

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2019年8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てほしい人向け
4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☆</p> <p>8月4日のSRMショートコースはサカマが担当いたします。コースは平沢コースです。平沢官衙遺跡を目指します。平坦中心、距離約35kmのコースを23km/h前後で走るビギナー向けサイクリングです。途中平沢官衙遺跡での休憩と、状況に応じて追加休憩を設けます。とにがく暑いので前日はしっかりと睡眠をとり、当日はヘルメットインナーキャップや日焼け止め、水分補給に掛水と熱中症対策を絶対に忘れないでください。ツラくなる前におがしいなと思ったらすぐ前後の人に声をかけてくださいね。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離 35km前後 ショップ帰着 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はお休みです。</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 往復距離 50km位 ショップ帰着 12:00頃</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>ショップ夏休みとなりSRMもお休みとなります。</p>	<p>お休み</p>	<p>お休み</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</p> <p>この頃には、変形性頸椎症は良くなっているでしょうか？ 期待を込めてスケジュールリングします。もし良くなっていなかった場合は、変更の可能性があります。ご了承下さい。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。途中コンビニ休憩あります。23km/h位のゆったりとしたスピードで走ります。</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はお休みです。</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！

ショップ夏休みです！ 8月13日から8月21日までとなります！