

ジョグメモ 138



ステータス

- 風そこそこ
- 快晴☀️
- 空気冷えていて指先が痛い



途中

- 少しふらつく
- 走るとわりと暖かい
- 人が少ない



最後、ストレッチ

- 向かい風
- 指先が冷え冷え
 - グローブつける
- ストレッチ、足にきた

