

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2017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がならず伴走します。 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
5 (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>『初めてのヒルクライムもみんなで行けば怖くない!』がテーマののんびりヒルクライム☆ 先月行けなかったヒルクライム! つくばの人気ヒルクライムスポット、不動峠へ走りに行きます。ヒルクライム区間距離約4km、平均斜度7%、最高斜度10%の坂を体験してみてください! 道中はサカマの先導にて、不動峠登りは各自マイペースで走ります。峠到着後は全員の到着を待ち小休憩後に降ります。ヒルクライム前に平沢での休憩があります。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離 約40km 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あります ショップ集合 8:30 70km前後</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
12 (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 いよいよ冬将軍到来です。本格的に寒くなる前にサイクリングを楽しみましょう! 紅葉は見頃でしょうかね。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。坂未体験の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 8:30 70km前後</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
19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。</p> <p>ショップ集合 8:30 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>
26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>だいぶ寒くなってきましたがサイクリングへ! 平坦中心の平沢コースです。坂道はほとんどありません。23km/hの速度でのんびりと走ります。平沢での休憩を予定しています。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離 約40km 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あります ショップ集合 8:30 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! 11月3日・4日・5日バレットウェア展示即売会を開催いたします!