



## Chi siamo

La S.E.M. (Società Escursionisti Milanesi) Sezione del CAI, ti offre la possibilità di approfondire la tua conoscenza e passione per la Mountain Bike grazie allo staff di Raggio x Raggio.

Lo staff è composto da bikers preparati e diplomati presso l'A.M.I. (Associazione Mountain Bike Italia) e presso la F.C.I. (Federazione Ciclistica Italiana), costantemente aggiornati sulle novità tecniche di questa disciplina in continua evoluzione.

## Programma 2012 - Presentazione il 29 Marzo ore 21:00 in sede

### Le Gite

Organizzeremo una serie di gite nelle seguenti date:

15 Aprile - Lombardia

13 Maggio - Piemonte

17 Giugno - Trentino

8 Luglio - Val d'Aosta

21 Ottobre - Liguria

Il programma delle singole gite verrà pubblicato di volta in volta sul nostro sito.

Lo staff si riserva di spostare la destinazione all'ultimo momento per cause legate al maltempo.

### Attività Gran Fondo



Per chi fosse interessato a partecipare ad alcuni avvenimenti sportivi (es. Gare di Granfondo a carattere amatoriale), Raggio x Raggio assicura una folla presenza dei propri soci a selezionati eventi. Tali eventi sono stati scelti, più che per il fattore agonistico, per la bellezza dei tracciati e dei luoghi interessati.

Date:

- 1 Maggio - Serrabike, Viverone

- 1 Luglio - Mountain Classic, Sauxe d'Oulx

- 29 Luglio - GF Alta Valtellina, Bormio

- 9 Settembre - Fassabike, Moena

### Il week-end di Freeride

Novità di quest'anno sarà lo stage di FREERIDE, destinato a tutti coloro che vogliono imparare o migliorare la propria tecnica di guida in discesa. Corso molto divertente della durata di 2 giorni concentrati in un weekend.

La lezione teorica si svolgerà in sede, mentre le lezioni pratiche si terranno in Bike Park.

Le date:

3 Luglio - Presentazione e iscrizioni

10 Luglio - Lezione Teorica

14/15 Luglio - Uscite pratiche

Costo:

- 100€ Non soci CAI

- 50€ Soci CAI

E' richiesto il certificato medico di sana e robusta costituzione.

### Contatti per info sulle specifiche attività:

Le gite - Boris: boris.gruppo@gmail.com  
cell. 3476918061

Il corso base - Davide: dbss@tiscali.it  
cell. 3488573744

Il corso freeride - Angelo: koutek@iol.it  
cell. 3356812554

Attività Granfondo - Federico:  
federico@equilibriourbano.it  
cell. 3408716426

### Modalità di iscrizione

Nella serata del 29 Marzo ci sarà la possibilità di iscriversi a Raggio x Raggio con le seguenti opzioni:

- socio "ubriaco": versando la quota di 10€ ci si aggiudica una bottiglia "promemoria gite" di ottimo vino rosso per l'anno 2012;

- socio "glamour": versando la quota di 30€ si potrà avere una stupenda maglia da bici in tessuto tecnico personalizzata Raggio x Raggio, CAI. Vedi foto sul sito.

**Vi aspettiamo numerosi !!!!!!!!!**

### Il 5° Corso di MTB

E' rivolto a tutti coloro che già effettuano brevi escursioni fuoristrada e che desiderano approfondire conoscenze teorico-pratiche ed acquisire autonomia e sicurezza in Mountain Bike.

Comprenderà tre lezioni teoriche in sede e quattro uscite pratiche.

Le date:

11 Settembre - Presentazione e iscrizioni

18 Settembre - Lezione teorica

23 Settembre - Uscita pratica

25 Settembre - Lezione teorica

30 Settembre - Uscita pratica

2 Ottobre - Lezione teorica

9 Ottobre - Lezione teorica

13/14 Ottobre - Uscite pratiche

16 Ottobre - Chiusura corso e festa.

Costo:

- 150€ Non soci CAI

- 100€ Soci CAI

E' richiesto il certificato medico di sana e robusta costituzione.

