

TREKKING

ALTOPIANO DELLE MÀNIE E CAPO NOLI

29 NOVEMBRE 2025

**Ritrovo al Palamonti alle ore 05:30;
partenza ore 05:45**

Zona: Liguria

Partenza: Noli

Punto più alto: Altopiano delle Mànies 320 mt.

Difficoltà: E

Apertura iscrizioni (solo online): 22 ottobre

Chiusura iscrizioni: 26 novembre

CONTATTI

Cristina Persiani

tel.: +39 349 226 3626

indirizzo e-mail: pasqua58@gmail.com

Emanuele Amoroso

tel.: +39 347 6525854

indirizzo e-mail:

emanuele.amoroso78@gmail.com



ESCURSIONISMO CAI BERGAMO



INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA:

L'escursione è prevista con autobus.

Pranzo al sacco.

Quota d'iscrizione: SOCI CAI: 40€ - NON SOCI: 50€

(escluse eventuali assicurazioni che saranno conteggiate in fase di iscrizione).

Politiche di Cancellazione

In caso di rinuncia fino a 15 giorni prima dell'escursione, verrà rimborsato il 50% della quota. Oltre questo termine, non è previsto alcun rimborso.

Equipaggiamento: normale abbigliamento da escursionismo, scarponi a caviglia alta.

Iscrizioni SOLO ONLINE a questo link:

<https://www.caibergamo.it/commissione-escursionismo/altopiano-delle-marie-capo-noli>

Dovrai registrarti al sito del CAI Bergamo per completare l'iscrizione e procedere al pagamento (tramite PayPal o Carta).

Ricordati di cliccare "Completa l'iscrizione" dopo aver effettuato il pagamento. Riceverai una mail di conferma; in caso contrario, contatta uno dei referenti.



DESCRIZIONE ITINERARIO

Dislivello salita: 562 mt.

Distanza da percorrere: 14 km

Tempo di percorrenza stimato: 6h

Affascinante anello che parte dall'antica repubblica marinara di Noli per raggiungere, con rapida salita, l'entroterra dell'altopiano delle Mànìe e l'omonima Arma dove, negli anni Sessanta, sono stati ritrovati, a seguito di scavi archeologici, i resti preistorici dell'Uomo di Neanderthal. Abbandonando l'altopiano ci si trova immersi nella tipica macchia mediterranea attraversata da una rete sentieristica ben ramificata. Una volta affacciatisi sulla costa sopra Varigotti, con alternanza di brevi discese e decise salite, ci si innesta sul tracciato del Sentiero del Pellegrino che permetterà di giungere a Capo Noli e, di seguito, alla Grotta dei Falsari. Al rientro a Noli ci accoglieranno il mare e i caruggi tipici dei borghi liguri.

NB: Nonostante sia un percorso a bassa quota, è da considerare il continuo saliscendi, soprattutto nella seconda parte sulla costa.

Assenza di acqua lungo il percorso.

