

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2016年10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
2 (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>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>	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。	有志の皆さんでコースを決めて下さい
8 (土)	かすみがうらエンデューロ参加の為ショップはお休みとなります。		
9 (日)	前日かすみがうらエンデューロ参加の為SRMはお休みさせていただきます。	ショップは営業しています。	
16 (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>23km/h前後で走るヒギナー向けです。もちろんエキスパートの方も大歓迎！16日のコースは・・・！検討中です・・・汗検討中ですが、坂を登りに行く予定はありません。平地をまったりのんびり走りましょう。途中コンビニ等での休憩を予定しています。10月に入りもう半ば。自転車に乗るには最高の季節です。走るなら今です</p> <p>ショップ集合 8:30 距離 約40km 弱 ショップ帰着 11:00頃</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。	有志の皆さんでコースを決めて下さい
23 (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>秋本番を楽しみましょう！コースは筑波北部周遊コースを予定しています。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>	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。	有志の皆さんでコースを決めて下さい
30 (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>23km/h前後で走るヒギナー向けです。もちろんエキスパートの方も大歓迎！30日は平沢官衙を回るコースです！坂道はほとんどありません。平沢官衙での休憩を予定しています。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離40km前後 ショップ帰着 11:00</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。	有志の皆さんでコースを決めて下さい

★今月のイベント&とくとく情報！