

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva
1-2/05/04	Appennino Umbro-Marchigiano Monte Catria e Monte Nerone	Stefano Costa (347/7227006) in collaborazione con William Profili	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 8/05/04	La Madonna del Sorbo	Maurizio Moro (333/7054099) Gianni Tolomei (349/6421767)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Medio-Impegn.
9/05/04	Monti Sabini Monte Tancia e Monte Pizzuto	Mario Lupi (328/3517978) Emilio Spallotta (338/8133387)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 15/05/04	Tenuta Vaselli	Filippo D'Alessandro (347/8621154) Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137)	☺☺☺ ☹☹☹ Medio-Facile
16/05/04	Appia Antica-Castelgandolfo	Marcello Procaccini (338/7347931) Emiliano Graziani (06/5594850)	☺☺☺ ☹☹☹ Medio-Facile
23/05/04	Il Sentiero dei Briganti	Filippo D'Alessandro (347/8621154) Oliverio Massimo (335/7511075)	☺☺☺ ☹☹☹ Medio-Facile
30/05/04	Monti della Tolfa Canale Monterano-Monte Palarese	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Alessandro Pilia (338/6152384) Istruttore SIMB	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo

**Impegno Fisico richiesto
(primo valore)**

- 1: impegno minimo, escursione adatta a tutti, .
- 2: escursione medio-facile, adatta a tutti, con qualche dislivello da superare.
- 3: escursione media, adatta a bikers con un minimo di allenamento, con alcune salite e discese impegnative.
- 4: escursione medio-impegnativa, adatta a bikers dotati di buon allenamento, con discese e salite impegnative.
- 5: escursione impegnativa, adatta solo a bikers ben allenati caratterizzata da notevoli dislivelli in discesa e in salita (qualche tratto da percorrere con la bici in spalla).

**Difficoltà tecnica
(secondo valore)**

- 1 - percorso facile, fondo buono, strade larghe e spesso asfaltate
- 2 - percorso medio-facile, fondo per lo più in buone condizioni, qualche piccola asperità.
- 3 - percorso di media difficoltà, fondo variabile, taluni tratti in single-track.
- 4 - percorso difficile, tratti in cattivo stato, discese impegnative e taluni passaggi "tecnici".
- 5 - percorso molto difficile, lunghi tratti molto sconnessi, discese impegnative, è richiesta una buona padronanza del mezzo tecnico.