

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2020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
1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たっていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆</p> <p>もうすぐ春なこの季節、いちごを食べに走りに出かけましょう！千代田のいちご園さんを目指すいちごコースです。小さな坂がいくつがあります。約40kmの距離を23km/h前後の速度で走ります。途中いちご園での休憩があります。コンビニ休憩など必要な時は立ち寄りませのでお声がけください。 ショップ集合 9:00 距離 約40km ショップ帰着 12:00</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 —お休みです。</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
8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</p> <p>三寒四温、大分温かい日が増えてきました。春はもうすぐそこまできています！冬の間冬眠していたライダーもそろそろ走り出しましょう！コースは筑波北部周遊です。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 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 —お休みです。</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
15日	<p>藤下さんがショートコース担当します。初心者向けコースとなります。 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 往復距離 50km位 ショップ帰着 12:30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 —お休みです。</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
22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</p> <p>冬の重装備を脱ぎ捨て、身軽で走れるといいですね！今年は暖かだったので、菜の花ももうみられるかもしれませんね、楽しみ！コースは小町の里コースの予定です。坂が少しあります。坂未体験の方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 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 —お休みです。</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
29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たっていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆</p> <p>ウィンタータイムライドは今月で終了、なのでコロケコースを走ります！吉沼にあるコロケ屋さんを目指して走ります。約40kmの距離を23km/h前後の速度で走ります。途中コンビニとコロケ屋さん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 12:00</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 —お休みです。</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>

★今月のイベント&とくとく情報！