

チェシ フハタマ

・オ・ニ・エ・ : ケトウエロツ蠟ヲ

_MD_POSTEDONナ ニシヤ: [Hamada](#) キヌコワニ 2012-6-13

ケトウエロツ遣リチェシ フハタマ

ツナト。。セザ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'33"78 15'08"35 。。 31'16"25

1ヌツツク、ホ、鮠醫マ、ネ、キ、ニウ露 キ、ニ、、 エシ遙」1。、2ヌツ、ホ、ウ、惕マ1500m、 00m、簀 テ、ニ、エ、遙「・ケ・ヤ。シ・
人、笥「、 エシ遙」コカ完マ、ノヲ、オ、マハ、オ、鬢ハ、、ヤ。「1ヌツ 、 ヌツ 、 マタム加ヒナエ、ハ・ シ・ケ、 クウオ、キ、ニ、、ソ。」タホ、マ
5000m、 5ハヤ 蜆ホ・ル・ケ・ネ、 、テ、ニ、、ハ、ヤ、鮠スチエイ ホ4チネ、ヌ34ハツ讀ホ・ソ・、・曇ヌチ テ、ニ、キ、'、ヲ、ハ、ノ。「-ツ
カ、ヒキ遠ア、ニ、、ソ。」、キ、ホ、ホ。「コ ッ、ホスウ、ヒ31ハヤ16/テ25、ホ・ル・ケ・ネ、 ケソキ、ケ、 ネ。「ナ 、ウリタクアリナチ3カ隍ヌ25ハヤ
33/テ、ホ雍ヨ2-フ。「フセ リナチ、ホ4カ隍ヌ29ハヤ59/テ、ホ雍ヨ11-フ。ハウリタク・ネ・テ・ラ。ヒ、ヌチ ハ、ノ-ツ カ、ヤチ 、キ、ニ、ユ、
ニ、、 「コ」・キ。シ・コ・ マス1カ隍ヒイ 讀ヌ、笥キ、ニ、、ソ、ホ、ホ。「4キ ニ ホ、ウリタクスコイ。「4キ 5ニ ホオマソイ ヒスミセ
サ、コ。「4キ 8ニ ホニ鍋1オマソイ ヌ16ハヤ18/テ。「5キ 2ニ ホ・エ。シ・ラ 000m、ヌ15'33"78、ネ、ノ、 ノ、 イサメ、 蜆
イ、ニ、ユ、ニ、、ソ、ヤ。「6キ ニ ホ猪 、タオマソイ ヌ、ヌ15'56"03、ネ、、ヲヨタモ、ヒスエ、 テ、ニ、キ、'、テ、ソ。」テア、ヒ・ シ・ケ、
コヌヤ、キ、ソ、ホ、オ、イサメ、ヤ-ユ、、ホ、ホ、ヤオ、ヒ、ハ、 ネ、ウ、惕タ。」

ソツ-譯。貳ツ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'43"39 14'57"68 32'18"50

1ヌツ 、ヒタヤイトケオ ・オマソイ ヌ14ハツ讀 ミ、キ。「ナ 、ウリタクアリナチ、ハ、人、ヌ、笥'、コ、'、コ、ホ 照 キ、ニ、、ソ、ホ、タ
、ヤ。「2ヌツク-ハゴ オマソイ、 ヌ、ミ、ケ、ウ、ネ、ヤ、ヌ、ユ、ニ、、ハ、、。」イ 讀ヤツ、、ホ、オ、銀遠リ、ホスミセ 簀ツ、ハ、ツ。「コ
ツ、ホスチエイ 菁 、ウリタクアリナチ、ヒ、マスミ キ、ニ、、ハ、、。」ソ、タ。「スミセ キ、ソ、ネ、ユ、マケトウエロ、ホ、醫マ、ネ、キ、ニウ露 ケ、
」イ蓋 イ テ、ソナ 、ウリタクアリナチ、ヌ、マ2ヌツ「ツウ、ヌ3カ隍 6ハヤ30/テチーク蜆ヌ、'、ネ、癸「コ」ヌツ、ホフセ リナチ、ヌ、
マ22ハヤ54/テ。ハカ雍ヨ14-フ。ヒ、ネツツ遣リ、ホ、醫マチシ照ヒクホ 照キ、ハ、チ 照 オ、サ、ソ。」コ・キ。シ・コ・ ホ・ル・ケ・ネ、笥「
、'、照隍ツ、ハ、、ヤ。「、笥ネ、笥ネトウエロツ遣リオマソイ、ホスミ、荀ケ、ツ邊 ヒスミセ キ、ハ、、ヲ、イ。「3000mSC、リ、ホスミセ
ヤツ、、ウ、ネ、笠コガ、キ、ニ、、 「テ猪 ツ邨」マソイ ヒサイテ、キ、ハ、オ、テ、ソ、ホ、マイ 譯「、笥キ、ツ、マチシ照ヤウホト照キ、ニ、
、 オ、ホ、人、チ、鬢ホ、タ、ホ、ハ、イ、鬢 ヤ。「タミコ荀簪鄒 キ、ニ、、ソ、ウ、ネ、 ハ、イ、 ネ。「ク蝶ヤ、ホイトヌタ、ヤケ笥。。」

テオコ遙。ケツハ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

16'11"58 15'21"67 33'31"99

・ル・ケ・ネ、マ15ハ21/テ67、ネ兒ツ、マ、ハ、、。ヤ。「15ハ20/テツ讀ホムソ、又、「ミハ」ソ ミ、キ、ニ、、」ハスチエイ ヒ、篆ミセ ミク、ヤ、「遙」シ醫マチシ熙ネ、又、マク、イ、ハ、、。ヤ。「5。チ8ネヨ熙ネ、キ、ニ、ホ、オ、鮪遠、ハサ銀遠ホミク、マ、「イシ遙」フセ リナチ、ホ5カ隍マ16ハ12/テ。ハカ雍ヨ13-フ。ヒ、ネ-ユ、ツ、ハ、、タヨモ、タ、ヤ。「コ」・キ。シ・コ・ マトイサメ、ヤ-ユ、ツ。「4キ 5ニ ホケ ホー。チケハオムソイ 又16ハ11/テ58。「ナ、・、・ オ 又16ハ22/テ45、ネコ、ホ、・、・、又、マ15ハツ貪貶、ホチシ熙ホソ、ツ、ハ、テ、ソクトヨイツ遠リ、又、マ、又、ユ、ス、ヲ、ヒ、ハ、、。」ス、ホ、ソ、癸「チシ熙ネ、キ、ニチ 遠マトイサメ、ヤフ兒テ、ニ、ユ、ソ、ホ、タ、ネケハ、イ、ホ、ヤツナ タ、惕ヲ。」

サ鉦ト。。ケハソ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'33"77 15'20"58 31'56"32

コ」ヌツ、ヒニ、遙「4キ 8ニ ホニ鉦イオムソイ 又、マチネ1テ蟬ホ15ハ36/テ71。「ナ、・、・ オ ホP5000m、又、鮪ネツツ釣ヒ、マカ、鬚ア、ソ、筧ホ、ホ。「ナモテ 000m、マサウ、ア、ムカヒナエ、ハチ 熙マチネ3テ蟬ホ15ハ33/テ77、ネクトエ、ンサ、キ、ニ、、ソ。」コ ツ、マトエ、ル、ソツ、熙又、マ10000m、テ、ニ、エ、鬚コ。「10000m、ホミク、ヤ2ヌツ、ホリタセウリタクオムソイ ねスチエイ キ、ホ、ハ、ツ。「イリタセウリタクオムソイ マ31ハ56/テ32、ネ、、ヲケ・オムソ、マチ テ、ニ、、。ヤ。「ハスチエイ マ35ハ50/テ45、ホ籠タ、キ、ニ、、。」ウ、オ、鬚築ヤ、オ、フ、遙「10000m、ホ・ル・ケ・ネ、マ、、、、筧ホ、ホ。「シツモ、マ、「・、熙ハ、、ソ、癸「トケ、オ・、ヒヤ-ツ、マサト、オ。ウ、キ、オ、キ。「ス、ヌチ-、ホマテ、ハ、ホ、マシケハ、ヒ、ハ、オ、マハヤ、オ、鬚ハ、、。」テ猪 ツ邨」マソイ 又、5ハ47/テ49、ヒスエ、テ、ニ、キ、・、テ、ソ、ソ、癸「チシ熙ネ、キ、ニチ トヌタユ、マト网、、。オ。」

タミ落。キ タ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'34"26 15'05"41 32'07"01 30'49"62

1ヌツタ、ホ、ウ、惕ホ、鮪醫マ、ネ、キ、ニ、ウ露 キ、ニ、エ、遙「オムソ、ホミ蠖燦「エ、隍モ-ツト カ、又、マ・チ。シ・鬚チ讀又、篁エ、ア、ニ、、トヨイツ遠リ、ホ・イ。シ・ケ。」コ ツ、マヌ、ヒ10000m、又30ハツ讀 イ・。シ・ツ、キ。「チニ ヲツ遠リアリナチ、ホ、ウリマ「チネエ、ヒ、簀エ、ミ、「3カ隍 テ、ソ。」、ソ、タ。「オ鑪ツ、ホ、ウリタクアリナチク蟬ヒイ 讀又、筧キ、ソ、ホ、オ。「コ」ヌツ、マフセ リナチ、マチ鬚コ。「・キ。シ・コ・、・キ、ニ、オ、鬚簀ミコ荀ヒ、キ、ニ、マセツ、キハツユ、熙ハ、キ フ、キ、オサト、キ、ニ、、ハ、、。」ネ、マ、、テ、ニ、筧チ。シ・鬚ホ・イ。シ・ケ、又、「ウ、ネ、ヒハム、熙マ、ハ、ツ。「ツ扈 ハサ銀遠マ、キ、テ、オ、テ、ニ、、イシ熙ハ、ホ、又。「ハスチエイ マ、エ、ス、鬚ツチネ、ウ、ネ、ヒ、ハ、タ、惕ヲ。」、筧キ4チネ、又、ハ、オ、テ、ソ、鮪イサメ、ヤ-ユ、、ネケハ、イ、ニ、筧、、、、オ、筧キ、ハ、、。」

ツ唐ワ。材フ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'26"79 15'26"79 32'11"25 31'48"07

タミコ荀ヒ、マホ、ミ、ハ、、、ヤ。「タミコ荀ヒアハ1ヌツク、ホ、鯛ヒシ照ネ、キ、コウ露 キ、ニ、、、 イシ遙」オマソ、マサ テ、ニ、エ、髻コ。「ウ、チ、髻ホシメ、ネ、ハ、ウ、ネイトヌタ、マセツ、ハ、、、ヤ。「ツト カ、ヤ、ネ、ニ、筈「、イシ照ヌハスチエイ「ナ、ウリタクアリナチ。「フセエリナチ、ネツ遠」、ハツ邊 ヒ、マ、ケ、ル、ニ、ミセ キ、ニ、エ、遙「コ ッ、マハスチエイ チネ。ハ32ハ49ノテ74。。5テ蜷ヒ。「ナ、ウリタクアリナチ5カ降ハ35ハ10ノテ。。カ雍ヨ4-フ。ヒ。「フセエ リナチ6カ降ハ37ハ15ノテ。。カ雍ヨ20-フ。ヒ、ネスナヘ、ハチネ。「カ雍ヨ、、、、オ、ソ、ソ、癸「ツケサ、ホ、鬘遙シノ、・、ヲ、ウ、ネ、ヌ、ユ、ニ、、、ハ、、、ヤ。「ツツワ・遙シノ、・、ハ、チ 照 キ、ニ、、、」トケ、オ・、ヌ、杵ミク、マヒノル、ヌ、「遙「・ソ、・鬘マサ、テ、ニ、、、ハ、、、筈ホ、ス、ハヒ蜷ホシツマ、ネーツ カ、ヤ、「、ネカヘ、イ、ソハ、ヤ、、、、タ、惕ヲ。」

セヒワ。タ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'25"37 15'21"01 31'53"47

15ハ30ノテチク蜷ホシ照ヤ、ソ、ツ、オ、、 トコワロ、ヌ、・、・ オ、ヌ、マ1500m、ネ5000m、ホ、ソ、・、ネヒシ照ネ、キ、ニチ テ、ニ、、、 ウ、ネ、ヘ、イ、ネ。「ホ、ハ、スヤ、ヌ、マトエサ、ヤ、、、、ホ、タ、ネカヘ、イ、髻」、キ、オ、キ。「サ銀遠杵 フ、マ、ス、ウ、・、ヌーツ照ネ、ニ、、、 ア、ヌ、マ、ハ、ツ。「ニ銚ヒタエオマソイ、ヌ、マ16ハ05ノテ27、オ、オ、テ、ニ、、、」、キ、オ、キ。「1ヌツ、ホ、ウ、惕オ、鯛、ウリタクアリナチ、ホ・「オ、シ、遙「、ス、ホ蜷簀ヒシ照ネ、キ、コウ露 キ、ニ、、、 ソ、癸「トケ、オ・、杵ミク、筈「、キ、オ、キ。「テ猪 ツ郎」マソイ、ヌ、マ・チ。シ、ネヨワ、ホオマソ、ホ15ハ38ノテ87、ヌ。「タミコ荀ネツッ讀ヤ、キ、シノ、ヌ、「テ、ソ、ネ、ケ、ネ。「チシ、照ヌ、ユ、オ、ノヲ、オ、ヤネ ツ、ヒ、ハ、テ、ニ、ユ、ソ。」

サ鉦筍。杵

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'25"15 15'25"15 。。 32'00"72

ナ、ウリタクヌオ、ヌ、マ3000m、ホ1チネ、ヌ1テ蜷ヲ テ、ソ。」イ蓋鈔ヒツ遠」、ハツ邊 テ、ソツタモ、マ、ハ、、、、ヤ。「チ テ、ソ銀遠ヌ、ス、ウ、ス、ウ、杵 フ、ト、キ、ニ、、、」ソツッ貢アハ3000mSC、杵銀遠ヒスミセ キ、ニ、、、 イ、遙「5000m、ハ、ノ、リ、ホスミセマコ」・キ、シ・コ、セ、ホノ 陰照マセツ、ハ、オ、テ、ソ、ヤ。「6キ ニ 杵猪 ツ郎」マソイ、ヌ、マ、キ、テ、オ、5ハ25ノテ15、ネ、、、、ヲ

オムソ、ヌ 遙「ー、ヒチシ熙ネ、キ、ニチ トヌタユ、ヤクヌッ、ハ、テ、ソ。」チ ネ、キ、ソ、 チネ、「ソ、熙ヒ、ハ、熙入、ヲ、タ。」

°タヌ。。ナサ。。

。。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'03"04 15'03"04 30'51"59

コ・キ。シ・コ・ホス ラ、マイ 讀ヌ、筈キ、ニ、、ソ、ホ、オ。「ナ、ウリタクヌイ、ヒスミセ サ、コ。「ナ、・、・ オ・ヌ、筈ン、・ネチシ熙ネ、キ、ニ、ホスミセ ヤ、ハ、ツ。「エ。シ・ラ・ヌ15ハ35/テ69、ネ30ハ51/テ59、ネ、、ヲ10000m、ホ・ル・ケ・ネ、オ、鬢ケ、ネハエツ、熙ハ、キ フ、ヌ、「テ、ソ。」、キ、オ、キ。「6キ ニ ホ猪 ツ邯ヨマソイ ヌ、マ・チ。シ・争ネ・テ・ラ、ホ15ハ03/テ04、ヌ 遙「ノ隍 「・ヤ。シ・キ、ソ。」ナ、ウリマ「チヒ、ヒ、築菟道ヌ、マ、「 ヤ・販 ミ。シ、熙キ、ニ、エ、遙「ナ、ウリタクリチ、ホ1カ隍ヌ26ハ37/テ、ホ雍ヨ3-フ。「フヒ リチ、筈イ。シ・カ雍ヨ、ホ1カ隍 遙「ツヨ、、ネ、ヌ、マク、イ、ハ、、ヤ。「、コ、コ、ホヨタモ、ト、キ、ニ、、」コ ッ、ヌツク、ハ、ヤ、チネ、ホコヌエチネ、テ、ニ、、エ、遙「コ」ヌツ、チネ。「4チネ、ネ、、テ、ソク街セ、ホチネ、ヒスミセ キ、ニ、ツ、ウネ、ヤハスチロ、オ、」

セセイヤ。。ケケケ

。。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'28"45 15'28"45 32'42"39 32'42"39

コ ッ、マツ道、ハツ邊 ヒチシ熙ネ、キ、ニスミセ ケ、ウネ、マ、ハ、オ、テ、ソ、ヤ。「コ・キ。シ・コ・マケ ホー。チエケ、ホ10000m、ヌ32ハ42/テ39、ホシオホ・ル・ケ・ネ、°。シ・ツ、ケ、ネ。「ナ、・、・ オ・ホ5000m、ホ・ン、・ネチシ熙ヒチエ、ミ、「2チネ、ヌチモテ猿露ヤ、好テト、熙ハ、ヤ、5ハ28/テ45、ネ、、ヲオムソ、ヌチ テ、ソ。」、キ、オ、キ6キ ニ ホ猪 ツ邯ヨマソイ ヌ、マ15ハ52/テ10、ネ、、ヲオムソ、ヒスエ、テ、ニ、キ、°、テ、ソ、癸「チシ熙ネ、キ、ニチ トヌタユ、マト網ツ、ハ、テ、ニ、キ、°、テ、ソ。」

サアコ。キ フ。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'14"24 15'14"24 32'10"73

一、オネ貉篁サミソ。ル。蓋ナ オ、 木オ、イメ。ヒ、ヌ ッ、ホスチエイ マ1ヌツク、ル、ヤ、 チネ4テ螟衾・チ キ、ニ、、、 エシ
遙」、キ、オ、キ。「ナ 、ウリタケアリチ、萌セI リチ、マチシ熙ヒ、マチE、ミ、 ル、オ、テ、リ。」コ」・キ。シ・コ キ ニ ヒチ テ、ソ15ルヤ14
/テ24、ヤPB、ネ、ル、テ、ニ、、、 ヤ。「ケ篁サ ツ螟ヒ、筵テ、ネ、、、オ1マソ、ヌチ テ、ニ、、、ソ、隍ヲ、ルウミ、イ、筵「、 」クトソハナE、ハー
ン、ネ、キ、ニトケ、、オ ・、リ、木ヤヲ、筵「、遙「ツ醋 マ、キ、ル、、ー ソ、ヤ、「、 エシ熙ヌ。「テ猪 ツ邨1マソイ ヒスミセ キ、ル、オ、テ
、ソタミコ荷衾ツー讀朴イサメ、ヤヒ E、ヌ、「、 ル、鬢ミ。「コ ッニアハ1チネ、ヒスミセ ケ、 トヌタユ、ヤケ筵、、オ。」

シ義レ。。ス霧

。。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'06"42 15'06"42

シ「イ リア狄ミソネ、ホ2ヌツク、ヌ篋サ ツ螟マカハ筈 荀テ、ニ、、、ソ イ 筈「、 隍ヲヌ。「ケ篋サ2ヌツ、ホサ 、ヒクチ曹ホ、ヌ2
-フ、ヒニ 、テ、ニ、、、 」ケ篋サ ツ螟ヒオマソ、 、テ、ニ、、、ソ、 ア、ヌ、筈ハ、ツ。「ニ ノ キ、ニエヨ、筈ハ、、、ウ、 惕マフホリ、テ、ソウ麗
マ、キ、ニ、、、ハ、オ、テ、ソ、ヤ。「ナ 、ウリタクスオイ、ホ5000m、ヌ2テ螟ヒ30ノテコケ、 ト、ア、 タ・ ネット、ホチネ・ネ・テ・ラ、ヌ15ハヤ12ノ
45、ホオマソ、ヌチ ネ。「ス、 ハケ°チシ熙ネ、キ、ニト 螟キ、ソ。」ナ 、ウリタクスオイ、ホ3000m、ヌ、 ハヤ40ノテ03。「テ猪 ツ邨」マ
ソイ ヌ、 5ハヤ06ノテ42、ネ、、、ヲオマソ、ヌチ テ、ニ、、、 」チシ熙ネ、キ、ニチ ホ、マ、ロ、ヲエヨ-網、、、ハ、、、ヤ。「メ、ネ、トオ、ヒ、オ
、オ、 ホ、マシ義レシオソネアリチ、ヌ、篋 、ウリタク6カ隋ハ6.2km。ヒ。「フセエ リチチ3カ隋ハ6.0km。ヒ、ネサ、カ雍ヨ、キ、オキミク、キ、ソ、
ウ、ネ、ヤ、ハ、ツ。「10000m、ネ、、、ヲ ・、ヒツミ、ケ、 ヤタユ、ヤ、「、 オ、ノ、ヲ、オ、ヤオソフ荀ヒサト、 」

トサト。。ス幕

。。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'24"89 15'12"36

-ヒイ アケ篋サミソネ、ホ・ シ・ ヲ・ シ。「ケ篋サ ツ螟マフセフ鄧サ、ヌ、「テ、ソ、ヤ、ソ、 完ヒチシ熙ネ、キ、ニスミセ キ、ソキミク、マ、ロ、
ネ、 ノ、ハ、、、隍ヲ、タ、ヤ。「2ヌツク、ホサ 、ヒ15ハヤ12ノテ36、ホオマソ、 ミ、キ、ニ、、、 」コ」・キ。シ・コ・ ヒニ 、テ、ニ、オ、鬢マ、ス、ホ
」マソ、ヒ、マオレ、ミ、ハ、、、筈ホ。「・ウ・ ケ・ソ・ ネ、ヒ15ハヤツ讀ホオマソ、 タ、キ。「6キ ニ ホ猪 ツ邨」マソイ ヌ、マ・チ。シ・ ネ
ヨフ、ホ15ハヤ24ノテ89、ヌチ テ、ニ、、、 」・ シ・ ヲ・ シ、ヌ、「、 ヤ、讀イ、ヒ10000m、ホキミク、ハ、ノ、マ、「、°、熙ハ、、、ネラ、 「
、°、ソ・ソ・、・倭エ、ヒ、箴 、熙マウハヒ螟ヒ、ハ、 」ス、ホ讀ヌ、ヌ、°、ツツミア 、ヌ、ユ、 オ、ノ、ヲ、オ、ヤフ萃熙ヒ、ハ、テ、ニ、ツ、 」チシ
、熙ホイトヌタユ、マケ筈、、、ヤ。「1チネ、 チネ、ネ、、、テ、ソチーネ、ホチネ、ヒスミセ キ、ニ、ツ、 タ、惕ヲ。」