

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva
Sabato 15/1/05	Il Parco di Villa Doria Pamphili	Massimo Oliverio (335/7511075) Francesco La Volpe (347/6379624)	 Medio-Facile
16/1/05	I tre comuni Corchiano-Gallese-Civita Castellana	Alessandro Pilia (329/2969564) Ist.SIMB Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Tirocinante Maestro FCI	 Medio
Sabato 22/1/05	Castelli	Toni Santoni (328/7036138) Claudio Nucera (335/5357375)	 Impegnativo
Sabato 29/1/05	Dragona, Foce Tevere, Pineta di Ostia	Francesco La Volpe (347/6379624) Massimo Oliverio (335/7511075)	 Facile
6/2/05	Monte Soratte - Treia	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Tirocinante Maestro FCI Marco Cilione (338/6178809)	 Medio
Sabato 12/2/05	Castel di Decima Vaselli Bosco Capocotta	Francesco La Volpe (347/6379624) Paolo Antiga (335/7506446)	 Medio
13/2/05	Monti Lucretili Ai piedi del Pelliccia	Mari Lupi (328/3517978) Claudio Nucera (335/5357375)	 Medio-Impegn.
Sabato 19/2/05	Monti della Tolfa La Mola di Oriolo e Vejano	Eugenio Gagliano (333/5375619) Claudio Sussera (339/6675792)	 Medio
Sabato 26/2/05	Parco del Pineto Pineta Sacchetti	Gianni Tolomei (349/6421767)	 Medio-Facile
27/2/05	Castel Giuliano e la Castagneta	Ezio Carallo (339/3733137) Maestro FCI Antonio Maiorani (338/1478646)	 Medio-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.

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva
6/3/05	La campagna di Monterotondo	Fabio Iobbi (347/8192911) Mauro Morichi (340/5743308)	☺☺☺☺ ☹☹ Medio-Impegn.
Sabato 12/3/05	I Castelli Romani La Via Sacra — Monte Artemisio	Massimo Garavini (339/3334477) Giorgio Gioacchini (339/3974192)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
13/3/05	La Valle del Treja Cascate del Monte Gelato	Gianni Tolomei (349/6421767) Marco Cilione (338/6178809)	☺☺☺ ☹☹ Medio
Sabato 19/3/05	Il Sentiero dei Briganti da Vulci alla Selva di Lamone	Francesco La Volpe (347/6379624) Filippo D'Alessandro (347/8621154)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
20/3/05	Monti Prenestini In collaborazione con il Gruppo MTB "Sali e Scendi"	Ezio Carallo (339/3733137) Maestro FCI Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺ ☹☹☹ Medio-Impegn.
Sabato 26/3/05	I Colli della Valnerina	Paolo Antiga (335/7506446) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 2/4/05	Monte Lepini Monte Croce	Francesco La Volpe (347/6379624) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
3/4/05	Colline Senesi Val di Merse	Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
17/4/05	Castel Giuliano	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Maestro FCI Massimo Oliverio (335/7511075)	☺☺☺ ☹☹ Medio
23/4/05	Monti Prenestini - Monte Guadagnolo In collaborazione con il MTB Club "Sali e scendi"	Stefano Costa (347/7227006) Paolo Antiga (335/7506446)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
24/4/05	Colli Albani Monte Faete-Pratoni del Vivaro-Rocca Priora	Antonio Maiorani (338/1478646) Tonino Gaudio (06/20765054)	☺☺☺ ☹☹☹ Medio
Sabato 30/4/05	Argentario tra mare, monte e laguna	Eugenio Gagliano (333/5375619) Carlo Tapparelli (335/7605539)	☺☺☺ ☹☹☹ Medio

**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.