

トドロクロちゃんと山登り

今日の有酸素運動は堤防沿い。

2020年04月29日 | :



■健康維持の為の日課は夕方からの有酸素運動(ウォーキング&スロージョギング)と家で行う

- ・歯磨きスクワット(歯磨き時に100回程度スクワット)
- ・プッシュアップ(腕立て伏せ)
- ・腹筋/背筋/ストレッチ
- ・テニスラケット素振り

でさらに免疫力向上の為に、ビタミンCをサプリで摂取。



【HIS国内】春旅応援キャンペーン

HIS

【HIS】春・GW出発の国内旅行もまだ間に合う!春旅応援キャンペーン中。シニ...



走ってきた堤防道路。
あら、ねこさん。
集会ではなく一族ですね。

で在庫が無くなったので街の酒蔵へ電話し販売していることを確認してジョギングがてらに買い求めに。
新酒大吟醸酒粕(500g)と新酒吟醸酒粕(1k)限定商品を購入。
試飲もできそうだが...この時期やめときます。
復路は海岸線(堤防道路)を利用。



セントレアが見えるが飛行機の離着陸は1機しか見なかった。



伊勢湾越しの鈴鹿の山並みがどことなく寂しそう。アカヤシオやイワザクラ、ハルリンドウが咲いているかな'



じゃあまたね。
今日の有酸素運動はいつもより長めの1時間30分でした。

コ

2011年 山行リスト

2020年04月28日 | 2011年 山行リ



- 2011.12 雪の藤原岳
2011.12 車で陣馬形山など
2011.11 釈迦ヶ岳と猫岳・鈴鹿
2011.10 晩秋の木曽御嶽山
2011.10 山はやまでも…雪山讃歌
2011.09 飛驒の名峰『笠ヶ岳』で槍穂を見ながら
2011.09 展望の早川尾根(アサヨ峰・高嶺)
2011.09 蓮華岳+後立山南部の周回縦走
2011.09 最大酸素摂取量
2011.08 中央アルプス北部の将基頭山と行者岩・茶臼山
2011.08 後立山縦走 Vol.4(→扇沢)
2011.08 後立山縦走 Vol.3(→キレット小屋)
2011.08 後立山縦走 Vol.2(→五竜山荘)
2011.08 後立山縦走 Vol.1(樽池→白馬岳)
2011.07 NHKのイブニング信州で花の写真が放送
2011.07 固形燃料用ストーブの自作 其の二
2011.07 山に行かない平日の休日の過ごし方
2011.07 中央アルプス中部縦走+三ノ沢岳 檜尾避難小屋泊
2011.07 快晴の権現岳と編笠山 ハヶ岳Vol.2
2011.07 阿弥陀岳>赤岳>横岳>硫黄岳周回の花見山行 ハヶ岳Vol.1
2011.06 御在所岳へ下山は裏道を40年振りに。
2011.06 梅雨空の遠征No2:浅間山と黒斑山周遊
2011.06 梅雨空の遠征No1:四阿山と根子岳
2011.06 山登りでなくハイキングで上高地など
2011.05 雨の寧比曽岳1120m
2011.05 『岳』×14
2011.05 GWの濁沢にこだまするーSEKI
2011.04 序章 穂高への道
2011.04 山は山でも山車ですPart2
2011.04 山は山でも山車です
2011.04 トレーニング山行 in 藤原岳
2011.04 あと30分で…強風の稜線で撤退(ハヶ岳:赤岳)
2011.02 絶好の天気図なので天狗岳まで行ってしまった。
2011.01 厳冬の夢科山+有名ラーメン
2011.01 新年初登山 寧比曽岳+コースランチ
2011.01 New Year

- 2010 08 北アルプス最奥部 Vol.3 高天原からの緊急脱出
2010 08 北アルプス最奥部 Vol.2 双六→鷲羽→水晶→高天原
2010 08 北アルプス最奥部 Vol.1 新穂高→双六

- 2010 07 薬師峠から黒部五郎岳と薬師岳Vol. 2
2010 07 薬師峠から黒部五郎岳と薬師岳Vol. 1

- 2010 06 聖岳 冬季開放小屋泊
2010 05 新緑の山でマイナスイオン寧比曽岳
2010 05 トドクロちゃんと富士見台(1739m)
2010 05 立山・雷鳥平テント泊(雪山)
2010 04 春山準備完了
2010 04 富山市の観光サイトに
2010 04 御池岳と鈴北岳
2010 03 山道具?
2010 03 スノーショベルも欲しいね
2010 03 竹ペグを作ってみた
2010 02-03 クランボン・ピッケルついに…
2010 02 北陸旅行『山の文化館』
2010 02 マウンテンブーツGET SCARPAサミットライト
2010 02 残雪の藤原岳 木和田尾根から藤原岳周回
2010 01 新年登山で寧比曽岳 雪山で友人とぼったり
2010 01 2010年 明けましておめでとうございます。

- 2009年 山行リスト
2008年 山行リスト
2007年 山行リスト

- 2008年 山行リスト
2007年 山行リスト

2010年 山行リスト

2020年04月26日 | 2010年 山行リ



- 2010 12 てんこ盛な一日 鈴鹿水沢岳
2010 11 伊那の経ヶ岳で山神に会おう。
2010 11 紅葉と霧氷の南沢山・横川山
2010 10 紅葉の大峰山と大台ヶ原山
2010 10 易老渡から光岳へ
2010 10 御嶽の三ノ池周回と摩利支天山
2010 09 温泉旅行 立ち寄りの山:草津白根山
2010 09 常念岳+蜂ヶ岳と雨飾山 Vol.2



2002.03 藤原岳 Album by トドクロちゃんと山登り
googleフォトで綺麗な写真が見れます(クリック)



111



111

コ



111

2009年 山行リスト

2020年04月23日 | 2009年 山行リ



- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 2009 12 南沢山・横川山×→温泉○ | 大雪 |
| 2009 11 瑞牆山 | 先週の忘れ物 |
| 2009 11 雪の金峰山 | 降雪直後の山 |
| 2009 11 土曜ワイド劇場に出演 | 山写真が使われた。 |
| 2009 11 仙ヶ岳・宮指路岳・入道ヶ岳 | まとめて縦走 |
| 2009 10 築谷山 | 恒例の紅葉登山 日帰 |
| 2009 10 塩見岳・烏帽子岳 | 静かな山登り テント泊 |
| 2009 09 ハヶ岳(硫黄岳・天狗岳) | ゆったり登山だが夜は氷点下 テント泊 |
| 2009 09 剱岳(剱岳) | プロローグからエピローグ テント泊 |
| 2009 08 木曽駒ヶ岳・宝剣岳 | 快晴の中、楽々登山 日帰 |
| 2009 08 千枚岳・荒川三山・赤石岳 | 台風接近で1日短縮 テント泊+避難小屋 |
| 2009 07 霧ヶ峰 | ニッコウキスゲとワラビ 日帰 |
| 2009 06 鳳凰三山 | 残雪のオベリスク テント泊 No2 |
| 2009 06 鳳凰三山 | 残雪のオベリスク テント泊 No1 |
| 2009 05 鎌ヶ岳 | 鎌尾根とシロヤシオ 日帰 |
| 2009 05 経ヶ岳 | 残雪と砺波チューリップ 日帰+車泊 |
| 2009 04 寧比曽岳 | コースランチ前の登山 日帰 |
| 2009 03 霊仙山 | 福寿草を求め 日帰 |
| 2009 02 陣馬形山 | 伊那谷の展望台 日帰 |

記事一覧 | 画像一覧 | フォロワー一覧 | フォトチャンネル一覧

« 前ページ