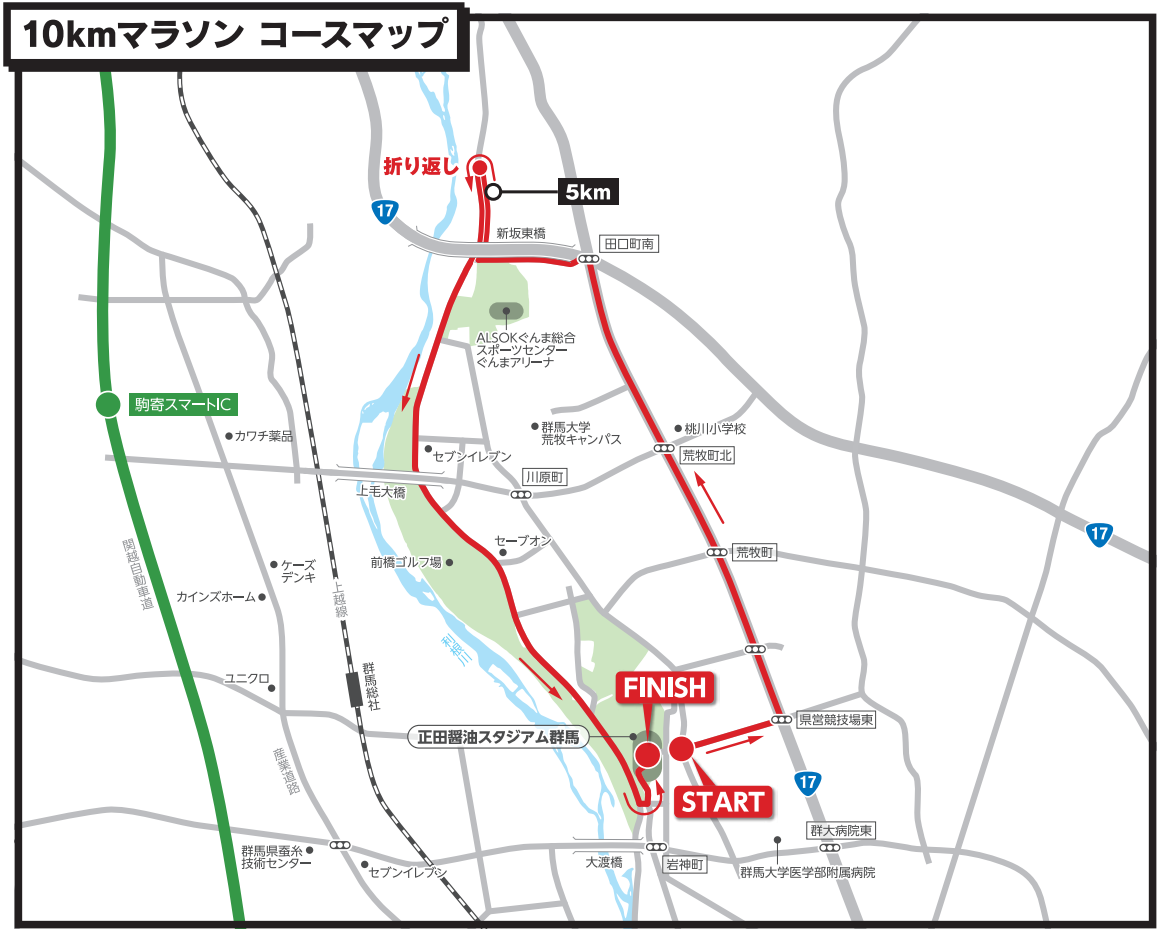10kmマラソン コースマップ