

10月12日(月) 体育の日 快晴

おぼろしい雨が降ってきた。

気持ちよかった!!

ス・アツ・ミン。

10月25日(日)

干満に任せているぞ。

今日初めて35分(35分6秒)が、自分の力で泳ぎました。

お尻の浮き輪は数回あるのだから、ちゃんと泳げました。

回がたいていけと。泳げました。

ありがとう。たか

たすけ

10月27日(火)

虫野に住んでいる引退者(3)です!

虫野から駆けあがって来た!!

め土すは UTMF (富士山 ~~山~~ トレイル)

トレイルコースにすたっく 下回です! (21)

10/27(水) 最終報告 道はま川 記録美

360度展望 今年の作業終了

(皇都の先陣 等倉) 立派な道

10/29(木)

富士山の雪の中を走る 記録 6=35(山前)
今年は何回走るか? 体力保持の努力です。