

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2023年2月

	<b>SRMのんびりショートコース</b> 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	<b>SRMミドル&amp;ロングコース</b>
<b>5日(日)</b>	<p><b>サカマのつまみ食いサイクリング「寒さに負けずに走ってちょっと食べたらまた走る！」がテーマののんびりサイクリング☆</b></p> <p>☆厳しい寒さが続きますが負けずにレッツサイクリング！コースは吉沼和菓子コースです。吉沼にある和菓子屋さんを目指します。途中、コンビニでの休憩と和菓子屋さんでの和菓子休憩があります。平坦中心約40kmのコースを時速23km前後で走ります。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離 約40km ショップ帰着 11:00過ぎ</p>	<p>有志のみなさんでお決めください。ショップはインフォメーションの仲介役をさせていただきます。走りの仲間を集めたいときはショップにメールをしてください。SRMメンバーの皆さんに連絡をします。</p>
<b>12日(日)</b>	<p><b>携帯工具の使い方講習会</b></p> <p>サイクリングに欠かせないアイテム、携帯工具！何かあったときに万全に使えるようにしておきたい応急処置工具です。サイクリング中の転倒などでメカトラブルが起きたときの携帯工具の使い方についてお話しします。事前申し込み制です。</p>	<p><b>SRMお休みとなります。</b></p>
<b>19日(日)</b>	<p><b>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</b></p> <p>耐寒訓練サイクリングもあと少し。一番寒い時期と思いますが元気よく走りましょう！もう少し我慢すればあの優しさあふれる春です！コースはつくば北部周遊です。ほとんど平地です。時速23km/h前後で走る初心者向けミニサイクリングです。途中コンビニ休憩あります。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離40km前後 帰着11:00頃</p>	<p>有志のみなさんでお決めください。ショップはインフォメーションの仲介役をさせていただきます。走りの仲間を集めたいときはショップにメールをしてください。SRMメンバーの皆さんに連絡をします。</p>
<b>26日(日)</b>	<p><b>サカマのつまみ食いサイクリング「寒さに負けずに走ってちょっと食べたらまた走る！」がテーマののんびりサイクリング☆</b></p> <p>2月最後のSRMは土浦どら焼きコースです。土浦にある有名どら焼き店を目指します。どら焼きやさんでの休憩があります。平坦中心ですが途中坂道が2か所あります。距離は約40km、時速23km前後で走ります。</p> <p>ショップ集合 8:30 距離 約40km ショップ帰着 11:00過ぎ</p>	<p>有志のみなさんでお決めください。ショップはインフォメーションの仲介役をさせていただきます。走りの仲間を集めたいときはショップにメールをしてください。SRMメンバーの皆さんに連絡をします。</p>