

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva
Sabato 4/09/04	Monti della Laga Monte Comunitore	Fabio Iobbi (347/8192911) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
19/09/04	Monti Lucretili Il giro del Pellicchia	Giancarlo Lombardozzi(340/7023081) Toni Santoni (328/7036138)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 25/09/04	Monti Lepini Verso il Monte Semprevisa	Francesco La Volpe (347/6379624) Massimo Oliverio (335/7511075)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
3/10/04	La Cappelletta e i Prati di Stroncone	Mario Lupi (328/3517978)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 9/10/04	La Marcigliana day soft	Gianni Tolomei (349/6421767) Marcello Procaccini (338/7347931)	☺☺ ☹☹ Facile
Sabato 9/10/04	La Marcigliana day hard	Fabio Iobbi (347/8192911) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
10/10/04	Monti Sabatini	Toni Santoni (328/7036138) Fulvio Marchioro (380/3040514)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio
Sabato 23/10/04	Val Roveto Forchetta Morrea	Rolando Cipollone (347/1291479) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
24/10/04	Cerveteri - La Caldara	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Gianni Tolomei (349/6421767)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Medio-Impegn.

**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. complessivo
Sabato 6/11/04	Tornimparte e dintorni	Eugenio Gagliano (333/5375619) Filippo D'Alessandro (347/8621154)	☺☺☺ ☹☹☹ Medio-Impegn.
7/11/04	6° Campionato Nazionale AICS Cittaducale	Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 13/11/04	Il Monte Rufeno	Filippo D'Alessandro (347/8621154) Francesco La Volpe (347/6379624)	☺☺☺ ☹☹☹ Medio
Sabato 20/11/04	Castel di Guido & Bistecca bike	Gianni Tolomei (349/6421767) Eugenio Gagliano (333/5375619)	☺☺ ☹☹☹ Facile
21/11/04	Oasi Tevere Farfa	Mari Lupi (328/3517978) Mauro Morichi (340/5743308)	☺☺☺ ☹☹☹ Facile
28/11/04	Parco Caffarella-Appia Antica Parco Acquedotti	Marcello Procaccini (338/7347931) Emiliano Graziani (06/5594850)	☺☺ ☹☹ Facile
Sabato 4/12/04	Villa Ada-Monte Antenne	Massimo Oliverio (335/7511075) Gianni Tolomei (349/6421767)	☺☺ ☹☹☹☹ Medio-Facile
8/12/04	Partecipazione alla mediofondo: In mountain bike fra gli ulivi della Sabina	Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
11-12/12/04	Stage di introduzione all MTB	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137)	
12/12/04	Monti della Tolfa Rota - S.Marinella	Alessandro Pilia (329/2969564) Ist.SIMB Claudio Sussera (339/6675792)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 18/12/04	Partecipazione a Telethon	Stefano Costa (347/7227006)	☺ ☹☹ Facile
19/12/04	Monti Sabini e pranzo sociale a Farfa	Mari Lupi (328/3517978) Marco Cilione (338/6178809)	☺☺ ☹☹ Facile

**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.