

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2018年12月

	SRMのんびりショートコース ビギナーや時間のない方におすすめです。ショップスタッフがかならず伴走します。 距離は40km前後	SRMミドルでフィットネスコース ちょっと自転車に慣れてきた人やツーリング指向の人向けです。	SRMみっちりロングコース 健脚向け トレーニング的な走りをしたい人向け
<b>2日</b>	藤下さんがショートコース担当します。ショートコースをもう卒業したい中級者向けとなります。コース、距離はメンバーにより変わります。 ショップ集合 9:00 距離:50km前後 ショップ帰着 12:30頃。	有志の皆さんでコースを決めて下さい	有志の皆さんでコースを決めて下さい
<b>9日</b>	サカマのゆるふわサイクリング 『速く走ることもいいけど、たまにはのんびり走っていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆ 寒い冬ですが今日も元気にサイクリング！コースはコロケコース！吉沼にあるコロケ屋さんに行きます。春のリベンジ！平坦中心約40kmのコースを23km/h前後の速度で走るビギナー向けサイクリングです。途中コンビニでのお手洗い休憩とコロケ屋さんへの寄り道があります。風対策、寒さ対策をお忘れなく！ ショップ集合 9:00 距離 約40km ショップ帰着 11:30頃	藤下さんのミドルコースマジカルミステリーツアーあります ショップ集合 9:00 70km前後	有志の皆さんでコースを決めて下さい
<b>16日</b>	マツナガののんびりビギナーズライド！ロードバイクビギナー向けサイクリング 今年も早いもので、SRM松永コース走り納めとなります！今年もよく走りました。来年も元気に走りましょう！コースは筑波北部周遊コースです。坂はほとんどありません。23km/h前後のゆったりとしたスピードで走ります。ビギナー向けロードバイクサイクリングとなります。途中コンビニ休憩あります。 ショップ集合 9:00 距離40km前後 帰着11:30頃	藤下さんのミドルコースマジカルミステリーツアーあります ショップ集合 9:00 70km前後	有志の皆さんでコースを決めて下さい
<b>23日</b>	藤下さんがショートコース担当します。ショートコースをもう卒業したい中級者向けとなります。コース、距離はメンバーにより変わります。 ショップ集合 9:00 距離:50km前後 ショップ帰着 12:30頃。	有志の皆さんでコースを決めて下さい	有志の皆さんでコースを決めて下さい
<b>30日</b>	ショップ冬休みとなります。		

★今月のイベント&とくともく情報！ 12月より集合時間がウインタータイムの9:00となります！ ご注意ください！