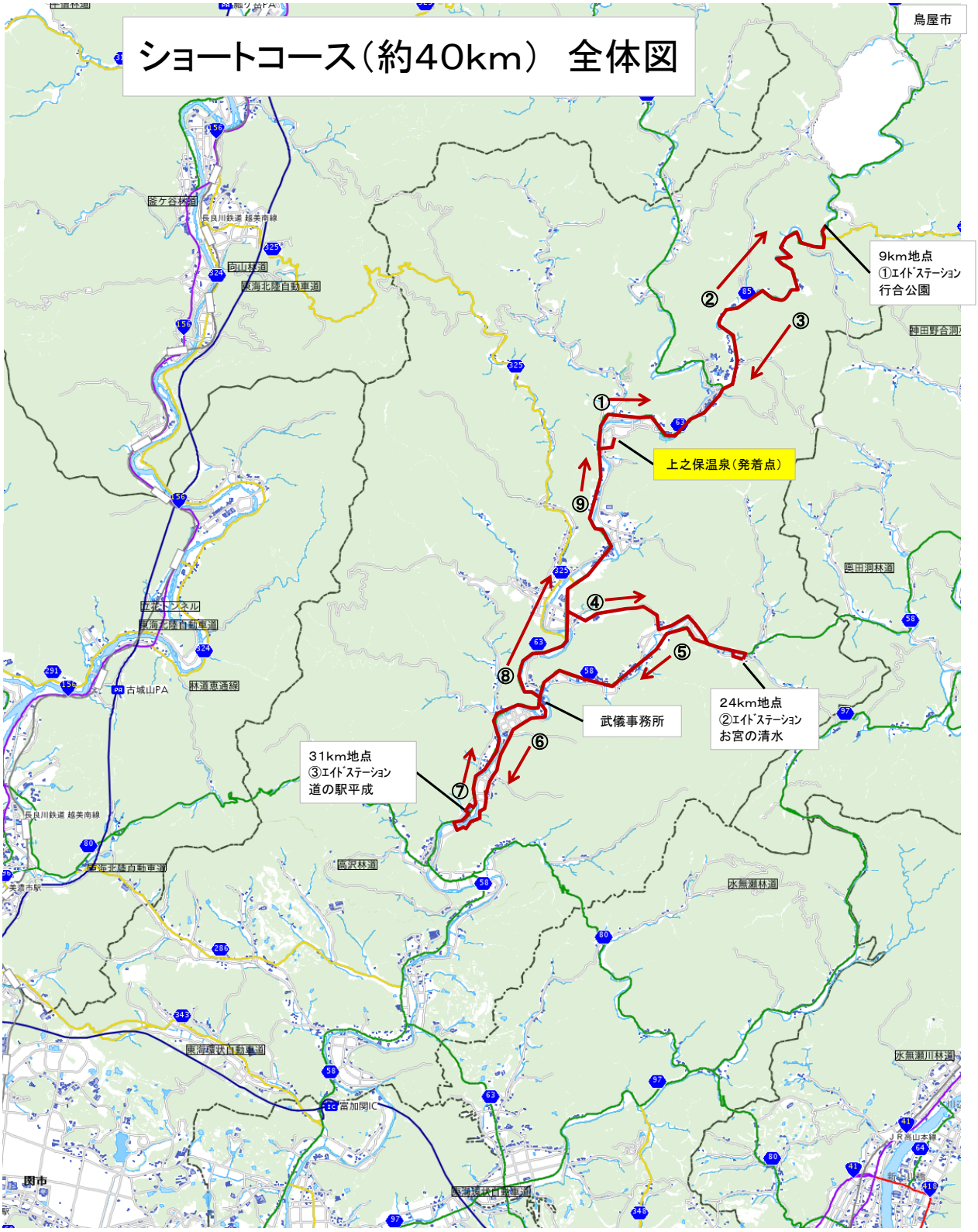ショートコース（約40km） 全体図