

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2019年9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
<b>1日</b>	藤下さんがショートコース担当します。初心者向けコースとなります。コース、距離はメンバーにより変わります。 ショップ集合 8:30 往復距離 50km位 ショップ帰着 12:00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>8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☆ サイクリングシーズンまでもう少し！な9月上旬。残暑に負けずにサイクリング！土浦のどら焼き屋さんを目指すどら焼きコースです。23km/h前後の速度で走るビギナー向けコースです。途中どら焼き屋さんでの休憩があります。 ショップ集合 8:30 距離 約40km ショップ帰着 11:00過ぎ	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	有志の皆さんでコースを決めて下さい
<b>15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☆ SRMデビューに最適！平沢官衙遺跡を目指す平沢コースです。平坦中心約40kmの距離を23km/h前後の速度で走るビギナー向けコースです。平沢官衙遺跡での休憩があります。 ショップ集合 8:30 距離 約40km ショップ帰着 11:00頃	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。	有志の皆さんでコースを決めて下さい
<b>22日</b>	藤下さんがショートコース担当します。初心者向けコースとなります。コース、距離はメンバーにより変わります。 ショップ集合 8:30 往復距離 50km位 ショップ帰着 12:00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>29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☆ 残暑も終わりそろそろサイクリングに最適な季節？オフシーズンに入る前にレッツヒルクライム♪つくば市の人気ヒルクライムスポット、不動峠に挑戦します。ヒルクライム前に平沢官衙遺跡で、ヒルクライム後に不動峠で小休憩を挟み降ります。 ショップ集合 8:30 距離 約40km ショップ帰着 11:00過ぎ	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	有志の皆さんでコースを決めて下さい

## ★今月のイベント&とくとく情報！

松永は変形性頸椎症のため、サンデーライドミーティングは少しお休みさせていただきます。