

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2019年3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	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 9:00 距離:50km前後 ショップ帰着 12:30頃。	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
10日	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☆ 『卒業式シーズン。春もすぐそこ！サイクリングシーズンもすぐそこです！SRMウインタータイムもそろそろ終わり？な今月。コースはコロツケコースです！吉沼にあるコロツケ屋さんを目指します。平坦中心の約40kmのコースを23km/h前後の速度で走るビギナー向けライドです。道中、コンビニでの小休憩とコロツケ屋さんでのつまみ食い休憩があります。日中の気温をしっかりとチェック、防風対策を忘れずにご参加ください！ ショップ集合 9:00 距離 約40km ショップ帰着 11:30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 9:00 70km前後	有志の皆さんでコースを決めて下さい
17日	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 もう大分暖かくなっているでしょうね。いよいよ春本番です！菜の花畑の中をライドできるのも時間の問題です。冬眠されていた方走り出しましょう！コースはつくば北部周遊コースです。坂はほとんどありません。ビギナー向けロードバイクサイクリングとなります。23km/hのまったりとしたスピードで走ります。途中コンビニ休憩あります。 ショップ集合 9:00 距離40km前後 帰着11:30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 9:00 70km前後	有志の皆さんでコースを決めて下さい
24日	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 9:00 距離:50km前後 ショップ帰着 12:30頃。	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
31日	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☆ 明日から4月！の31日は花見ライド！平沢コースをちょっといじくって花見ライドに出かけます。平坦中心の約40kmのコースを23km/h前後の速度で走るビギナー向けライドです。途中平沢官衙遺跡での休憩があります。 ショップ集合 9:00 距離 約40km ショップ帰着 11:30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 9:00 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&とくとく情報！