

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2016年8月

	SRMのんびりショートコース 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	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
7 (日)	<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 夏真っ盛り！ 涼を求めて走りましょう！コースは小町の里コースを予定しています。登り坂が少しあります！。登り坂初めての方体験をしてみてください！ 23km/h前後のゆったりとしたスピードで走ります。ビ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</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お休みです。</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
14 (日)	<p>ショップ夏休み お休みとなります。</p>	<p>ショップ夏休み お休みとなります。</p>	<p>ショップ夏休み お休みとなります。</p>
21 (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☆ 平均23km/hで走るビギナー向けです。もちろん、エキスパートの方も大歓迎！お盆も過ぎて夏もひと段落・・・と思ったりしていませんか？楽しい楽しい(?) 不動峠の時間です！不動峠までのルートは現在探索中！お楽しみに。最大斜度10%を体感してみませんか？速度は気にせずマイペースで。一番後ろの方はもれなく坂間とおしゃべりしながら登ることが出来ます！不動峠挑戦前に平沢官衙で休憩します。休憩後は各自ペースで。全員が不動峠に到着してから下り帰路に着きます。 ショップ集合 8:30 距離40km弱 ショップ帰着 11:00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お休みです。</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
28 (日)	<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 夏も終わり？ 行く夏を惜しんで走りましょう！ コースは筑波北部周遊コースを予定しています。登り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。ビ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</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お休みです。</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！