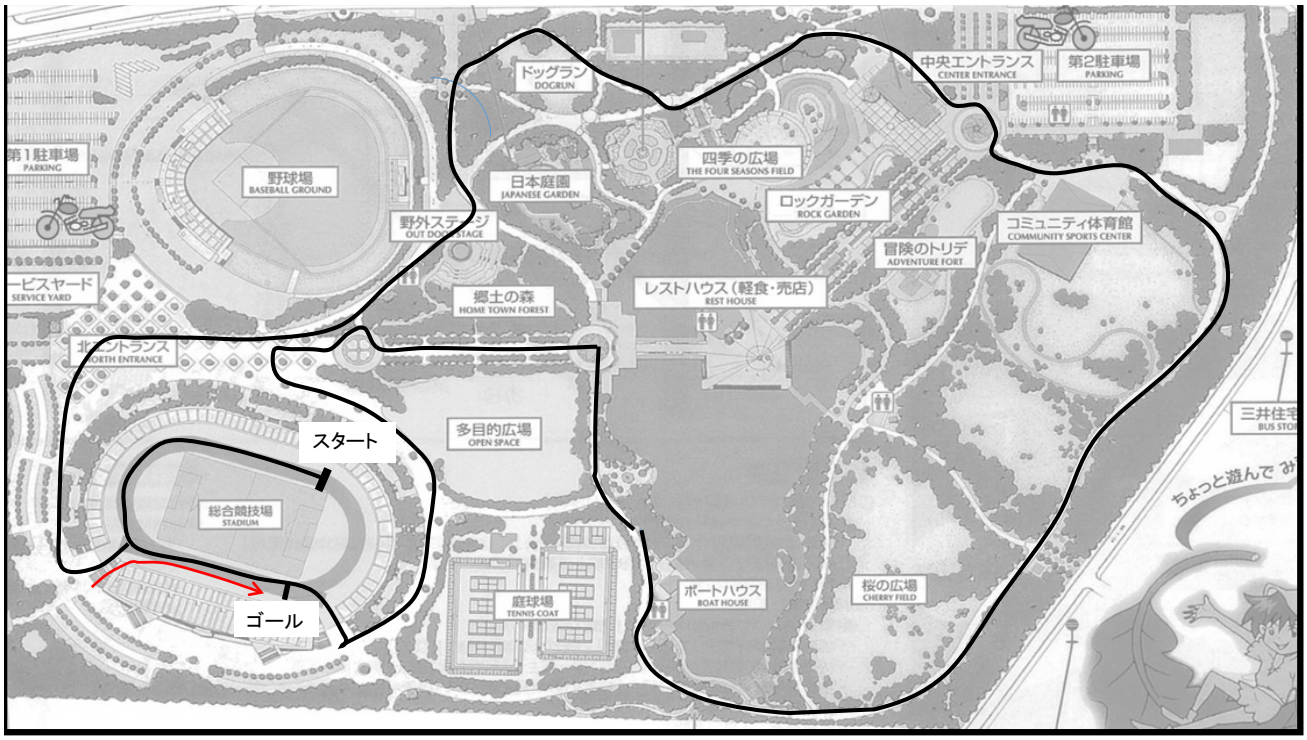

1、スタートし、競技場内を走り、競技場の外へ
2、3キロコースを走り、競技場に戻りそのままゴールへ　赤線: