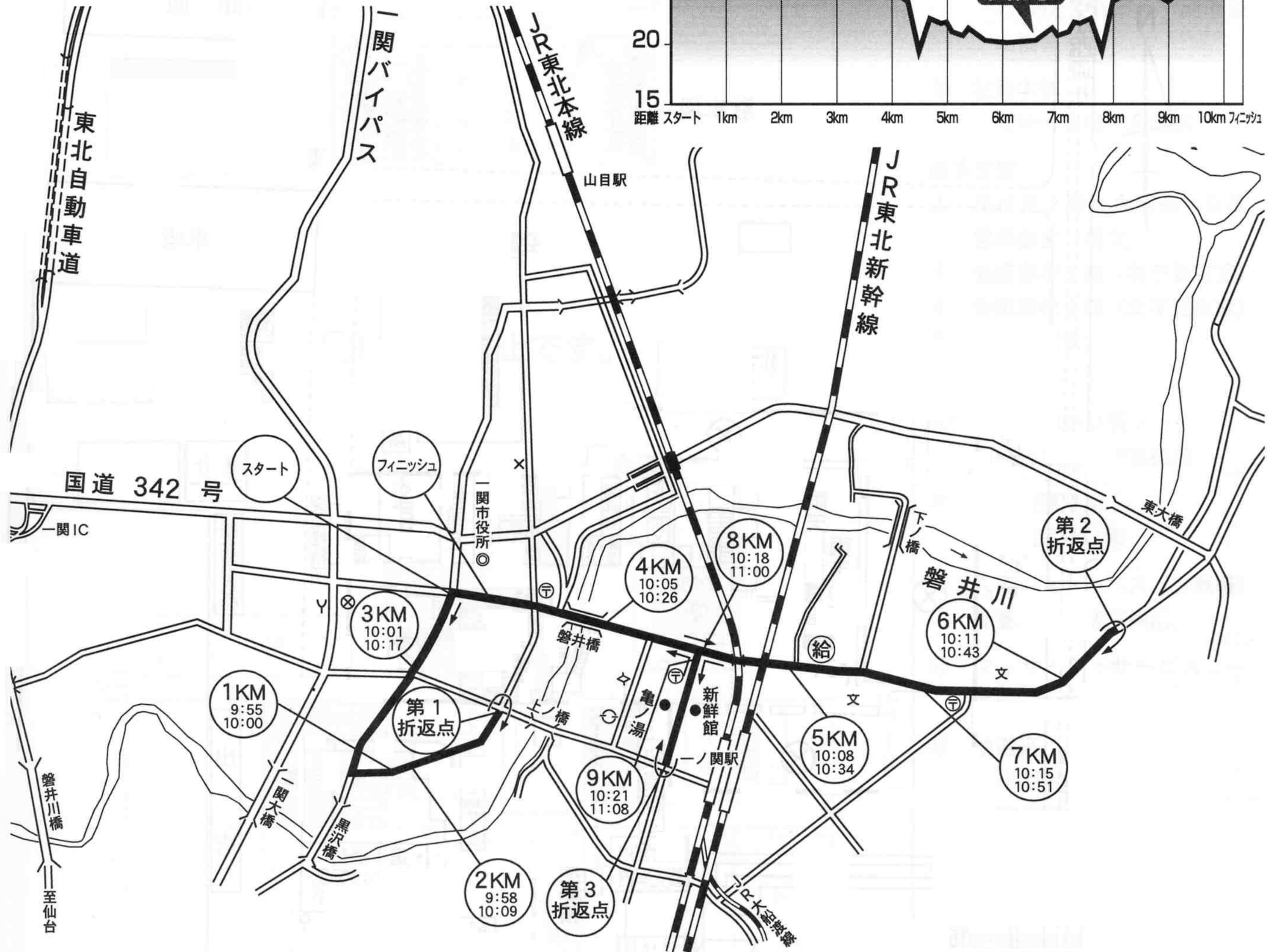
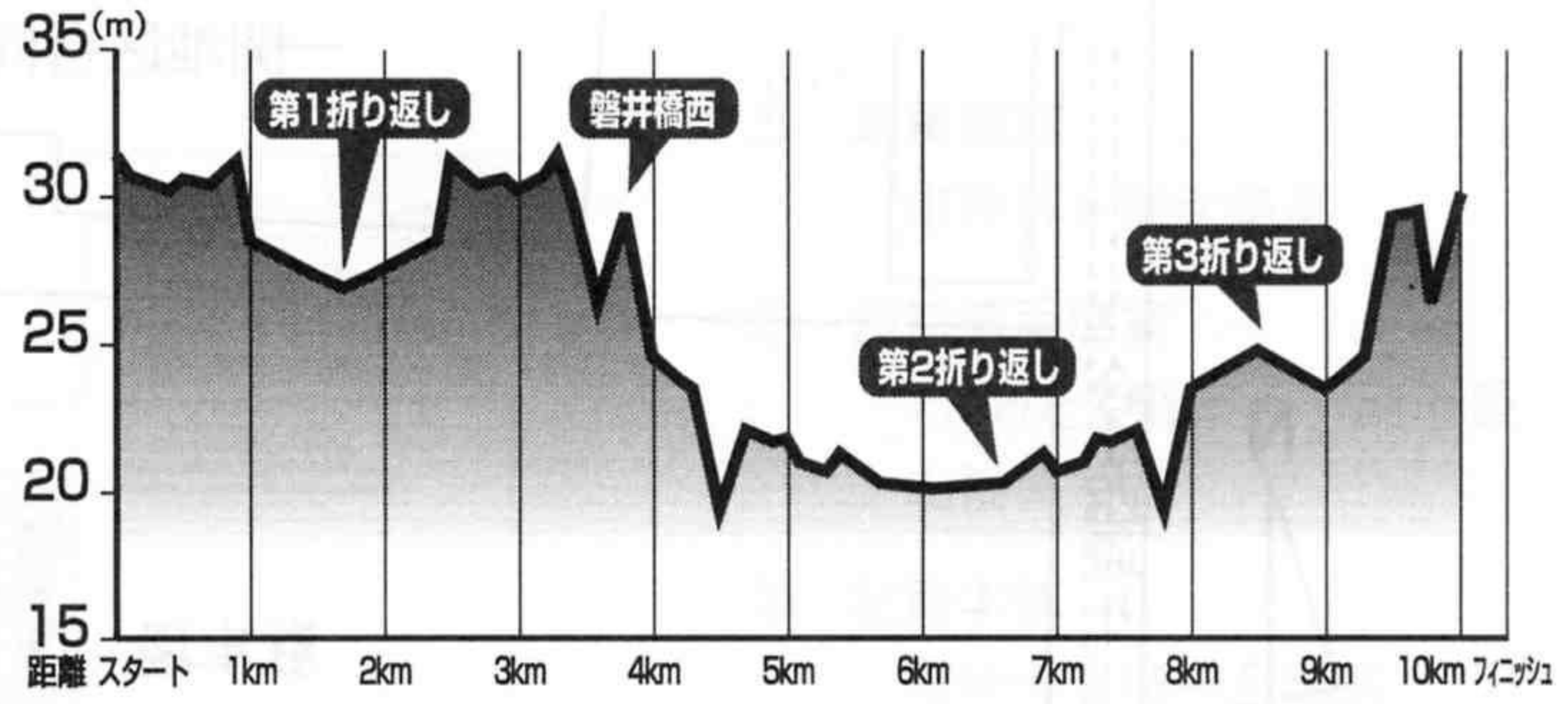


《10kmの部》

○の数字は上からスタートからの距離 (km)、
先頭通過予想時間、後尾通過予想時間
■は走路 (→は進行方向)
給は給水所

高低図



《5 kmの部》

