

ジョグメモ 109



ステータス

- 風そこそこ
- 雨からの曇り
- 気温は低いが体感的には少し蒸す



途中

- ペースはそこそこ
- 足首に響く
- 大学の陸上部？と何度かすれ違う



最後、ストレッチ

- 雨がパラついてきた
- 走りはふつー
- ストレッチは太もも張る



その他

亀。

