

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2017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たい人向け
7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」5月に入りヒルクライムイベントにエントリーされている方も多いのではないのでしょうか。つくば周辺市民にとって練習場所の1つである不動峠が開通しました！ということで久しぶりに不動峠ヒルクライムに挑戦します！まずはいつもの平沢へ。休憩後、不動峠へ向かいます。ヒルクライム区間では各自マイペースで。坂間は後方からついていきます。峠のY字路がゴールです。全員到着後、タウンヒルしますが、下りではスタッフを追い越さないようお願いいたします。タウンヒル後、ショップに戻ります。朝日峠より勾配が緩やかで初めてでも登りやすいですよ。 ショップ集合 8:30 距離 約40km ショップ帰着 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)	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 8:30 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
21(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 新緑のきれいな季節です！！自転車乗るのに一番いい時期ですね。この短い期間を大いに楽しみましょう！コースは筑波北部周遊です。坂はほとんどありません。23km/h前後のゆったりとしたスピードで走ります。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 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お休みです	有志の皆さんでコースを決めて下さい
28(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☆ 5月2回目のサカマライドは、ヒギナー向けな平坦ルートでの平沢コースです。道中、坂道はほぼありません。23km/h前後でまた〜りと走ります。途中、平沢官衙遺跡での休憩があります。運がよければ出店があって美味しいものをつまめるかも！？ ショップ集合 8:30 距離 約38km ショップ帰着 11:00	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！