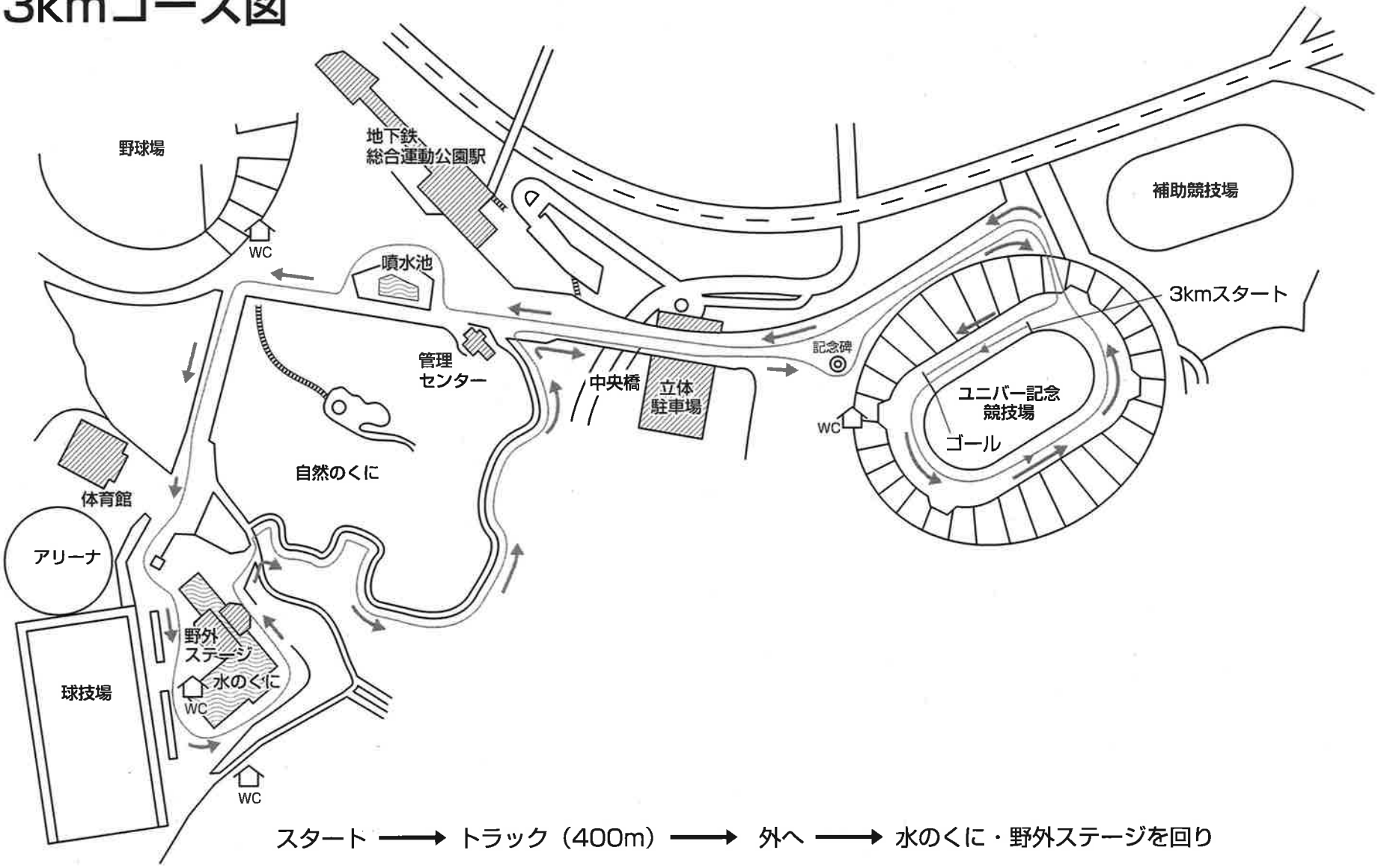
3kmコース図



スタート ⟶ トラック（400m）⟶ 外へ ⟶ 水のくに・野外ステージを回り

⟶ 競技場へ ⟶ トラック（100m）⟶ ゴール