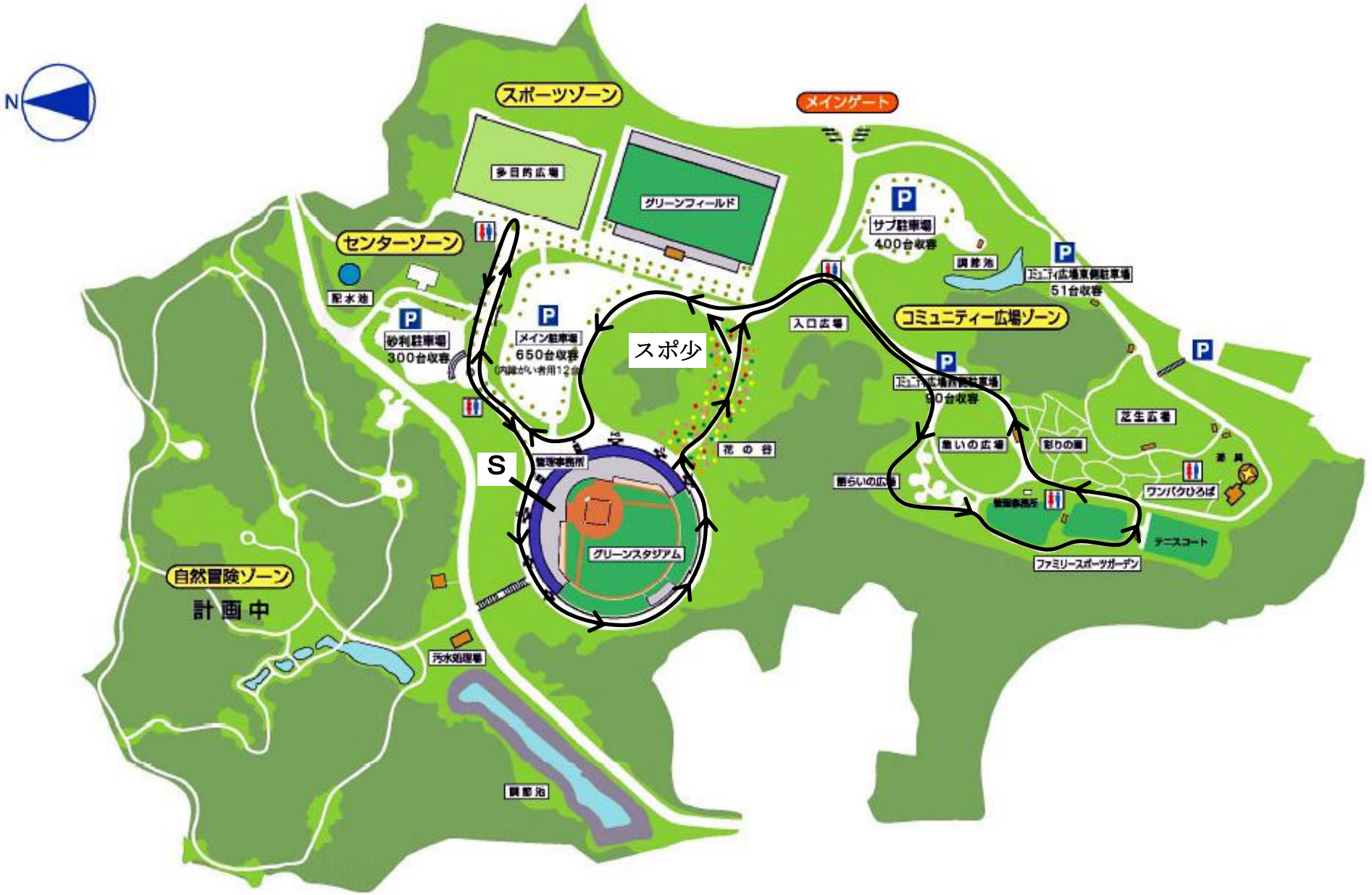いわきクロスカントリーコース図（中学校長距離の部は２週目はスポ少コース）