

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2018年5月

	SRMのんびりショートコース ビ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
6日	<p>マツナガののんびりビギナーズライド！ ロードバイクビギナー向けサイクリング すっかり暖かくなりました。いよいよレーバンの季節です。走り出すとき身軽で やすですね！ 冬眠していた方も一緒に走りましょう！ コースは筑波北部周遊で す。登り坂はほとんどありません。23km/h前後のゆったりとしたスピードで走 ります。ビ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>
13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。 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>
20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☆ ツールドつくばまであとひと月！つくばの人気ヒルクライム不動峠を登るコースで す。平沢官が遺跡からスカイライン手前までの約4km、平均勾配7%の登り区間 です。平沢までは通常のSRM同様23km/h前後の速度で走ります。休憩後、いざヒルク ライムへ！登り区間では各自のペースで走行します。サカマは最後尾から上がりま すのでゆっくり行きたい方には例によってサカマのムダ話オブションがくっついて きます。到達後、小休憩を挟んだら小チームに別れて下ります。下り終わったらシ ョップへ戻るルートへと入ります。登りがはじめての方もこの機会に行きましょ う！みんなで挑戦してみませんか？ ショップ集合 8:30 距離 約35km 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>
27日	<p>マツナガののんびりビギナーズライド！ ロードバイクビギナー向けサイクリング サイクリングに一番いい季節です。ホクはこの季節がもっとも好きです！梅雨入り 前までの貴重なこの期間を楽しみましょう！ コースは小町の里コースです。登り が少しあります。坂未経験の方が挑戦してみてください。23km/h前後のゆったりと したスピードで走ります。ビ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。 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>

★今月のイベント&とくとく情報！