

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2017年12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
3 (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さぶくなりました！ でも走ります！ つくばといえども、日中日が差すと結構気温が上がります。冬は空気が澄んでいて景色がクッキリ、ハッキリとみえるので、それはそれで楽しいです。コースは筑波北部周遊です。坂はほとんどありません。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。集合時間が9時になります！</p> <p>ショップ集合 9:00 距離40km前後 帰着11:30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</p> <p>ショップ集合 9:00 70km前後</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
10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 9:00 距離:50km前後 ショップ帰着12:30。</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>
17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>12月も半ば。今年のSRMもあと2回！ スタッフサカマの17年最後のSRMはがりんとうコースです。旧つくば駅方面へがりんとう饅頭を食べに行きます！ 平坦中心ですが、小さな坂がいくつかあります。23km/hの速度でのんびりと走ります。寒さに負けず冬のライドを楽しみましょう！</p> <p>ショップ集合 9:00 距離 約40km ショップ帰着 11:30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</p> <p>ショップ集合 9:00 70km前後</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
24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>いよいよ今年の走り納めです。今年一年事故もなくよく走りました。安全に走ってキッチリと納めましょう！ コースは小町の里コースです。坂が少しあります。坂未体験の方チャレンジしてみてください。</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 9:00 距離40km前後 帰着11:30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</p> <p>ショップ集合 9:00 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！ 12月より集合時間がウインタータイム 9:00となります。ご注意ください！