

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2019年2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
3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 今頃が一番寒い時期でしょうが。それでもめげずに走ります！ 防寒をバッチリしてください！ コースは筑波北部周遊です。坂はほとんどありません。時速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 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 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
10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
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ていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆ 『サカマのゆるふわグルメライド』今日のサカマ担当コースはがりんとうコースです。筑波山麓にあるがりんとう饅頭屋さんを目指します。平坦中心で時々小さな坂がある約40kmの道のりを23km/h前後の速度で走るビギナー向けライドです。りんりんロード筑波山駅での休憩があります。今月末でもてぎエンテューロまで残り2か目を切ります。サイクリングに出かけましょう！</p> <p>ショップ集合 9:00 距離 約40km ショップ帰着 11:40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 9:00 70km前後</p>	有志の皆さんでコースを決めて下さい
24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 そろそろ春の息吹を感じられるでしょうか。はたまた、雪が降ってライドお休み、なんてことにならぬように祈りましょう。コースは小町の里コースです。最初の部分を少しアレンジしたコースをいきます。坂が少しあります。坂経験の方は是非チャレンジしてみてください。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 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 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！