

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2019年12月

	SRMのんびりショートコース ヒ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
1日	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 9:00 往復距離 50km位 ショップ帰着 12:30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
8日	マツナガののんびりヒギナーズライド！ ロードバイクヒギナー向けサイクリング いよいよウィンターシーズン突入です！ 寒さには万全の対策をして下さい！ 装備に関してはスタッフにおたずね下さい。暖かい格好で冬のライドを楽しみましょう！ コースはつくば北部周遊です。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位のまったりとしたスピードで走ります。 ショップ集合 9:00 距離40km前後 帰着11:30頃	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 9:00 70km前後	有志の皆さんでコースを決めて下さい
15日	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☆ 前回行けなかったヒルクライムチャレンジです！ 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、少人数の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。 ショップ集合 9:00 距離 約40km ショップ帰着 11:30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 9:00 70km前後	有志の皆さんでコースを決めて下さい
22日	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 9:00 往復距離 50km位 ショップ帰着 12:30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

★今月のイベント&とくとく情報！

今月から集合時間がウィンタータイム 9:00となります。ご注意ください！！

12月14日土曜日 SRM忘年会です！飲んだくれましょう！