

ジョグメモ 155



ステータス

- 風かなり
- 晴れ 🌤️
- ランニングキャップ飛ばされそうになる



途中

- 右内側のくるぶし痛み
- 気温は高いがそこそこ快適



最後、ストレッチ

- 徒歩に切り替え
- 風がさらに強まる
- ストレッチも軽くで

