

チエン 莊ユマツ。フツタモ

・オ・ニ・I・ : -フセナイ・ツミリ

_MD_POSTEDONナ ニシヤ: [Hamada](#) キヌコニ 2012-11-28

-フセナイ・ツミリ

ナミヤ・飯 ミ。シカ 蒼ハスチロ。ヒ

フセチー クリヌツ 5000SB 5000PB 10000SB 10000PB コ「オイ、ホ、入、ホツセヘホマ、ハオユマツ
 -ヒニ「セスエイ 4 14'57"56 32'01"19 31'33"12
 カ籠ナハ、イ 4 15'16"58 15'00"34 31'49"01 31'49"01
 ク岨「ケツソ 4 15'31"34 15'31"34 32'33"46 32'20"74
 ウ菁トハコオ 4 15'11"15 14'54"56 32'11"92 31'18"13 31'27"。ハ10000ネ -。ヒ
 ウ ウタオチシ 3 14'37"39 14'37"39 30'12"35 30'12"35 8'38"28(3000)
 ホ レキ タ 3 14'53"59 14'53"59 34'08"28 32'50"64 3'58"00(1500)
 エホモ「オイ 3 14'45"56 14'45"56 31'37"28 31'03"57 31'08"(10000ネ -)
 ホモヘオオ 3 15'30"09 15'19"58 32'01"56 8'50"86(3000)
 ツホウ。ケ 2 15'37"52 15'26"77 32'04"99 32'04"99 。。
 コエフ鋸リハ 2 15'16"89 15'01"32 34'41"53 31'26"99 8'56"60(3000)
 タヨナトマツコネ 2 14'56"07 14'56"07 31'39"39 31'39"39
 イニ「キナ 1 15'12"38 15'12"38 31'51"18 31'51"18
 サーフレヘアヘオ 1 15'30"43 14'59"30 33'17"17 33'17"17
 オネナトキオヤ 1 15'11"98 15'01"90 31'38"60 31'38"60 31'32"(10000ネ -。ヒ
 フソヘリカム 。。 14'58"30 14'52"00 31'32"71 31'16"02 。。

コ ャ。ナ 、ウリタケアリナチ

-フセナイ・ツミリ

-フセナイ・ツミリ

「アカ隣ハ8.5km。ヒ サニ筍。ケツハ 26'28"。ハ2-フ。ヒ タヨナト。マツコネ 26'34"。ハ3-フチ ヒ
 「イカ隣ハ10.6km。ヒ ツ部カ。サハ 32'06"。ハ1-フ。ヒ タミト。ケ 33'24"。ハ9-フチ ヒ
 「ウカ隣ハ8.1km。ヒ ウ菁ト。ヘコオ 25'44"。ハ3-フ。ヒ ツホウ。ケ 27'03"。ハ6-フチ ヒ
 「エカ隣ハ8.3km。ヒ エホモ。オイ 26'54"。ハ2-フ。ヒ ホ レ。キ タ 28'54"。ハ8-フチ ヒ
 「オカ隣ハ10.3km。ヒ トコ蒼。ケ 32'58"。ハ1-フ。ヒ ホモ。ヘオオ 35'07"。ハ4-フチ ヒ
 「カカ隣ハ6.2km。ヒ カ籠ナ。ハ、イ 19'55"。ハ3-フ。ヒ タトフレ。ホノツタ 20'23"。ハ5-フチ ヒ
 「キカ隣ハ12.5km。ヒ ウ ウタ。オチシ 40'38"。ハ3-フ。ヒ セイシ。テメキ 42'24"。ハ10-フチ ヒ **フセ** リナチ
 。。「アカ 「イカ 「ウカ 「エカ 「オカ 「カカ

・チ。シ。猫セ (12.4km) (7.3km) (6.0km) (9.8km) (5.3km) (11.8km)
 -ヲホカツ ウ ウタ オシ イホセ `オイ タヨナト マツフ カ籠ナ ヘ、イ ホ レ キ タ トコ ク
 。ハ-ヲホ。ヒ (13) 37:50 (13) 1:00:39 (14) 1:19:26 (14) 1:50:14 (14) 2:06:30 (11) 2:42:27
 。。 (13) 37:50 (13) 22:49 (16) 18:47 (18) 30:48 (15) 16:16 (9) 35:57 **チニ ワツ連リアリチ**
、マカ霖エケヘイ
。。」アチネ 」イチネ 」ウチネ 」エチネ 子院
 -ヲホカツカナツ -ヒニ。。セスイ (5)32'01"19 トケヲタ釘。サホマツ(6)33'53"50 **ホナト。。ソホヤ**(2)32'24"66 **ウ ウタ。。**
オシ 3)31'07"90 4サ イヨ22ルヤ39/テ07 3-フ
タヨナト。。マツコネ(13)34'49"47 **ホ レ。。キ タ** (7)34'08"28 **ウ菁ト。。ハコヲヨ**(5)32'36"09 **エホセ。。`オイ**
 8)31'37"98 **スミアタアリチ**
 ス邁フ・チ。シ。猫セ 子院鄆ヲタ ツ カ 8.0km。ヒ ツ カ 5.8km) ツ カ 7.9km) ツ カ 6.2km) ツ カ 6.4km)
 ツ カ 10.2km)
 20 。。-ヲホカツカナツ連リ。。。。2:23:04。。ウ ウタ。。オシ **ホナト。。ソホヤ** イホセ。。`オイ タヨナト。。マツコネ 行ニ。。ホナ ウ
 菁ト。。ハコヲヨ
 25:17 20 43:54 20 1:09:55 20 1:28:59 19 1:49:36 20 2:23:04 20
 25:17 20 18:37 19 26:01 19 19:04 16 20:37 21 33:28 19 **チニ ワツ連リアリチ**

ナ 、ウリマ「チネヒ。。05:37:54。。
 ウ ウタ オシ ハソエ ニフ **ホナト ソホヤ トオチメ マツ策 セヨハ** ハコイ セヨタ ヒ **ツマユエホセ `オイ** サ-アコ キ フ
 45:44:00 1:26:09 1:56:13 2:40:02 3:16:53 3:55:13 4:33:01 5:37:54
 45:44(23) 40:25(16) 30:04(22) 43:49(17) 36:51(16) 38:20(15) 37:48(19) 01:04:53(20)
 Ãæ»³Æ»±ØÃÁ
 °ìÈìÉÁ Âè£±¶è Âè£²¶è Âè£³¶è Âè£´¶è Âè£µ¶è Âè£¶¶è Âè£·¶è
 ii ii 7.70km¢- 6.30km¢- 9.00km¢- 5.20km¢- 6.90km¢- 10.15km¢- 7.90km¢-
 2 ii No=23 îëïÚîî·ðÃÀ À®ÃÄîîÃ°È ²ÃÆ£îîîî·Ã °æ¾âîîî°Èð »°ìÚîîîîîµ ¶âÃÄîîîî²ð ,âÆ£îî¹¿-
 °ìÃî²°¶èÂ¿³Ø£Á 23'43 19'35 29'02 16'14 21'15 33'13 25'16
 ii 2:48'18 23'43[4] 43'18[3] 1:12'20[2] 1:28'34[2] 1:49'49[2] 2:23'02[2] 2:48'18[2]