

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2018年4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
<b>1日</b>	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
<b>8日</b>	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☆ 『もてぎ7時間エンデューロ直前練習会』もてぎの7時間耐久エンデューロまで後2週間!レースやイベントがはじめての方にとって不安なことは多いと思います。その事前対策としてアドバイザー藤下&スタッフ坂間による事前練習会を開催いたします。練習会といっても走力を鍛えるためのものではなく、サーキットコースの走り方やヒットイン、ヒットアウトのやり方などを練習するものです。例年開催している通り北部工業団地周辺にて行います。もてぎエンデューロにご参加予定の方はぜひ、参加されない方もご参加ください! ショップ集合 8:30 距離 約40km ショップ帰着予定 11:30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
<b>15日</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 桜はまだ残っていますでしょうか? 毎年恒例の桜三昧コースを予定しています。今年は桜のトンネルを通れることを祈って! 上り坂はほとんどありません! 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 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
<b>22日</b>	もてぎエンデューロ 店舗お休みです		
<b>29日</b>	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☆ もてぎも終わって一息...?いいえ、サイクリングの季節真っ只中、走らないわけにはいきません! コースは平坦中心のコロツケコースです。吉沼の精肉屋さんへ美味しいコロツケを食べに行きましょう! 23km/h前後の速度で走るヒギナー向けサイクリングで坂はほとんどありません。 ショップ集合 8:30 距離 約40km ショップ帰着予定 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

**★今月のイベント&とくとく情報! 今月から集合時間が8:30となります! 4月22日はもてぎエンデューロ参加の為店舗はお休みとなります。ご注意ください。**