

## Baamonde - Miraz

Se deja **Baamonde** por la rotonda que preside su centro, hacia la antigua Nacional Sexta, dirección A Coruña, que se sigue durante 3 kilómetros en paralelo al río Parga y las vías del tren. Se cruza por el Puente de San Alberte hasta la ermita homónima, donde hay una fuente.

La caminata continúa por el monte, lleno de “carbillos”, el roble típico de los bosques gallegos que en algunas zonas ha sido sustituido por pino y eucalipto. En la aldea de **Carballedo**, del concello de Guitiriz, se encuentra el Punto de Apoyo al Peregrino, indicado durante el Camino. Se trata una iniciativa emprendida por una vecina del lugar donde los peregrinos tienen acceso a internet gratuito, sellado de credenciales e información, además de poder aprovisionarse. En el lugar también hay un albergue de nueva creación.

Reanudada la marcha hacia **Seixón**, en el concello de Friol, se vuelve a cruzar el río Parga y se continúa a **Miraz**, bien por la carretera o bien por un sendero que realiza un rodeo algo mayor.

### El consejo del cartero

“La Torre de Miraz, de la antigua fortaleza medieval, adosada a un pazo del siglo XVIII. Utilizada en la actualidad como vivienda, la torre guarda objetos de familia y alberga un archivo y una biblioteca. En Friol se celebra en el mes de Marzo la “Feira do Queixo e do pan de Ousá” el queso amparado bajo la D.O. Arzúa-Ulloa es un producto típico de la zona así como el pan de Ousá, parroquia donde existe una antigua tradición familiar de panaderos que recorrían y recorren la geografía lucense por ferias y mercados para llevar su afamado pan. El primer domingo de cada mes se celebra la feria mensual”. **José Ramón Busto, Correos de Friol.**

### Teléfonos de interés

**Ayuntamiento de Friol**Rúa Deputación, 1827220 Friol, Lugo+34 982 375 182

**Centro de Salud de Friol**Av. Lugo, s/n27220 Friol, Lugo+34 982 371 005

**Guardia Civil de Friol**Rúa Santa Isabel, s/n27220 Friol, Lugo+34 982 375 500

**En el Camino cárgate de ilusión  
que Correos carga con tu mochila.**

Con el **PAQ MOCHILA** te la llevamos  
hasta la siguiente etapa **desde 4€**



El Camino

CON CORREOS

[elcaminoconcorreos.com](http://elcaminoconcorreos.com)