

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2017年3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たい人向け
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 少し暖かくなってきました。春はもうすぐそこです！ 行く冬を惜しんで寒風つ く中走りましょう！コースはつくば北部周遊です。ほとんど坂はありません。ヒ ギナー向けロードバイクサイクリングとなります。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位	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
12 (日)	藤下さんのショートコース 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12:00。	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☆ サカマのゆるふわヒルクライム！暖かくなってきたらダウンヒルも寒くない ！久しぶりにヒルクライムのお時間です。コースは朝日峠ヒルクライムコ ースです。全長約3kmの登り坂があります。朝日峠のスタート地点まで、ダ ウンヒルからショップまではサカマが先導いたします。ヒルクライム区間で は各自マイペースで挑戦してみてください！ここを登れるようになったら筑 波山までの縦走なんてのも楽しめますよ♪ ショップ集合 9:00 距離 約32km ショップ帰着 11:30頃 ※気温によって変更させていただく場合がございます。ご了承ください。	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	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 もう大分暖かくなっているのでしょうか。春を感じて走りましょう！コース は小町の里コースです。坂が少しあります。坂初体験の方ご参加下さい。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位	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！