

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2018年11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
4日	<p>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 大分寒くなってきました。この季節ウィンドベストが重宝します！ きれいな紅葉がみられるでしょうか。コースは筑波北部周遊です。登り坂はほとんどありません。23km/h前後のま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。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離40km前後 帰着11:00頃</p>	<p>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 8:30 70km前後</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
11日	<p>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。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離:50km前後 ショップ帰着12:00。</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
18日	<p>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たっていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆ 11月半ばのSRMショートコースはがりんとうコースに行きます。筑波山麓のがりんとう饅頭屋さんを目指す平坦中心の約40kmのコースです。23km/h前後で走るビギナー向けライドでSRMデビューにお勧めです！冬前のひと時を楽しみませんか？だいぶ寒くなりますので必要な補給、防風対策をお忘れなく。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離 約40km ショップ帰着 11:00過ぎ</p>	<p>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 8:30 70km前後</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
25日	<p>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 紅葉も終わり、いよいよ冬本番へ突入です！ 冬のライドが来シーズン調子を左右します。寒さにめげず走りましょう！ コースは小町の里コースです！ 坂が少しあります。登り坂未体験社はチャレンジしてみてください！23km/h前後のま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。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離40km前後 帰着11:00頃</p>	<p>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 8:30 70km前後</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>

★今月のイベント&とくとく情報！