

ジョグメモ 73



ステータス

- 風わりと
- 体感ではさほど暑く感じない
- 体調はふつー

途中

- 念のためオフロードコース
- が、林道で予想より早く暗くなったのでビビる
- てことでスマホのライト  オンにして走る
 - 便利な世の中になったわ

最後、ストレッチ

- 林道でちょっと手間取ったので追加で舗装路を大目にする
- ストレッチはまだ腰が張る