

Mobilitás adatai:

Kiutazó neve, évfolyama, tanult szakmája:

-Bide Bence

-14/FIT

-Fitness – wellness instruktorkor

Küldő intézmény neve:

-Meta Don Bosco Technikum és Szakgimnázium

Fogadó intézmény neve:

-IES Virgen de las Nieves

Kiutazás kezdete és vége:

-2023. 02. 04. – 2023. 03. 04.

Gyakorlat helye:

-San Pedro, Forus Kec Baltavida

Gyakorlat időtartama:

-2023. 02. 09 – 2023. 03. 03.

1.nap

3:30-kor megérkeztünk a reptérre Adonisszal.

Csatlakoztunk a többiekhez, majd becsekkoltunk.

Minden rendben volt a becsekkolásnál és a poggyásszal sem volt semmi probléma.

Furcsa volt, hogy a cipőt meg mindent is levetették de korrektek voltak, nem volt gond.

Felszálltunk a gépre és 6 után pár perccel már indultunk is.

Ez volt az első alkalmam, repülő szűz voltam idáig.

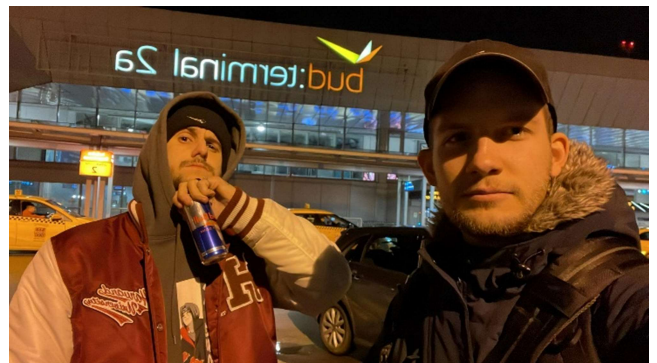
Mintha vidámparkban lettem volna egy extrémebb játékon.

Nagyon furcsa érzés volt a hirtelen nyomás különbség, de én élveztem.

Gyönyörű volt a kilátás és hatalmas élmény volt nézni a tájat.

Még sötét volt, amikor felszálltunk, a szépen kivilágított repteret és környékét is megsodálhattuk.

Miután egyenesbe jöttünk osztottak vizet és finom csokoládét is.



Megérkeztünk Frankfurtba.

Néhány perc séta után oda is értünk az A36-os kapuhoz aminél másfél óra várakozás után fel is szálltunk a következő gépre ami már La Palma felé vette az irányt.

A személyzet itt is nagyon rendes volt és kaptunk vizet, csokoládét, valamint lehetőség volt szendvicsek, kávék, teák üdítők, nasik, alkoholos italok és még néhány választék megvásárlására.

2 osztálytársam aludt, amikor osztották a csokikat ezért utólag kértem a személyzettől és hoztak még 3-at.

Ez egy nagyon kedves gesztus volt, nem fogom elfelejteni.



Megérkeztünk La Palmara

Yurena és Amara várt minket

Elvittek 1-2 helyre ahol meséltek nekünk a szigetről és meglestünk pár csodás tájat.

Eljöttünk a szállásra ahol bemutattak nekünk az itt dolgozóknak, akikhez fordulhatunk segítségért bármikor.

Ettünk majd lementünk megnézni a várost és vásárolni.

Csodálatos az egész, úgy ahogy van.

Nagyon tetszett, ittunk táncoltunk es jól éreztük magunkat.

Az egyetlen probléma, hogy nagyon meredek az út a szállástól a belvárosig meg az iskoláig is.

2.nap(Sunday)

Yurena es egy diákja Daniel elvittek minket kocsival a sziget rengeteg pontjára ahol mesés kilátásban van szerencsénk és rengeteg minden tudtunk meg a szigetről valamint a vulkánról, ami 2021 őszén tört ki.

A pusztítást, amit hagyott maga után több oldalról is megnéztük es elképesztő volt így látni meg közben hallani, hogy éltek meg ők ezt az egészet.

Ebédelni is voltunk ahol megkóstolhattuk a helyi különlegességeket.



3.nap

Meglátogattuk az iskolát, ahol bemutattak minket több osztály diákjainak is.

Elképesztő mennyire közvetlenek és kedvesek voltak.

Nagyon gyorsan beopták magukat a szívembe és már online is felvettük velük a kapcsolatot.



4.nap

Megismerkedtünk Manuval, aki itt eddig a legkedvencebb tanárom lett.

Elmentünk Mirafloresbe, ahol a csodálatos időben nem csúnya kilátás mellett játékos foci feladatokat csináltunk.

Nagyon segítőkészek és rendesek voltak velünk a diákjai is.

Kaptunk gyümölcsöket és vizet is.

Utána lentebb sétáltunk egy kis edzőterembe.

Ilyen helyen még nem edzettem, elképesztő milyen tájképet lát ott az ember maga előtt.

Coach - student feladatokat csináltunk, felváltva edzettünk egymást.

Utána Manu elvitt egy rövid túrára minket ahol sok érdekességet tudtunk meg majd meghívott minket egy sörre is.



5.nap

Napunk megint Mirafloresben kezdődött, itt 1-2 diák kivételével azt kell mondjam csalódtam a vendégszeretben, kipróbáltuk a helyi nevezetességként ismert padel nevű sportot.



6.nap

Első napunk volt a Baltavidaban, ahol megismertük Alejandrot, aki elmondta mi lesz a feladatunk a hetek során.

Kellemes meglepetés volt, elmondta neki az a legfontosabb, hogy minél többet tudjunk meg a helyről.

Úgy is tettünk, az egyik edző körbevezetett minket majd edzettünk egy jót, tettünk egy kis sétát a környéken és megkóstoltuk a helyi fagyit, a gofiot is.

Az első buszozásra is sor került visszafelé.

7.nap

Első nap hogy magunknak kell eljutni reggel távoli helyre.

Egy kis reggeli után munkába indultunk ahol részt vettünk egy core izomzatot fejlesztő csoportos órán.

Az egyetlen kérdése az volt az edzőnek hogy erre az órára jöttünk e és már adta is a kezünkbe a fit ballt.

Nagyon tetszett és minden munkás napunkat így tervezzük kezdeni.

Utána edzettünk majd hazajöttünk ebédelni.

Éjszaka lehívott minket, itteni barátunk Joanna pár barátjával egy kisebb bárba ahol táncoltunk és beszélgettünk.



8.nap

Pihentünk napoztunk és lementünk a partra sétálni kicsit meg vásárolni.

Első alkalom volt, hogy kicsit megmártóztunk az óceánban és remekül éreztük magunkat, nagyon jó élmény volt főleg februárban.



9.nap(Sunday)

Kicsit jobban megismertük Santa Cruz

Körbenéztünk több boltban és más utcákat is bejártunk.

10.nap

Elmentünk dolgozni, kipróbáltuk a body combat órát, ami mindannyiunknak nagyon tetszett, érződött a testemet a rúgásoknál, hogy nem vagyok valami hajlékony, ez a későbbiekben és másnap is kellemetlenséget okozott.

11.nap

Nem voltunk csoportos órán, mert nem pont olyan volt, amelyet terveztünk kipróbálni, de edzettünk egy nagyon jót és gyakorolhattam a kézenállást is.

Számomra 2 új gépet is kipróbáltam, mind2 nagyon megtetszett és a későbbiekben is fogom használni őket.

12.nap

Ma a bodypump órátípust próbáltuk ki, ami különböző tárcsák és rúd segítségével az egész testet átmozgatja.

Nagyon élveztem, de elég kimerítő volt, jó értelemben.

Nehéz volt felvenni a ritmust, mert teljesen más nyelv folyamatos szerváloztatás, pár mp-es pihenő idők, azonban segítőkész volt az edző és a többi vendég is.

13.nap

A munka során először próbáltuk ki a medencét a Baltavidában.

Nagyon kellemes hőmérsékletű volt és végre kicsit tudtam adni magamnak tangentorhoz hasonló vízszugár kezelést, ami után sokkal jobban éreztem magam és az izomlázam is szinte teljesen elmúlt.

14.nap

Nem mentünk dolgozni, hanem helyette egy adománygyűjtő futó programon vettünk részt, amivel a La Palman elő hajléktalanokért fogtak össze az itt élők.

15.nap

Eldöntöttük elmegyünk a sziget legdélebbi részére Fuencalientébe kicsit túrázni és nézelődni.

Este lementünk megnézni a koncerteket és a beöltözős bulis hangulatot.

Nagyon érdekes volt és az is kiderült, hogy tényleg mindennek be lehet öltözni.

Este lementünk egy pubba, ahol a Real Madrid - Osasuna meccs utolsó 10 percét is meg tekintettük.



16.nap(Sunday)

Pihi

17.nap - LOS INDIANOOOOS

Baltavida munka.

18.nap

Szünnap volt tehát otthon voltunk végig.

Sorversenyt csináltunk magunknak a kinti pályán.

19.nap

Baltavida újra

Utolsó másfél hét:

Itt már nem írtam le minden nap, hogy nagyjából mit csináltunk.

Itt a munka mellett elmentünk ajándékokat vásárolni és néhány új boltot is találtunk, még magamnak is tudtam edzős trikót vásárolni.

Ebben az időszakban elkezdtük gyakorolni az aerobikot.

Szinte minden nap tanítottuk egymást, akár a szállásunknál, akár Baltavidában.

1-2X az is történt, hogy a vendégek jöttek a csoportos órára mi meg ott gyakoroltunk és kérdezték, hogy ma mi fogjuk e tartani az órát.

Egyik reggel felkeltünk korán és lementünk megnézni a napfelkeltét is az óceánpartról.

Elképesztő mennyire gyönyörű volt.

Elmentünk biliárdozni és dartsozni is akartunk, de az végül sajnos nem jött össze.

Utolsó éjszakánk egyikén az ottani kosaras kolis barátunkat meginvitáltuk hozzánk beszélgetni, aztán kiderült, hogy hegedül és egy csodálatos kiskoncertet adott nekünk.

Az utolsó estén lementünk a városba mivel Joanna lehívott minket és hajnalig sétáltunk, beszélgettünk vele.

Utolsó nap, Yurena elvisz minket a reptérre, várunk a sorban, amikor megjelenik Joanna...

Meglepett minket és kijött elbúcsúzni tőlünk, nagyon jól esett, majd elindultunk haza.

A becsekkolás és az út már rutin volt számunkra és probléma nélkül eljutottunk Frankfurtba. Ott egy kicsit nehezen találtunk a szálláshoz mivel Burger Kingbe is mentünk hogy együnk valamit, de végül sikerrel jártunk.

Hajnalban keltünk és mentünk is a reptérre, majd reggel haza is értünk épségben, ahol elbúcsúztunk egymástól és elém is jött meglepni.

További képek:



