

## チェシ フハタマ

・オ・ニ・I・ : -ヲホウカネツ邊リ

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

### -ヲホウカネツ邊リチェシ フハタマ

-ヒニ。。セヌイ。。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

14'57"56 32'01"19 31'33"12

サ銀邊リ、ホスミセ ヲカヒテシ、ヒセツ、ハ、、、ヤ。「スミセ キ、ソツ邊 マノ 「トセク蜈蚣、ヒ、筈オ、オ、 鬢コ。「10000m、ヌ、マ31ハ  
ヤツ食貶ラ、オ、 2ハヤー 蜴「5000m、ヌ、マ15ハヤ10ノテ。「1500m、ヌ、マ4ハヤ05ノテチク蜈蚣オマツ、 ト、キ、ニ、、、 イシ遙」ハスチエイ  
ヌ、筈キ。シ・コ・ 鯊 ヌ、「 ヒ、筈オ、オ、 鬢コ32ハヤ01ノテ19。ハ5テ蜴ヒ、ネ、`、コ、`、コ、ホヤタモ、 ト、キ、ニ、、、 」スミセ  
キ、ニ、ユ、サ 遠マ、ス、 ハ、照村 フ、 ト、キ、ニツ、 タ、惕ヲ、ヤ。「ハスチエイ 蠹工、ル、ソツ、照ヌ、マサ銀邊ヒ、マスミセ キ、ニ、  
、ハ、、、ソ、癸「スミセ ホイトヌタ、マト網、、オ。」

カ籠ナ。。ハ、イ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'16"58 15'00"34 31'49"01 31'49"01

ヌウイ、ヌ31ハヤ49ノテ01、ホシコハ・ル・ケ・ネ、ヌ、ヌ 遙「テ猫ウニサリナチ、ホ6カ隍ヌ、マヌツツフ鉢ネ1ノテコケ、ホ33ハヤ18ノテ、ネ、、、ヲオマツ  
、ヌ、テ、ソ。」コ ッ、ホ、ウータツアリナチ、ヌ・チ。シ・ 曇ホ6カ隍 遙「ハ・セ・ 飯 ミ。シ、ネ、ル、テ、ニ、、、 」コカ完村 フ、  
ハ、イ、 ネツツマ、マ10000m、ホ・ソ、・ 狼 赫マ、 、テ、ニ、、、 ネケハ、イ、ニ、、、タ、惕ヲ。」シ醯ラ、ハツ邊 ヌ、マエ ワナヒ、  
ーツ照キ、ニ、、、 ヤ。「シツホマ、ヌ・チ。シ・ 曇ヒチェシ照ヒニ 、 オ、ノ、ヲ、ホ、ネ、、、テ、ソ、ネ、ウ、悦」チ ネ、ケ、 ミ4カ隍「`、`、ソ、  
マ6カ隍「、ソ、照ヌヌサ オ、ネラ、 」

ク蛆。。ケツユ。。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'31"34 15'31"34 32'33"46 32'20"74

・ネ 鬢テ・ツ、ホ5000m、ヌ、マヒア、キ、タヨタモ、マサト、キ、ニ、、、ハ、、、ヤ。「ク、サウ・マ。シ・ユ、ヌ69ハヤ55ノテ。「タ露 赫猫ウニサリナチ、ヌ  
25ハヤ16ノテ、ホ雍ヨ2-フ、ヌ、ハ、ノ。「トケ、オ ・、茹悦シ・ノヒナヤタ、ヤ、「 イシ遙」テ猫ウニサ、村 フ、 ハ、イ、 ネ・ 飯  
ミ。シニ 、照キ、ニ、筈工、オ、キ、ツ、マ、ハ、、、ホ、タ、ヤ。「コヌテサ雍ヨ、ヤ6.21メ、ネ、、、ヲ、ウ、ネ、 ハ、イ、 ネB・チ。シ・ 曇ホトケオ ・カ

雍ヨ、 トヌタヾ、杵 、ヤケ筧ス、ヲ、タ。」

## ウ膏ト。。ヘコヲ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'11"15 14'54"56 32'11"92 31'18"13

2ヌツタ、ホ、ウ、惕オ、魏ヲカツ道杵醫マ、ネ、キ、ニ、コ、露 キ、ニ、ユ、ソチシ熙ヌ。「トコオ ・ナヤタ、ホ、  
テ、ニ、エ、遙「2ヌツタ 、マカ雍ヨ2-フ。「3ヌツタ 、マカ雍ヨ3-フ、ヌチ テ、ニ、、、 」コ・キ。シ・コ・ マオマソ、マホノ、ツ、ハ、、、筧ホ、ホ  
。「ヘスチエイヌ、マ3チネ、ヌ32'36"09。ハ5テ蜴ヒ、ネ、ス、 ハ、熙ヒ、`、ネ、癸「、`、ソネ ー、ヌ、マ、「、 筧ホ、ホ。「チニ ワツ遑リア  
リチ、杵 、ウリマ「チネチケヘイヌ、マ31ハヤ27ノ、ヌチ テ、ニ、、、 」イ 讀ハ、人、 キ、ニ、、、ハ、ア、 ミ3カ隍 加隍「、ソ、熙  
、、オ、 ウ、ネ、ヒ、ハ、 タ、惕ヲ。」

## リ ウタ。。杵

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

14'37"39 14'37"39 30'12"35 30'12"35

ーヲカツ道ホ・イ。シ・ケ。」ケ筧、・ ル・ ヌーツト熙キ、ニ、エ、遙「10キ鑪 杵ニ ワツ遑リアリチ、杵 、ウリマ「チネチケヘイヌ、マ  
30ハヤ26ノ。「11キ鈔杵 杵邨ユマソイヌ、マ30ハヤ12ノ、ヌチ テ、ニ、、、 」イ蓋 ヌツ。「ナ 、ウリタ、マ・「・ オ。シ、 イ  
キ、ニ、、、 ソ、癸「ーヲカツ道ホ、キ、ニ、マウ ウタ、 「・ オ。シ、ヒ、エ、ア、 ミーツツエ、ヌ、「、 」、キ、ホ、キ。「トコ荀ネツ邵カ、ヤツエネ  
、キ。「2カ隍 加隍 ツツエ、キ、ニ、ヌ、サ、鬢 エシ熙ヤ、、、ハ、、・チ。シ・狃 ハ、イ、 ネウ ウタ、ヤ2カ隍ヒイ トヌタヾ、筧「  
、」ウ ウタ、 ノ、ウ、ヒテヨ、ツ、オ。「、ネ、、、ヲタ、オ、魏ヲカツ道ホ・チ。シ・狃 ヌ、オ、ヤ、ヲ、ウ、ネ、ヤ、ヌ、ユ、ス、ヲ、タ。」

## ホ し。。キ タ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

14'53"59 14'53"59 34'08"28 32'50"64

コ・キ・シ・コ・<sup>°</sup>タヨトケ、キ、ソチシ熙ヌ1500m、ハヤ58ノ00、ヌ ケ・ヤ。シ・ノ、 ト。」5000m、4ハヤツ讀 イ ヲマソ、キ、ニ、、、 ヤ。「10000m、ヌ、マヲタモ、 ト、ケ、ウ、ネ、ヤ、ヌ、ユ、ニ、エ、鬢コ。「トケ、オ・、ヒ、マヤツ、ヤサト、 」、ス、 ハテ譯「夕露ホヲ貳ウニサリナチ、ヌ、マ1カ降ハ7.9km)、 3ハヤ43ノ。ハカ雍ヨ4ノ。ヒ、ヌ 逢「フセツ道ホソイヤ、ヒ8ノタ雷蟬キ、ソ。」セ キ、ネ、キ、ニ、マ2ヌッチー、ホ、ネア、ク、陸ヲ、ハセ キ、ヌ、「、逢「、エ、ス、鬢ツ、ウリタクアリナチ、ヌ、マ1カ降 イナ ケ、 タ、暢ヲ。」・鬢ケ・ネ、ホタレ、 マネキイ、ハ、ソ、癸「1カ降ヤ・ケ、悦シ・レ。シ・ケ、ヌ、「、 ミカ雍ヨセ、筈トヌ、タ、ヤ。「・マ・、・レ。シ・ケ、ヒ、ハ、 杉兒、、ヲ、チ、オ、魏好ユホ、オ、 ニ、キ、<sup>°</sup>ヲイトヌタユ、筈「、 」、

## 工口毛。<sup>°</sup>オイ 。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

14'45"56 14'45"56 31'37"28 31'03"57

一ヲケツ道ホヌ争イ。シ・ケ。」ツセ・チ。シ・鬢ネ、ホヌ争イ。シ・ケル、ホチシ熙ホ讀ル、 ネクホ 熙ケ、 筈ホ、ホ。「・キ・シ・コ・ フ、キ、ニネ、ヤセヨ、オ、ツ。「シ鬢ヲ、ハツ邊 ヌ、筈<sup>°</sup>、コ、<sup>°</sup>コ、ホヲタモ、 ト、キ、ニ、、、 」「ニテ、ヒ・ネ・鬢テ・ツ、ヌ、マ9キ鈔ホ・イ・ウ・ム、ホ5000m、ヌ14ハヤ45ノテ56、ホ・ル・ケ・ネ、 クソキ、キ。「10000m、 筆 ー、ヌ、マ、「、 ヤ。「10キ鈔ヒ31ハヤ08ノテ、ヌ レ、テ、ニ、、 」、ソ、タ。「・悦シ・ノ、ヌ、マヌミタアリナチ、ホ3カ降ハ7.9km。ヒ、 6ハヤ01ノ。ハカ雍ヨ19ノ。ヒ。「チエニ ヲ、ホ7カ降 7ハヤ48ノ。ハカ雍ヨ19ノ。フセツ道ホ「サハ、ネ23ノテル、 ヒ、セツ、キハエツ、熙ハ、キ フ、ネ、ル、テ、ニ、、、 」「チ。シ・狃 へ、イ、 ネ2カ降ハ、ノ、ホ鬢ヲカ雍ヨ、 トヌタユ、ヤケ筈ツ。「工口毛、ヤツセ・チ。シ・鬢ホ鬢ヌヒツミ、キ、ノ、 タ、アヌ、 ウ、ネ、ヤ、ヌ、ユ、 オ、ヤツ道ユ、ツ、ハ、テ、ニ、ツ、 」、

## 工口缸。カハル

。。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

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

コ ツ、マ1ヌツタ、ハ、ヤ、 チネ、ヌ テ、ソ。」、ス、ホ、マ、<sup>°</sup>、タケ、オ・、ヒツミア 、ヌ、ユ、ニ、、、ハ、オ、テ、ソ、ホ、オ。「33ハヤ14ノ87、ホ8ヲ蟬ネ、ス、<sup>°</sup>、ヌ、ホ フ、ホ猪モ、ケ、 セツ、キホ 熙ケ、 フ、ネ、ル、テ、ニ、キ、<sup>°</sup>、テ、ソ、ヤ。「スリ、ホ、ウリタクオマソイ ヌ、マニチ ヌ31ハヤ26ノテ99、ネ、、ヲ・ソ・、・鬢 タ、キ、ニ、、、 」「・キ・シ・コ・ ラ、マ・チ。シ・猗筈ヌ、マセ蟬ヲ、ホヲマソ、 ト、キ、ニ、、、ソ、ヤ。「サ・、・・ オ・ ヌ15ハヤ35ノテ20。「夕露 ヤ、 ソテ猪 ツ邨」マソイ ヌ、マ15ハヤ51ノテ75、ホエサメ、 ツ、キハ鈔ネ、キ、ニ、ユ、ニ、、、 」「チ トヌタユ、マケ筈、、ホラ、ヲ、ヤ イサメ、ヤフ兒テ、ニ、、、 オ、ノ、ヲ、オ、ヤフ萃熙タ、暢ヲ。」トイサメ、ヤフ兒テ、ニ、ユ、ニ、、、 ミシ ツ、ツクゴ、ネ、ル、 」、

## タヨナト。。マツコネ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

14'56"07 14'56"07 31'39"39 31'39"39

ケ篋サ ツ蟻ホ、鮫、テ讀ヌホ シ・ケ、 熙ホ、キ、ニ、、、ネ、ホ、ヲ、 オ、筧「、遙「ヘスチエイヌ、マ1チネ、 4ハ49  
ノテ07。ハ13テ蟻ヒ、ホ・ヨ・ シ・ユ、ネ、ハ、テ、ニ、キ、<sup>\*</sup>、テ、ソタヨナト。」、キ、オ、キ。「、ス、 ハウ、ホ・ シ・ケ、ヌ、マ9キ鋤ホ・イ・ウ・ム、ヌ14ハ  
ツ讀 タ、キ。「スミアタリナチ、ヌ、 加隍 雍ヨ16-フ。「スウイ、ヌ、 0000m、 1ハ39ノテ39、ネ家チエーツ熙ホ、ソチ フ、 ト、キ  
、ニ、、、」コ ツ、マB・チ。シ・曇ハ、ヤ、 加隍ヌ雍ヨ3-フチ ネ・チ キ、ニ、、、 ャ。「テ貉ウニサ、荀ス、ホツセ、ホ銀遠ホタヨタ、  
ハ、イ、 ネチエシ熙ホ 鎧 セ蟻タ、ネ、、、イ、ス、ヲ。」A・チ。シ・曇 ヒ、キ、ニ、 加隍「、ソ、熙ヒ、ハ、熙ス、ヲ、オ。」

## イニ。。サ。。。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'12"38 15'12"38 31'51"18 31'51"18

テ蟻ツ、ヒタヨトケ、キ、ニ、、、 シ・ユ。シ。」5000m。「10000m、ヌ、ネ、筧ヒオマソ、 ュ、ミ、キ。「スミアタリナチ、ヌ、 加隍 テ、ニ、  
、、」11キ鋤ヒケヤ、 ツテ猪 ツ邨「マソイヌ、マ15ハ37ノテ25、ネ、「<sup>\*</sup>、熙隍ツ、ハ、オ、テ、ソ、ヤ。「テ貉ウニサリナチ、ヌ、マ3加隍  
雍ヨ3-フ、ネ、<sup>\*</sup>、ユ、<sup>\*</sup>、ホタヨタ、ヌチ テ、ニ、、、」A・チ。シ・曇ホチエシ熙ヒチエ、ミ、 オ、人ヲ、オ、マネ ツ、ハ、ネ、ウ、惕ヌ。「チ  
ネ、キ、ニ、 加隍 加隍ホトヌタユ、ヤケ筧、。」

## サーブル。ヘアオ

。。

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'30"43 14'59"30 33"17"17 33'17"17

ケ篁サ ツ蝶オ、 4ハツ讀ホル・ケネ・ソ、・曇 、テ、ニ、I、遙「・ン・ニ・ キ・罕 マサ 、テ、ニ、、、 ネサ、ヲ、ホ、タ、ヤ。「オ」マ  
ソイ ル、ノ、ヌ、マ、「、`、熙、、、オ」マソ、 ミ、サ、ニ、、、ル、、、」、ソ、タ。「テ、猪、ウ、ニ、サ、リ、チ、ヌ、マ、5カ、隍 遙「21ハ、15/テ、ヌ、セ、ツ、道、ホ、  
ナ、タ、鉢、ネ、3/テ、コ、ケ、ネ、、、ヲ、ユ、ツ、ル、、・ソ、・曇、好 テ、ソ。」A・チ。シ・曇、好 トヌ、タ、1、マ、ト、網、ス、ヲ、タ、ヤ。「・飯 ミ。シ、ヒ、チ、I、ミ、  
ソ、ホ、ヌ、「 ミ。「ト、I、サ、メ、ヤ、ホ、ノ、、、ホ、タ、ネ、ハ、イ、ソ、ハ 、ヤ、、、、タ、暢ヲ。」

## 林ト。ツヤ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

15'11"98 15'01"90 31'38"60 31'38"60

ーソヨケ簗サスミネ、ホ シ・ユ。シ。」ハスチエイ ヌ、マ3チネ、マモテ貶 モスミ、ケムカヒタ、篋ホ、サ、ハ、ヤ、 テ螟ヒニ 、遙「、ス、 ハウ  
ー、ヌ、簗ニ ワツ邊リアリチ、村 、ウリマ「チエチエケハイ ネ、ハ、テ、ニ、、、ソテ猪 ツ邯」マソイ ヌウ ウタ、ヒシ。、-2-フ、ヒニ 、 ハ、ノ  
醃ラ、ハツ邊 ヌ、マ、`、コ、`、コ、ホタヨタモ、 ト、キ、ニ、、、 」、キ、ホ、キ。「チエニ リ、ホ3カ隍ヌ、マテモオ、ヒ45/テコケ、 ト、ア、鬘 「、  
ス、ホ螟材」マソイ ヌ、 5ハク銜セ、ホ・ソ、・曇 ミ、ケ、ハ、ノミアタリチ、「、ソ、熙ホ、鬘「セツ、キ、コ、トエサメ、ヤハ鉢チ、ニ、、、  
隍ヲ、ヒサラ、イ、 』シ醃ラカ雍ヨ、 、、ホ、 トヌタ、ヤケ筈ツ。「-ヲケツ遠ハ・セ。、ケ、 ヒ、マオナト、ホエサメ、ヤフ完 ウ、ネ、ヤ/ヤ  
ワ、ネ、、、イ、隍ヲ。」