

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 Mànie 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](mailto:pasqua58@gmail.com)

**Emanuele Amoroso**

tel.: +39 347 6525854

indirizzo e-mail:

[emanuele.amoroso78@gmail.com](mailto: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-manie-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 Mònie 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.**

