

ジョグメモ 82



ステータス

- 風すこし
- 晴れ☀️
- いきなり暑いぞ🔥☀️
 - 暑熱順化的な心構えができてないのだが



途中

- わりと回復してるが、まだ重い
- 地面からの照り返しの的なものが厳しい
 - 舗装路から外れるとモワアツとする



最後、ストレッチ

- 暑さにやられたので徒歩
- ストレッチは腰にきてる



その他

わかってはいたのだが、コースが全面開放されても一旦途切れるのだよねえ。



その他

また通行止めになる？

そして、後から気が付いたのだが、現在地が標識の位置と同期していた(前ページの標識と見比べてみよう)。芸が細かい。

お知らせ

多摩川土手の天端で環境性能舗装工事を行います。

施工箇所は**通行止め**となります。

迂回にご協力をお願いします。



施工時期：7月中旬～8月末まで

● 現在地
■ 施工箇所

狛江市

その他

水辺の教室(だったかな?)、ボート気持ち良さそう。

