

ジョグメモ 98



ステータス

- 風ほとんど
- 小雨、曇り、晴れ
- 結局は蒸し暑いのですけどね



途中

- 体調的には悪くない
- 舗装路外れるとやはり蒸し暑い



最後、ストレッチ

- 腰にきた
- 精神的な気もするが
- ストレッチも腰



その他

こちらにもマムシ。



その他

放水訓練？

