

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva
Sabato 6/5/06	Monte Cetona-Monaldesca	Alessandro Sorrentino (360/690317) Filippo D'Alessandro (347/8621154)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
7/5/06	Colli Albani Il giro delle quattro fonti	Fulvio Riccitelli(339/6127245- 06/9589207) Marco Cilione (338/6178809)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio-Impegn.
7/5/06	Nazzano-Ponzano Lungo il Tevere (uscita didattica)	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio-Facile
Sabato 13/5/06	Cima Mutali—S.Pellegrino Gualdo Tadino (PG)	Paolo Antiga (335/7506446) Claudio Sussera (339/6675792)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
14/5/06	Turania e dintorni	Vanoncini Roberto(347/9479125) Tufani Roberto(339/2612274)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio-Impegn.
Sabato 20/5/06	Colli Albani Laghi e monti dei Castelli	Massimo Garavini (339/3334477) Giorgio Gioacchini (339/3974192)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
21/5/06	La riserva Tevere-Farfa: le pendici del Soratte e Nazzano	Antonio Maiorani (338/6055640) Mario Barbaro (347/3390117)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio
Sabato 27/5/06	Monti Ausoni Monte Siserno	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
28/5/06	Castelli Romani Dalle Macere ai Patroni del Vivaro	Mauro Morichi (340/5743308) Antonio Maiorani (338/6055640)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ 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
1-3/6	Sardegna Golfo d'Orosei	Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 3/6/06	Gran Tour della Valnerina	Filippo D'Alessandro (347/8621154) Toni Santoni (328/7036138)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
4/6/06	Monti Lucretilli Il giro del Pellecchia	Giancarlo Lombardozzi (340/7023081- 0774/421030) Mario Lupi (328/3517978- 0765/487166)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
4/6/06	I Parchi a nord di Roma (uscita didattica)	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137)	☺☺ ☹☹ Medio-Facile
Sabato 10/6/06	Argentario Il Periplo da Porto S.Stefano a Porto Ercole	Eugenio Gagliano (333/5375619) Carlo Tapparelli (335/7605539)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 17/6/06	Monti Simbruini Monte Autore	Stefano Ferri Ferretti (333/2986226) Filippo D'Alessandro (347/8621154)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
18/6/06	Colli Albani Ville Tuscolane e non solo	Massimo Garavini (339/3334477) Giorgio Gioacchini (339/3974192) Giuseppe Caputo (338/3183217)	☺☺☺ ☹☹☹ Medio
Martedì 20/6/06	Parco della Madonnetta (uscita in notturna)	Paolo Antiga (335/7506446)	☺☺ ☹☹☹☹☹ Medio-Impegn.
Sabato 24/6/06	Monti Simbruini	Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Massimo Oliverio (335/7511075)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
25/6/06	Monti Prenestini Giro di S.Vittorino	Giancarlo Lombardozzi (340/7023081- 0774/421030) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺ ☹☹☹ Medio
Martedì 27/6/06	Parco della Madonnetta (uscita in notturna)	Paolo Antiga (335/7506446)	☺☺ ☹☹☹☹☹ Medio-Impegn.
29-30/6	Parco del Pollino	Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ 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.