

# ジョグメモ 66



# ステータス

- 風ほとんど
- 雨が上がったので走る
- 涼しいのだが湿度が厳しい



# 途中

- 足首の痛みも無く楽に進む
- が、湿度があれ過ぎて爽快ではない
- 水たまりにはまる



# 最後、ストレッチ

- 冷えたからか指先が少ししびれる
- ストレッチはうらもも張る
- 着替えが欲しい

