

チエシ フハタマ

・オ・ニ・I・ : フセカイツ道リ

_MD_POSTEDONナ ニシヤ: [Hamada](#) キヌコワニ 2012-12-1

フセカイツ道リチエシ フハタマ

A・チ。シ・

1カ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

ハツイ。ヘ 14'57"48 14'28"46 31'16"69 30'25"51

4ヌツク、ホナ、ウリタクアリナチ、`、ヌ、マフセツ道ホ・チ。シ・曇ホチエシ照ネ、キ、ニチ ウ、ネ、マ、ハ、オ、テ、ソ、ヤ。「4ヌツク、ホ12キ鉢ホニ
ホツ邨ユマソイ ヌ14ハツ讀 タ、キ。「ス、ホキ 鉢ホフセエ リナチ、ヌ鬢兒ニ・チ。シ・曇ホチエシ照ネ、キ、ニチ テ、ソ。」ス、ホク螟オ、
鮑醫マチエシ照ネ、キ、ニサ銀道ヒスミセ キ。「ヌツ。ケツト カ、ヤチ 、キ、ニ、ユ、ニ、、、」コヌエウリヌツ、ホ8ヌツク、ネ、ハ、テ、ソコ」ヌツ、マナ
、・・ オ・ 0000m2-フ。「ハスチエイ チネ4-フ。「チエニ ワツ道リアリナチ8カ雜雍ヨ16-フ、ネ。「ツ扈 ハツ邊 ヌ、キ、テ、オ、照ネチ テ
、ソ。」ソ、タ。「チエニ ワツ道リアリナチ、ホ8カ隍 テ、ソ、タ、癸シ・ク、筧「、ホ、オ。「テ貊ウニサリナチ、ホ1カ隍ヌ、マ・ヲケツ道ホレ、
ヒク螟 ネ、テ、ニ、キ、`、テ、ソ。」カ雍ヨセ`、ネ、 ツホマ、マ、「、ホ、ヌ。「ヒワネ、`、ヌ、ヒトエサメ、 兒サ、ニ、、、 オ、ヤスナヘ、ネ、ハ
、テ、ニ、ツ、」

2カ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

フ 鉢。セヘー 14'42"39 14'42"39 31'13"69 31'13"69

コ」オイ、マス、オ、鮎・タツタ、 ト、キ。「2ケサツミケサ マ5000m、ヌチエ。」「ナ 、・・ オ・ 0000m3-フ。「ハスチエイ ホチネ1-フ。
「シキツ鄣 ホ5000m4-フ、ネセツ道ヒケラケ、キ、ニ、ユ、ソ。」10キ鉢ホサヤトケオ ・オユマソイ ホ5000m、ヌ、マ14ハツ42/テ39、ネツ醒 、
ヒシオハ・ル・ケ・ネ、 ケツキ、キ、ニ、、、」11キ鉢ヒニ 、 エニ ワツ道リアリナチ、ホ2カ隍 1ハツ26/テ。ハカ雍ヨ21-フ。ヒ。「ニ ホツ邨ユマ
ソイ ホ10000m、箴オハ・ル・ケ・ネ、ハ、 1ハツ13/テ69、セツ、キハツ、照ハ、オ、筧ケ、 ヤ。「ス、 ヌ、篆スハヤツ、、。」ツセサ
、筧イ。シ・ケ、 、テ、ニ、ツ、 ヤ。「フ 鉢ホツツホマ、 ツイ ヌ、ユ、 ミツ道、ハク螟 隍 ウ、ネ、マ、ハ、、、タ、惕ヲ。」

3カ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

テモオ。ニウ 14'34"72 14'34"72 33'12"79 31'41"39

コ」・キ。シ・コ・ 000m、ヌ14ハツ34/テ72、`、ヌ・ソ、・曇 ヌ、ミ、ケ、ネ、ネ、筧ヒ。「ナ 、・・ オ・ 「ハスチエイ 「シキツ鄣 「チエニ
ワツ道リアリナチ、ネ、、、テ、ツツ醢、ハツ邊 ヌ、キ、テ、オ、照ネチ フ、 ト、キ。「カツ、オ、篩ネ、ヒノ、ア、ソ。」チエニ ワツ道リアリナチク螟ホ
テ貊ウニサリナチ、ヌ、マ・ソ、・曇マ、ス、ウ、`、ヌ、、、、 ア、ヌ、マ、ハ、、筧ホ、ホ、キ、テ、オ、照ネチ雍ヨセ`、 ヘタ、キ。「`、ユ、`、ユ、ホ
トサメ、 ソサ 、キ、ニ、、、」5000m14ハツ30/テツ讀ホテモオ3カ隍ヒ、エ、ア、 ホ、マツ道、ツ。「フセツ道ネ、キ、ニ、マ、ウ、ウ、ヌ、遙シ・ノ、

・、、、リ、。」

4カ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

クナタ釳。マツオ 14'54"39 14'54"39 31'50"04 31'36"85

コ」ヌツ、ホスチエイ 又、マ1チネ、 遙「31ハヤ50ノテ04。ハチネ2チ蜷ヒ、ネケ・チ キ、ソクナタ釳」コ」・キ。シ・コ・ マヌー工熙ホ14ハツ讀
タ、キ。「ネ ー、ハ、ヤ、 0000m、又、 1ハヤ12ノテ、ヌチ テ、ニ、、、 ヤ。「、エ、ス、鬢ツサ 、チ・ソ、・倭エ、ヒ、マテ猪 ツ道ホ4加隍
ホ・鬢 ハ。シ、ホ 、ヤハ、 ニ、、、 トヌタユ、ヤケ筈、。」キ、ホ、キクナタ釳マ。ヨカ キ、ツ、ハ、テ、ニ、ホ、鬢ヤクナタ釳ホワホ。ラ、ネ、、、
「カ キ、ス、ヲ、ハ工鬢 キ、ニ、ホ、鯢工、 ウ、ネ、ホ、又、ユ、 エシ遙」ク 、ホ、、ノ ホカツ、4加隍又、ス、ホ又、熙 ツエ キ。「、ス、
ホカ 、チ・ソ、・チカ、 荀兒ニ、、、ア、 。

5カ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

ソケワ。チアテ 14'34"98 14'34"98 31'03"46 30'42"65

コ ツ・ シ・ユ。シ、ハ、ヤ、 4ハヤ42ノテ79。「30ハヤ42ノテ65、ネ、、、ヲ・ソ、・曇 タ、キ。「ナ 、ウリタカアリチ、又、箋露 ヤエ ヤ、オ
、 ソ。」キ、ホ、キ。「トチー、ホイ 讀ヒ、隍 ミセ ケ、 ウ、ネ、ヤ、又、ユ、ハ、ホ、テ、ソ。」、ソ。「スツ隍マサ、ヲ、隍ヲヒトエサ、ホ、
ヤ、鬢ハ、サ エ 筈「、テ、ソ、隍ヲ、タ、ヤ。「コ」ヌツ、ホ10キ釳ホヤイトケオ ・オマソイ 又、マ5000m、又14ハヤ34ノテ98、ホシオクハ・ル・ケ
ネ、 ケツキ。」5加隍ヒ、マツセツ道リ、筈イ。シ・ケハ、チエシ熙 、テ、ニ、ツ、 トヌタユ、ヤケ筈、ヤ。「ソケワ、ヒコケ、 ト、ア、 ホ、マエハ
ア、ハ、ウ、ネ、又、マ、ハ、、、タ、暢ヲ。」

6カ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

ヤ「サハ。エイハ 14'49"63 14'49"63 34'10"26 34'10"26

ハスチエイ 又34ハヤ10ノテ26。ハ2チネ8チ蜷ヒ、ネヤヒワユ、ハキ フ、ヒスエ、 テ、ニ、キ、・、テ、ソヤ「サハ。」イニハゲ、 000m、又、マ、、、キ
フ、 ト、キ、ハ、ヤ、鬢「チエニ ワツ道リアリチ、ホリニ簀エケヘイ ハ1シ。。ヒ、ホ8000m、ハ、ノ、ホトケ、オ ・、又、マキ フ、 ミ、サ、ニ、、
、ハ、ホ、テ、ソ。」キ、ホ、キ。「ウリニ簀エケヘイ ハ2シ。。ヒ、ホ10000m、又、マネ ー、ハ、ヤ、 1ハヤ22ノテ、ヌチ チエニ ワツ道リアリチ
、又、マ7加隍 7ハヤ25ノテ。ハカ雍ヨ17フ。ヒ、ネケ、、オ ・、又、簀 フ、 ト、キ。「5000m、又、 4ハヤ49ノテ63、ホシオクハ・ル・ケ、
ミ、ケ、ハ、ノ、ケトエ、 ソサ 、キ、ニ、、、 」エ ヤ、マツ道ユ、、、」

7カ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

サヒワ。ソ 14'20"59 14'20"59 30'58"96 29'54"60

フツ直ホ・イ。シ・ケ。」1ヌツク、ホ、ウ、惕オ、鯨セツ直ホ・イシ熙ネ、キ、コウ麗 キ。「コ」ヌツ6イ ワ、ホ、ウリタケアリチ、`、イ、」ト
 イサ、ホ、ヒ、鬢ハ、、ウ、ネ、笄「、テ、ソ、ヤ。「コ」ヌツ、ホ・イニハゲ、ホ、銀直ヌ、マ5000m、 4ハ20/テ59、ヌ ハ、ノ。「ケ・トエ、
 ソサ、キ、ニ、エ、遙「チニ ワツ直リアリチ、ホ1加陰ヌ、 5ハ02/テ。ハカ雍ヨ19-フ。ヒ、ネ-ヲカツ直「テ猪 ツ直ホ・イ。シ・ケ、ヒセ。、テ、ニ、
 ュ、ソ。」ナ、テマカ隘ホ・テ、ホ、ツホ、ヒ、テ、イ。「・「・テ、ラ、タ、ヲ、 茹悦シ・ノ、ホ、タ、ユ、笄「、 ソ、癸「・「 オ。シ、ヒサヒワ、ヤ、、
 、 ホ、マツホ・チ。シ・鬢ヒ、ネ、テ、ニ、マカシメ、ネ、ハ、 タ、惕ヲ。」 B・チ。シ・

5カ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

マツト。キ ヨ 14'54"67 14'54"67 32'12"92 31'51"04

・キ。シ・コ・ フ、キ、ニ-ツ熙キ、ソ、ヲ、タ、ト、キ。「10キ、針ヒ、マ5000m14ハツ譯「11キ、針ホ・イニ ワ、ヌ、マ5加陰 7ハ14/テ。ハ
 カ雍ヨ19-フ。ヒ、ヌ テ、ソ。」、ス、 ハウ、ヌ、 0000m、 -、オ、ト、レ。シ・ケ、癸シ・オ。シ、 ウ、兒ハ、ヤ、 1ハ36/テ、ヌ
 テ、ニ、エ、遙「フツ直ホ・イ、ネ、キ、ニ、鯨 蜃キ、ソ。」コイ マサヌ、ハ、ヤ、顯・チ。シ・鬢ネ、ハ、テ、ニ、キ、`、テ、ソ、ヤ。「マツトシ、ソ、ネ、
 マスハ、ツホ、マ、 、テ、ニ、、」マツト、ホ、ツホ、ハ、鬢ヒ、蜃ホ・イ、ヤ、イトヌ、ヌ、`、遙「B・チ。シ・鬢ヒ、、、ホ、 針テ、ニ、ツ、
 タ、惕ヲ。」

2カ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

ヌツツワ。ヒ 15'11"41 15'11"41 32'22"89

ナ、・、・ オ、ホ・エ。シ・ラ、 000m、ヌ、マ、ケ、チ、ケ、 箴ヲ、鄣、ヌ、マ、シ、ツ、ヨ、キ。「・キ。シ・コ・ フ、キ、ニ-ツ カ、ヒ、キ、直ア、
 ニ、、ソ。」、キ、オ、キ。「チニ ワツ直リアリチ、ホ、ケ、ヘ、 ヌ、マ、 -、ハ、ヤ、 0000m、 1ハ28/テ、ヌ、 遙「チニ熙`、ヌ、`、ネ
 - 笄ネ、、ヲ、ネ、ウ、惕`、ヌ、 テ、ソ。」テ、猪ウニサ、マ6加陰 3ハ19/テ。ハカ雍ヨ9-フ。ヒ、ネ、ス、ホ、 、ロ、ノ、ヌ、マ、ハ、、ヤ。「
 `、コ、`、コ、ホ、イサ、ム、 ソサ、キ、ニ、、」・ケ・ヤ。シ・ノ、笄「、 1ハ28/テ、ネ、、ヲ、オ、マ、ソ、マ、ツ、ケ、サ、ホ・イ。シ・ケ、ネ、 簪ス、ア、ハ、、。」
 シ、熙、箴、ツ、、ヤ、蜃熙ツホ、 ヒセ、陰テ、ニ、ロ、キ、、。」

3カ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

タミト。ヌツ 15'21"79 15'21"79

1500m、 直ヒ、キ、ニ、エ、遙「ト、ケ、オ、 ・、ヒ、ツ、ミ、キ、ニ、マ、ヤ、ツ、ヤ、「、テ、ソ、ヤ。「オ、鑄、ツ、ホ、ス、ウ、オ、 000m、ホ、オ、マ、ソ、 酸エ、ヒ
 ュ、ミ、キ。「ナ、ウリタケアリチ、ホ、ホ・チ。シ・猗、熙 フ、ソ、キ、ソ。」カツル、ハ、ホ、 、ト、ソ、癸「ク、オ、ノ、ヒ、マ、カ、ス、ヌ、ヌ、`、
 、」テ、猪ウニサリチ、ホ1加陰ヌ、 4ハ30/テ、ホ、雍ヨ12-フ、ネ、`、コ、`、コ、ホ、ヲ、タ、モ、ヌ、 テ、ニ、、」・ソ、ユ、ハ、カ、雍、ヨ、ヌ、マ、`、

ヤニ ケフ ル、ツ、`、ヌ・ケ・ネ、・テ・ツ、ヒホ スヤ、キ、ニ、、 ヨイフ、 ツエ キ、ニ、口、キ、、。」

4カ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

シニナト。。- ヨ 15'09"88 15'09"88 。。 31'36"85

トケ、オ、`、筈キ、テ、オ、 ウ、ネ、ヤ、ヌ、ユ、 エシ照ヌ。「コ ツ、マ1ヌツク、ハ、ヤ、 1ハヤ36/テ85、ネ、、ヲケ・オ、マソ、`。シ
・ツ、キ。「3カ隍 テ、ソ。」コ・キ。シ・コ マ10000m、 000m、ヌ、簀スチエイ 「チニ ワツ邊リアリチ、ネ、飯 ミ。シチ隍、、 キ、
ハ、ヤ、鬘「、ネ、 筈ホ、ネ、ウ、惕ヌチシ照 イ、キ、ニ、、 」、`、タ2ヌツク、ヌ、霽ツハゲ`シ醫ヌ、ネ、キ、ニ、杓露 ヤ、オ、
エシ照ヌ、「遙「コ」イ 村 、ウリタケアリチ、ヌ、マカ雍ヨモ蟆フ、 ヤ、キ、ソ、、。」

1カ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

タミタ缸。ツ間 14'57"48 14'28"46 31'16"69 30'25"51

コ ツ、マA・チ。シ・曇 カ雜雍ヨ、`、`ニタ、キ、ソ、ヤ。「コ」・キ。シ・コ マノトI、ヒエル、遙「ハスチエイ 杓エシ遙「チニ ワツ
邊リアリチ、 3ソハ、ホ、イ、`、ネ、遙シ、オ、鬘簪ウ、 ニ、キ、`、テ、ソ。」、キ、オ、キ。「11キ鉢ホアリチカツイ、ヌ、マ5000m15ハヤ09/テ93、
ネ、チ、ヒ、ヒ、ワ、エ、サ、ヌ、マ、ハ、、 筈ホ、ホ、エ、サ、 蟬イ、ニ、ユ、ニ、、 」「ツツ邊リ、筈イ。シ・ケウハ、ホ、鬘 ル。シ、ヒツミ、キ、ノ、 ハチ
照 オ、サ、 ウ、ネ、ヤ、ヌ、ユ、 オ。」ハ隘キ。シ・コ 照ヲ蟬ヌ、築柵ヲ、キ、ソ、、。」

6カ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

カ簀ト。。ハ、ハ、 15'46"53 15'46"53

コイ イコ照ホイ 讀ヒ、隍 飯 ミ。シ、`、照 フ、ソ、キ。「6カ隍ヒネチア、オ、 ソ。」5000m、杓 、チ・ソ、・曇ヌ、隍ツ、ハ、、
ヤ。「トケオ ・ナヤク、ヤ、「、遙「、`、ソホ スヤ、箏ツ、、。」コイ マコヌサカ雍ヨ、ホ6.2km、ヌ、「、 ソ、癸「ネ曇杓 、チフ」、 ツエ ケ、
ヒ、マテサ、、オ、筈キ、 ハ、、ヤ。「ツケサ、 カ隍マノヤツ、ホサト、 雍ヨ、ネ、ハ、 」「カ雍ヨモ蟆フ、ヌ、 遙「フツ邊ホチリ、杓 オ、
オ、サ、ト、ア、鬘 オ。」

7カ

5000SB 5000PB 10000SB 10000PB

ク -譯。ケツ。15'34"52 15'34"52 32'40"09

5000m、ホ、ル・ケ・ネ、ヤ15ハヤ30/テツ讀ネ・ケ・ヤ。シ・ノ、マ、ハ、、ヤ。「・ケ・ソ、`、ハ、マ・ヤ・オ、・チ。」・マ。シ・ユ、`、鬘ヌ、 マ69ハヤツ

譯「10000m、筆　ー、ハ、ヤ、　1ハヤ40/テ、ネ5000m、ホユマソ、オ、鮎ハ、イ、　ネノ昧フ、ヌ、マハユ、　タ、ハ、、、隍ヲ、ハツ蠖爨ホユマ
 ソ、　、テ、ニ、、、　」コヌカ兒杵鋸遠ヌ、マアリチチカッス、ヌ5000m、ヌ15ハヤ52/テ98。「テ貊ウニサアリチ、ヌ、ヌ33ハヤ43/テ、ネノヤヒクーユ、
 ハキ　フ、ヒスエ、　テ、ニ、、、　ヤ。「ク　ー讀マ7カ隍ホ、隍ヲ、ヒ・「・テ・ラ・タ・ヲ　ホツリ、、・ソ・ユ、ハ・ウ。シ・ケ、ヒ、籠ミア　、ヌ、ユ、　ヤタユ、
 、テ、ニ、、、　」、[・]、ソ。「5000m、杵　、チ・ソ・、・爨ホ、髻マケハ、イ、髻　ハ、、、隍ヲ、ハ・ム・ユ・ウ。シ・[・]　ケ、　オ、サ、ニ、ロ、キ、、。
 」