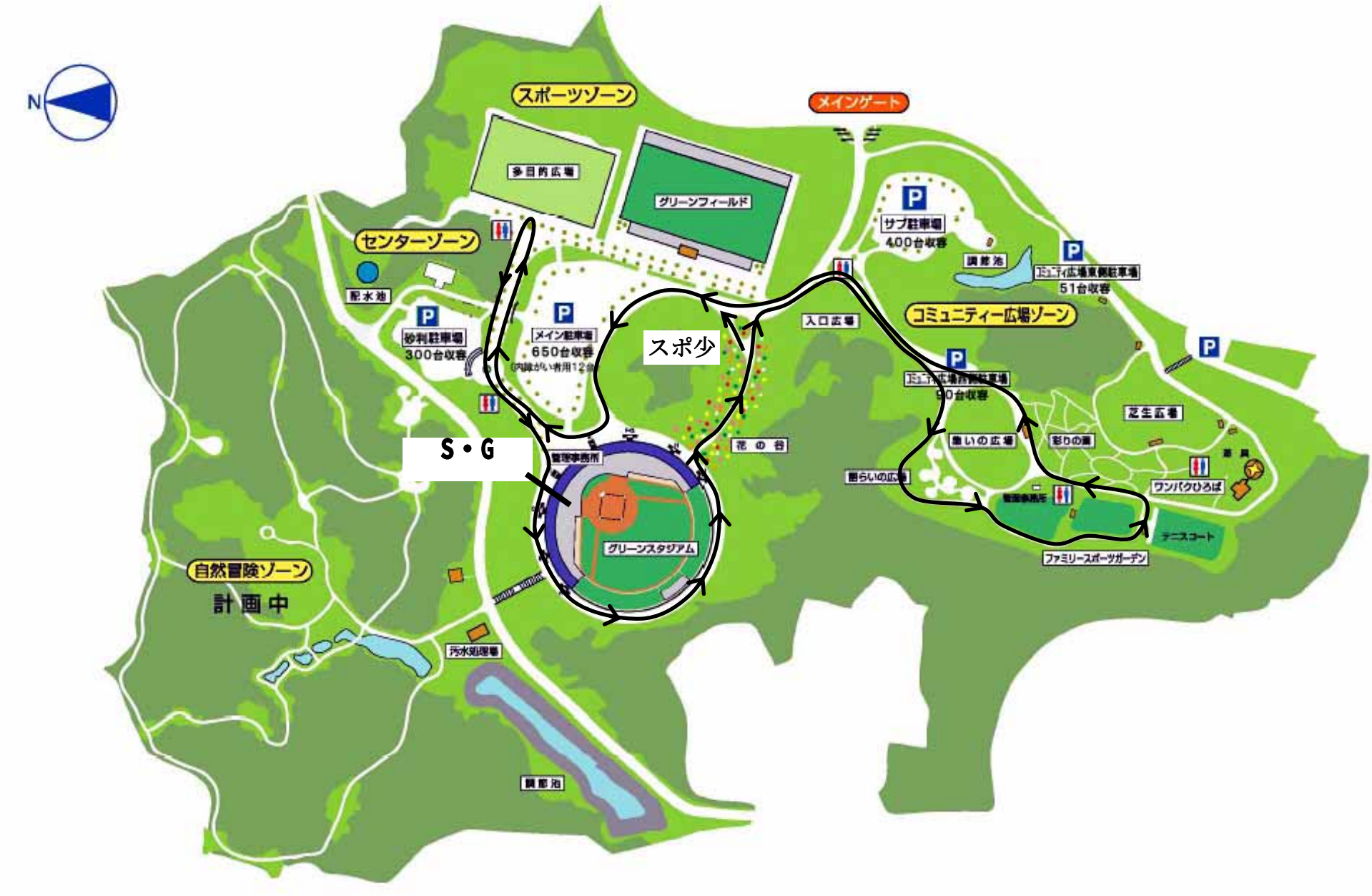いわきクロスカントリーコース図（中学男子長距離の部は、2 周目スポ少コース）