

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva
Sabato 5/06/04	Gran giro dei due laghi (Turano e Salto)	Claudio Nucera (335/5357375) Carlo Talarico(06/3321127-340/4940303)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 12/06/04	Il giro del Sirente	Rolando Cipollone (347/1291479) Filippo D'Alessandro (347/86211154)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
13/06/04	Monti Reatini Il giro del Terminillo	Mario Lupi (328/3517978) Emilio Spallotta (338/8133387)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
20/06/04	Monti della Tolfa Rota- il Casalone	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Alessandro Pilia (338/6152384)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Medio-Impegn.
26-29/6/04	I Monti della Sila	Massimo Oliverio(335/7511075)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Medio-Impegn.
27/06/04	I Piani di Cascina	Mario Lupi (328/3517978)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ 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.

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessive
Sabato 3/07/04	Monti Reatini Monte Versanello	Filippo D'Alessandro (347/8621154) Francesco La Volpe (347/6379624)	☺☺☺☺☺ ☼☼☼☼☼ Medio-Impegn.
4/07/04	Monti Sibillini Da Accumoli a Forca di Presta e Forca Canapine	Fabio Iobbi (347/8192911) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺☺ ☼☼☼☼☼ Impegnativo
Sabato 10/07/04	Monte Genzana	Filippo D'Alessandro (347/8621154) Giancarlo Lombardozzi (340/7023081)	☺☺☺☺☺ ☼☼☼☼☼ Impegnativo
11/07/04	Monti Simbruini Pereto—Campo Staffi	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Toni Santoni (328/7036138)	☺☺☺☺☺ ☼☼☼☼☼ Impegnativo
Sabato 17/07/04	Alla scoperta della Val Roveto	Rolando Cipollone (347/1291479) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺☺ ☼☼☼☼☼ Impegnativo
18/07/04	Monti della Laga Monte Macera della Morte	Fabio Iobbi (347/8192911) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺☺ ☼☼☼☼☼ Impegnativo
24/07/04	Gran Sasso-Campo Imperatore Il giro dei tre laghetti	Carlo Talarico(06/3321127-340/4940303) Claudio Sussera (339/6675792)	☺☺☺☺☺ ☼☼☼☼☼ Impegnativo
25/07/04	Monti Simbruini Camerata Nuova- Campo dell'Osso	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Alessandro Pilia Istr.SIMB (338/6152384)	☺☺☺☺☺ ☼☼☼☼☼ 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.