

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2018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
4日	<p>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 まだ大分さぶいですが、春はもうすぐそこまで来ています！ 頑張ってくださいませ！ コースは筑波北部周遊です！ 登り坂はほとんどありません。初めての方チャレンジして下さい！！ 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。</p> <p>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あります ショップ集合 9:00 70km前後</p>	有志の皆さんでコースを決めて下さい
11日	<p>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。</p> <p>ショップ集合 9:00 距離:50km前後 ショップ帰着12:30。</p>	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
18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』そろそろ本格的にシーズンイン！ SRMヒルクライムも再開です！ つくばの人気ヒルクライムといえば不動峠。平沢官が遺跡からスカイライン手前までの約4km、平均勾配7%の登り区間です。平沢までは通常のSRM同様23km/h前後の速度で走ります。休憩後、いざヒルクライムへ！ 登り区間では各自のペースで走行します。サカマは最後尾から上がりますのでゆっくり行きたい方には例によってサカマのムダ話オブションがくっついてきます。到達後、小休憩を挟んだら小チームに別れて下ります。下り終わったらショップへ戻るルートへと入ります。登りがはじめての方もこの機会に行きましょう！ みんなで登れば怖くない？！</p> <p>ショップ集合 9:00 距離 約35km ショップ帰着 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あります ショップ集合 9:00 70km前後</p>	有志の皆さんでコースを決めて下さい
25日	<p>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 大分暖かくなってきてるでしょう！ 重い冬の装備ともお別れです！ コースは小町の里コースです。登りが少しあります。登り坂未経験の方体験して下さい！ 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。</p> <p>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あります ショップ集合 9:00 70km前後</p>	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！