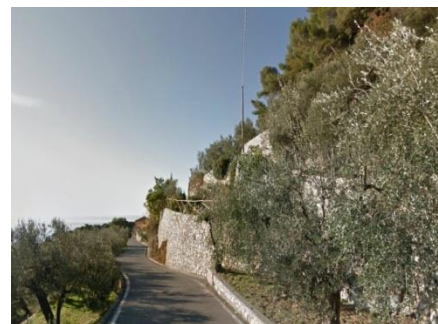


# ALTOPIANO DELLE MANIE E NOLI

## 1) ALTOPIANO DELLE MANIE



Dall'uscita autostradale o dalla stazione ferroviaria di Finale Ligure dirigersi verso Finalpia, proseguire a sinistra verso l'altopiano delle Manie. Una volta giunti sull'altopiano, si trovano spazi immensi percorribili sia in bici che a piedi; la macchia mediterranea profuma l'aria e nel verde fanno capolino antiche borgate agricole circondate da vigneti e olivi; fra i boschi e le rocce si aprono grotte testimonianza della preistoria ligure. Le vigne sono prevalentemente senza filo, secondo un'antica pratica ormai in disuso che utilizza solo pali in legno di castagno. Qui si producono vini non in grandi quantità ma di qualità, che hanno ottenuto il marchio di qualità DOC Riviera Ligure di Ponente. Dalla cima dell'altopiano si diramano numerosi sentieri. Uno di questi, sulla sinistra, permette di scendere nella stretta Val Ponci, che conserva i resti di cinque ponti romani. Prendendo invece la stradina in discesa a sinistra poco dopo l'antica chiesetta trasformata in osteria, si supera una cappella e da qui vari sentieri conducono al mare, ad esempio a Varigotti, borgo marinaro di origine saracena; si giunge così all'Arma delle Manie, grotta abitata in epoca preistorica, con un'ampia volta di ingresso visibile già dalla strada principale.

## 2) NOLI: ANTICA REPUBBLICA MARINARA

Noli, incastonato in una meravigliosa baia, è uno splendido borgo marinaro di origine bizantina e antica Repubblica Marinara, uno dei borghi più belli d'Italia per il suo centro storico medievale ricco di palazzi e torri, il tratto di mura ben conservato che porta alle rovine di Castel Ursino, la chiesa romanica di San Paragorio. Noli ha mantenuto inalterata la sua vocazione di centro di pesca; qui i pescatori della Cooperativa locale vendono i prodotti direttamente sul lungomare. Da Noli si può agevolmente rientrare a Finale Ligure con un tratto panoramico della via Aurelia costellato dalle falesie di Capo Noli, le più belle scogliere del Ponente Ligure.

