

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2017年7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>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>7月はじめのSRMは坂間が担当いたします。コースは先週いけなかったがりんとう饅頭コース！筑波山麓にある沼田屋さんのがりんとう饅頭を食べに行きます！道はほぼ平坦、筑波山付近に少し坂があります。初めての方向けのライドで23km/h前後の速度でのんびり走ります。りんりんロードつくば駅での休憩があります。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離 40km前後 ショップ帰着 11:00過ぎ</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
9 (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
16 (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>梅雨明け間近！猛暑でしようかたまた小雨けむるサイクリングになるでしょうか？夏本番前のサイクリングを楽しみましょう！コースは筑波北部周遊です！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>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>梅雨が明け夏本番。今回は不動峠ヒルクライムコースです。距離約4km、平均斜度6~7%のヒルクライムです。ツールどつくばでも使われるコースで、つくばのヒルクライム区間では各自マイペースで走ります。初めての方もぜひ挑戦してみてください！平沢官が遺跡での休憩があります。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離 40km前後 ショップ帰着 11:00過ぎ</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
30 (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

★今月のイベント&とくとく情報！