

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva
Sabato 14/1/06	Dragona - Pineta di Ostia	Francesco La Volpe (347/6379624) Claudio Sussera (339/6675792)	☺☺☺ ☹☹ Medio
Sabato 21/1/06	Parco di Villa Doria Pamphili	Massimo Oliverio (3357511075) Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Maestro FCI	☺☺ ☹☹☹☹ Medio-Facile
22/1/06	Tenuta Decima-Vaselli (uscita didattica)	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Maestro FCI	☺☺ ☹☹ Facile
Sabato 28/1/06	Monti Ausoni Monte Calvo/Auricola	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Maestro FCI Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio-Impegn.
5/2/06	La pista ciclabile del Tevere (uscita didattica)	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Maestro FCI	☺☺ ☹☹ Facile
Sabato 11/2/06	Monti Tiburtini Da Tivoli a S.Polo dei Cavalieri	Claudio Nucera (335/5357375) Paolo Colonnelli (339/2316420)	☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio-Impegn.
12/2/06	Roma-CastelGandolfo-Roma	Stefano Ferri Ferretti (333/2986226) Emiliano Graziani (349/5247747)	☺☺☺ ☹ Medio-Facile
Sabato 18/2/06	Parco di Veio	Filippo D'Alessandro (347/8621154) Francesco La Volpe (347/6379624)	☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio
19/2/06	Monti Sabatini Il Lago di Martignano	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Maestro FCI Fulvio Riccitelli(339/6127245)	☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio
Sabato 25/2/06	Parco del Pineto	Gianni Tolomei (349/6421767)	☺ ☹☹☹☹ Medio-Facile
26/2/06	Monti Tiburtini Da Guidonia alla riserva del Catillo	Antonio Maiorani (338/1478646) Filippo D'Alessandro (347/8621154)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ 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.