

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2022年7月

	<b>SRMのんびりショートコース</b> 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	<b>SRMミドル&amp;ロングコース</b>
<b>3日(日)</b>	<p><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たっていいじゃない』ガテーマののんびりサイクリング☆</b></p> <p>綺麗に整備された不動峠をレッツクライム！まずは平沢官衙遺跡を目指して走ります。小休憩後、不動峠へと挑戦します。登り区間では各自マイペースで登りましょう。タイムアタックしたい方はベストタイムを目指して、初挑戦の方はまずは完走を目指して焦らず登ります。不動峠登頂後は小グループに分かれて降ります。降りはスピードの出過ぎに気を付けて走りましょう。登った経験のある方数名に各グループの先導を依頼いたします。平沢官衙遺跡で再集合し休憩した後ショップを目指して戻ります。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離 35km前後 ショップ帰着11:00過</p>	有志のみなさんでお決めください。ショップはインフォメーションの仲介役をさせていただきます。走りの仲間を集めたいときはショップにメールをしてください。SRMメンバーの皆さんに連絡をします。
<b>10日(日)</b>	<p><b>バンク修理講習会</b></p> <p>参加の際は事前申し込み必須とさせていただきます。詳細は改めてご連絡いたします。</p>	<b>SRMお休みです。</b>
<b>17日(日)</b>	<p><b>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</b></p> <p>最も暑い時期と思います。熱中症にきをつけて、灼熱サイクリングを楽しみましょう！ コースは筑波北部周遊です。上りはほとんどない平坦コースです。途中コンビニ休憩あります。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離40km前後 帰着11:00頃</p>	有志のみなさんでお決めください。ショップはインフォメーションの仲介役をさせていただきます。走りの仲間を集めたいときはショップにメールをしてください。SRMメンバーの皆さんに連絡をします。
<b>24日(日)</b>	<p><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たっていいじゃない』ガテーマののんびりサイクリング☆</b></p> <p>コースはひらさわコースを予定しています。平坦中心40km弱のコースを速度23km/hで走るヒギナー向けサイクリングです。平沢官衙遺跡での休憩があります。この時期平沢官衙遺跡の事務所ではアイスの販売があります。気温35度前後が予想されます。水分補給や掛水の用意、日焼け対策をお忘れなく！</p> <p>ショップ集合 8:30 距離 40km弱 ショップ帰着11:00頃</p>	有志のみなさんでお決めください。ショップはインフォメーションの仲介役をさせていただきます。走りの仲間を集めたいときはショップにメールをしてください。SRMメンバーの皆さんに連絡をします。
<b>31日(日)</b>	<p><b>ワコース洗車講習会</b></p> <p>ワコースのメカニック、清水さんをお招きし恒例のワコース洗車講習会を開催します。水無しでも行うことのできる洗車をレクチャー！より効率のよいケミカルや道具の使い方を学ぶことが出来ます。夏場はチェーンなどの汚れ以外に飲みこぼしや汗の付着で車体は汚れやすい季節です。この機会にマスターし愛車のメンテナンスにお役立てください。講習会外の空いた時間には洗車してもらえますよーっ！詳細は後日ご連絡いたします。</p>	<b>SRMお休みです。</b>