

Gennaio

Venerdì 1

Pedalata di inizio anno

dal Colosseo a Villa Borghese, Villa Ada e Villa Glory

diff TC/TC disl 150m 30km - **Bernardi, Lombardo**

Domenica 10

I Parchi di Roma (Villa Pamphili – Parco di Monte Mario)

diff TC/TC disl 350m 28km - **Della Rovere, Nardini**

Sabato 16

Giro del lago di Martignano diff MC/MC disl 300m 28km

Ponti, Lombardo (treno)

Sabato 30

Monte Cavo, Via Sacra, dal lago di Albano

Diff MC/BC disl 800m 40km (treno)

Teodori, Passarini

Febbraio

Sabato 6

Anello Bomarzo, Selva di Malano, Vitorchiano

diff TC/MC disl 1000m 39km **Della Rovere, Mazzali**

(auto)

Sabato 13

Giro del M. Soratte dff MC/MC disl 500m 23km **Ponti,**

Bernardi (auto)

Sabato 27

S.Vittorino - diff. MC/MC disl 740m 30 km **Lombardo**

(auto)

Marzo

Sabato 6

Castelli Romani: da Palazzolo, Via Sacra, Nemi e ritorno,

diff BC/MC disl 750m 35km - **Teodori, Passarini** (auto)

Sabato 13

Manziana e La Caldara - diff TC/TC disl 500m 28km

Passarini, Mazzali (treno)

Sabato 20

Maschio della Faete diff MC/MC disl 590m 23km

Ponti, Bernardi (auto)

Sabato 27

Lago di Vico diff MC/MC disl 550m 29km

Passarini, Nardini, Della Rovere (auto)

Aprile

Sabato 3

Monte Birbone (Umbria)

diff MC/MC disl 700m 35km **Bernardi, Lombardo** (auto)

Sabato 10

Giro del Pellicchia diff MC+/MC disl 1080m 32km

Antonini - Teodori (auto)

Domenica 11

Il Sentiero della Bonifica da Chiusi ad Arezzo

diff TC/TC disl 50m km 73 – **Bernardi, Lombardo**

(treno)

Sabato 17

Le Cascate di Castel Giuliano

Diff MC/MC disl 440m 27km **Passarini, Mazzali,**

Nardini (treno)

Domenica 18

Anello del lago Trasimeno - diff. TC/TC 65 km. disl.125

De Filippi, Lombardo (treno)

Domenica 25

La valle del treja diff MC/MC disl 590m 28km **Nardini,**

Bernardi (auto)

Maggio

Sabato 1 Domenica 2

Foreste Casentinesi (AR) – diff MC/MC disl 500m 50km

De Filippi (auto)

Sabato 8

Abbazia di Trisulti diff MC/MC disl 850 60km -

Lombardo (treno)

Sabato 15

Piano di Rascino diff MC/MC disl 790m 34km

Ponti, Bernardi (auto)

Sabato 22 Domenica 23

1° Raduno Regionale CAI Lazio di Cicloescursionismo

Alatri - percorsi MC/MC – **Accompagnatori vari**

Sabato 29

Anello di Cervara Monti Simbruini

diff MC/MC disl 600m 25km **Cristofari, Bernardi** (auto)

Giugno

Domenica 6

Orvieto la via dei calanchi

diff. MC/MC 37 km disl 400mt **De Filippi, Lombardo**

Domenica 13 FESTA CAI

Escursioni varie da definire

Sabato 19

da Viterbo a Capranica, lungo le sponde del lago di Vico

diff TC/TC disl 700m 34km **Della Rovere, Mazzali**

(treno)

Domenica 20

Il Santuario del Monte Tranquillo (PNA)

diff MC/MC disl 850m 35km - **Bernardi** (auto)

Sabato 26

Terminillo da Cittaducale

diff MC/MC disl 1050 Km 50 circa **Antonini, Teodori**

Luglio

Sabato 3 – Domenica 11

Accantonamento ciclistico in Val Pusteria TC – **Ponti**

Domenica 4

Castelli Romani-Pratoni del vivaro

diff MC/MC disl 400m. 35 km - **De Filippi, Nardini**

Domenica 18

Anello del Monte S.Franco dal Passo delle Capannelle

diff BC/OC - 25km disl 500m - **Bernardi, Nardini**

(auto)

Domenica 25

Alba Chiara: Pedalata in città nelle ultime ore della notte

attraversamento del centro storico della città alle prime ore

dell'alba diff TC/TC disl 100m 35km - **Bernardi,**

Lombardo

Sabato 24 – Domenica 1

La Ciclabile dell Inn (Austria) diff TC/TC 400km

Passarini (treno)

Agosto

Domenica 1

Carsoli-Tagliacozzo diff MC/BC disl 800m 45km

Bernardi (treno)

Settembre

Sabato 4

Via Francigena Abbazia di Fossanova-Roma diff MC/MC

disl 800m 70 km **Lombardo** (treno)

Sabato 11

La vecchia ferrovia Spoleto-Norcia da Spoleto

diff MC/MC disl 835m 38km **Passarini, Bernardi** (treno)

Domenica 12

Valdevarri (Tagliacozzo)

diff MC/MC disl 850m 50km – **Antonini, Teodori** (auto)

Sabato 18

M.Calvo, Monte Autore (Simbruini) diff MC/MC disl

570m 23km **Ponti, Lombardo** (auto)

Domenica 19

La via Francigena da Viterbo a Capranica

diff MC/MC disl 600m 35km - **Della Rovere, Mazzali**

(treno)

Sabato 25

I laghetti di Percile (Monti Lucretili)

diff MC/BC disl 780m 36km **Passarini** (auto)

Ottobre

Sabato 2 Domenica 3

3° Raduno Nazionale di Cicloescursionismo CAI

Ascoli – **Accompagnatori vari**

Domenica 10

Le vie del Sagrantino-Montefalco
diff MC/MC disl 650m 40km **De Filippi, Lombardo, Nardini**

Sabato 16

Barbarano e il parco Martoranum
diff MC/MC disl 400m 26km **Passarini, Mazzali** (auto)

Sabato 23

da Vetralla a Viterbo attraverso il bosco
diff TC/TC disl 700m 28km **Della Rovere, Mazzali**
(treno)

Domenica 30

Gran Anello di Fabbri di Roma
Diff MC/MC disl 670m **Passarini, Della Rovere** (auto)

Novembre

Sabato 6

Da Oriolo a Vejano diff MC/MC disl 790m 29km
Passarini, Antonini, Lombardo (treno)

Sabato 13

Attraverso le castagne - Anello Sutri, Bassano Romano,
Trevignano diff MC disl 600m 25km - **Della Rovere, Mazzali** (treno)

Sabato 20

da Roma al Parco di Vejo (Isola Farnese)
diff MC/TC disl 400m km 50 **Bernardi, Nardini** (rientro
in treno)

Sabato 27

Canale Monterano diff MC/MC disl 530m 19km
Passarini (treno)

Dicembre

Sabato 4

Duna Feniglia
diff TC/TC disl 150m 35km - **Bernardi, Lombardo**
(treno)

Domenica 12

Escursione di Natale - Dal Colosseo al Lago di Albano per
il parco della Caffarella, Tor Fiscale, Acquadotti via Appia
Antica diff. MC/MC disl 500m km 70

Bernardi, Nardini

**STAGE DI AVVICINAMENTO ALLA MTB
25-26 SETTEMBRE 2010
CORSO DI MOUNTAIN BIKE
Ottobre-Novembre 2010**

Calendario approvato dal Consiglio Direttivo il 3/11/09

ISCRIZIONE AL GRUPPO

Per potersi iscrivere al Gruppo Ciclo CAI è necessario essere in regola con l'iscrizione al CAI Club Alpino Italiano per l'anno in corso, compilare il modulo di iscrizione disponibile sul sito: <http://www.ciclocairoma.net> e consegnarlo presso la segreteria del Gruppo Ciclo CAI ogni giovedì dalle ore 18.00 alle 19.30. oppure può essere inviato via e-mail all'indirizzo segreteria@ciclocairoma.net. La quota di iscrizione per l'anno 2010 è di **euro 5**
REQUISITI DI PARTECIPAZIONE:

€4 soci CAI non iscritti iscritti al gruppo

€10 non soci CAI (ammessi per una sola uscita di prova)

GRATIS per soci CAI iscritti al gruppo CicloCAI

E' OBBLIGATORIO SEMPRE L'USO DEL CASCO

difficoltà tecniche

TC	<u>Turistico</u> Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile
MC	Per cicloescursionisti di <u>Media Capacità tecnica</u> percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole
BC	Per cicloescursionisti di <u>Buone Capacità tecniche</u> percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici)
OC	Per cicloescursionisti di <u>Ottime Capacità tecniche</u> come BC ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli

La doppia classificazione separata da una / indica la difficoltà in salita e discesa p.es MC/BC indica una salita MC e una discesa BC. E' importante al momento dell'iscrizione ad una escursione informarsi sui dettagli del percorso. A prescindere dalla difficoltà tecnica può essere infatti richiesto un buon allenamento in presenza di dislivelli continui e molti km di percorrenza.



Club Alpino Italiano
Sezione di Roma



Calendario

Escursioni

2010

via Galvani, 10 - 000153 Roma - Tel. 06.57287143

<http://www.ciclocairoma.net>

e-mail: segreteria@ciclocairoma.net