

Data e mezzo di trasporto	Gruppo Montuoso, Cima Raggiunta e Itinerario	Difficoltà, Dislivello e Durata	Accompagnatori
Gennaio			
domenica 16	Lazio Maccarese	MC/MC ↑ 450 m	AC P. Antonini DdC Magnotta
<i>bici + treno</i>	Maccarese	45 km 4 ore	
sabato 22	Lazio Cesano-Ladispoli	MC/MC ↑ 500 m	DdC S. Antonini DdC Sordetti
<i>treno</i>		55 km 4 ore	
<i>Traversata</i>			
Febbraio			
sabato 5	Lazio Sperlonga	MC/MC ↑ 650 m	DdC Delfiore AC Ponti
<i>treno o auto</i>	Fondi - Sperlonga - Fondi	42 km 3.5 ore	
<i>Percorso ad anello che segue in un breve tratto l'Antica Via Appia, segue una discesa panoramica verso il mare.</i>			
domenica 13	Regina ciclarum Regina Ciclarum	TC/TC ↑ 100 m	DdC S. Antonini DdC Sordetti
<i>bici</i>	Roma-Fiumicino sulla Regina Ciclarum	85 km 6.5 ore	
Marzo			
domenica 6	Viterbo Civita di Bagnoregio	MC/MC ↑ 850 m	DdC Conti DdC Magini
<i>treno</i>	Orvieto - Civita - Viterbo	49 km 5 ore	
domenica 13	Lazio Cesano Cascate di Montegelato e Via Francigena	MC/MC ↑ 800 m	DdC S. Antonini ADdc Sordetti
<i>treno - auto private</i>		60 km 5.5 ore	
sabato 26	Umbria Sacro Speco	MC/MC ↑ 890 m	AC Ponti DdC Delfiore
<i>treno auto private</i>	Narni - Sacro Speco - Narni	48 km	
<i>Visita imperdibile al Sacro Speco il più antico monastero francescano della Valnerina dove avvenne il miracolo della trasformazione dell'acqua in vino!</i>			
Aprile			
sabato 9	Argentario Monte Argentario	MC/MC ↑ 600 m	DdC Magnotta AC P. Antonini
<i>treno + auto private</i>	Anello da Orbetello	50 km 6 ore	
domenica 10	Umbria Castiglion del Lago - Giro del Lago Trasimeno	TC/MC ↑ 300 m	DdC Piccioni ASE-C De Filippi
<i>treno + auto private</i>	Lago Trasimeno	60 km 5 ore	DdC Magini

lunedì 25	Roma Sui Luoghi della resistenza	TC/TC	AC Bernardi
	Roma Sui Luoghi della resistenza	↑ 100 m	
<i>bici</i>	P.le Partigiani, via Tasso, via Rasella, Il Quadraro, le Fosse Ardeatine	35 km	
		3 ore	

Maggio

domenica 8	Valle dell'Aniene	MC/TC	DdC Magini
	Subiaco - Jenne	↑ 700 m	DdC Piccioni
<i>auto private</i>		35 km	
		4.5 ore	

sabato 14	Val di Chiana - Toscana sud	TC/TC	DdC Giornetti
	Arezzo	↑ 200 m	
<i>treno</i>	Chiusi Arezzo	65 km	
		4 ore	

*Sentiero della bonifica -
Cicloescursione lungo il canale
maestro della Val di Chiana*

domenica 15	Umbria - Lazio	TC/MC	DdC Piccioni
	Terni - Borghetto / Civita Castellana	↑ 400 m	DdC Magini
<i>treno - auto</i>		65 km	
		6 ore	

sabato 21	Colli Albani	MC/MC	DdC Conti
	Artemisio	↑ 750 m	AC Nardini
<i>treno</i>	Roma - Velletri- Roma	55 km	
		5 ore	

domenica 22	Toscana	TC/TC	ASE-C De Filippi
	Castiglione della pescaia	↑ 100 m	DdC Magini
<i>treno</i>	Grosseto-Castiglione Pescaia-Riserva Diaccia Botrona-	60 km	DdC Piccioni
	Grosseto	5 ore	

*la prima parte su pista ciclabile
fino a Castiglione della Pescaia,
poi su sterrato nella riserva
naturale, poi su stradine asfaltate
e sterrate all'interno dei borghi
marini e infine di nuovo pista
ciclabile fino a Grosseto*

domenica 29	Umbria	MC/MC	ASE-C De Filippi
	Penna in tenerina	↑ 750 m	DdC Piccioni
<i>treno</i>	Attigliano-Giove-Porchiano-Penna in tenerina-Attigliano	45 km	DdC Magini
		5 ore	

*percorso, in parte, su strade
provinciali poco trafficate e su
strade sterrate bianche.*

Giugno

sabato 11	Abruzzo	BC/BC	DdC S. Antonini
	Monti Simbruini	↑ 1150 m	DdC Sordetti
<i>auto private</i>		45 km	
		5.5 ore	

sabato 18	Civita Castellana	MC/MC	DdC Giornetti
	Gallese Corchiano Civita Castellana	↑ 1000 m	
<i>treno</i>	Civita Castellana	55 km	
		5 ore	

*Anello nelle campagne dei
Faliscii. Adatta anche a gravel*

Settembre

sabato 10	Castelli romani da Roma ai Castelli per Appia antica <i>bici</i> Roma piazza Numa Pompilio	MC/MC ↑ 1400 m 80 km 8 ore	AC P. Antonini
domenica 11	Gran Sasso Campo Imperatore <i>auto private</i> Albergo Campo Imperatore - Ristoro Muccinate - Ruderì Grancia Cistercense - Filietto - Assergi	MC/MC ↑ 600 m 75 km 7 ore	DdC Piccioni DdC Magini
sabato 17	Abruzzo Pendici del monte Velino-Alba Fucense <i>auto private</i>	BC/BC ↑ 1000 m 35 km 5 ore	DdC S. Antonini DdC Sordetti
domenica 18	Umbria Montefalco <i>treno</i> Foligno-Montefalco-Bevagna-Foligno <i>percorso, in parte su strade provinciali poco trafficate e su strade sterrate bianche.</i>	MC/MC ↑ 750 m 55 km 5 ore	ASE-C De Filippi DdC Magini DdC Piccioni
sabato 24	Lazio Orte <i>treno + auto private</i> Anello Orte Scalo - Narni (Gole del Nera - Lago di San Liberato)	MC/MC ↑ 800 m 45 km 6 ore	DdC Magnotta AC Nardini
domenica 25	Monti Simbruini Monte Autore <i>auto private</i> Campaegli - Monte Livata - Campo dell'Osso - Valle Maiura	MC-BC ↑ 700 m 27 km 5 ore	DdC Magini DdC Giornetti

Ottobre

domenica 2	Lazio Latina - Cori - Norma (con visita all'antica città di Norba) abbazia di Valvisciolo e ritorno <i>treno</i>	MC/MC ↑ 800 m 50 km 4 ore sterrato 40%	DdC Conti DdC Magini
domenica 9	Lazio - Festa del CicloCai - località da definire	MC/MC	AE Ponti DdC Delfiore DdC Magini DdC Piccioni
sabato 15	Parco Regionale di Bracciano-Martignano Marina di Cerveteri <i>treno</i> Manziana, Oriolo Romano, Caldara di Manziana, Marina di Cerveteri <i>Escursione in traversata. Possibile visita alla zona delle rovine etrusche</i>	MC/MC ↑ 650 m 45 km 5 ore	DdC Giornetti
domenica 23	Toscana San Casciano dei bagni <i>treno</i> Fabro-Salci-Piazze-San Casciano dei bagni-Palazzone-Fabro <i>percorso su strade provinciali non tanto trafficate e su strade sterrate bianche.</i>	TC/TC ↑ 900 m 70 km 6 ore	ASE-C De Filippi AC Nardini

Novembre

domenica 6	Abruzzo	TC/TC	ASE-C De Filippi
<i>treno</i>	Sulmona Cocullo-Sulmona	↑ 600 m 60 km 5 ore	DdC Magini DdC Piccioni
<p><i>Un tripudio di colori autunnali "foliage" in questo percorso dove attraverseremo Anversa degli Abruzzi con le sue magnifiche Gole del Sagittario, un profondissimo Canyon su una strada panoramicissima che ci farà gustare questa meraviglia, il lago di San Domenico dai colori smeraldi, il lago di Scanno in uno scenario arboreo autunnale, Scanno borgo di grande fascino ed infine Sulmona cittadina di grande interesse storico. Il tutto su strada asfaltata provinciale a basso contenuto automobilistico.</i></p>			
domenica 13	Lazio	MC/MC	AC Ponti
<i>auto private treno</i>	Selva di Paliano Colleferro - Selva di Paliano - Mola Pisciole - Colleferro	↑ 690 m 52 km 4.5 ore	DdC Delfiore
<p><i>Percorso lungo le sterrate della abbandonata Selva di Paliano e attraverso la suggestiva mola di Pisciole con la sua torre di guardia e il ponte sul fiume Sacco.</i></p>			