

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2016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たい人向け
4 (日)	<p>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 今年はずいぶん早いんですね。完全に真冬の装備です。冬は空気が澄んで景色がクッキリ見えるのを楽しみましょう！コースは筑波北部周遊です。今回はいつもの逆コースを予定しています。坂はほとんどありません。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 9:00 距離40km前後 帰着11:00位</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 9:00 70km前後</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
11 (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ていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆ 12月2週目、年末に向け忙しくなる時期ですが今週もライドに出かけませんか？コースは平沢官衙を周る周遊コースです。前回ヒルクライムでしたので今回は平地マシマシです。坂はほとんどありませんので初めての方もぜひご参加ください！23km/h前後でのんびり走ります。寒さと風対策はお忘れずに！ ショップ集合 9:00 距離 約37km ショップ帰着 11:30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 9:00 70km前後</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
18 (日)	<p>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 9:00 距離:50km前後 ショップ帰着12:00。</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>
25 (日)	<p>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 今年最後のラストランとなります！今年一年お付き合いありがとうございました。事故もなく一年過ごせるのは皆様のご協力のおかげです。コースは小町の里コースを予定しています。坂が少しあります。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 9:00 距離40km前後 帰着11:00位</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 9:00 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！

**今月から集合時間がウィンタータイムの9時となります！ご注意ください！**