

## Lourenzá - Gontán

La etapa arranca desde **Lourenzá** en ascenso, con algunas partes más moderadas, hacia la parroquia de Arroxo, donde se conecta con la carretera N-634, por la que seguirá la marcha hasta la parroquia de Carballal, hasta tomar el desvío en la capilla de Nuestra Señora de Guadalupe.

Al fondo del valle aparece la villa de **Mondoñedo**, con su fabuloso conjunto monumental, muestra de que fue una de las 7 capitales del antiguo Reino de Galicia. La catedral de Santa María recoge el estilo gótico, con su fabuloso rosetón en la fachada principal, pero también muestras de románico y estilo renacentista. Además del templo, en su zona vieja destacan la plaza de la Catedral, el santuario de los Remedios, el seminario de Santa Catalina y el antiguo Ayuntamiento.

Finalizada la visita a esta hermosa localidad, por la Fonte Vella se sale de Mondoñedo hacia **Lousada**, en un trayecto de 8 kilómetros por una carretera local con poco tráfico rodado. Es recomendable aprovisionarse antes de acometer este tramo, que combina ascensos suaves y llanos. Desde Lousada, cruzando el arroyo Carballo se continúa hasta **Gontán**, que pertenece al ayuntamiento de Abadín, donde se ofrecen todos los servicios.

### El consejo del cartero

“Es recomendable hacer una parada en Mondoñedo conocida por sus famosas tartas de “O rei das tartas”, por la cueva del Rei Cintolo, cuyos 7,5 km de longitud la convierten en la cueva más grande de Galicia. Situada en Supena (Argomoso, muy cerca de Mondoñedo), en el interior nos encontramos con varias salas y galerías, un pequeño lago y ríos subterráneos. La visita se puede realizar previo permiso en la Oficina de Turismo de Mondoñedo. Y en la entrada de la ciudad y parte más alta se encuentra la Alameda de “Os Remedios”, que es una de las más antiguas de España.” **José Claro, Correos de Mondoñedo.**

### Teléfonos de interés

**Oficina de Correos de Mondoñedo** Concepción 15 27740 Mondoñedo, Lugo+34 982 521 736

**Oficina de Turismo de Mondoñedo** Plaza de la Catedral 3427740 Mondoñedo, Lugo+34 982 507 177

**Centro de Salud de Mondoñedo** C/ José María Pardo 3227740 Mondoñedo, Lugo+34 982 507 223

**Policía Local de Mondoñedo** Plaza del Concello 127740 Mondoñedo, Lugo+34 982 507 040 / +34 629 469 561

**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)