

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2019年5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
5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 今がボクが一年のうちで1番好きなサイクリングシーズンです。今走らず、いつ走る！という感じ です。この爽やかな季節に是非走りましょう！コースはつくば北部周遊です。坂はほとんどありませ ん。途中コンビニ休憩あります。23km/h位のまったりとしたスピードで走ります。 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
12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 8:30 往復距離 50km位 ショップ帰着 12:00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
19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☆ ゴールデンウィークも終わりだらだらとしていませんか？サイクリングシーズンの5月、走らにやも ったくない！12日のSRMショートコースはどら焼きコースです。土浦にあるどら焼き屋さんを目指す 平坦中心約40kmのコースです。途中、どら焼き屋さんでの休憩があります。美味しいどら焼きを食べ に行きましょう！23km/h前後の速度で走るヒギナー向けライドです。SRMデビューがお済でない方、 一緒に走りませんか？ ショップ集合 8:30 距離 約40km 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 -はお休みです。	有志の皆さんでコースを決めて下さい
26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 半袖、レーバンで走れるでしょうかね。サイクリングベストシーズン、走りましょう！コースは小町の里コ ースです。坂が少しあります。まだ登り坂を経験したことない方、是非チャレンジしてみてください。途中コン ビニ休憩あります。23km/h位のまったりとしたスピードで走ります。 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

★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！