

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2018年6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
<b>3日</b>	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。	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
<b>10日</b>	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☆ 梅雨の季節も雨に負けずにサイクリング!少し久しぶり?のかりんとうライドです。筑波山麓のかりんとう饅頭屋さんを目指します。平坦中心時々小さい坂のある23km/hで走るビギナー向けサイクリングです。お饅頭を食べた後は走ってカロリー消費!梅雨の季節も補給ボトルの備えは忘れずに! ショップ集合 8:30 距離 約35km ショップ帰着 11:00過ぎ	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	有志の皆さんでコースを決めて下さい
<b>17日</b>	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 サイクリングに最高の時期はおわり、いよいよ梅雨突入です。雨も小雨程度でしたらこの時期あまり寒くないので、逆に梅雨ライドらしくていいかもしれません。あじさいを愛でながら楽しみましょう! コースは筑波北部周遊です。登り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。 ショップ集合 8:30 距離40km前後 帰着11:00頃	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	有志の皆さんでコースを決めて下さい
<b>24日</b>	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☆ 24日のSRMは黒姫台宿の藤下さんの代わりに坂間が担当です!コースは僕の定番コース、平沢コースです。平坦中心でほとんど坂はなく、23km/h前後で走るビギナー向けコースです。平沢官衙遺跡での休憩があります。梅雨の台間のひと時を楽しみましょう! ショップ集合 8:30 距離 約35km ショップ帰着 11:00過ぎ	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!