



meta-don bosco szakgimnázium

Munkanapló

Név: Béres Zoltán

Osztály: 14/ Fit

Iskola: Meta Don-Bosco Technikum és Szakgimnázium

Befogadó iskola: les Virgem de la Nieves

Gyakorlati hely: San Pedro, Forus Kec Baltavida

Az utazás előtti pillanatok:

Az indulás előtti napokban már máson sem jártak a gondolataink csak az utazáson és nagyon vártuk, hogy kezdetét vegye az egy hónapos kalandunk. Az utazás előtt, egy részletes megbeszélés során minden fontos információt megkaptuk mind az utazásról mind az ottani tudnivalókról.

1.hét

2022.03.05.-én reggel 6:15-kor indult a gépünk, de én már biztosra mentem és hajnali 3-ra odaérkeztem, mivel 4-kor már be is kellett csekkolnunk és átkellett esnünk az ellenőrzéseken. Ezután elindultunk a kapukhoz és beszálltunk a gépbe. Sajnos a gép nem tudott időben elindulni, de ez nem szegte kedvünket. Frankfurtba érve megvárt minket a La Palmara vezető repülő a késés ellenére és emellett busszal segítettek eljutni a másik repülőhöz. A repülőút csodálatos volt gyönyörű látvány fogadott minket a felhők felett. Miután leszálltunk egy vicces dolog történt, a nagy sietségbe a bőröndünket Frankfurtba hagytak, így hat bőrönd nélkül indultunk elfoglalni a szállást. Miután megérkeztünk a szállásra es átadták a kulcsokat megmutattak nekünk az étkezőt es az



ottani szokásokat. Az étel másabb, mint amihez szoktunk, de jó új ízelet kipróbálni. Még az érkezés napján lementünk Santa Cruz de La Palmára és bemutatta nekünk a várost két helyi diáklány.



Második nap meglátogattunk egy helyi múzeumot, aminek a neve The Naval Museum, a múzeumot kívülről Kolumbusz Kristóf hajójáról mintázták. Ezt követően elmentünk a helyi boltokat megnézni és lementünk a partra. Majd estére szerveztünk egy kosármecset az itteni diákokkal.

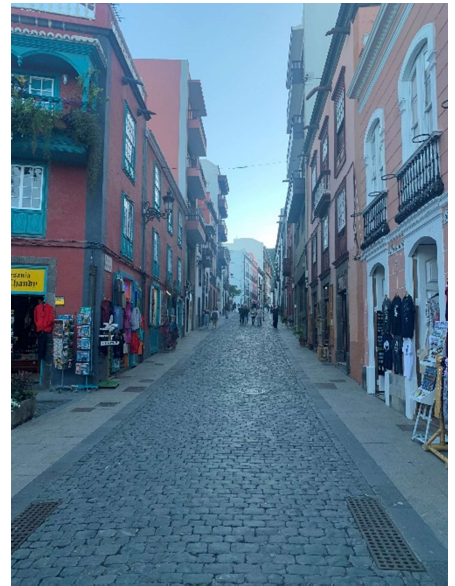
Harmadik napon az iskolát mutatta be nekünk Yurena igazgatóhelyettes. Végig jártuk a termeket és közben megnéztük milyen szakokat lehet itt tanulni.



Majd ezután megtettük a napi városnézős túránkat és jobban felfedeztük a várost. Ezt követő napon egy órán vettünk részt az iskolába, ahol tartottak nekünk egy terhes tornát. Majd ezután gyorsaságfejlesztő edzésen vettünk részt. Ezután szünetet kaptak a diákok, de páran maradtak focizni, amibe engem is hívtak játszani. Az órák után egy kis pihenés után még több helyet felfedeztünk a városba.

Ezután eljött a nap, hogy végre ellátogassunk a gyakorlati helyünkre a helyszínen talákoztunk Alejandroval aki az egész helynek a vezetője. Bemutatkozás után körbevezetett minket és megmutatta a termeket és a fontosabb tudnivalókat is elmondta.

Ezt követően visszatértünk a szállásra majd közösen elmentünk egy rövidebb túrára, de sajnos nem tartott sokáig, mivel elvesztettük a túraútvonalat, de annak ellenére gyönyörű helyeken jártunk és cserébe még el is fáradtunk.

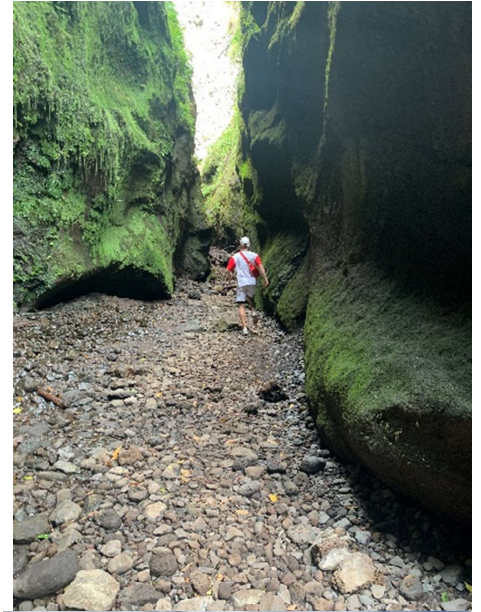


Csütörtökön pilates órán vettünk részt, amit Luis tartott. Nagyon kedves volt velünk mindenbe segített, amibe tudott még annak ellenére is, hogy nem beszélte túl folyékonyan az angol nyelvet. Pilates óra után egymásnak írtunk egy 20 perces edzéstervet, amit meg is kellett csinálnunk.

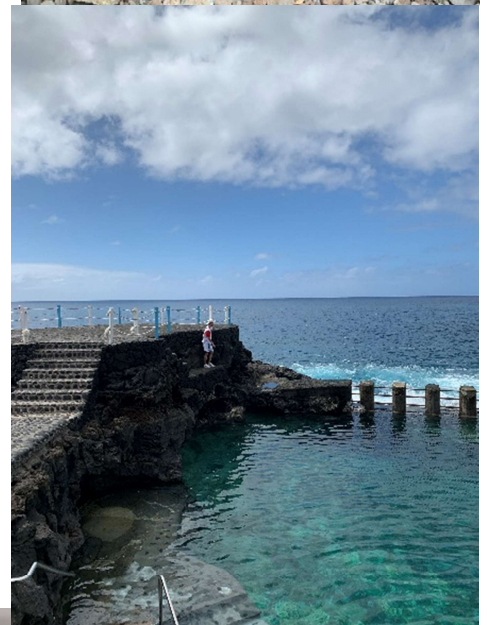
És eljött a péntek úgy döntöttünk, hogy ezen a napon délutáni órákon veszünk részt. Az egyik egy fight training típusú óra volt, aminek a neve itt body combat. Nagyon tetszett nekünk ez az óra, új élmény volt számunkra, mivel nem csak Ütések rúgások voltak, hanem különféle taj-chi elemek. Ezt követően egy indoor cycling, azaz spinning edzésen vettünk részt, ami nagyon tetszett szintén nekünk nagyon kedves volt az oktató és az órának az intenzitása is nagyon magas volt. Spinning óra alatt sok új spanyol zenével ismerkedtünk meg. Miután vége lett az órának búcsút vettünk Várhegyi Judit tanárnőtől, aki segített nekünk a beilleszkedésben majd ezután visszamentünk a szállásra vacsoráztunk és már el is jött az alvásidő.



Szombaton korán keltünk mivel az itteni diákok szerveztek nekünk egy kisebb túrát és reggel 10-re jöttek értünk a rezidenciára. Az első helyszín, ahova mentünk egy gyönyörű erdős hely volt, ahol vízesés is lett volna, de sajnos amikor mi mentünk nem volt elegendő víz hogy lássuk a vízesést de így is gyönyörű volt.



Ezt követően lementünk a partra egy kisebb strand részre, ahol ki voltak alakítva medencék az óceán vizével. És még volt annyi időnk, hogy elvigyenek minket egy szép kemping helyszínre, ahol volt egy tó és sok madár fajta. Ott megkóstoltuk a banánt chipset. Majd ezután visszaértünk a szállásra pihentünk és utána elkezdtem készülődni mert elhívtak minket egy helyi szórakozóhelyhez, ami nagyon hangulatos volt sok új emberrel ismerkedtem meg. A hétvége utolsó napját pihenéssel töltöttük meg egy kis edzéssel.

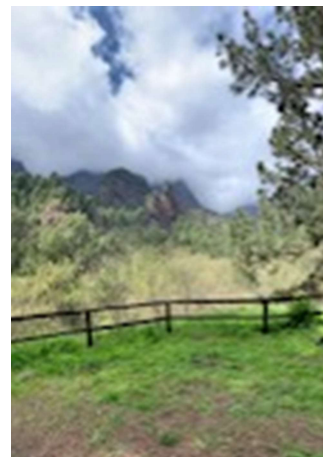


2.hét

Elkezdődött a következő hét, már kiismertük a közeli helyeket és már kezdtünk otthonosan mozogni itt. A hetet egy spinninggel kezdtük, amit követett egy kondi edzés, ami közben Luissal a mentorunkkal beszélgettünk a szakmáról. Ezek után a héten részt vettünk body pump, pilates, circiut training, core, funcional és en forma típusú edzéseken. Nagyon sok új dolgot ismertünk meg mind gyakorlatok, mind edzés felépítés szempontjából.



Emellett egyre több kapcsolatot is kialakítottunk, aminek köszönhetően ellátogattunk hétvégen az itteni A Caldera de Taburiente Nemzeti Parkba két helyi diákkal és az egyik edzővel. Nagyon élveztük ezt a kirándulást, hiszen teljesen új típusú helyeket ismertünk meg. És Luis, aki velünk van edző, mindent elmagyaráz és elmondja nekünk a helyi érdekességeket, mint például van egy fajta fa náluk, ami, ha kigyullad azután miután elaludt a tűz újra életre kel. A túra maga fárasztó volt a nap végére az óránk 30 km-ert mutatott, bár ez nem számított, mert este még beálltam a kollégistákhoz kosarazni.



3.hét

És már kezdődött is egy újabb hét egyre jobban bele látunk az edzések felépítésében és Luisnak köszönhetően választ kapunk a kérdéseinkre. Ami először kezdett feltűnni, hogy nagyon sok edzés van, amit nem csak egy teremben tartanak, hanem kihasználják az egész komplexum területét. Mint, például funkcionális köredzésen a dinamikus feladatokat kint végeztük amíg az erősítőket bent a teremben.



A pénteki nap folyamán Yurenával az iskola igazgató-helyettesével két kedves barátjával elmentünk megnézni a naplementét és a csillagokat a Roque de los Muchachos-ra, ami a sziget legmagasabb pontja, gyönyörű volt ezt az élményt soha nem fogom elfelejteni és azt hiszem a többiek sem.



Eljött az utolsó teljes hétvégénk. Szombati nap folyamán egy hosszú buszozás után elmentünk Tijarafére, ahol várt minket egy helyi diák és elvitt minket Prois de Candelariára, ami egy barlang volt az óceán partján, amibe egy kis falu volt. Ezután elvitt minket a hétvégi házához, ami barlangból lettszintén kialakítva. Ezt követően elnéztünk egy helyi piachoz, ahol mindenféle helyi különlegességet tudtunk megnézni, megkóstolni. A nap további részébe Los Llanos városába sétáltunk, majd elvittek megmutatni milyen náluk a buli negyed, de ideje volt indulunk ezután. A 19:35-ös busszal indultunk is vissza Santa Cruz de La Palmára. A vasárnapi napot a rossz idő miatt a portfólióink készítésével és amunkanaplóval foglalkoztunk.

4.hét

Amit a legkevésbé vártunk utolért minket az utolsó hét nagy bánatunkra, rossz volt igyekeztünk minden lehetőséget megragadni. inkább kihagytuk az ebédet és egész nap a kondiba maradtunk az edzőkkel, még este is sokáig voltunk felt a kollégistákkal.

A szerdai nap folyamán Yurena meginvitált minket egy sportnapra nem messze Santa Cruz de La Palmától, amiben segítenünk kellett a helyi diákoknak a program lebonyolításába. Ezt a napot a fiatalabb diákoknak csinálták, hogy meg hozzák kedvüket ehhez a szakmához. A hónap végére már ismertünk minden ottani edzést párat már nagyon jól el is sajátítottunk. A kollégiumba összebarátkoztunk nagyon sok emberrel és az utolsó napokon egész este kint röplabdáztunk, kosaraztunk, pingpongoztunk és emellett gitár segítségével énekelgettünk. Az ilyen csodás élményeket kívánom mindenkinek, amiket mi átéltünk, ezelőtt rájöttem nem is tudtam, hogy mit jelent a boldogság.



Az utolsó kondis napon könnyes búcsút vettünk az ottani dolgozóktól és elindultunk az utolsó busz útra, de sokat nem búslakodtunk, mert délután megvolt beszélve, hogy lemegyünk a partra a diákokkal és ebéd után le is mentünk. Sötétedésig röplabdáztunk a parton beszélgettünk fürödtünk majd beültünk egy helyre és ezután, úgy döntöttünk, hogy az utolsó napot kikell használni és elmentünk egy szórakozóhelyre, ahova sok ismerősünk eljött még az ottani edzők is. A party után könnyes búcsút vettünk az ottaniaktól és ígéretet tettünk egymásnak, hogy még látni fogjuk egymást. Mondták, hogy bármikor akarunk jöjjünk és ők vendégül látnak minket beleértve a szállást és az étkezést.

Hazaút:

Szombat reggel nehézkes volt a felkelés, de eljött az idő az utolsó reggeli. Reggeli után elköszöntünk a felügyelőktől ajándékot is kaptunk, amin páran nagyon elzékenyültünk, mert mondták, hogy nagyon örültek, hogy megismertek minket és hogy hiányozni fogunk, ahol laktunk apartman mondták, hogy mindig a szolgálatunkra lesz ha visszaseretnénk jönni. De idő közben megérkezett a taxi, kvitt minket a repülőre, korábban érkeztünk, hogy legyen időnk mindenre a gép 13:50-kor indult egy pár perc késéssel. Az úton minden rendbe volt. Leszálltunk Frankfurtba megkerestük a kapukat vettünk ennivalót és vártunk, gyorsan eltelt az idő minden zökkenőmentesen ment a gép Budapestre 00:05 perckor ért be.



Étel:

Az étel számunkra szokatlan volt, mindennap halat ettünk és a megszokott ételeket is itt máshogyan, más textúrával csinálták, ami számomra kifejezetten jó volt a lányokkal ellentétben. A reggeli bőséges volt sok étel közül lehetett választani. A nap folyamán a hűtőből kivehettünk kicsi dobozos üdítőket, joghurtot vagy gyümölcsöket. Én nagyon megszerettem az ottani ételeket.

Szállás:

A szállás, mint kiderült külön épületbe volt a többi diáktól, ami egy kápolnából lett kialakítva. A szállásunkon volt egy előtér, ahol a konyha volt majd egy folyosó, aminek a bal oldalán volt két külön szoba az egyikbe én a másikba a lányok. A folyosó végén a fürdőszoba volt. A szállás nagyon jó volt, mindenünk megvolt ott, ami kellett

Gyakorlati helyünk:

A hely nagyon komplex volt a csoportos órák, konditerem, uszoda, fizioterapeuta, nagyon sok minden megtalálható volt egy helyen. Az órákon sokat tanultunk spanyolul, szinte az összes használatos szót megtanultuk ott. Sok új tudást szereztünk ott az edzőktől.

Nem is tudom, mivel kezdjem, az emberekkel, magával a hellyel, az edzésekkel, igazából lényegtelen, hiszen mindegyikre egyszerűen tudok egy szóval válaszolni, TÖKÉLETES. Ott máshogy definiáltuk a boldogságot. Nagyon csodás élmény volt ez számunkra, sok új dolgot, embert ismertünk meg. Az edzéseket is jó volt megismerni. néhány dolgot kint másféleképpen láthattunk, mivel minden edzésbe valami máshogyan volt mint, ahogy gondoltuk volna. Hihetetlen kaland volt ez, amikor másnap felébredtünk, olyan volt, mint ha az egész az csak egy álom lett volna. Sose fogjuk ezt az egy hónapot elfelejteni és az ott kötött barátságok remélem tényleg egy életre szólóknak.

A következő oldalon látható lesz pár kép, mert azok most többet érnek, mint a szavak:



Tájak:





Emberek: (Sajnos nem mindenkivel készült közös kép)

