

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2023年8月

	<b>SRMのんびりショートコース</b> 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	<b>SRMミドル&amp;ロングコース</b>
<b>6日(日)</b>	<p>「サカマのつまみ食いサイクリング」                      かりんとうコースです。筑波山麓の饅頭屋さんを目指して走ります。平坦中心のコースを23km/h前後で走るビギナー向けライドです。帰り道に小さな坂がいくつかあります。お土産を持ち帰りの方はサコッシュや大型サドルバッグを。暑さ対策に水分補給ボトルや掛水ボトル、日焼け対策をお忘れなく！                      ショップ集合8:30 距離 約40km ショップ帰着11:00ごろ</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>13日(日)</b>	<b>ショップ夏休み</b>	SRMはお休みです。
<b>20日(日)</b>	<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                      お盆も過ぎて少しは暑さがやわらいでいるでしょうか。コースはつくば北部周遊コースです。坂はほとんどありません。クルマの少ない道を時速23km/h前後で走る初心者向けミニサイクリングです。途中コンビニ休憩あります。                      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>27日(日)</b>	<p>今月の講習会は輸行講習会です！                      秋のサイクリングシーズンに向けて電車輸行方法をマスターしませんか？ショップ内で実践しながら学ぶことができます。参加には自転車と輸行袋が必要です。輸行袋をお持ちでない方は事前にご相談ください。スペースの都合上、事前申込制といたします。詳細はホームページインフォメーションにてお知らせします。                      ショップ集合9:00 終了11:00予定</p>	SRMはお休みです。