

data	Escursione	Partecipanti coordinatori	impegno fisico diff. tecnica diff. complessiva
2/9/07	La ferrovia abbandonata Da Capranica a Civitavecchia	Antonio Maiorani (338/6055640)	☺☺☺ ☹☹ Medio-Facile
Sabato 8/9/07	La grande traversata degli Aurunci Da Scauri ad Itri	Marina Dionisi (349/0711750) Roberto Tufani (339/2612274) La Volpe Francesco (347/6379624)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
9/9/07	Monti Cicolani Giro degli altopiani	Filippo D' Alessandro (347/8621154)	☺☺☺☺ ☹☹ IMedio-Impegn.
Sabato 15/9/07	Monti della Tolfa Da Capranica ad Allumiere	Filiberto Cavalletti (335/6550689) Stefano Cavalletti (338/4259428)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹ Impegnativo
16/9/07	Cicloraduno a Castelnuovo di Farfa In collaborazione con il MTB Club Pedalapiano	Mario Lupi (328/3517978) Antonio Grassi (347.2622589)	☺☺☺ ☹☹☹ Medio
Sabato 22/9/07	Monti Aurunci La Foresta di Sant'Arcangelo	Paolo Antiga (335/7506446) Saraga Giampiero (329/1710400)	☺☺☺ ☹☹☹ Medio
Sabato 6/10/07	Monti della Tolfa Il giro della Tolfaccia	Flavio Parchitelli (347/3049804) Fausto Fiume (338/1359307)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
7/10/07	Monti Cimini Su e giù per il cono del vulcano	Carlo Tapparelli (335/7605539) Barbara Cappellano (328/6009758)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativo
Sabato 20/10/07	Orvinio-Pozzaglia-Vivaro	Roberto Tufani (339/2612274) Marina Dionisi (349/0711750)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ Impegnativ
21/10/07	Madonna del Sorbo	Gianni Tolomei (349/6421767) Maurizio Moro (333/7054099)	☺☺☺ ☹☹☹ Medio-Facile
Sabato 27/10/07	Monti della Tolfa Hard Rock S.Severa	Alessandro Paoloni (338/2783982) Francesco Di Ceglie (347/5922957)	☺☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹☹ Impegnativo
28/10/07	Parco Nazionale d'Abruzzo Valle d' Amplero In collaborazione con il MTB Club Vallelonga	Pietro Lipa (338/5048196) Paolo Antiga (335/7506446)	☺☺☺☺ ☹☹☹☹☹ 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. complessiva
Sabato 3/11/07	Monti Prenestini S.Vittorino-S.Gregorio da Sassola	Marcello Maurizi (340/5342229) Gianni Tolomei (349/6421767)	 Medio
4/11/07	Via Francigena Da Vetralla a Roma	Fabrizio Colosimo (331/6004247) Giuseppe Zito (335/7391313)	 Impegnativo
Sabato 10/11/07	Parco di Vejo	Filippo D' Alessandro (347/8621154) Mario Tarantino (348/8873535)	 Medio-Impegn.
11/11/07	Colli Albani Brown Trek dai Pratoni del Vivaro	Fulvio Riccitelli (339/6127245)	 Medio
18/11/07	Pista ciclabile	Roberto Vanoncini (347/9479125) Marco Cilione (338/6178809)	 Facile
Sabato 24/11/07	Da Morlupo a Calcata	Giulia Sagnotti (349/3949868)	 Medio-Facile
25/11/07	Monti Sabatini Il giro del Lago di Martignano	Gianni Tolomei (349/6421767) 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.