

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2019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てほしい人向け
3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>肌寒くなってきた11月！シーズンもほぼ終了し冬眠する前に気持ちよく走りませんか？コースはどら焼きコース！土浦のどら焼き屋さんを目指します。冬場になると北風が強くなるのでSRMで南方面に向かう機会はそろそろ最後でしょうか。平坦中心約40kmのコースを時速23km/h前後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。つくば市から霞ヶ浦へ出るお勤めコースを走るの、コースを知りたい方も是非ご参加ください！ショップ集合</p> <p>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>
10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>
17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>紅葉のシーズンです！極寒になるまえの貴重な時間を楽しみましょう！コースは小町の里コースです。坂が少しあります。途中コンビニ休憩あります。23km/h位のま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 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>
24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>サカマのゆるふわヒルクライム 冬ももう間近。フルウィンター装備になる前にレッツヒルクライム♪人気ヒルクライムスポット、不動峠にチャレンジです。距離約40kmのうち4kmほどの登りがあります。登り区間ではそれぞれマイペースに登ります。登頂後、少数班に分かれてダウンヒルです。ダウンヒル中は絶対に前走者を追い越さないでください。途中、平沢官衙遺跡での休憩があります。</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>

★今月のイベント&とくとく情報！