

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2016年9月

|        | SRMのんびりショートコース<br>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。<br>距離は40km前後   | SRMミドルでフィットネスコース<br>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<br>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</p> <p>まだ、まだ暑いですが、風はもう秋の気配をただよわせています。コースは筑波北部周遊コースを予定しています。ほとんど真っ平らで登りは、ほんの少しあるだけです。23km/h前後のま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。</p> <p>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>                |
| 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たっていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆</p> <p>9月11日のSRMは現在コース検討中です。距離は40km前後予定です。コンビニでの休憩を検討中です。</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>                |
| 18 (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</p> <p>大分涼しくなっているのでしょうか。5月に次いで一番サイクリングが楽しい季節がやってきました！ 寒くなる前のひとときを楽しみましょう！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！ 23km/h前後のま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。</p> <p>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>                |
| 25 (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たっていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆</p> <p>9月25日のSRMは不動峠！こちらは現在出されている不動峠通行止め情報が解除されたら、の予定です。つくばで人気の峠道、ペースは気にせず挑戦してみませんか？最大斜度10%！これでアナタもクライマー！？ヒルクライム前に平沢官衙での休憩があります。今月を乗り越えたらまた走りやすい季節の到来！この夏最後のライドに出かけませんか？</p> <p>ショップ集合 8:30 距離40km前後 ショップ帰着 11:00</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！