

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2018年8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
<b>5日</b>	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>12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ていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆ SBTMお盆休み前最後のSRMです。コースは「どら焼きコース」で吉沼のどら焼き屋さんを目指します。距離は平坦中心の約40km、23km/h前後で走るビギナー向けライドです。途中、コンビニでのお手洗い休憩とどら焼き屋さんへの寄り道があります。暑さ対策を万全に真夏のライドを楽しみましょう！ ショップ集合 8:30 距離 約40km 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>19日</b>	夏休みとなります。	夏休みとなります。	夏休みとなります。
<b>26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 残暑厳しいでしょうか？ 水分補強に気をつけて走りましょう！ コースは小町の里コースを予定しています。登り坂が少しあります。坂初めての方挑戦して下さい！ 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	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

★今月のイベント&とくともく情報！ ショップ夏休み 8月14日～8月22日までとなります。ご注意ください。