

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva
Sabato 2/6/07	Monti Aurunci Monte Redentore—Esperia	La Volpe Francesco (347/6379624) Marina Dionisi (349/0711750)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
3/6/07	Monti Sabini Ai piedi del Monte Tancia	Giancarlo Lombardozzi (340/7023081)	☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio
Sabato 9/6/07	Gran Tour Tuscia Intorno al lago di Bolsena	La Volpe Francesco (347/6379624) Paolo Antiga (335/7506446)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
10/6/07	Ovindoli The ultimate ride	Davide Giaccari (338/2579483) Gianni Tolomei (349/6421767)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 16/6/07	Parco Nazionale d'Abruzzo L'anello di Macchiarvana, Opi e il santuario di Monte Tranquillo	Mario Tarantino (348/8873535) Massimo Oliverio (335/7511075)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
17/6/07	Monti Simbruini Carsoli, M. Bove, Cappadocia, Morbano, Pereto	Antonio Maiorani (338/6055640)	☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Medio-Impegn.
16-24/6/07	Boemia Tour	Fulvio Riccitelli (339/6127245)	☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio-Impegn.
Sabato 23/6/07	Monti Lucretili Monte Follettoso	La Volpe Francesco (347/6379624)	☺☺☺ ☹☹☹☹☹ 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 7/7/07	Monti Sabini Tra Casaprota e M.S.Giovanni	Giancarlo Lombardozzi (340/7023081) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
8/7/07	Monti Reatini Verso il Monte Terminillo	Mario Lupi (328/3517978) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 14/7/07	Monte Genzana Da Pettorano sul Gizio	Filippo D'Alessandro (347/8621154) Mario Tarantino (348/8873535)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
15/7/07	Monti Simbruini Da Camerata Nuova alla S.S. Trinità e Camporotondo	Antonio Maiorani (338/6055640)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ IMedio-Impegn.
Mercoledì 18/7/07	Monti Simbruini Da Cervara di Roma a Livata	Paolo Antiga (335/7506446) Emilio Caliendo (347/3616315)	☺☺☺ ☹☹☹☹ IMedio-Impegn.
Sabato 21/7/07	Parco Nazionale d'Abruzzo Le Cento fonti	Filippo D'Alessandro (347/8621154) Stefano Costa (347/7227006)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
22/7/07	Le Terme di Stigliano	Flavio Parchitelli (347/3049804) Fausto Fiume (338/1359307)	☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio
Martedì 24/7/07	Pedalando nella storia Notturna a Roma	Paolo Antiga (335/7506446)	☺ ☹☹ Facile
Giovedì 26/7/07	La Marcigliana In notturna	Paolo Antiga (335/7506446) Fausto Fiume (338/1359307) Marco Marvelli (335/6914542)	☺☺☺ ☹☹☹☹ Medio
Sabato 28/7/07	Monti Simbruini Monte Autore	Paoloni Alessandro (338/2783982) La Volpe Francesco (347/6379624)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ 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.