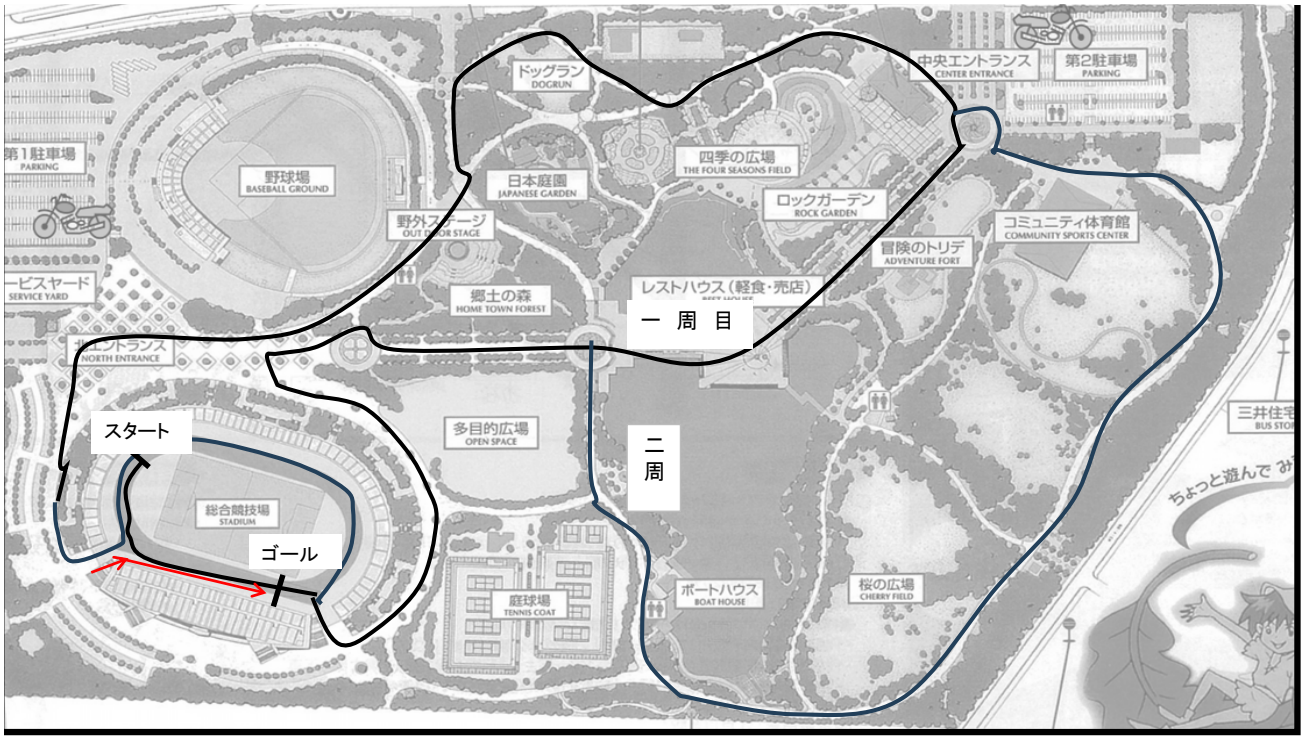

1,スタート後　競技場の外へ　2キロコースに向かいます
2、競技場に戻り、トラックを逆走して、再び競技場の外へ、3キロコースに向かいま
3、競技場に入ったら、そのままゴールに向かいます。　赤コース