



Erasmus beszámoló
Santa Cruz de La Palma
Február 4. - Március 5.

BARTA DORINA
DALMA 14/FITT

META-Don Bosco Technikum és Szakgimnázium

1. nap (szombat): 3:57-kor megérkeztem a repülőtérre, majd elköszöntem szüleimtől. Ahogy megtaláltam a többieket, megvártuk, míg mindenki megérkezik és elmentünk becsekkolni. Még soha nem utaztam repülővel, így ez is egy új élmény volt. Nem volt probléma a bőröndökkel, viszont a többiekkel ellentétben rólam mindent levetettek, kinyitatták velem a kézi poggyászt és át is tapogattak, ami annak ellenére is megijesztett, hogy tudtam, nincs nálam semmi illegális. A sikeres becsekkolást követően, odamentünk a megfelelő terminálhoz és ameddig várakoztunk az indulásra beszélgettünk, reggeliztünk és csináltunk egy csoportképet. Hamarosan fel is engedtek minket a gépre. Izgatottan vártuk már a felszállást, hiszen mindenki



számára új élmény volt. Amint megkezdtük a felszállást nagy mosoly tévedt az arcomra. Szeretem az extrémebb sportokat így nagyon élveztem minden pillanatát. Mintha valami vidámparkban lettem volna. Csodálatos volt a kilátás, semmihez nem volt fogható.

A személyzet rendkívül aranyos és segítőkész volt. Mindenkinek osztottak egy kis üveges vizet



és csokoládét. Az úton én olvastam, zenét hallgattam és aludtam.

1 óra 45 perc múlva megérkeztünk Frankfurtba. Csodálatos volt a leszállás is és az ég is egy új arcát mutatta. Hatalmas volt az ottani repülőtér. Biciklivel és kisebb golfkocsi szerű autókkal



közlekedtek az utasok. Nekünk is elég sokat kellett sétálni, míg megérkeztünk a megfelelő terminálhoz. Leültünk, és ismét vártunk az újabb felszállásra. Másabb érzés volt, hiszen most egy jóval nagyobb géppel utaztunk. Ez az út, jóval hosszabb volt, mint az előző, 4 óra 45perc. Számomra felfoghatatlan élmény volt. Hihetetlen volt odafentről pásztázni a világot. Az első, amit megláttunk a szigetből ez volt.

A szavam is elállt a látványtól és az izgalomtól is, hogy hamarosan leszállunk. Telefonunkra már érkezett a kedves üzenet Yurenától, hogy isten hozott minket La Palman és már vár minket. Megvártuk, míg a bőrönjeink a futószalagon megérkeznek és el is indultunk a reptér kijárata felé. Egyből megpillantottuk Yurenát. Mindenki bemutatkozott és el is indultunk a kocsikhoz. Kaptunk egy térképet az ottaniaktól, amin a sziget látnivalói és érdekességei voltak. Amint kiértünk a friss levegőre, úgy éreztem magam mint egy álomban. Megcsapott az Óceán illata és a finoman melengető napsugarak. A kilátás pedig eszméletlen volt. Amint bepakoltunk a kocsiba kezdetét is vette az utunk a szállás felé. Három helyen is megálltunk. Két kilátónál és az iskolánál, ahova már hétfőn betekintést nyerhettünk. A megállóknál a szigetről beszélgettünk és a látnivalókról. Hihetetlenül szép volt.



Megérkeztünk a kollégiumhoz, ahol volt a szállásunk. Megismerkedtünk az ottani igazgatókkal, akiktől megkaptuk a szállásunk kulcsit és néhány információt az étkeztetésről és a mosásról. Ezek után kipakoltuk a kocsiból a bőröndöket és az ebédlő felé vettük az irányt. Megmutatták nekünk, hogy mi hol van, hogyan működik és hogyan kell megteríteni (külön papíralátétek voltak, az evőeszközöket és a poharakat nekünk kellett kikészíteni, de a tányért azt a púlnál kaptuk ahol az ételt is). Volt 3 féle melegszendvics sütő (1 a glutén érzékenyek számára, a másik kettőt bárki használhatta), 2 mikró, egy hűtő amiben rengeteg puding (voltak cukormentes és laktózmentes termékek is), üdítők, vaj, kint a pulton mindig volt kikészítve az ottani zsömlék (teljes kiőrlésű és sima) két féle lekvár, mogyoróvaj, cukor, só, olíva olaj, szója szósz, mustár, majonéz, ketchup, tasakos kávé és kakaó. Megismerkedtünk abban a műszakban dolgozó isteni finomakat készítő konyhásokkal, akik egyből meg is kínáltak minket az ebéddel. Pelmenyi volt kétféle szósszal, lehetett kérni paradicsomosan, vagy sajtos tejszínesen. Mind a kettőt meg kóstoltuk, de nekem a sajtos verzió ízlett a legjobban. Ezután, visszamentünk a szállásra, hogy kicsit berendezkedjünk. Ahogy beléptünk az ajtón a konyhában találtuk magunkat. Rendkívül felszerelt volt, hiszen volt hűtő, mikró, főzőlap, mosogató, melegszendvics sütő, forraló, tányérok, poharak és evőeszközök. A konyhából tovább menve, egy folyosóról nyílt a mi és a fiúk szobája, illetve a fürdő. A mi szobánkban volt egy emeletes ágy, egy komód, egy asztal és egy beépített szekrény. A fiúk szobája ugyan ezeket tartalmazta, csak náluk nem emeletes ágy volt, hanem 3 külön álló. A fürdő nagyon szép és stílusos volt, volt egy mosdókagyló, alatta fiókok illetve a sarokban is volt egy fiókos tároló, amibe pakolni tudtunk, egy WC (amivel néha kissé meggyűlt a bajunk. Öt emberre kevésnek tartottuk), egy bidé és egy zuhany.

A kipakolás után a városba vettük az irányt. Az út kb. 40perc volt, amivel általában lefelé nem is volt probléma kivéve, amikor esett az eső, mert volt egy olyan aszfaltos szakasz ami ha vizes volt nagyon csúszott főleg ilyen leejtővel. Felfelé olyan 45 fokos emelkedőkkel találtuk szembe magunkat, mint még soha. Lefelé menet rengeteg banánfa ültetvényt, elszórtan datolyafát láttunk, de ami végig a szemünk elé tárulkozott az-az Óceán volt. Észrevettük még a környező

szigeteke is a távolban, La Gomerat és Tenerifet. Leérvén a városba, azt se tudtuk merre kapkodjuk a tekintetünket. Csodaszép fehér és pasztellszínekben pompázó házak, tele növényekkel, rengeteg szuvenirbolt, és egy hatalmas Maria névre hallgató hajó, ami a Tengerészeti Múzeum volt.



Benéztünk pár boltba, vettünk néhány üdítőt, nassolni valót és tovább indultunk a sétáló utcákban. Egyszer csak egy halk zenére lettünk figyelmesek. Ahogy haladtunk előre egyre hangosabb lett. Az egyik bárnál egy élő zene volt, ahol elég sokan összegyűltek, táncoltak és énekeltek. Nekünk se kellett több, mi is csatlakoztunk a tömeghez. Eltöltöttünk ott egy kis időt, majd haladtunk tovább. Leültünk az Óceánpart mentén húzódó sétányra, ahol még hallottuk a zenét. Beszélgettünk és élveztük a pillanatot. Ezután elindultunk vissza a szállásra, hiszen elég kimerültek voltunk és tudtuk mi vár még ránk a visszaúton. Megvacsoráztunk (hamburger volt), majd mindenki lepihent.

2. nap (vasárnap): Csodás reggelre ébredtünk. Felkeltük, elkészülödtünk majd lementünk reggelizni. A reggeli minden nap ugyan az volt. A pultból különböző felvágottat és sajtot lehetett kérni illetve volt két féle müzli, egy Chocapic és egy teljes kiőrlésű búzakorpa gabonapehely. Általában melegszendvicset csináltunk magunknak, amihez néha vettünk hagymát, paprikát és uborkát. Voltak kihelyezve gyümölcsök (banán, kivi, alma, mandarin, körte) amik isteni finomak, jóval édesebbek és lédúsabbak az itthoniakhoz képest. Néha ettünk joghurtot egy kis keksszel. A reggeli után már a szálláson várt ránk Yurena és egyik diákja Daniel. Összeszedtük magunkat és útnak indultunk. Az első megállónk az a Mirador de La Cocepción volt.



Nem győzöm elégszer mondani, hogy milyen csodás volt a kilátás.

Néhány fotó után elindultunk a következő állomásra a Mirador de La Cumbrehoz, ami szintén egy kilátó pont volt.



A harmadik megálló egy múzeum volt, Centro de Visitantes de La Caldera de Taburiente, ami bemutatta a szigetet. A növény és állatvilágot, a vulkánkitörés történetét és földrajzi érdekességeit, a sziget légkörét, a múltbeli foglalkozásokat. Volt a terem közepén egy hatalmas nagy makett, amit mindannyian körbevettünk, és Yurena mesélt nekünk, hogy mi hol van, mit érdemes megnézni és a vulkánkitörésről.



Azért is jöttünk ide, mert az egyik úticélunkhoz, időpontot kellett foglalni, a keskeny utak miatt. Ez nem más mint a Mirador de la Cumbrecita. Színén egy kilátóhely a szigeten található tányérszerű hegyvonulatán. De előtte elmentünk megnézni, a 2021 őszén kitört vulkánt El Paso-Tacande de Arriba.



Itt volt az a pont nálam, hogy nem tudtam hogyan reagáljak. Hihetetlen látvány volt, de egyben olyan szívbe markoló, hogy mekkora pusztítást végzett a szigeten. Mindent betemetett a fekete hamu és a megkövesedett láva. Ellátogattunk még ezen a napon a város másik oldalára, azért így fogalmazok, mert a láva kettészelte, de erről kicsit később fogok mesélni.

Innen láttuk az előbb említett következő helyszínünket, ami egy alvó embert ábrázolt.



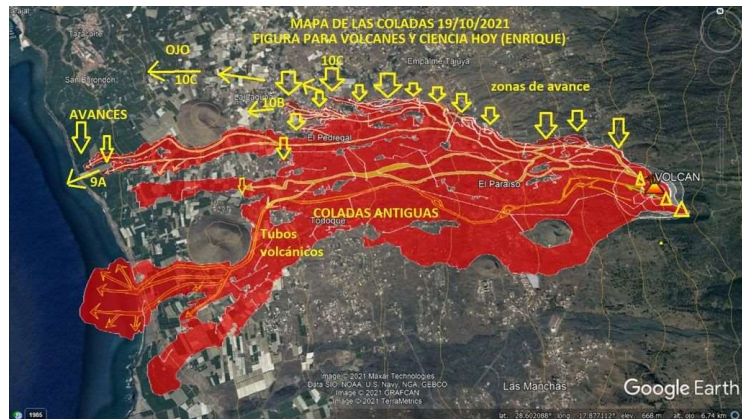
A hegyvonulat tetejéhez érve, egy nagyobb túra vette kezdett. Ismét csodaszép kilátásban volt szerencsénk. Tele volt fenyvesekkel az egész hegyvonulat. Fel sem lehetett fogni igazán milyen hatalmas hegységek vesznek minket körbe.



Ezek után megálltunk ebédelni a Restaurante-Parrilla La Cascadaban. Az elején, hoztak ki nekünk vizet, üdítőt, a fiúknak pedig sört, helyi zsemlét, vaját, egy gulyásleveshez hasonló csicseriborsós „leves” Garbanzas Con Carne, amit úgy ettünk, hogy az asztal közepére volt letéve egy nagyobb tálba és mindenki ehetett belőle a kanálával, nem szedtük ki külön tányérba. Hoztak még egy grillezett sajtot ami ilyen pesztó szerűséggel volt leöntve Queso Asado Con Majo Verde, kaptunk még töpörtyűt valamivel megszórva Chicharrones Con Gofio és hoztak még egy zakuszkához hasonló mártogatóst is a Majo Rojo-t. Vicces volt, mert azt hittük, hogy ez lesz a fő étel is egyben és már szinte jól is laktunk, nem győztük dicsérni milyen finomak itt az ételek mikor egyszer csak megszólalt Yurena, hogy még csak most hozzák az igazi finomságokat. Kikerekedett a szemünk és ekkor döbbentünk rá, hogy ez csak elő étel volt. A következő fogás egy hatalmas hústál volt csirkével, disznóval és talán báránnyal vagy marhával. Kaptunk hozzá héjában főtt krumplit és olajban kisütött krumplit is. Az előző fogásból még otthagytak pár ételt. Nagyon jól laktunk. Személy szerint nekem minden nagyon ízlett, kicsit talán még jobban is, mint az itthoni ízvilág.



Kezdetét vette következő állomásunk, ami a lávatengeren való áthaladás volt. Egyszerre hihetetlen és szívbe markoló látvány volt. A műholdas térképen még mindig látni lehet mekkora élet volt ezen a területen, de mára már nem látni mást csak fekete lávát. Áthajtottunk kocsival egy kialakított útvonalon. Már az autóban érezni lehetett azt a jellegzetes kátrány szagot. Sok helyen táblák jelezték, hogy a láva még mindig forró, és életveszélyes megfogni vagy rálépni. Yurenaék mesélték, hogy voltak, akik végig sétáltak egy kis területen, és leolvadt a cipőjük talpa. Lehetett látni, ahogy a láva belepte a házakat, semmit nem kímélve.



Legutolsó sorban, egy úthoz mentünk, ami El Pasoba vezetett, de a láva eltemette. Innen közelebről szemügyre vehettük a vulkánt, és a mindent ellepő hatalmas hamut.



Ezek után elindultunk vissza a szállásra, de megálltunk még annál a templomnál, ahol a tévéműsorok és az emberek összegyűltek és közvetítették a láva kitörését. Haza értünk, megpihentünk majd elmentünk vacsorázni, ami tepsiben sült rakott tojásos, sajtos krumpli volt salátával (vegyes saláta, répa, kukorica, olíva bogyó, paradicsom). Vacsora után pedig álomra hajtottuk fejünket.

3. nap (hétfő): A fogadó iskolánkban CIFP Virgen de Las Nievesben vezettek körbe minket. Bemutatták nekünk, hogy milyen szakok vannak és az ott tanulókat. Mindenki rendkívül közvetlen és aranyos volt. Ahogy bementünk az osztályokba, az elején Yurena, majd mi saját magunk mutatkoztuk be, hogy kik is vagyunk és honnan jöttünk. Meglepően sok kérdést kaptuk, az osztályok vége fele kicsit el is fáradtunk. Számomra nagyon jól esett, hogy ahogy vándoroltunk egyik osztályból a másikba, jöttek utánunk az emberek, hogy adjunk elérhetőséget és akkor tudunk beszélgetni, találkozni és ismerkedni. Ahogy végig jártuk az iskolát, beültünk egy osztályba, ahol már nagyon vártak vissza minket és jobban bemutatkoztunk egymásnak. Mindenki kiállt a táblához és elmondott magáról néhány szóban pár tudnivalót. Pár óra múlva, kimentünk a diákokkal egy szünetre, majd ismét Yurenahoz csapódtunk, aki bemutatott minket az igazgatónak és pár ott dolgozó tanárnak, akivel még nem találkoztunk.



Ezek után elengedtek minket, mi pedig a városba vettük az irányt. Ismét kicsit jobban néztünk, illetve bementünk néhány boltba. Egy nagy körút után felsétáltunk vissza a szállásra és pihentünk kicsit. Ebédeltünk, majd a szálláson maradván játszottunk, pihentünk és jólérezttük magunkat. Nemsokára vacsoráztunk és lefekvés előtt még egy kicsit beszélgettünk a többiekkel.

4. nap (kedd): reggel korán keltünk és reggeli után már el is indultunk Mirafloresbe Manuval, aki az egyik sportoktató volt az iskolában. A helyszínen található volt egy hatalmas benti sportcsarnok, kinti atlétikapálya, röplabdapályák, kinti úszómedence és egy számunkra új játékhoz a padelhez volt három pálya. Ezt az új sportot másnap próbálhattuk ki. Kicsit feljebb pedig volt egy nyitott futballpálya eszméletlen kilátással. Az iskolában tanuló focisták már itt vártak ránk. Azon nyomban át is vettük a cipőnket és neki láttunk a bemelegítésnek, először egy gyors gimnasztikai bemelegítést csinált mindenki egyénileg, majd kaptunk egy focilabdát és egymásnak passzolgattunk. Kis idő után, rögtön egy csapatjátékra invitáltak minket. A játék lényege az volt, hogy egy külön körben álltunk mi és egy külön körben a focisták, és egy kötelet a kezünkben fogva kellett eljutnunk a pálya egyik végéről a másikba úgy, hogy a focilabdát a kör közepén tartjuk egymásnak passzolgatva, miközben nagy fittballabdák nehezítették utunkat. A játék végeztével állomások vártak ránk. Kettébontottak minket, én voltam Fannival,

a két fiú pedig egymással. Az első állomásunkon egy kapu felett kellett átrúgnunk a labdát a másik télfélre úgy, hogy csak egyet pattanhatott majd vissza kellett rúgni vagy fejelni. A következő feladatban egy célhálóra kellett lőnünk és így pontokat szerezni. A harmadik játékot hárman játszottunk egy fallal szemben. A falra kellett rúgni a labdát, minél magasabbra úgy, hogy csak egyet pattanhatott a falon, majd egyet a földön és ezek után már egy másik játékosnak kellett visszarúgnia a falra a labdát. A negyedik játékban szimpla kapura lövés volt, de volt egy kapus is, és úgy váltottuk egymást, hogy aki a labdát rúgta a védés után az lett a kapus. A játékok után egy eredményhirdetés következett, ahol mindenki kapott egy emléklapot, de Fanni volt a legjobb játékos aznap, ezért ő színesben kapta. 😊 Megkínáltak minket gyümölcsökkel, vízzel és leültünk egy körbe beszélgetni és egymás megismerése után még egy kis kvízt is játszottunk. Kis idő elteltével tovább indultunk az atlétika pályához, aminek az oldalán egy félig nyitott teres, üveges konditerem volt. Szabadon választhattunk gépet, hogy min szeretnénk bemelegíteni. Ezek utána párokba osztottak minket a focistákkal, és lapokat húztunk amin gyakorlatsorok voltak, amit egymásnak kellett levezényelni. Elsőnek én végeztem a feladatokat, másodjára pedig a párom, de volt egy bónusz harmadik kör is azt viszont már mindenki kő-papír-ollóval játszotta le egymás között, amit én nyertem szóval én tarthattam ismét a feladatot. Nagyon jól éreztem magam, hiszen új embereket ismerhettem meg közelebbről, akik rendkívül közvetlenek és aranyosak voltak és még nagyobb pozitívum, hogy tudtunk egymásnak tanítani új dolgokat. Elköszöntünk egymástól, majd Manu elvitt minket megmutatni a kedvenc partját a szigeten, ami a Playa de la Caleta volt.



Tovább mentünk az edzőteremhez, ahova jártunk nap mint nap. Körbevezetett minket a környékén, mert ott is voltak padel pályák illetve egy hatalmas csarnok egy helyi küzdősportnak. Manu elmesélte, hogy amikor kitört a vulkán akkor ide menekítették az embereket és ez utána még hosszú ideig raktárként funkcionált. San Pedroban megnéztük még a vásárteret, ahol piac szokott lenni és ugyan itt volt egy múzeum is, ahol újrahasznosított dolgokból voltak csodaszép szobrok készítve. Ugyan itt volt megtalálható Manu kedvenc fagyfaltozója, ami tőlem is a világ legjobb fagyfaltozója besorolást kapta. Tovább haladtunk a fővárosba, ahol egy lifttel felmentünk egy magasabban lévő sétáló utcacérszhez, ahol a kilátás valami elképesztő volt. Ráláttunk a kikötőre és a szebbnél szebb házakra. Sajnos ott nem sokáig maradtunk, mert Manunak is hamarosan indulnia kellett vissza, de a fiúkat még meghívta a városban egy sörre minket pedig egy üdítőre és egy rendkívül jóízű beszélgetésbe elegyedtünk. Kis idő múltán, visszavitt minket a szállásra és elköszöntünk tőle. Megebédeltünk és utána, ahogy kinn beszélgettünk a többiekkel, láttuk, hogy néhány kollégista fiú kosarazik a mellettünk található pályán. Oda mentünk hozzájuk, és meg kérdeztünk, hogy játszhatunk e mi is? Jobban megismertük őket és olyan jó hangulatú és barátságos játék volt, hogy majdnem vacsoraidőig játszottunk.



Kicsit megpihentünk és vacsora után álomra is hajtottunk fejünket.

5. nap (szerda): reggeli után Julio és egy diákja várt ránk. Ismét Mirafloresbe vezetett utunk, ahol a sport tagozatos osztály már a helyszínen gyülekezett. Kisebb várakozás után beosztottak minket a pályákra és a padel nevezetű játékot játszottuk. Megmutatták nekünk hogyan melegítsünk be majd elkezdtünk játszani. Mivel sokan voltak a pályákon és meccsek folytak volna, így mi és egy kisebb csapat felmentünk a sportcsarnokba, ahol már ki voltak készítve különböző játékszerek.

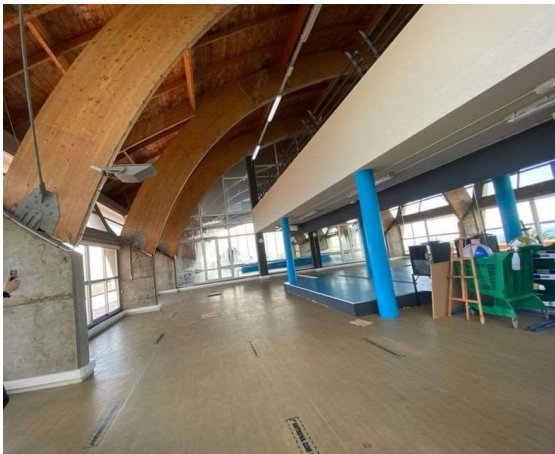


Itt is állomások voltak, mint ahogyan az előző nap. Elsőként ismét egy újabb sportot próbálhattunk ki, aminek sajnos nem tudom a nevét. Olyan volt, mint a tenisz csak szivacs labdákkal. Következő állomáson pingpongoztunk majd pedig a tollashoz vettük az irányt. Ott elég sok időt eltöltöttünk. Játék után kiültünk a napra tízóraizni. Pihentünk és beszélgettünk még kísérő tanárunkkal, majd visszamentünk a csarnokba tovább játszani. 2 óra környékén, segítettünk összepakolni az eszközöket majd visszamentünk a padel pályákhoz, és kaptunk egy külön pályát, ahol csak mi játszhattuk.



Pár óra elteltével összeköltünk és visszavittek minket a szállásra. Megebédeltünk, majd egy kis pihenő után lementünk a városba. Megnéztünk újabb boltokat és ajándékok után kutakodtunk. Estefelé visszasétáltunk a szállásra, pont vissza értünk vacsorára. Elkészülődtünk lefekvéshez majd mindenki elment lepihenni.

6. nap (csütörtök): első napunk volt a Forus Baltavidaban, ahova szerencsénkre még nem kellett busszal utaznunk, hanem elvitt minket az egyik tanár. Izgatottak voltunk, hiszen mégis csak idegenekként léptünk be arra a helyre, ahol a napjaink nagy részét töltöttük. Találkoztunk Alejandroval, aki nagy örömmel fogadott minket. Kitöltöttünk néhány papírt és elmondta a ránk vonatkozó részleteket. Rendkívül rugalmas volt velünk és azt mondta, neki az a fontos, hogy minél jobban megismerjük a helyet és minél több mindent kipróbáljunk. Az első hetekben szabad kezet kaptunk a hely megismerésére, a továbbiakban pedig azt mondta, ha szeretnénk, akkor segídezhetünk az edzők mellett. A tudnivalók után megkaptunk a beléptető kártyáinkat és két lakatot, amivel az öltöző szekrényünket be tudtuk zárni. Bemutatott minket az egyik edzőnek, aki körbe vezetett minket az épületben.

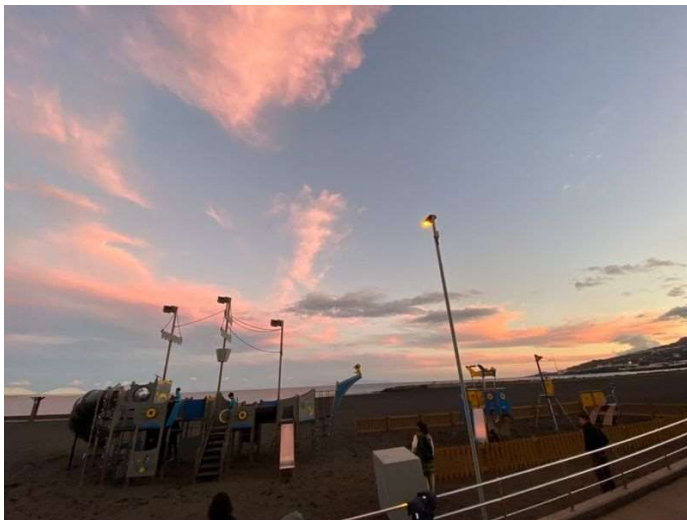


Amint végig jártunk minden termet, szabad kezet kaptunk. A többiekkel úgy döntöttünk, hogy ott maradunk pár óráig edzeni majd körbe nézünk kicsit San Pedroban.

Ez így is lett, edzés után feljebb sétáltunk és megnéztünk pár boltot, majd a sétánk végét a Manu által megmutatott fagyfaltozó felé vettük az irányt. Életemben nem kóstoltam még ilyen finom fagyfaltozt. Elindultunk vissza a buszmegállóhoz, ami visszavitt minket Santa Crusba, de onnan még egy 40 perces séta várt ránk hazáig. A nap többi részét pihenéssel töltöttük.

7. nap (péntek): korán keltünk, hogy meg tudjunk reggelizni és időben leérjünk a buszhoz, amivel még időben beérünk a kinézett csoportos órára. Egy En Forma nevezetű órán vettünk részt, ami a core izmokat dolgoztatta meg. Rendkívül figyelmes és kedves volt az edző, rajtunk kívül csak pár ember volt, ami komfortosabbá és családiasabbá tette számomra az edzést. Érdekes volt számomra, mert nem az itthon megszokott feladatokat csináltunk, hanem voltak újabb gyakorlatok is. Kellő képpen elfáradtam, de ezek után még felmentünk a konditerembe edzeni pár órát. Haza értünk ebédre majd a délután pihentünk játszottunk beszélgettük a többiekkel. Estére hivatalosak voltunk egy bárba, ahova Joanna hívott minket, vele az iskolában ismerkedtünk meg. Nagyon jól éreztük magunkat, sokat táncoltunk beszélgettünk és iszogattunk. Részünk volt új embereket is megismerni, akik szintén nagyon közvetlenek és kedvesek voltak. Hajnal 3-4 fele érhattünk vissza a szállásra.

8. nap (szombat): a délelőtti órákban pihentünk, napoztunk, játszottunk és beszélgettünk a többiekkel majd elhatároztuk, hogy délután lemegyünk a partra. Ez így is történt. Meglátogattunk előtte még pár boltot majd a part felé vettük az irány.



Felejthetetlen élmény volt. megmártóztunk kicsit az óceánban és nagyon jól éreztük magunkat. Sötétedés után elindultunk vissza a szállásra.

9. nap (vasárnap): a szálláson maradtunk néhányan, pihentem, pakoltam.

2. hét: Sajnos a hét elejét betegséggel töltöttem így dolgozni se tudtam menni. Amit visszamentem részt vettünk egy Body Pump nevezetű órán, ami egy erő-állóképességi edzés, koreografált, zenére történő, tárcsával és súlyzó rúddal végzett edzéstípus. A gyakorlatokat alapvetően súlyzó rúddal végeztük, de tartalmaztak saját testsúlyos gyakorlati mozgásokat és tárcsákkal való edzéselemeket is. Ezek az eszközök mellett még használtunk steppadot és jógaszőnyeget. Az óra folyamán fokozatos terheléssel dolgoztunk, mindig éppen növeltük vagy csökkentettük a terhelést. Összességében körülbelül 45perces volt. Ez lett a kedvenc órátípusom, többször is részt vettem rajta. A hét többi napját általában a konditeremben töltöttük. Én mindig teljes testes edzést végeztem kézisúllyal és tárcsával valamint az elején kardióztam egy 35 perccel. Pénteken részt vettünk a városban megrendezett parókás futáson, ami egy adomány gyűjtés céljából indult, amit minden évben megrendeznek.



Lehetett látni a városon már a hét elején, hogy nagyon készülődnek a közelgő fesztiválra a Los Indianosra. Minden fel volt díszítve, a fő utca le volt zárva és színpadok épültek és az emberek hangulatán is lehetett érezni.



Szombaton úgy döntöttünk, hogy elmegyünk a sziget legdélebbi pontjára. Nem sok időt töltöttünk ott, mert nem volt a legjobb idő illetve nem sok látványosság volt, de felmentünk egy kitüremkedő sziklarészhez, ahol csodálatos kilátás nyílt a szigetnek arra a felére, amit még nem láttunk.



A vasárnapot pihenéssel töltöttük, főleg én, mert még mindig nem gyógyultam ki a betegségből.

3. hét: Hétfőn szokás szerint elindultunk a munkába, de a városban már akkor gyülekeztek az emberek, hiszem aznap volt a Los Indianos. Délelőtt edzettünk a konditeremben majd elindultunk hazafelé. Már a buszok annyira tömve voltak, hogy nem tudtunk leülni csak álltunk a nagy tömegben. Meglepődünk, hogy nem kellett fizetnünk a buszjegyért. A városban olyan sok ember volt, hogy a végállomásra másik útvonalon tudtunk csak eljutni az útlezárások és a dugó miatt. Akkora volt a tömeg, hogy alig bírtuk haladni. Mindenki szórta egymásra és ránk a hintőport, amit a szél csak úgy vitt magával. Hihetetlen élmény volt.



Sajnos délután a többiek már nem akartak lemenni én egyedül meg nem mertem, így a délutánt a szálláson töltöttük. A keddi nap szabad nap volt. A szálláson töltöttük az egész napot. Adonis csinált nekünk egy sorversenyt, kit a pályán, amibe még Maxim (német kollégista) is becsatlakozott. Délután pihentünk és iszogattunk. A hét többi napján nem történt semmi izgalmas, csak dolgozni jártunk, de én most a meg szokott edzés helyett inkább az úszást választottam. Pénteki nap töltöttem kicsit több időt a boltokban munkából hazafele menet, mert a családomnak vettem ajándékokat. Szombaton délután lementem egyedül jobban körbe nézni a várost és a nagyobb üzleteket, ahol még nem voltam. Nagyon szeretek fényképezni, így kicsit több időm volt a város apró szépségeit megörökíteni és az óceán partot is jobban végig jártam. Este pedig vacsorára pont haza értem.

4. hét: Ezen a héten, már nagyon lehetett érezni, hogy közeleg a haza utazásunk napja. Nem mentük már nagyon semerre kirándulni, csak néhány boltba mentünk még megvenni az utolsó dolgokat, amit ajándékba vagy magunknak szeretnénk hazavinni.



Csütörtökön én nem reggel mentem dolgozni, hanem délután, mert csak akkor volt a kedvenc Body Pump órám, amire még egyszer utoljára el akartam menni. Az edzések után még egyszer körbejártam San Pedrot és ettem egy nagyon finom fagyaltot a már ismert helyen. Estére haza értem. Pénteken foglalkoztam kicsit a sulis beadandókkal és elkezdtem a bepakolást, hiszem Szombaton már utaztunk is haza. Szombat este még megszálltunk egy éjszakét Frankfurtban, de vasárnap délelőtt már Magyarországon voltunk.



Felejthetetlen élményben volt részem, sok mindent tanultam és tapasztalhattam. Csak ajánlani tudom és bátorítani mindenkit arra, hogy ha lehetősége nyílik, akkor jelentkezzen, mert nem fogja megbánni.