

| data              | Escursione  | Partecipanti coordinatori  | impegno fisico<br>diff. tecnica<br>diff. complessiva |
|-------------------|---|--|--|
| Sabato<br>2/7/05  | Gran Sasso<br>Altopiano di Voltigno                   | Francesco La Volpe (347/6379624)   | ☺☺☺☺<br>☹☹☹☹<br>Impegnativo                          |
| 3/7/05            | Colli Albani<br>Il giro delle quattro fonti           | Fulvio Riccitelli (339/6127245-<br>06/9589207)<br>Massimo Garavini (339/3334477)       | ☺☺☺☺☺<br>☹☹☹☹<br>Impegnativo                         |
| Sabato<br>9/7/05  | Monti della Laga<br>Monte Cardito                     | Fabio Iobbi (335/7500888)<br>Stefano Costa (347/7227006)                               | ☺☺☺☺☺<br>☹☹☹☹☹<br>Impegnativo                        |
| Sabato<br>16/7/05 | Velino-Sirente<br>Piani di Pezza                      | Paolo Antiga (335/7506446)<br>Francesco La Volpe (347/6379624)                         | ☺☺☺☺☺<br>☹☹☹☹☹<br>Impegnativo                        |
| Sabato<br>23/7/05 | Monti della Tofa<br>Santa Severa Scalo-Monte Palarese | Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137)<br>Maestro FCI                                   | ☺☺☺☺<br>☹☹☹☹<br>Medio                                |
| 24/7/05           | Monti Simbruini<br>Giro del Monte Morbano da Pereto   | Antonio Maiorani (338/1478646)   | ☺☺☺☺<br>☹☹☹☹<br>Medio                                |
| 30/7/05           | Monti Simbruini<br>Camerata Nuova-Campo dell'Osso     | Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137)<br>Maestro FCI<br>Massimo Oliverio (335/7511075) | ☺☺☺☺<br>☹☹☹☹<br>Medio                                |
| 17-20/8/05        | Alpi Apuane<br>La Via Vandelli                        | Stefano Costa (347/7227006)  | ☺☺☺☺☺<br>☹☹☹☹☹<br>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<br>diff. tecnica<br>diff. complessiva |
|-------------------|--|---|--|
| Sabato<br>3/9/05  | Il Sentiero dei Briganti   | Stefano Costa (347/7227006)<br>Francesco La Volpe (347/6379624)<br>Paolo Antiga (335/7506446) | ☺☺☺☺☺<br>☹☹☹☹☹<br>Extreme                            |
| Sabato<br>10/9/05 | Monti Lepini<br>Abbazia Valvisciola,<br>Campo Rosello e Grottino | Francesco La Volpe (347/6379624)<br>Paolo Antiga (335/7506446)<br>Toni Santoni (328/7036138)  | ☺☺☺☺☺<br>☹☹☹☹☹<br>Impegnativo                        |
| 11/9/05           | Riserva Naturale Tevere Farfa                                    | Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137)<br>Maestro FCI  | ☺☺<br>☹☹☹☹☹<br>Facile                                |
| 11/9/05           | Colli Albani—Lariano<br>Partecipazione Cicloraduno Green Bike    | Stefano Costa (347/7227006)   | ☺☺<br>☹☹☹☹☹<br>Medio-Impeg.                          |
| 18/9/05           | L'anello dei Monti Cimini  | Fabrizio Colosimo (338/2395754)   | ☺☺☺☺☺<br>☹☹☹☹☹<br>Medio-Impeg.                       |
| Sabato<br>24/9/05 | Monti Sabatini<br>Percorso lungo/corto GF di Bracciano           | Francesco La Volpe (347/6379624)<br>Paolo Antiga (335/7506446)                                | ☺☺☺☺☺<br>☹☹☹☹☹<br>Medio-Impeg.                       |
| 25/9/05           | Monti Marsicani<br>Valle Lupara                                  | Filippo D'Alessandro (347/8621154)  | ☺☺☺☺☺<br>☹☹☹☹☹<br>Medio-Impeg.                       |

**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.