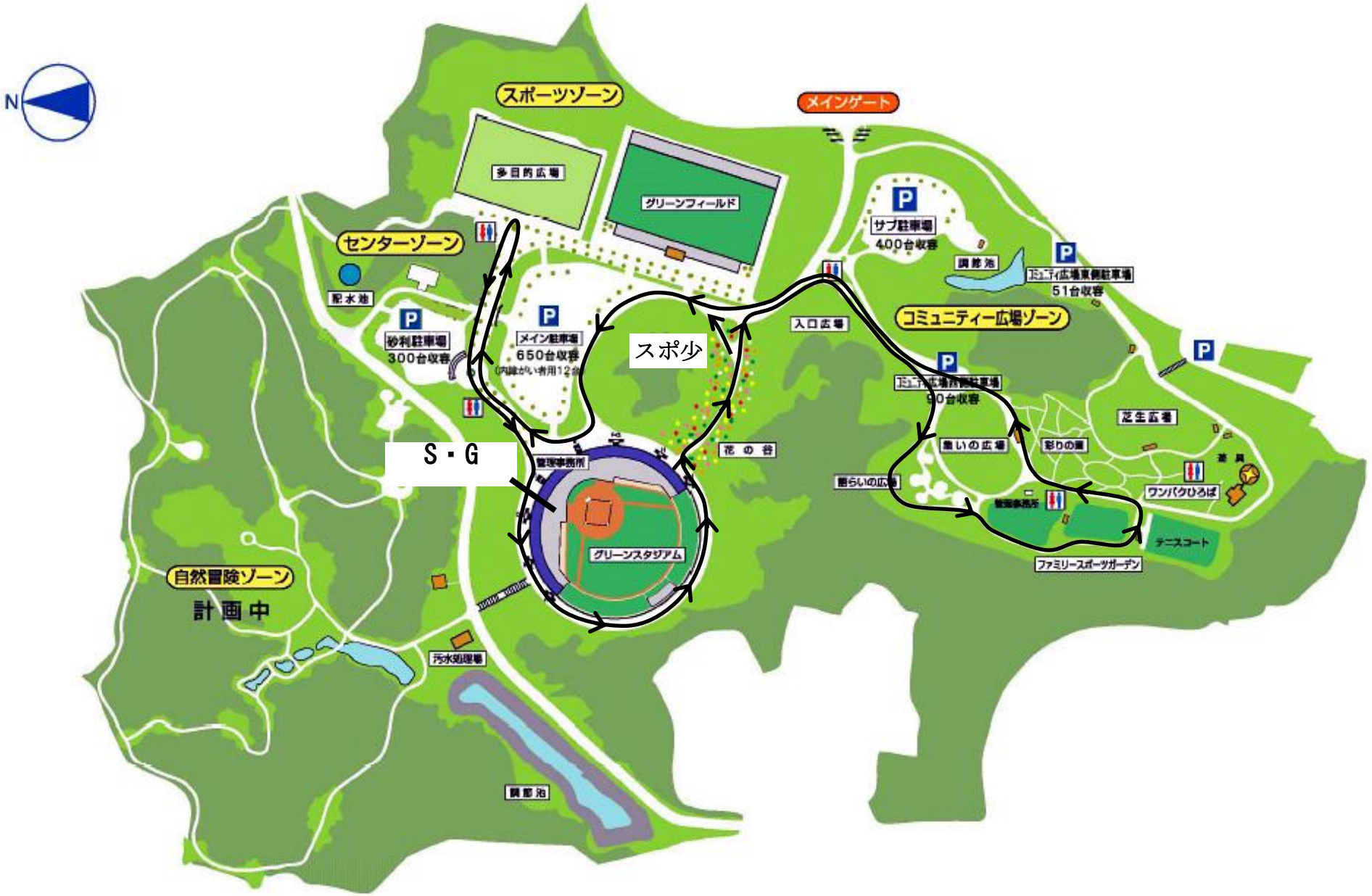いわきクロスカントリーコース図（中学男子長距離の部は、2周目スポ少コース）