

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2017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
1 (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>10月に入り秋真っ盛り。サイクリングの季節です！暖かい出来立てコロケを食べに吉沼へ行きましょう！平坦なコースで坂道はほとんどありません。23km/hの速度でのんびりと秋を満喫。コンビニとコロケ屋さん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</p> <p>ショップ集合 8:30 70km前後</p>	有志の皆さんでコースを決めて下さい
8 (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>サイクリングに一番気持ちのいいシーズンです！この貴重な期間を楽しみましょう！コースは筑波保育部周遊コースを予定しています。坂はほとんどありません。</p> <p>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お休みです</p>	有志の皆さんでコースを決めて下さい
15 (日)	<p>かすみがうらエンデューロ参加</p> <p>ショップお休みとなります！ ご注意を！</p>	<p>かすみがうらエンデューロ参加</p> <p>ショップお休みとなります！ ご注意を！</p>	かすみがうらエンデューロ参加 ショップお休みとなります！ ご注意を！
22日	<p>藤下さんのショートコース</p> <p>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>	有志の皆さんでコースを決めて下さい	有志の皆さんでコースを決めて下さい
29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>SRMでは3ヶ月ぶりのヒルクライムです！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。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、その後降ります。ヒルクライム前に平沢での休憩があります。みんな一緒なら坂も怖くないですよ！</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</p> <p>ショップ集合 8:30 70km前後</p>	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！ 10月15日 かすみがうらエンデューロ参加です！！