

Gruppo MTB Pedalando a.s.d

Il Gruppo MTB Pedalando associazione sportiva dilettantistica — Roma, è composto da escursionisti appassionati della mountain bike che da qualche anno percorrono insieme i più affascinanti e divertenti percorsi off-road dell'area laziale, abruzzese, umbro e delle zone limitrofe.



Non esistono limitazioni alla partecipazione all'attività del gruppo: basta scegliere le escursioni adatte al proprio grado di preparazione.

Per ogni informazione ci si può rivolgere alle persone indicate in questo programma, che sono il vero "motore" del gruppo; esse infatti organizzano e conducono le escursioni, conoscono i percorsi e curano l'assistenza ai partecipanti.

Come partecipare alle attività del gruppo

Per partecipare alla nostra attività basta iscriversi, anche prima di una escursione, compilando una scheda e versando la quota associativa, di 20 Euro, scegliendo fra quella di cicloturista e quella di atleta.

Per ottenere la prima basta presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione, rilasciato dal medico di famiglia. Per ottenere il tesserino di atleta si deve presentare un certificato di idoneità agonistica, rilasciato da un medico sportivo; in questo modo si potrà partecipare alle Gran Fondo e ad altre manifestazioni agonistiche assieme alla sezione racing del Gruppo MTB Pedalando a.s.d.. Le quote comprendono anche la copertura assicurativa dei soci.

Ma se qualcuno, oltre alla semplice presenza alle uscite, fosse interessato a partecipare attivamente all'organizzazione del gruppo è il benvenuto!



Gruppo MTB Pedalando a.s.d

Per partecipare alle escursioni in programma è necessario munirsi di una mountain bike, resistente ma anche sufficientemente leggera per permettere di effettuare lunghe escursioni senza sforzi sovrumani.



È opportuno che la bicicletta sia in buono stato di manutenzione ed efficiente nelle sue parti fondamentali (freni, movimento, cambio, sterzo, ruote).

Il trasporto delle biciclette al luogo di ritrovo che verrà stabilito di volta in volta dai coordinatori è a carico dei partecipanti.



Gruppo MTB Pedalando
a.s.d.



Calendario Escursioni
Gennaio-Aprile 2004



Gruppo MTB Pedalando
a.s.d

Gennaio-Aprile 2004

CALENDARIO
ESCURSIONI
IN MOUNTAIN
BIKE



MTB nel Lazio, Abruzzo, Umbria e dintorni

Sito web: www.pedalando.org

E-mail: info@pedalando.org

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva
11/01/2004	Nazzaio-Treja (seconda parte)	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Massimo Oliverio (335/7511075)	☺☺ ☹☹ Facile
Sabato 17/01/2004	Monti Martani Da Massa Martano a Montemartano	Claudio Nucera (335/5357375) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
18/01/2004	Parco della Pineta Sacchetti	Gianni Tolomei (349/6421767)	☺ ☹☹☹☹ Facile
25/01/2004	Monti Ausoni Monte Calvo	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Filippo D'Alessandro (347/8621154)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 31/01/2004	Il Parco di Villa Pamphili	Massimo Oliverio (335/7511075) Francesco La Volpe (347/6379624)	☺☺ ☹☹☹☹ Medio-Facile
01/02/2004	Monti Lucretili Monte Gennaro	Stefano Costa (347/7227006) Giancarlo Lombardozzi (340/7023081)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 07/02/2004	Monti Sabatini Tra Trevignano, Bassano Romano e Oriolo	Maurizio Molinari (349/5364974) Giancarlo Lombardozzi (340/7023081)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
08/02/2004	Parco di Castel di Guido	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Patrizia Catera (339/3227629)	☺☺ ☹☹☹☹ Facile
15/02/2004	I Castelli Romani	Toni Santoni (06/7231837-328/7036138) Filippo D'Alessandro (347/8621154)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 21/02/2004	Tra il Lago Turano e il lago del Salto	Claudio Nucera (335/5357375) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
14/03/2004	La Selva del Circeo	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Patrizia Catera (339/3227629)	☺ ☹☹☹☹ Facile
Sabato 20/03/2004	Tevere-Pineta di Ostia	Francesco La Volpe (347/6379624) Massimo Oliverio (335/7511075)	☺☺ ☹☹☹☹ Facile
21/03/2004	Monti Lucretili Monte Follettoso	Carlo Talarico(06/3321127-340/4940303) Claudio Nucera (335/5357375)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio
Sabato 27/03/2004	Il Parco di Vejo	Filippo D'Alessandro (347/8621154) Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio-Impegn.
28/03/2004	Il Lago di Martignano	Toni Santoni (328/7036138) Gianni Tolomei (349/6421767)	☺☺ ☹☹☹☹ Facile
Sabato 03/04/04	La tenuta della Marcigliana	Fabio Iobbi (347/8192911) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺ ☹☹☹☹ Facile