

**Martedì 06/01 – Epifania in Bessa. Oro, incenso e.....NW**

Due percorsi ad anello nella **Riserva Speciale della Bessa** (Sito di Interesse Comunitario), già miniera d'oro in epoca romana e tra chiese e monasteri alla scoperta di un ambiente unico

Itinerario dell'Oro : dal parcheggio Centro visite di Vermogno percorso ad anello nel sito della miniera d'oro (a cielo aperto) di epoca romana, tra roveri e cumuli di ciottoli, con la cornice delle alpi biellesi, e breve visita all'Eco-Museo dell'oro. Sviluppo tot. km.8

Pausa pranzo al sacco con propri viveri in piccolo locale messo a disposizione dal Centro visite (con acqua e servizi igienici).

Itinerario dell'Incenso: Trasferita in auto (10 min.), percorso ad anello da Magnano-Ricetto/Borgo storico - chiesa romanica di San Secondo - comunità Monastica di Bose: ove possibile ammirare il presepe ligneo di fronte alla chiesa e visitare il centro accoglienza del Monastero. Sentieri e strade sterrate (verifica percorribilità) Sviluppo tot. km.7 –disl. +/- m 100

Ritrovo ore 8.00 c.so Regina Margherita ang. c.so Potenza fronte Istituto Maffei – condivisione auto e ripartizione spese di viaggio- e partenza ore 8:15 con arrivo alle ore 9:30 presso il parcheggio del centro commerciale florovivaistico Vilflora di Verrone (BI) alle coordinate GPS: N 45.503496 - E 8.126656.

## **Domenica 18/01 – Fitwalking del Cuore – Saluzzo**

12<sup>a</sup> Edizione del “fitwalking del Cuore” : camminata di solidarietà (anche con l’amico a quattro zampe), il ricavato sarà interamente devoluto a sostegno di Progetti Solidali.

Costo pettorale € 5,00 (per cane € 2) comprensivo pacco gara.

*Tre percorsi a scelta: km. 6 (circuito cittadino), km. 10 (percorso fino a Manta e ritorno), km. 13 (percorso fino a Verzuolo e ritorno).*

Per l’occasione, per promuovere il trasporto pubblico, la Bus Company metterà a disposizione dei mezzi per raggiungere Saluzzo. Biglietto di andata e ritorno € 5,00.

Orari partenza navette per Saluzzo:

h. 8.10 fermata 2062 -Torino Esposizioni c.so Massim



Novità

### **Sabato 31/01 – Winter Nordic Walking a Valmala**

Panoramica ciaspolata, in collaborazione con il Circolo Ricreativo Dipendenti Comunali, a Valmala in Valle Varaita (CN), al cospetto del Monviso!

Itinerario a/r : Santuario di Valmala (m. 1373) – Colle di Valmala (m. 1539) – Colle della Ciabra (m. 1712) e ritorno. Sviluppo a/r. Km. 9 circa, dislivello +/- m. 350.

Previo pagamento dello skipass, è possibile percorrere le piste di sci di fondo.

Noleggio ciaspole in loco o presso il negozio *Jolly Sport Via Nizza 51/53* a €. 5,00.

Quota di partecipazione: € 22 comprensiva viaggio a/r. in autopullman G.T e accompagnamento ciaspole con Guida Ambientale.

Ritrovo ore 7.45 al Terminal Bus di corso Vittorio Emanuele II e partenza autopullman G.T alle ore 8.00 puntuali. Partenza fermata intermedia di Piazza Pitagora,18 angolo via Monte Novegno h. 8.15. Partenza bus per rientro a Torino h. 17.00.

Iscrizioni e disdette entro ore 12 di giovedì 29/01 con SMS (indicando: nome e cognome, fermata prescelta) a Claudio al 392 4258175.

### **Allenamenti con esercizi di mobilizzazione articolare e di stretching.**

Sabati 10-17-24-31/01 h. 10-11.30 Parco Colletta – passerella Lungodora Voghera.  
Costo € 5. Prenotazioni a Cristina, tel. 347 4302743

### **Reminder**

04-06/01/2015 Epifania con le ciaspole in Valle Varaita.

INFO e iscrizioni a Claudio tel. 392 4258175 – ultimissimi giorni -

22-28/02/2015 Settimana Bianca a San Candido in Alta Pusteria (Alto Adige).

INFO e iscrizioni a Claudio tel. 392 4258175 – ultimi 2 posti -

### **SAVE THE DATE**

8-15/03/15 *novità* Gran Canaria. Dopo Lanzarote e Tenerife .....  
ecco, la terza sorella!

Per *Epifania* regala: Corso Base Nordic Walking + Bastoncini telescopici + T-shirt tecnica + Tessera 2015 = Offerta speciale € 110

**N.B:** LE USCITE SONO ESCLUSIVAMENTE RISERVATE AGLI ASSOCIATI WALKING CENTER PIEMONTE CHE HANNO GIA' SEGUITO UN CORSO BASE DI NORDIC WALKING.

LE ISCRIZIONI E LE DISDETTE DELLE GITE DOVRANNO ESSERE COMUNICATE ENTRO LA DATA INDICATA NEL PROGRAMMA, IN CASO DI MANCATA DISDETTA ENTRO I TERMINI, VERRA' COMUNQUE ADDEBITATA LA QUOTA, DA SALDARSI IN OCCASIONE DELLA PROSSIMA ATTIVITA'.

**PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' DELLA ASSOCIAZIONE E' RICHIESTA LA TESSERA 2015, COMPRESIVA CARTA FITEL CON COPERTURA ASSICURATIVA, FORNITA AL COSTO DI € 15**

