、ネ、マ、ハ、オ、ス、ヲタ。」jイ蓋 ヌツコヌイチネ、 テ、ニ、エ、遙「コ」ヌ
ッ、篋ヌイチネ、 トヌタユ、ヤケ筵ス、ヲタ。」-ヲケカツ直ネ、キ、ニ、マウ ヲタ、ヌ・ソ・、・鬣 ヤ、ヨ、ソ、、、ネ、ウ、惕タ、惕ヲ。」

ホレ。キタ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'13"16 15'13"16 32'50"64

ナ、・、・ オ ホ1500m、又6-フ、ヒニ ゼ、キ、ソチエシ照ヌ。「ケヤ。シ・ノ、テ、ニ、、、」・、・ オ ホエ。シ・ラ 000m、又、マツ スケト、ヒーフテヨ、キ、ハ、ヤ、鬣鬣ケネ・ケム。シ・ネ、又、ノ、ノ、ネ・テ・ラ、ヒヌ 遙「チネ2テ螟」、又邁フ、螟イ、リ。」、ス、ホク蠹猪 ツ邨ユマソイ 又15ハ13/テ16、ホシオハル・ル・ケ・ネ、ケソキ、キ、ニ、エ、遙「クスコ-ヲカツ遠ヌー ヨトエサメ、ホ、、、チエシ照ネ、、、テ、ニ、筈盧タヌ、マ、ハ、、、」、キ、オ、キ。「10000m、ネ、、、ヲ ・、ヒツミ、キ、ニ、マシツタモ、ヤ、ハ、ツ。「コ ッ、5ハ21/テ、ネ、、、ヲ・ソ、・曇 000m、又サ 、テ、ニ、、、ハ、ヤ、鬣「10000m、マナ 、ウリタクオユマソイ 又32ハ50/テ64。「スウオ、又33ハ21/テ10、セツ、キクホ 照ケ、」ナ 、ウリタクアリチ、又、加隍 セサツ遠ホミナト、ネア・ソ、・曇ネ、、、ヲ、ウ、ネ、ハ、イ、ネ。「ハスチエイ 又、マトケ、オ ・、ヒツミ、キ、ニツミア 、又、ユ、オ、ノ、ヲ、オ、ヤフ萃照ネ、ハ、照入、ヲ、タ。」クスコ、ホ・チ。シ・狎 キ、ハ、イ、ネチエシ照ネ、キ、ニチ トヌタ、マケ筈、。」

ワホ。・オイ。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'16"71 14'54"19 32'59"80 31'03"57

1ヌッ、村 、ウリタクアリチ、オ、魏ヲカツ遠ホ醫マチエシ照ネ、キ、ニウ露 キ、ニ、、、」1ヌッサ 、マ・ソ、・倏エ、ヒ、箴ツホマノツ、タ、テ、リ、ウ、ネ、筈「遙「カ、オ、ヒ、箴遠ア、ン、ヤ、「テ、リ、ヤ。「ス ケ、ヒツケサ、ホ醫マチエシ照ネ、籠・、遠イ、隍ヲ、ヒ、ハ、テ、ニ、ユ、リ。」コ ッ、ホスチエイ ホ3チネ、又エネササウ、ア、ソ、筈ホ、ホコツヨ、キ、ニ、キ、・、テ、ソ、タ、荅「ナ 、・、・ オ 又32ハ59/テ80、オ、オ、テ、ニ、キ、・、ヲ、ハ、ノ、・、タカツク、オ、ヒキ遠ア、ヤ、筈「ヤ。「コ ッ、村 、ウリタクオユマソイ 「スウオ。「チエ ワツ遠リアリチ。「ナ 、ウリタクアリチ。「フセリ リチ、ネ、ケ、ル、ニ、ツト照キ、ソ、タ、タ、ト、キ、ニ、、、」・キ。シ・コ フ、キ、ニ、ホ・ノ、トエ、ホヌ、ヤセヨ、オ、ツ。「テ猪 ツ邨ユマソイ 又、5ハ16/テ71、又 テ、ニ、、、ソ、飯飯 ミ。シニ 、照マ、口、ワウホツ。」-ヲカツ遠ネ、キ、ニ、マワホモ、ヌ 遙シ・ノ、・、ハ、、、ネキ、キ、、、タ、惕ヲ。」

ホ。ヘオ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'30"09 15'19"58 32'01"56

コ ッ、ホスチエイ 又、マ1チネ、 遙「32ハ51/テ65、ホ8テ螟又、「テ、リ。」、、、、タタタ、ネ、マク、イ、ハ、、、ヤ。「ウ、村 、ホ5000m、ホ・ル・ケ・村 ハ、イ、ネ、隍ツヌ、テ、ソ、チ 照ヌ「テ、リ。」・、ソ。「コ ッ、村 、ウリタクアリチ、又、マフセツ遠ホコ螟 、ネ3/テコケ、ホ雍ヨ4-フチ 村ユマソ、 ト、キ、ニ、エ、遙「トケ、オ ・、又、筈入、ハ、照ヒカツ、オ、ツエ キ、ニ、、、」コ」・キ。シ・コマコ ッ、ネSB、マハム、鬣ハ、、、ヤ。「15ハ30/テツ讀ホユマソ、」ソ ミ、キ、ニ、エ、遙「オユマソ、ホエツホエ、ハツ蠹曇マク セ螟キ

、ニ、、、」・・ オ・ 赤5000m、赤・ン・・ 赤シ熙又、「テ、ソ、ウ、ネ、ル、人、ヘ、イ、 赤 スヤ、筈ウ、ル、サ、ニ、、、 赤スチロ、又
、ユ、 ヤ。「シ醫マ、ヤ、ロ、ネ、 ノスミセ キ、ソ5キ 6ニ 赤猪 ツ郎」マソイ ヒ/ヤスミセ 又、「 ウ、ネ、ヤオ、ヒ、オ、オ、 」、ソ、タ。「
ーツト カ、ヤ、「 エシ熙ル、赤、又。「スミセ キ、ニ、ツ、 ミツ醋 マ、キ、ル、、、 赤ラ、テ、ニ、エ、、、 ソル 、ヤ、、、、タ、 惕ヲ。」

コエヲ紅。カハル

。。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'16"89 15'01"32 31'26"99

コ ッ、マ1ツタク、ル、ヤ、 赤ネ、又 テ、ソ。」ス、赤サ 、マ、`、タケ、、オ `・ヒツミア 、又、ユ、ニ、、、ル、オ、テ、ソ、赤、オ。「33ル14/テ
87、赤8テ蟬ネ、ス、`、又、赤サ フ、赤猪モ、ケ、 赤ツ、キ、赤 熙ケ、 フ、ネ、ル、テ、ニ、キ、`、テ、ソ、ヤ。「スウ、赤 、ウリタクオ」マソ
イ 又、マニ赤 又31ル26/テ99、ネ、、、ヲ・ソ・・ 曇 タ、キ、ニ、、、 」。キ。シ・コ ラ、マ・チ。シ・ 猪筈又、マセ蟬フ、赤」マソ、 ト、
キ、ニ、、、ソ、ヤ。「ナ `・・ オ・ 又15ル35/テ20。「夕露 ヤ、 ソテ猪 ツ郎」マソイ 又、マ15ル51/テ75、赤」サメ、 ッ、キハ
鉢ネ、キ、ニ、ユ、ニ、、、 」。チ トヌタ、マケ筈、、 赤ラ、ヲ、ヤ イサメ、ヤフ兒テ、ニ、、、 オ、ノ、ヲ、オ、ヤフ萃熙タ、 惕ヲ。」トイサメ、ヤ
フ兒テ、ニ、ユ、ニ、、、 ミシ ッ、ツクゴ`、ネ、ル、 」。

タヨト。。マツコネ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'10"06 15'05"69 32'14"29 32'14"29

ナ 、ウリタクアリチ、又、マB・チ。シ・ 曇ル、ヤ、 カ隍ヌイ キ。「フセツ道村トテ讀ネ10/テコケ。「ケトワ工、赤、マ、`、チ、ヒ、 箏・、 。、
チ。「カ雍ヨ3-フチ 赤ヲタモ、又 テ、ソ。」フセ 又、マ3カ隍 セツ道村ナタ鉢ネア・ソ・・ 曇ネーツ熙キ、ソヲタモ、 ト、キ、ニ、、、
」コ」・キ。シ・コ マ4鉢ヒケヤ、 ソテ猪 ツ郎」マソイ 又15ル10/テ06、赤・ソ・・ 曇又 逢「ナ `・・ オ・ 又32ル
14/テ29、赤」オクハ・ル・ケ・ネ、 ケソキ、キ、ニ、、、 ヤ。「テ猪 ツ郎」マソイ マチ テ、ニ、、、ル、、。」コヌカ兒赤」サメ、ヤオ、ヒ、オ、オ、 」。

行ニ。。村。。。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'22"89 15'22"89

ネ サイフミケ篁サスミネ、ホ1ヌツタ。」ケ篁サ3ヌツサ、マ6カ隣ハ5km。ヒ、テ、ニ15ハヤ52ノテ。「コ ッ、ホフセI リチ、ヌ、マケ篁サ、ホ4カ隣ハー フ、ヌタ、ヲ5カ隣「5.3km。ヒ、ヌ17ハヤ54ノテ、ネカッ、、チエシ熙ヌ、マ、ハ、オ、テ、ソ。」、キ、オ、キ。「ツ邊リ、ヒニ ウリ、キ、ニ、オ、鬣ル・ケ・ネ、ケツキ、キ、ト、ナ、ア。「夕露 牝猪 ツ邨ユマソイ ヌ、マ15ハヤ22ノテ89、^{*}、ヌオユマソ、ユ、ミ、キ、ソ。」10000m、ホヤタユ、ハ、ノ、マ、^{*}、タ、オ、鬣ハ、、、ヤ。「5000m、ヌ、マ、ス、ハ、熙ヒシツホマ、マ、ト、、、ニ、エ、エ、、、マ、「エシ遙」ナ^{*}、ヌ、ヒ、ノ、タ、アタヨトケ、キ、ニ、、、オ、ヒテ櫛ワ、タ。」

サーブル。。ヘアオ

。。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'30"43 14'59"30

ーヲ枚篋サミソネ、ホ シ。シ。」ク、枚篋アリチ、又、マ7加隍 5ハ36/テ、ネ、、ヲ・ソ・、・曇ヲ テ、ニ、、 」ケ篋サ ツ
蟬オ、 4ハツ讀ホルケネソ・、・曇 、テ、ニ、遙「・シ・ニ キ 罕 マサ 、テ、ニ、、 」、ホ、ホ、キ、憚曇キ、ソカ蜩「セツ、キヨ
・鬣 ツ、ヤ、「 ホ、オ」・キ。シ・コ・ ホコヌ鬣マソオイ1500m、又4ハ14/テ26。「4キ鉢柿猪 ツ郎」マソイ 又16ハ30/テ51、ネ、、
、、タヨモ、又、マ、ハ、ホ、テ、ソ。」、ホ、ホ、ホ、ス、枚蟬マツ ケ、ヒオマソ、 兒キ、ニ、ユ、ニ、エ、遙「15ハ30/テ43、°、又オマソ、 ュ、ミ、ホ、
ニ、ユ、ソ。」、ス、枚蟬ヒ、笄隍 ヤ。「・販 ミ。シニ 、熙村 銷 ヒ蟬ヒ、エ、遙「スミセ キ、ニ、ツ、 オ、ノ、ヲ、ホ、マネ ツ、タ。」

林ト。。ツヤ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'17"42 15'01"90

ーソヨケ篋サミソネ、ホ シ。シ。又。「ク、枚篋アリチ、又、マ4加隍8.0875km。ヒ、 5ハ56/テ。「ナ 、ケ篋アリチ、又、マニア
、ク、ツ4加隍 5ハ49/テ、ネ、、ヲ・ソ・、・曇ヲ テ、ニ、、 」フセI リチ、又、 加隍 雍324-フ、ホ23ハ02/テ、ネ、°、コ、°、ケ、
枚ヨタ、 ト、ホ、ニ、エ、遙「ニ ウリ、ホ、ニ、ホ、鬣ホツ照キ、ソキ フ、 ト、ホ、ニ、、 」ケ篋サ ツ蟬ホツタ、 ハホ、ホ、ニ、筵販
ミ。シ、ヒニ 、 トヌタ、マ笄ツ。「1ヌツク、又、ウ、 タ、ア、枚ヨタ、 ト、ホ、ニ、、 ウ、ネ、 ハ、イ、 ネ3チネ、 チネ、ハ、ノ、枚銜
ヒ、ホネ、ヒナミ ケ、 トヌタ、篋笄、。」