

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2016年11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たい人向け
6 (日)	藤下さんのショートコース 藤下さんがショートコース担当します。ショートコースをもう卒業したい中級者向けとなります。コース、距離はメンバーにより変わります。 ショップ集合 8:30 距離:50km前後 ショップ帰着12:00。	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
13 (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 大分寒くなってきました！ 紅葉の時期ですね。綺麗な紅葉がみられるといいですね！コースは小町の里コースで、登り坂が少しあります。登り坂はじめていう方チャレンジしてみてください！ 次週のサカマヒルクライムの足慣らしに！23km/h前後のゆったりとしたスピードで走ります。ヒギナー向けロードバイクサイクリングとなります。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位	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	有志の皆さんでコースを決めて下さい
20 (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たっていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆ ヒルクライムのお時間です！平地マシマシなつくばで数少ない峠道です。不動峠が通行止めになっている今、登りやすいのは朝日峠です。不動峠と違って着いた場所からつくばの平野を一望できます！頑張ったあとの爽やかな(?)達成感がありますよ♪片道3kmのヒルクライム、まだあまり坂道に挑戦したことがないよという方もぜひご参加ください！ヒルクライム開始後は各自マイペースで、サカマは後方からついていきます。峠に到着後は小休憩を挟みダウンヒル！スピードの出しすぎに注意して下りましょう。ヒルクライム後、コンビニ休憩があります。 ショップ集合 8:30 距離 約37km ショップ帰着 11:00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 8:30 70km前後	有志の皆さんでコースを決めて下さい
27 (日)	藤下さんのショートコース 藤下さんがショートコース担当します。ショートコースをもう卒業したい中級者向けとなります。コース、距離はメンバーにより変わります。 ショップ集合 8:30 距離:50km前後 ショップ帰着12:00。	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&とくとか情報！ お待ちかね！藤下さんのライド再開です！