

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2019年4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てほしい人向け
7日	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 桜、サクラ、さくらです！いよいよ春ですね。今年も恒例のさくら三昧コースに行く予定です。去年は時期がちょっと遅すぎましたが、今年はなんとか間に合いそうです。きれいなさくらのトンネルをくぐりましょう！坂はほとんどありません。ヒ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 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
14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たっていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆ 4月も半ば。半年ぶりの復活、SRMヒルクライムです！つくばの人気ヒルクライムスポット、不動峠にチャレンジします。平沢官衙遺跡までは通常のSRM通り、サカマの先導で向かいます。平沢到着後、休憩を挟みヒルクライム！ヒルクライム区間では各自マイペースで焦らず進みましょう。サカマは最後方からゆっくり行きますので初めての方もご安心を！登頂後小休憩を挟み小グループに分かれて降ります。ダウンヒルの時はいつも以上にスピードに気をつけましょう。公道でありレース会場ではありません。降った後は来た道を戻ります。さあ思い切ってレッツヒルクライム！ ショップ集合 8:30 距離約35km 約4kmのヒルクライムを含みます。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
21日	藤下さんのもてぎエンテューロ集団走行練習会 春のもてぎエンテューロ！準備は順調ですか？ 21日のSRMではアドバイザースタッフ藤下による集団走行練習会を開催いたします。まっすぐ走るための練習、集団を走るための練習など北部工業団地周辺にて行います！もてぎエンテューロに参加予定の皆様、ぜひご参加ください。普段のライドでも役に立つ練習があります。通常のSRMに申し込み済みでしたらどなた様でもご参加いただけますよ！ ショップ集合 8:30 往復距離 約30km+走行練習 ショップ帰着 11:30以降	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
27日 土曜日	もてぎ7時間エンテューロ 春 2019 参加の為ショップお休みとなります。		
28日	SRMはお休みとさせていただきます。ショップは営業いたします！	お休み	お休み

★今月のイベント&とくとく情報！

4月から集合時間がサマータイム 8:30となります！！ ご注意ください！！