

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2019年10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
6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>台風に負けず、天候に恵まれたレッツサイクリング！筑波山麓にあるお饅頭屋さんを目指す「かりんとう饅頭コース」です。平坦中心ですが、たまに小さな坂がある40km前後のコースです。23km/h前後の速度で走るビギナー向けサイクリングです。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離 約40km ショップ帰着 11:00頃</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい 藤下さんはお休みとなります。</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
13日	<p>かすみがうらエンデューロ！ 参加です！ ショップはお休みとなります。ご注意ください。</p>		
20日	<p>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。</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>
29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>今の調子でいくと多分この頃には、変形性頸椎症は良くなっていると思います！ 約五ヶ月ぶりのライドとなります。走れるのかと思うとワクワクしてきます。みなさん、お手柔らかにお願いいたします！ 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あります</p> <p>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！

10月13日 日曜日は、かすみがうらエンデューロに参加の為ショップはお休みとなります。ご注意ください！