

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva
Sabato 4/3/06	Colli Albani Su e giù nei vulcani dei Castelli	Massimo Garavini (339/3334477) Giuseppe Caputo (338/3183217)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
5/3/06	Bosco di Manziana (uscita didattica)	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Maestro FCI	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio
12/3/06	Castelli Romani Da Artena a Rocca Massima	Mauro Morichi (340/5743308) Antonio Maiorani (338/1478646)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio-Impegn.
Sabato 18/3/06	Valle del Treja	Gianni Tolomei (349/6421767) Alessandro Sorrentino (360/690317)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio
19/3/06	Monti Lucretili Alle pendici del Pelliccia	Mario Lupi (328/3517978- 0765/487166) Marco Cilione (338/6178809)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 25/3/06	La Selva del Circeo ed i laghi costieri	Giuseppe Zito (335/7391313)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio-Facile
26/3/06	Monti Ruffi La Valle della Aniene	Stefano Ferri Ferretti (333/2986226) Emiliano Graziani (349/5247747)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ 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. complessiva
Sabato 1/4/06	Intorno a Fabrica di Roma In collaborazione con il gruppo MTB "Lenti & Tenaci"	Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio-Impegn.
2/4/06	Monti Sabatini Traversata da Borgo Cesano a Oriolo Romano	Fabrizio Colosimo (338/2395754) Francesco La Volpe (347/6379624)	☺☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹☹ Impegnativo
2/4/06	Monte Soratte (uscita didattica)	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Maestro FCI Eugenio Gagliano (333/5375619)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio
Sabato 8/4/06	Monti Ausoni Monte Alto	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Maestro FCI Alessandro Sorrentino (360/690317)	☺☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹☹ Medio-Impegn.
9/4/06	Monti Sabini Monte Rischioso	Mario Lupi (328/3517978-0765/487166) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹☹ Impegnativo
23/4/06	Monti Cimini Il Giro del Lago di Vico	Fabrizio Colosimo (338/2395754) Marco Cilione (338/6178809)	☺☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹☹ Medio-Impegn.
Sabato 29/4/06	Escursione Archeologica— Torre in Pietra In collaborazione con il Gruppo Archeologico del territorio Cerite (GATC)	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Maestro FCI	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Facile
30/4/06	Monti Reatini Terminillo	Mario Lupi (328/3517978-0765/487166) Daniele Papa (333/4041712)	☺☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹☹ 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.