

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2019年1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
6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ていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆</p> <p>2019年1発目のSRMはサカマが担当いたします！コースは平沢コースです。平沢官衙遺跡を目指します。平坦中心、23km/h前後で走ります。サンデーライドミーティングデビューにお勧めです！今年も1年一緒にたくさん走りましょう！</p> <p>ショップ集合 9:00 距離 約35km 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>	有志の皆さんでコースを決めて下さい
13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>松永走りは初めです！今年も一年またよろしくお願いたします。安全に楽しくのりましょう！コースは小町の里コースです。坂が少しあります。登り坂未経験の方チャレンジしてみてください！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>	有志の皆さんでコースを決めて下さい
20日	<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頃。</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
37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ていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆</p> <p>コースはいちごコースです。大関いちご園を目指しおいしいいちごを食べに行きます！平坦中心、23km/h前後で走ります。風と寒さが最もつらい時期ですが暖かい装備でレッツサイクリング！</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>	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！