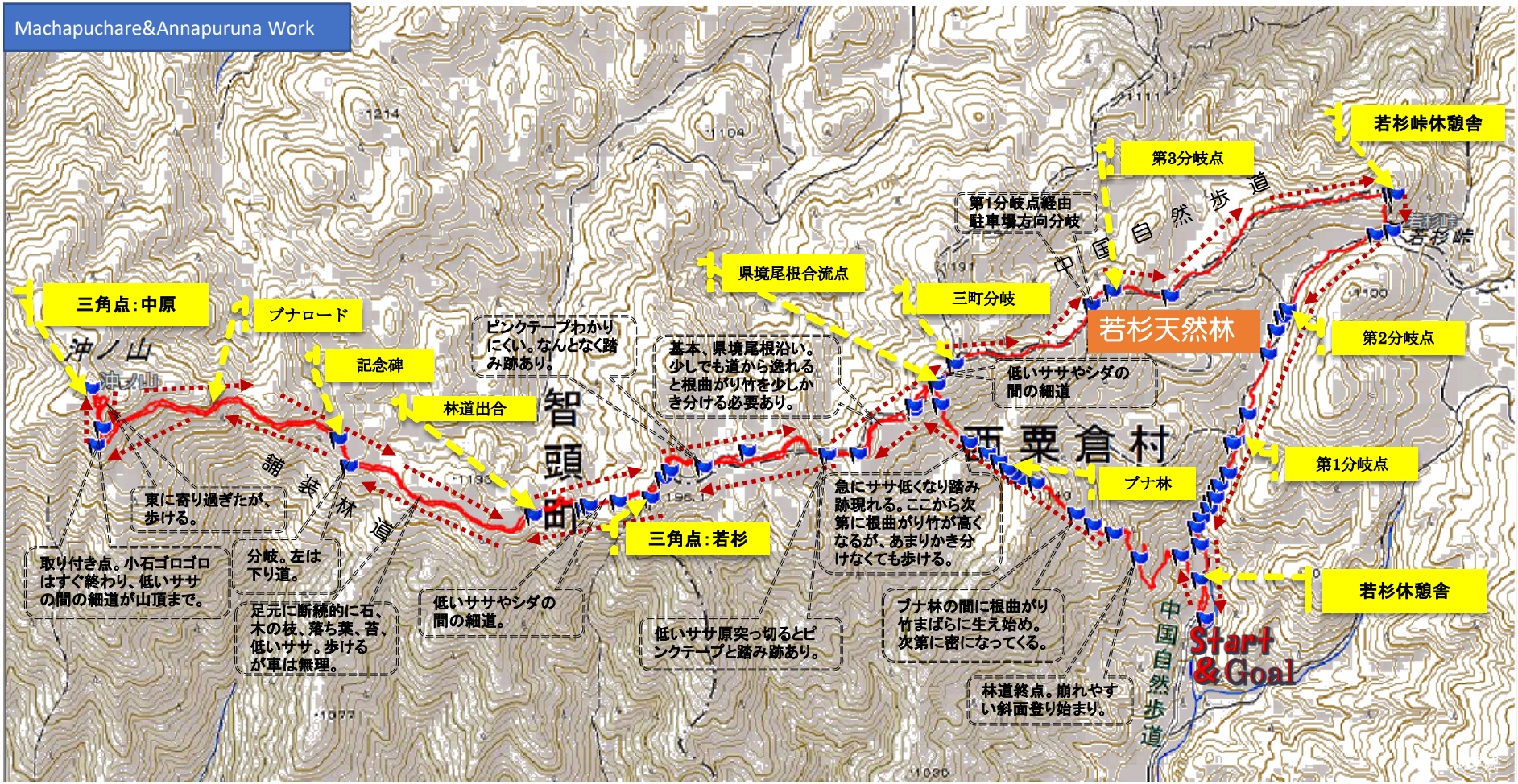2018年11月11日　岡山県西粟倉村＆鳥取県智頭町 若杉天然林～沖ノ山 コース状況