

第36回鳥取兼第37回全山陰マスターズ陸上競技選手権大会記録一覧

2022/5/15(日)どらドラパーク米子

性別	種目	クラス	順位	記録	風力	氏名	年齢	所属	新記録等
M	60m	M-24	1	7.58	1.1	玉木 達也	21	島根	全山陰大会新
M	60m	M35	1	7.11	-1.1	安部 雄一郎	35	島根	全山陰大会新
M	60m	M35	2	7.32	-1.1	前畑 良一	38	大山	
M	60m	M40	1	7.39	-1.1	足立 陽介	42	境港	鳥取・全山陰大会新
M	60m	M45	1	8.59	-1.8	渡辺 国夫	47	米子	
M	60m	M50	2	7.87	-1.8	青木 進	50	境港	
M	60m	M50	3	7.95	-1.8	西村 良介	50	伯耆	
M	60m	M50	4	8.66	-1.8	山口 健司	52	広島	
M	60m	M50	1	7.85	-1.8	加地 真	54	島根	
M	60m	M55	1	8.19	-1.4	佐藤 安治	55	島根	
M	60m	M55	2	8.52	-1.4	宮崎 雅一	55	大山	
M	60m	M55	3	8.81	-1.4	煤田 健二	56	湯梨浜	
M	60m	M55	5	9.54	-1.4	仲佐 稔	57	島根	
M	60m	M55	4	9.03	-1.4	宇田川 修一	58	米子	
M	60m	M60	2	9.06	-0.3	中村 正仁	61	鳥取	
M	60m	M60	4	9.35	-0.3	原 和義	61	島根	
M	60m	M60	1	8.95	-1.5	遠藤 伸	62	島根	
M	60m	M60	5	9.53	-1.5	高橋 武彦	63	島根	
M	60m	M60	6	9.7	-1.5	城戸 巖	64	米子	
M	60m	M60	3	9.16	-1.5	小谷 幸敏	64	倉吉	
M	60m	M60	7	10.78	-0.3	小村 療志	64	島根	
M	60m	M65	2	9.38	-2.5	桧山 堅宗	66	広島	
M	60m	M65	3	9.79	-2.5	定常 範章	67	倉吉	
M	60m	M65	5	10.53	-2.5	中室 勝	68	岡山	
M	60m	M65	4	10.23	-2.5	関内 春彦	69	島根	
M	60m	M65	1	9.18	-2.5	村上 龍二	69	島根	
M	60m	M65	6	10.93	-2.5	梶 伸光	69	島根	
M	60m	M70	1	8.6	-1.1	河田 慎司	72	広島	全山陰大会新
M	60m	M70	2	10.08	-1.1	川本 正行	72	広島	
M	60m	M70	3	10.69	-1.1	中司 久男	74	山口	
M	60m	M75	2	11.09	-0.7	角田 和久	75	米子	
M	60m	M75	1	10.32	-0.7	松島 孝文	78	倉吉	
M	60m	M75	4	11.41	-0.7	高野 兼夫	78	広島	
M	60m	M75	5	11.77	-0.7	松本 和久	79	鳥取	
M	60m	M75	3	11.11	-0.7	福田 和文	79	島根	
M	60m	M80	1	18.5	-0.7	谷本 憲亮	84	米子	

M	100m	M-24	1	12.34	-1.7	玉木 達也	21	島根	全山陰大会新
M	100m	M35	1	11.26	-1.7	安部 雄一郎	35	島根	全山陰大会新
M	100m	M35	2	12.44	-1.7	前畑 良一	38	大山	
M	100m	M40	1	11.58	-2.1	徳本 和訓	42	倉吉	全山陰大会新
M	100m	M40	2	13.1	-2.1	熊代 祐一	44	岡山	
M	100m	M50	2	12.57	-1.3	青木 進	50	境港	
M	100m	M50	4	13.11	-2	西村 良介	50	伯耆	
M	100m	M50	3	13.04	-2	佐藤 宏幸	50	広島	
M	100m	M50	8	14.16	-1.3	谷岡 眞史	51	琴浦	
M	100m	M50	9	14.65	-2	内田 直樹	51	倉吉	
M	100m	M50	5	13.2	-1.3	内田 大	52	島根	
M	100m	M50	6	13.37	-2	池辺 恭一郎	52	島根	
M	100m	M50	7	13.42	-1.3	入江 誠一	54	琴浦	
M	100m	M50	1	12.5	-2	加地 真	54	島根	
M	100m	M55	1	13.16	-1.9	佐藤 安治	55	島根	
M	100m	M55	2	13.89	-1.9	宮崎 雅一	55	大山	
M	100m	M55	4	14.92	-1.2	榎田 健二	56	湯梨浜	
M	100m	M55	6	15.44	-1.9	仲佐 稔	57	島根	
M	100m	M55	5	15.28	-1.2	宇田川 修一	58	米子	
M	100m	M55	7	15.7	-1.9	大久保 順太	58	岡山	
M	100m	M55	3	14.63	-1.9	足立 豊	59	米子	
M	100m	M60	1	14.28	-2.3	花木 陽一郎	61	八頭	
M	100m	M60	5	17.9	-2.3	石塚 稔	61	島根	
M	100m	M60	6	18.82	-3.1	中村 正仁	61	鳥取	
M	100m	M60	2	15.56	-3.1	原 和義	61	島根	
M	100m	M60	3	15.74	-3.1	高橋 武彦	63	島根	
M	100m	M60	4	15.84	-2.3	城戸 巖	64	米子	
M	100m	M65	2	15.29	-1.9	桧山 堅宗	66	広島	
M	100m	M65	3	16.71	-1.9	定常 範章	67	倉吉	
M	100m	M65	5	17.36	-1.9	中室 勝	68	岡山	
M	100m	M65	1	15.02	-1.9	村上 龍二	69	島根	
M	100m	M65	4	17.25	-1.9	前林 貞義	69	北栄	
M	100m	M65	6	18.45	-1.9	梶 伸光	69	島根	
M	100m	M70	3	18.47	-1.7	岡田 孝義	70	広島	
M	100m	M70	1	14.08	-1.7	河田 慎司	72	広島	
M	100m	M70	2	17.48	-1.7	築崎 弘	74	島根	
M	100m	M75	3	19.68	-2.4	角田 和久	75	米子	
M	100m	M75	1	17.47	-2.4	松島 孝文	78	倉吉	
M	100m	M75	4	20.29	-2.4	松本 和久	79	鳥取	
M	100m	M75	2	18.95	-2.4	福田 和文	79	島根	

M	100m	M80	3	21.04	-2.4	見藤 宣晃	81	広島	
M	100m	M80	2	19.56	-2.4	中村 義光	82	鳥取	
M	100m	M80	1	19.11	-2.4	馬場 紘	82	岡山	
M	200m	M-24	1	25.25	-1.9	玉木 達也	21	島根	全山陰大会新
M	200m	M30	1	25.7	-1.9	津多 成輔	31	島根	全山陰大会新
M	200m	M50	1	25.38	-2.6	青木 進	50	境港	鳥取大会新
M	200m	M50	3	29.76	-2.6	谷岡 眞史	51	琴浦	
M	200m	M50	2	27.23	-2.6	内田 大	52	島根	
M	200m	M55	1	26.91	-2.6	佐藤 安治	55	島根	
M	200m	M60	1	28.9	0	花木 陽一郎	61	八頭	
M	200m	M60	2	33.53	0	原 和義	61	島根	
M	200m	M60	3	34.33	0	高橋 武彦	63	島根	
M	200m	M65	1	30.84	-2.9	岩本 邦宏	65	島根	
M	200m	M65	3	31.78	-2.9	桧山 堅宗	66	広島	
M	200m	M65	2	30.91	-2.9	村上 龍二	69	島根	
M	200m	M65	4	36.38	-2.9	前林 貞義	69	北栄	
M	200m	M70	2	38.23	-2.9	高塚 俊蔵	74	琴浦	
M	200m	M70	1	36.22	-2.9	築崎 弘	74	島根	
M	200m	M80	2	42.15	-2.9	鎌田 真澄	81	岡山	全山陰大会新
M	200m	M80	1	40.88	-2.9	馬場 紘	82	岡山	全山陰大会新
M	400m	M35	1	57.39		杉浦 陵児	38	岡山	全山陰大会新
M	400m	M40	1	52.58		徳本 和訓	42	倉吉	鳥取・全山陰大会新
M	400m	M55	1	01:10.5		足立 豊	59	米子	
M	400m	M60	1	01:11.9		松本 一生	62	米子	
M	400m	M60	2	01:12.0		遠藤 伸	62	島根	
M	400m	M65	1	01:09.0		角 安範	66	倉吉	
M	400m	M65	2	01:24.4		前林 貞義	69	北栄	
M	400m	M70	1	01:20.6		山本 悟	71	島根	
M	400m	M70	2	01:22.0		高塚 俊蔵	74	琴浦	
M	400m	M75	1	01:30.4		山根 一朗	75	米子	
M	400m	M75	2	01:34.1		原 富男	79	鳥取	
M	400m	M80	1	01:36.4		鎌田 真澄	81	岡山	
M	400m	M80	2	01:40.2		中村 義光	82	鳥取	
M	800m	M25	1	02:19.8		西村 浩貴	25	米子	鳥取・全山陰大会新
M	800m	M55	1	02:31.7		川島 建司	58	島根	
M	800m	M60	1	02:51.4		松本 一生	62	米子	
M	800m	M60	2	03:01.2		倉繁 良文	62	倉吉	
M	800m	M65	1	02:52.2		高橋 利明	69	広島	
M	800m	M70	1	03:03.9		林 武男	71	島根	
M	800m	M70	4	03:17.5		戸田 尊	72	鳥取	

M	800m	M70	3	03:13.3		高塚 俊蔵	74	琴浦	
M	800m	M70	2	03:11.4		白石 義光	74	米子	
M	800m	M75	1	03:35.3		山根 一朗	75	米子	全山陰大会新
M	1500m	M25	1	04:48.8		西村 浩貴	25	米子	鳥取大会新
M	1500m	M30	1	05:34.1		美甘 泰幸	33	日野	
M	1500m	M45	1	04:30.5		片寄 博幸	48	島根	
M	1500m	M50	1	05:12.8		金川 徹	50	大山	
M	1500m	M55	3	05:15.5		高橋 慎也	56	米子	
M	1500m	M55	1	04:56.4		重田 真二	57	島根	
M	1500m	M55	4	05:23.0		小林 和史	57	鳥取	
M	1500m	M55	2	05:11.3		川島 建司	58	島根	
M	1500m	M60	4	05:59.7		西江 利文	60	岡山	
M	1500m	M60	1	05:51.2		倉繁 良文	62	倉吉	
M	1500m	M60	2	05:53.0		福田 哲也	62	鳥取	
M	1500m	M60	3	05:53.6		河村 良明	63	鳥取	
M	1500m	M65	1	05:39.9		深田 米治	65	米子	
M	1500m	M65	2	05:46.1		徳永 和義	69	鳥取	
M	1500m	M70	2	05:59.0		山根 定雄	71	北栄	
M	1500m	M70	1	05:58.2		林 武男	71	島根	
M	1500m	M70	3	07:40.9		福成 寛通	71	鳥取	
M	1500m	M80	1	09:46.2		青砥 千也	83	島根	
M	3000m	M30	1	10:34.7		新井 祐太	34	米子	鳥取・全山陰大会新
M	3000m	M35	1	09:05.5		池本 大介	36	米子	鳥取・全山陰大会新
M	3000m	M55		11:20.7		重田 真二	57	島根	全山陰大会新
M	3000m	M60	2	13:22.6		西江 利文	60	岡山	
M	3000m	M60	1	12:39.9		福田 哲也	62	鳥取	
M	3000m	M65	1	11:15.8		中澤 隆	65	米子	鳥取大会新
M	3000m	M65	2	12:47.0		徳永 和義	69	鳥取	
M	3000m	M70	1	13:16.4		林 武男	71	島根	
M	3000m	M70	3	16:51.0		福成 寛通	71	鳥取	
M	3000m	M70	2	14:12.0		戸田 尊	72	鳥取	
M	5000m	M40	1	16:45.3		山形 哲也	42	琴浦	
M	5000m	M45	1	18:13.9		片寄 博幸	48	島根	
M	5000m	M50	1	17:40.2		田中 賢一	52	島根	
M	5000m	M65	1	20:21.9		深田 米治	65	米子	
M	5000m	M70	1	20:58.3		山根 定雄	71	北栄	全山陰大会新、鳥取大
M	5000m	M70	2	23:08.1		白石 義光	74	米子	
M	5000m	M80		途中棄権		大西 富士夫	81	島根	
M	80mH	M70	1	16.04	0.3	山崎 義美	71	広島	全山陰大会新
M	100mH	M50	1	15.57	0	佐藤 宏幸	50	広島	

M	100mH	M50	2	16.32	0	小林 秀二	51	倉吉	鳥取大会新
M	100mH	M60	1	18.23	0	幡田 静彦	64	山口	
M	400mH	M45	1	01:20.9		渡辺 国夫	47	米子	
M	走高跳	M35	1	1m63		中村 和裕	36	境港	
M	走高跳	M50	1	1m53		関口 暁	52	琴浦	全山陰大会新
M	走高跳	M65	1	1m20		川田 俊雄	65	米子	
M	走高跳	M70	1	1m35		山崎 義美	71	広島	全山陰大会新
M	走高跳	M70	2	1m20		井手 利忠	74	岡山	全山陰大会新
M	走高跳	M70	3	1m05		坂田 修	74	岡山	全山陰大会新
M	走高跳	M75		記録なし		福田 和文	79	島根	
M	走高跳	M80	1	1m05		見藤 宣晃	81	広島	全山陰大会新
M	棒高跳	M30	1	3m20		津多 成輔	31	島根	全山陰大会新
M	棒高跳	M45	1	2m40		山中 稔	45	広島	全山陰大会新
M	棒高跳	M65	1	3m00		加藤 幸	65	三朝	鳥取・全山陰大会新
M	棒高跳	M70		記録なし		岡田 孝義	70	広島	
M	走幅跳	M30	1	5m15	0.8	美甘 奨太	34	倉吉	鳥取大会新
M	走幅跳	M40	2	5m33	2.3	足立 陽介	42	境港	
M	走幅跳	M40	1	5m58	2.1	箕浦 龍一	43	米子	
M	走幅跳	M45	2	5m61	0.3	藤原 直樹	47	鳥取	
M	走幅跳	M45	1	5m80	0	矢吹 央	49	岡山	
M	走幅跳	M50	1	5m44	0.8	佐藤 宏幸	50	広島	
M	走幅跳	M50	3	4m53	2.4	谷岡 眞史	51	琴浦	
M	走幅跳	M50	2	4m95	0.9	池辺恭一郎	52	島根	
M	走幅跳	M55	1	4m27	1.1	宮崎 雅一	55	大山	
M	走幅跳	M65	4	3m86	2.3	西本 茂昭	65	広島	
M	走幅跳	M65	1	4m21	0.3	松重 嘉眞	66	米子	
M	走幅跳	M65	3	4m03	0.9	角 安範	66	倉吉	
M	走幅跳	M65	2	4m12	0.3	岡 浩二	69	米子	
M	走幅跳	M70	1	4m61	0.7	河田 慎司	72	広島	全山陰大会新
M	三段跳	M45	1	11m66	0.8	石原 亨一郎	46	広島	全山陰大会新
M	三段跳	M45	2	11m58	1.9	矢吹 央	49	岡山	全山陰大会新
M	三段跳	M50	1	11m87	3.1	本池 潔	54	広島	全山陰大会新
M	三段跳	M65	1	9m56	2.5	松重 嘉眞	66	米子	鳥取大会新
M	三段跳	M65		記録なし		岡 浩二	69	米子	
M	三段跳	M70	1	6m62	3.1	川本 正行	72	広島	全山陰大会新
M	立五段跳	M30	1	14m68		笹鹿 晶裕	34	米子	鳥取・全山陰大会新
M	立五段跳	M30	2	10m41		美甘 奨太	34	倉吉	鳥取・全山陰大会新
M	立五段跳	M40	2	12m51		足立 陽介	42	境港	鳥取・全山陰大会新
M	立五段跳	M40	1	13m36		箕浦 龍一	43	米子	鳥取・全山陰大会新
M	立五段跳	M50	2	11m81		関口 暁	52	琴浦	鳥取・全山陰大会新

M	立五段	M50	1	14m40		本池 潔	54	広島	鳥取・全山陰大会新
M	立五段	M60	1	12m52	0	小谷 幸敏	64	倉吉	全山陰大会新
M	立五段	M65	1	11m31	0	松重 嘉眞	66	米子	全山陰大会新
M	立五段	M65	2	10m70	0	岡 浩二	69	米子	全山陰大会新
M	立五段	M70	2	9m59	0	川本 正行	72	広島	全山陰大会新
M	立五段	M70	1	10m31	0	井手 利忠	74	岡山	全山陰大会新
M	立五段	M80	1	8m02	0	見藤 宣晃	81	広島	全山陰大会新
M	砲丸投	M30	1	10m01		中村 拓也	32	鳥取	鳥取大会新
M	砲丸投	M40	1	8m39		藤野 雅広	42	岡山	全山陰大会新
M	砲丸投	M55	1	9m02		山下 智之	59	広島	全山陰大会新
M	砲丸投	M65	2	7m86		石脇 佳秀	66	鳥取	
M	砲丸投	M65	1	9m03		福代 裕	68	鳥取	
M	砲丸投	M70	1	9m15		小倉 信彦	70	琴浦	全山陰大会新
M	砲丸投	M70	2	9m10		松本 昭平	72	島根	
M	砲丸投	M70	3	8m77		青木 邦男	72	山口	
M	砲丸投	M70	5	6m93		濱村 一晴	73	島根	
M	砲丸投	M70	4	7m52		山本 宣博	73	岡山	
M	砲丸投	M70	6	6m57		賀須井 長美	74	湯梨浜	
M	砲丸投	M80	1	5m07		角谷 和男	83	島根	
M	円盤投	M25	1	44m24		黒田 剛志	27	鳥取	日本新・鳥取・全山陰
M	円盤投	M30	1	23m29		中村 拓也	32	鳥取	鳥取大会新
M	円盤投	M55	2	25m53		高橋 博文	57	広島	全山陰大会新
M	円盤投	M55	1	26m75		山下 智之	59	広島	全山陰大会新
M	円盤投	M60	1	19m60		松本 忍	60	伯耆	
M	円盤投	M65	3	19m28		立川 一祐	65	湯梨浜	
M	円盤投	M65	1	38m04		福代 裕	68	鳥取	
M	円盤投	M65	4	17m22		守屋 常男	68	岡山	
M	円盤投	M65	2	27m34		関内 春彦	69	島根	
M	円盤投	M70	4	20m23		岡田 孝義	70	広島	
M	円盤投	M70	1	27m57		青木 邦男	72	山口	
M	円盤投	M70	5	19m00		濱村 一晴	73	島根	
M	円盤投	M70	2	22m41		山本 宣博	73	岡山	
M	円盤投	M70	3	22m31		中司 久男	74	山口	
M	円盤投	M80	2	11m63		角谷 和男	83	島根	
M	円盤投	M80	1	21m38		林 良夫	84	岡山	
M	円盤投	M90	1	9m94		前田 昭	90	倉吉	全山陰大会新
M	ハンマ	M40	1	29m15		藤野 雅広	42	岡山	全山陰大会新
M	ハンマ	M60	1	14m91		松本 忍	60	伯耆	
M	ハンマ	M65	1	33m02		福代 裕	68	鳥取	
M	ハンマ	M65	2	11m76		守屋 常男	68	岡山	

M	ハンマ	M70	1	32m06		毛利 徳成	70	岡山	全山陰大会新
M	ハンマ	M70	2	27m76		中司 久男	74	山口	全山陰大会新
M	ハンマ	M80	2	18m22		鎌田 真澄	81	岡山	
M	ハンマ	M80	1	23m31		林 良夫	84	岡山	全山陰大会新
M	やり投	M45	3	26m18		山中 稔	45	広島	
M	やり投	M45	1	36m21		安田 秀樹	46	三朝	
M	やり投	M45	2	33m96		川島 督司	47	島根	
M	やり投	M50	1	30m48		松本 憲一	52	境港	
M	やり投	M55	1	41m12		高橋 博文	57	広島	
M	やり投	M60	2	23m22		松本 忍	60	伯耆	
M	やり投	M60	1	28m91		有田 道彦	61	岡山	
M	やり投	M65	4	21m11		立川 一祐	65	湯梨浜	
M	やり投	M65	1	32m85		川田 俊雄	65	米子	
M	やり投	M65	2	32m18		石脇 佳秀	66	鳥取	
M	やり投	M65	5	19m20		定常 範章	67	倉吉	
M	やり投	M65	3	24m85		関内 春彦	69	島根	
M	やり投	M70	3	28m29		小倉 信彦	70	琴浦	
M	やり投	M70	2	28m86		山崎 義美	71	広島	
M	やり投	M70	1	30m45		青木 邦男	72	山口	
M	やり投	M70	6	17m58		濱村 一晴	73	島根	
M	やり投	M70	4	24m41		山本 宣博	73	岡山	
M	やり投	M70	5	21m50		賀須井 長美	74	湯梨浜	
M	やり投	M80	1	11m49		角谷 和男	83	島根	
M	やり投	M90	1	7m14		前田 昭	90	倉吉	鳥取・全山陰大会新
W	60m	W35	1	8.22		松江 沙夜香	36	岡山	全山陰大会記録
W	60m	W40	1	8.22		渡辺 かおり	42	境港	鳥取・全山陰大会新
W	60m	W40	2	9.51		桐田 康子	43	島根	
W	60m	W60	1	9.99		清見 久美子	60	広島	
W	100m	W35	1	13.23	-0.8	松江 沙夜香	36	岡山	全山陰大会記録
W	100m	W40	1	13.19	-0.8	渡辺 かおり	42	境港	鳥取・全山陰大会新
W	100m	W40	2	15.17	-0.8	桐田 康子	43	島根	
W	100m	W45	1	14.43	-0.8	矢吹 絵里子	45	岡山	
W	100m	W55	1	15.49	-0.8	児玉 真里子	59	広島	
W	200m	W40	1	26.94		渡辺 かおり	42	境港	鳥取・全山陰大会新
W	200m	W55	1	33.04	-1	安東 由香利	59	岡山	全山陰大会記録
W	400m	W80	1	02:23.1		早川 玲子	81	倉吉	全山陰大会記録
W	800m	W80	1	05:36.1		早川 玲子	81	倉吉	全山陰大会記録
W	1500m	W60	1	05:55.2		永海 昌子	63	米子	鳥取大会新
W	3000m	W50	1	12:21.4		塩見 志保	50	米子	鳥取・全山陰大会新
W	80mH	W55	1	15	-0.8	安東 由香利	59	岡山	

W	走高跳	W50	1	1m20		志食 美和	51	島根	
W	走高跳	W50		記録なし		道前 さとみ	52	島根	
W	走幅跳	W45	1	4m80	0.9	矢吹 絵里子	45	岡山	全山陰大会新
W	走幅跳	W60	1	3m79	1.6	清見 久美子	60	広島	全山陰大会新
W	三段跳	W50	1	8m44	2.9	山下 美木	52	鳥取	鳥取・全山陰大会新
W	立五段跳	W50	1	9m99	0	山下 美木	52	鳥取	鳥取・全山陰大会新
W	立五段跳	W60	1	9m51	0	清見 久美子	60	広島	全山陰大会新
W	立五段跳	W70	1	7m94	0	河田 たま代	70	広島	全山陰大会新
W	砲丸投	W60	1	7m08		前原 秀子	64	岡山	全山陰大会新
W	砲丸投	W70	1	6m39		河田 たま代	70	広島	
W	砲丸投	W70	2	5m65		太田 時子	72	米子	
W	砲丸投	W75	1	4m80		村上 明子	78	米子	
W	円盤投	W35	1	19m04		池本 里美	39	倉吉	
W	円盤投	W45	1	20m24		森岡 知子	47	鳥取	
W	円盤投	W60	1	19m87		前原 秀子	64	岡山	
W	円盤投	W70	2	12m32		河田 たま代	70	広島	
W	円盤投	W70	1	14m46		太田 時子	72	米子	
W	円盤投	W75	1	11m92		村上 明子	78	米子	
W	やり投	W45	1	19m89		森岡 知子	47	鳥取	
W	やり投	W60	1	20m03		前原 秀子	64	岡山	
W	やり投	W70	1	15.21		太田 時子	72	米子	全山陰大会新
W	やり投	W75	1	9.22		村上 明子	78	米子	
W	やり投	W85	1	10.06		権代 宮枝	85	伯耆	全山陰大会新、鳥取大















3.0kg
3.0kg
3.0kg
2.0kg
1.0kg
1.0kg
1.0kg
1.0kg
1.0kg
0.75kg
600g
500g
500g
400g
400g