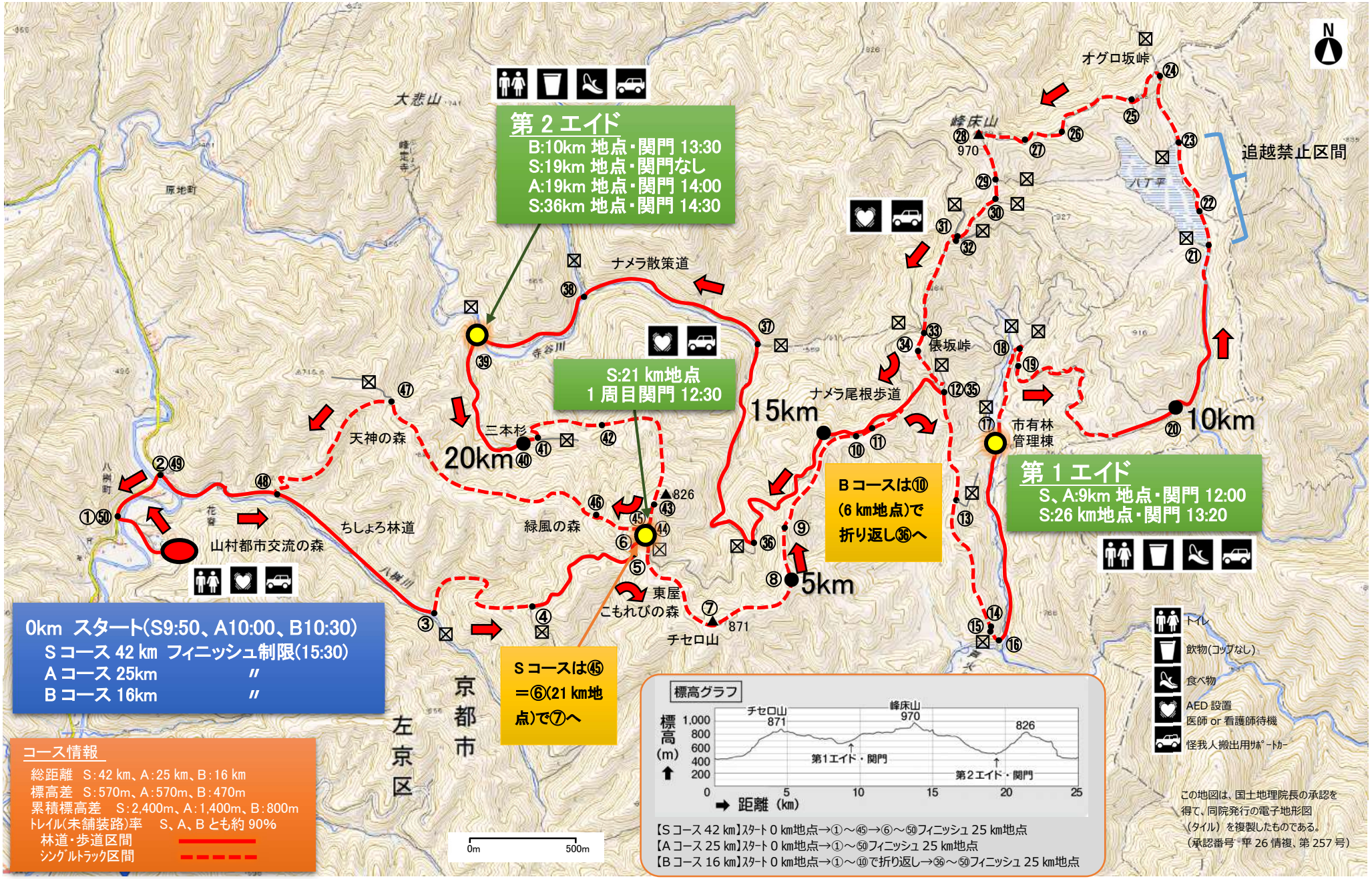第 11 回山村都市交流の森 花背トレイルラン コースマップ