

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva
1/5/07	Castelnuovo di Farfa In collaborazione con il gruppo Pedalapiano	Mario Lupi (328/3517978) Antonio Grassi (347/2622589)	☺☺☺ ☹☹☹ Medio
Sabato 5/5/07	GF S.Pellegrino—Gualdo Tadino Percorso corto	Paolo Antiga (335/7506446)	☺☺☺ ☹☹☹ Impegnativo
6/5/07	GF S.Pellegrino—Gualdo Tadino Percorso lungo	Paolo Antiga (335/7506446)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 12/5/07	La Valle del Treja	Gianni Tolomei (349/6421767) Emiliano Graziani (349/5247747)	☺☺☺ ☹☹ Medio-Facile
13/5/07	Monti della Tolfa Canalone Monterano—La Bandita	Flavio Parchitelli (347/3049804) Paolo Antiga (335/7506446)	☺☺☺ ☹☹☹ Impegnativo
Sabato 19/5/07	S. Angelo Romano Macchia del Barco	Giancarlo Lombardozzi (340/7023081)	☺☺ ☹☹☹ Medio-Facile
20/5/07	Colli Albani Il giro delle quattro fonti	Fulvio Riccitelli (339/6127245)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 26/5/07	Castelnuovo Berardenga Colline Sienesi	Filippo D' Alessandro(347/8621154) Alessandro Sorrentino (360/690317)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
27/5/07	Wine & Bike Cantine aperte dei Castelli Romani	Emilio Caliendo (347/3616315) Marco Cilione (338/6178809)	☺☺☺ ☹ Medio-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
1/4/07	La Selva del Circeo e i laghi costieri	Giuseppe Zito (335/7391313) Claudio Sussera (339/6675792)	☺☺☺☺ ☺ Medio-Facile
Sabato 14/4/07	Colli Albani I single-track dei Castelli	Giorgio Gioacchini (339/3974192) Massimo Garavini (339/3334477)	☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺☺ Impegnativo
15/4/07	L'anello dei Monti Sabatini Intorno al lago di Bracciano	Fabrizio Colosimo (331/6004247) Francesco La Volpe (347/6379624)	☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺☺ Impegnativo
Sabato 21/4/07	Monti Simbruini Da Pereto a Marsia	Marina Dionisi (349/0711750) Roberto Tufani (339/2612274)	☺☺☺☺ ☺☺☺☺ Medio-Impegn.
22/4/07	Monti Prenestini S.Vittorino—S.Gegorio da Sassola	Marcello Maurizi (340/5342229) Alfredo Papi (347/6601698)	☺☺☺☺ ☺☺☺☺ Medio
Mercoledì 25/4/07	Spring MTB Roma Tour Per Roma tra ville e ciclabili	Antonio Maiorani (338/6055640) Marcello Procaccini (338/7347931) Marcello Maurizi (340/5342229)	☺☺☺☺ ☺☺☺☺ Medio-Facile
Sabato 28/4/07	Giro del Navegna	Roberto Cavallari (340/8060978) Francesco La Volpe (347/6379624)	☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺☺ Impegnativo
29/4/07	L'anello dei Monti Cimini	Fabrizio Colosimo (331/6004247) Marco Cilione (338/6178809)	☺☺☺☺ ☺☺☺☺ 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.