

| data | Escursione | Partecipanti coordinatori | impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva |
|-----------------------------------|---|--|--|
| Sabato 1/7/06 | Da Allerona Scalo al Castello di Torre Alfina | Marrone Marco (333/6345766) | ☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo |
| 2/7/06 | Bosco di Manziana (uscita didattica) | Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) | ☺☺ ☹☹ Medio-Facile |
| Martedì 6/7/06 | Parco della Madonnetta (uscita in notturna) | Stefano Costa (347/7227006) | ☺☺ ☹☹☹☹☹☹ Medio-Impegno |
| Sabato 8/7/06 | Gran Tour del Sirente (uscita Marathon) | Filippo D'Alessandro (347/8621154) | ☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo |
| Sabato 8/7/06 | Notturna a Roma | Marcello Procaccini (338/7347931) Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) | ☺ ☹ Facile |
| Sabato- Domenica 15-16/6/06 | 24 ore MTB a squadre Parco della Madonnetta | Paolo Antiga (335/7506446) | ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹☹ |
| Sabato 22/7/06 | Monti Simbruini Il giro di Macchialunga | Antonio Maiorani (338/6055640) Marina Dionisi (349/0711750) | ☺☺☺ ☹☹☹ Medio-Impegno |
| Sabato 29/7/06 | Monti Simbruini Camerata Nuova—Campo dell'Osso | Ezio Carallo (06/3090361-339/3733137) Massimo Oliverio (335/7511075) | ☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ 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 diff. tecnica diff. complessivo |
|-------------------|--|---|--|
| Sabato 2/9/06 | Gran tour della Valnerina | Filippo D'Alessandro (347/8621154) Alessandro Sorrentino (360/690317) | ☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo |
| 3/9/06 | Monti della Tolfa Il giro della Tolfaccia | Flavio Parchitelli (347/3049804) Paolo Antiga (335/7506446) Enrica Cassi (347/7737354) | ☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Medio-Impeg. |
| Sabato 9/9/06 | Collalto-Nespolo | Marina Dionisi (349/0711750) Roberto Tufani (339/2612274) | ☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo |
| 10/9/06 | Alle pendici del Monte Nuria | Mario Lupi (328/3517978- 0765/487166) Pino Zito (335/7391313) | ☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo |
| 17/9/06 | Monti della Tolfa | Paolo Antiga (335/7506446) | ☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ vMedio |
| Sabato 23/9/06 | Val D'Orcia | Filippo D'Alessandro (347/8621154) | ☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ vMedio-Impeg. |
| 24/9/06 | Colli Albani Il giro delle 4 fonti | Fulvio Riccitelli (339/6127245- 06/9589207) | ☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ vMedio-Impeg. |
| Sabato 30/9/06 | Colli Albani Ville Tuscolane | Giorgio Gioacchini (339/3974192) Giuseppe Caputo (338.3183217) Massimo Garavini (339/3334477) | ☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ vMedio-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.