

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva
Sabato 1/10/05	Monti della Tolfa Prestige (parte centrale)	Francesco La Volpe (347/6379624) Paolo Antiga (335/7506446)	☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ Impegnativo
2/10/05	Colli Albani Il giro delle quattro fonti	Fulvio Riccitelli (339/6127245- 06/9589207) Toni Santoni (328/7036138)	☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ Medio-Impeg.
Sabato 15/10/05	Monti Ausoni Monte Siserno	Ezio Carallo (06/3090361 - 339/3733137) Maestro FCI Alessandro Sorrentino (360/690317)	☺☺☺☺ ☺☺☺☺ Medio-Impeg.
16/10/05	Monti della Tolfa La ferrovia abbandonata	Mauro Morichi (340/5743308) Antonio Maiorani (338/1478646)	☺☺☺☺ ☺☺☺☺ Medio-Impeg.
Sabato 22/10/05	Monte Argentario Versante Occidentale	Carlo Tapparelli (335/7605539) Claudio Sussera (339/6675792)	☺☺☺☺ ☺☺☺☺ Medio
23/10/05	Monti Sabini I fontanili di Toffia	Mario Lupi (328/3517978- 0765/487166) Marco Cilione (338/6178809)	☺☺☺☺ ☺☺☺☺ Medio-Impeg.
Sabato 29/10/05	Monte Cetona	Alessandro Sorrentino (360/690317) Filippo D'Alessandro (347/8621154)	☺☺☺☺ ☺☺☺☺ Medio-Impeg.
30/10/05	il Litorale Romano la Leprignano	Ezio Carallo (06/3090361 - 339/3733137) Maestro FCI 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.

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva
Sabato 5/11/05	Tornimparte—Bosco di Cerasolo	Eugenio Gagliano (333/5375619) Filippo D'Alessandro (347/8621154)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 5/11/05	Tornimparte—Il giro del Monte Puzillo	Francesco La Volpe (347/6379624) Claudio Sussera (339/6675792)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 12/11/05	Saturnia Le cascate del Mulino	Paolo Antiga (335/7506446) Francesco La Volpe (347/6379624)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
13/11/05	La media valle del Tevere	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Maestro FCI Marco Cilione (338/6178809)	☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio
Sabato 19/11/05	Parco di Monte Mario	Stefano Costa (347/7227006) Paolo Antiga (335/7506446)	☺☺ ☹☹☹ Medio-Facile
20/11/05	Parco dell'Appia Antica	Marcello Procaccini (338/7347931) Emiliano Graziani (349/5247747)	☺☺ ☹☹ Facile
Sabato 26/11/05	Castelli Romani Il tempio di Giove e dintorni	Giorgio Gioacchini (339/3974192) Giuseppe Caputo (338/3183217)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
27/11/05	La Tenuta della Marcigliana	Gianni Tolomei (349/6421767) 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.