

Munkanapló

Név: Kukovecz Regina

Osztály: 14 fitness-wellnes instruktork

Iskolám: Meta Don-Bosco technikum és szakgimnázium

Fogadó iskola: les Virgen de las Nieves

Gyakorlati hely: San Pedro, Forus Kec Baltavida



1.hét

Március 5-én indultunk el Santa Cruz de la Palma-ra Frankfurti átszállással. Hajnal 3:20-kor indultam el, hogy időben oda érjek a reptérre. 4 órakor találkoztunk a többiekkel a Liszt Ferenc repülőtéren. Mindenki nagyon fáradt volt a hajnali kelés miatt, így a repülón az időt többnyire alvással töltöttük. Késve érkezünk meg Frankfurtba, így egy kis busz vitt át minket a másik repülőtérre, ami már csak minket várt. A késés miatt valószínűleg nem volt idő átvinniük a bőröndjeinket a másik repülőtérre, így mikor hosszú repülő út után megérkeztünk Santa Cruz de la Palma-ra meglepődve tapasztaltuk, hogy bőröndjeink nem voltak a repülón. Szerencsére Várhelyi Judit tanárnő egyből kezébe vette az irányítást, így Santa Cruz de la Palma repülőtérén dolgozó hölgy egyből felvette a kapcsolatot a Frankfurti repülőtéren dolgozókkal. Leírtuk a bőröndjeink adatait, amelyek segítségével elkezdtek keresni a bőröndjeinket, de mondták, hogy csak holnap 16-órákor tudnak tájékoztatni minket, így egy napig csak azok a dolgok voltak nálunk, amiket a kézi poggyászbba tettünk. Szóval érdemes, mind a két bőröndbe csomagolni, olyat ami az ember számára szükséges, szerencsére én, így csomagoltam, tehát volt elegendő cuccom. Egy óra ügyintézés után mentünk ki a repülőtérre, ahol Yurena, az itteni iskola igazgatóhelyettese és egy tanár, meg neki a gyerekei, és egy itteni diák várt minket, autókkal vittek el a szállásra. Nagyon kedvesek és barátságosak voltak velünk már az első perctől kezdve. Ahogy felértünk a szállásra megmutatták a kollégiumot és számunkra fontosabb helységeket pl. konyha, és az apartmanban is körbe vezettek. A kollégiumtól nem messze található az apartman, amelyben két hálószoba, egy fürdőszoba és egy konyha található, az apartmanhoz két kulcsot is kaptunk. A szállás tiszta, rendezett. Miután letettük a cuccainkat egyből meleg ételt kaptunk, ami nagyon jól esett mindannyiunknak a hosszú út után. A konyhán dolgozó emberek nagyon kedvesen és mosolyogva fogadtak minket. Érdemes pár spanyol kifejezést megtanulni, mivel az itt dolgozók többsége csak spanyolul beszél. Majd még aznap elmentünk városba körülnézni két helyi diákkal (Rossio, Zule). Körbe vezettek minket a városba, meséltek a szigetről, látványosságokról, mint például az ikonikus teraszok, templom, illetve a manó szimbólumról is meséltek, ami tánc közben jelenik meg, és elvittek minket minden szükséges dolgot megvenni, ami a másik bőröndünkbe volt pl. tisztasági szerek.



A nap végén felvittek minket a szállásra, az út közben spanyol zenét mutattak nekünk, és kérdeztek, hogy melyiket ismerjük. A szállásnál elhívtak minket következő szombatra, hogy csináljunk valamit együtt. Este a kollégiumból még oda jött pár lány beszélgetni.

Vasárnap délelőtt elmentünk megnézni Columbus Kristóf hajójának másolatát, amely Santa Cruz de la Palma-ba is kikötött. Nagyon érdekes kiállítás volt. A hajó az óceánra nézett, így a fedélzetről nagyon jó volt a kilátás.



Utána elmentünk a Parroquia Matriz de El Salvador templomba, amelynek a mennyezete nagyon szépen volt festve. Szerencsére a harangozást is pont hallottuk.



Aztán haza felé a Castillo de La Virgen-t is meglátogattuk, de csak a kilátó részébe ültünk ki, mivel a vár zárva volt. A kilátó részébe nagy ágyúk voltak helyezve. Innen indultunk vissza a szállásra, ahol már csak arra vártunk, hogy mikor hívnak minket a böröndünkkel kapcsolatban, de 16 órakor nem értesítettek, így a tanárunk felhívta őket, de nem vették fel, majd kimentünk a reptérre, ahol már kivolt készítve a böröndünk. A szállásra érve nagy örömünkre berendezgetünk, majd este kosaraztunk az itteni diákokkal.

A fogadó iskola az IES Virgen de las Nieves, ahol az első 2 napunkat töltöttük. A szállástól nem messze található kb. 15-20 perc alatt oda lehet érn.

Az első nap Yurena körbe vezetett minket az egész iskolába, minden osztályterembe bementünk, ahol órák voltak ott még bele is hallgatunk az óra anyagába. Bemutatott pár tanárnak minket, és a fontosabb információkat is elmondta nekünk. Az iskola után elmentünk a városba. A hegyről lefelé 3km-t kell sétálni, hogy leérjünk a városközpontba. Elmentünk a Sant Domingo térre, majd elsétáltunk egy kiáltóba, ahonnan gyönyörű volt a kilátás. Utána elindultunk vissza a szálláshelyre.



Kedden reggel indultunk az iskolába, ahol sport osztállyal volt óránk, ezen az órán a várandós tornáról tanultunk, és végig is csináltuk a tornát. Nagyon érdekes volt, mert előtte még nem voltam ilyenén. Kipróbáltuk egy medicin labda segítségével, hogy milyen 9 hónapos terhesnek lenni, bevallom én elég nehezen mozogtam így, majd utána, azt is kipróbáltuk, hogy milyen ha már 6kg-os gyermeket cipelünk. A torna után kimentünk az udvarra, ahol futó gyakorlatok, és páros gyakorlatok voltak. Különböző intenzitásban próbáltuk megcsinálni a gyakorlatokat, a végén repülő futással zárult az óra. Majd a városba töltöttük az időnk többi részét. A városba csak egy helyen van churrosos, így elmentünk oda, hogy meg kóstoljuk, ezt a spanyol édességet, amit végül a parton fogyasztottunk el, majd még utána kagylókat gyűjtöttünk. A negyedik nap végére, már 45 km sétánál tartottunk összesítve.

Szerdán reggel elmentünk a konditerembe (Baltavida-ba), ahol körbe vezetett minket Alejandro és megmutatta mi hol van a konditermen belül. Baltavida a gyakorlati helyünk másik városban van, ahova busszal járunk. Baltavida a sziget egyik legnagyobb sport komplexum, úszómedencével, konditeremmel. Nagyon jól felszerelt sport komplexum. Alejandroval megbeszéltük, hogy hányra kell menünk az elkövetkezendő napokba, minek kell nálunk lenni, és hogy Luis-t keressük majd. A megbeszélés után ki ültünk a partra pihenni és tízóraizni. Azután elindultunk túrázni a hegyekbe, Pico de La Nieve hegycsúcshoz az ösvényen keresztül, de

párszor eltévedtünk, mert nem látunk ösvényjelző színt, majd végül mikor már elég magasra eljutottunk, nem találtunk több útvonalat, így sajnos nem oda lyukadtunk ki ahova szerettünk volna, de azért így is szép helyen kötöttünk ki.



Láttunk nagyon sok gyümölcsfát pl. Papaya, mangó, banán, avokádó. Talákoztunk egy kedves idős párral, akik megkínáltak minket a helyi gyümölcsökkel, és próbálták elmondani, hogy hogy jutunk el a vulkánokhoz. Ekkor elkezdett esni az eső, így utána már csak a szállásra mentünk vissza.

Csütörtökön reggel elmentünk konditerembe. Korán érkeztünk, így megnéztük milyen gépek vannak, majd utána edzettünk fél órát. Aztán találkoztunk Luissal a mentorunkkal, és beszélgettünk vele, elmesélte mi lesz a gyakorlatunk alatt, megmutatta melyik nap milyen órák lesznek, ezek után az ő pilates óráján vettünk részt. Voltam már pilates órán, de ez teljesen más volt, szóval nagyon tetszett, hogy új szemszögből is megtekinthetem és kipróbálhattam egy új fajta pilatest. Utána felmentünk a konditerembe, ahol edzésterveket írtunk, majd Luis egymás között kiosztotta, hogy ki kiét csinálja végig, megcsináltuk a 20 perces edzést, aztán Luis, és két diák Zule, Gabriela elmesélték, hogy milyen volt mikor kitört a vulkán, meg különböző szavakat meséltünk egymásnak, amit a mi országunkba többféle képen lehet ejteni, meg ami más országokban teljesen mást jelent pl.tejfel-tejföl. Luis nagyon jó fej volt végig, és sokat segített nekünk, azt is megtanította, hogy-hogy van a belégzés-kilégzés spanyolul – inhalación, exhalación. Utána elindultunk a szállásra, de sietni kellett, hogy visszaérjünk az ebédre. Egy helyi diák megvárta velünk a buszt, hogy megkérdezze tudunk-e venni bérletet, de sajnos nem lehetett. A végállomástól gyorsabb tempóra kapcsolunk, hogy visszaérjünk ebédre. Majd mikor láttuk, hogy esélytelen, hogy felérjünk időben megkértük Yurinat, hogy szóljon a konyhára, hogy tegyenek félre ebédet, így szerencsére tudtunk ebédelni. Délután még kosaraztunk, és pihentünk. Este még a kollégiumból kb. 12 diák oda jött hozzánk beszélgetni, érdeklődni honnan jöttünk, meddig maradunk, mit tanulunk, és tanítottak nekünk spanyol szavakat is.

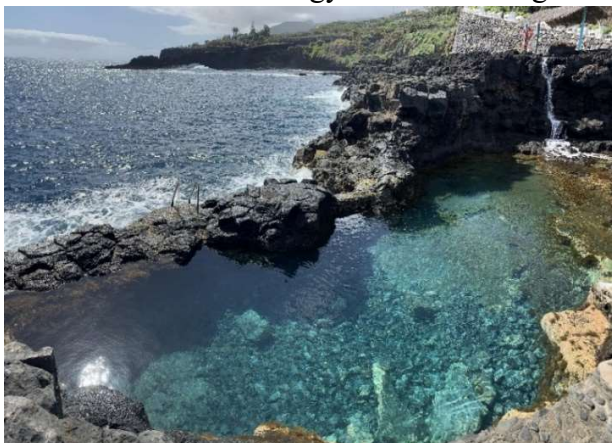
Pénteken csak délutánra kellett mennünk a konditerembe, így volt időnk pihenni délelőtt. Ebéd után indultunk el gyalog a városba a benzinkúthoz, ahol az egyik diák (Gabriela), akinek a

Baltavida-ba van a gyakorlata felvett minket, és vele mentünk tovább. Az első óra body combat volt, ami küzdősport alapú, kicsit hasonló a fight traininghez. Nekem jobban tetszett ez a fajta edzés típus, mint a fight training. Könnyen követhető volt, a mozdulatok többször visszatértek, és 4-5 szakaszra volt felosztva a szakaszok között meg a következő feladatot mondta és mutatta el, az edző direkt mutatta is az ujjain, hogy miből mennyit csinálunk, hogy mi is értsük. Az edzés után beszélünk picit az edzővel, majd utána egyből mentünk a következő órára a spinningre. Ennek az óra felépítése hasonló volt, mint otthon, de a zene és a világítás nekem jobban tetszett, nagyon hangulatos volt. Utána elindultunk a kísérő tanárunkhoz (Várhelyi Judit tanárnő) elbúcsúzni, mert szombaton utazik vissza. Miután elbúcsúztunk tőle elindultunk fel a szállásra.



2.hét

Szombat délelőtt, a reggeli után eljött értünk két helyi diák (Zule és Gabriela)és elvitt minket egy vízvezetékhez, ami most a kevés csapadék miatt sajnos csak csordogált, így élőben nem láttuk, csak a képeken, hogy milyen igazából. Utána elvittek minket máshova is út közben, abba az autóban ahol én ültem Zule spanyol zenét mutatott nekünk, és közben beszélgettünk, majd mikor megérkeztünk, akkor mondták, hogy a Characo Azul-hoz jöttünk, ami nagyon szép volt, és szerintem nagyon különleges hely, ahova érdemes ellátogatni.



Ez utána egy pihenő helyre vittek minket (La lagune de Barlovento mellett), ahol érdekes madár fajták voltak. Ott ittunk egy limonádét, majd ebédre visszahoztak minket a szállásra. Ebéd után pihentünk. Vacsora után elhívtak minket a kollégisták egy helyi bulira, el is mentünk megnézni, hogy itt, hogy buliznak az emberek. Nagyon sok emberrel ismerkedtünk meg a buli alatt és tanítottak pár spanyol mondatot pl. A nevem- Me llaman. Hajnalba mikor haza értünk már csak aludtunk. Az eheti étel többségében halból, vagy marhából készült. Nagyon oda figyelnek arra, ha valakinek étel érzékenysége van, ami számomra meglepő volt, de nagyon örülök neki, mivel laktóz érzékeny vagyok. A hűtő mindig teli van különböző joghurtokkal, pudingokkal, és innivalókkal, ezeket a nap bármely időszakában kivehetjük a hűtőből. Van egy külön polc, ahol mindig gyümölcsök és kekszek vannak kitéve, és ezekből is bármikor vehetünk.

Vasárnap csak 9 fele keltünk fel, a reggeli után egy picit pihentünk, és tanultunk. Utána délután kosaraztunk az itteni diákokkal.

Hétfőn rossz időre keltünk, így jól fel kellett öltöznünk, hogy nefázzunk. A Baltavida-ba ismét spinningre mentünk, amit most Luis tartott. Nekem ez a spinning jobban tetszett, mint az első, mivel számomra intenzívebb volt. A spinning után a konditermi részen voltunk és ott alsó végtagra csináltam gyakorlatokat pl. comb közelítő gép. Ami számomra meglepő, hogy sok edző van, akik minden fajta típusú órát tartanak, nem csak egy órára vannak specializálódva. Délután elindultunk haza felé, a városon keresztül mentünk. Az egyik souvenir shop-ban az eladó lefotózott minket és mondta, hogy kitesz, majd az oldalára.

Kedden már kora reggeltől folyamatosan esett az eső, de ennek köszönhetően egész nap szivárványok voltak. Kedden először köredzésre mentünk. Voltam már köredzésen, de ez teljesen más volt, mint amin eddig voltam. Nagyjából 7-10 ember volt az edzésen. Először a futópádon kezdtünk, majd az edző két felső végtag géphez oda tett 1 bólyát. Majd az első ember, oda ment az egyik géphez, a többiek futottak tovább, utána a második ember, aki leszállt a futópadról ment az első géphez, aki meg az első gépnél volt az ment a második géphez a többiek futottak tovább. Aztán, amint véget ért a kör, mentünk az alsó végtag gépeihez. Hasonlóképpen volt felépítve csak itt futás helyett guggoltunk. A végén pedig a core izmokra dolgoztunk. Konditermbe tanácsokkal láttak el az edzők, illetve még aqua tréning órát is néztünk.



Szerdán body pump-pal kezdtünk, ilyet még nem láttam Magyarországon, így kíváncsi voltam. Különböző súlyokkal, rúddal és step padon dolgoztunk. Először a rúddal dolgoztunk volt pl. merev lábás felhúzás, guggolás, állig húzás. Utána a step padra feküdtünk, ahol volt pl. fekvényomás, koponya törés. Tárcsával is voltak különböző gyakorlatok pl. szűken nyomás. Nagyon tetszett ez az óra, még lehet elmegyek még egyszer. Aztán pilatesre mentünk, ez más fajta volt, mint az előző, ez inkább relaxáló volt, lézőgyakorlatokkal.



Csütörtökön reggel core edzésre mentem, ahol a core izmokat dolgoztattuk meg, főleg a has izmait. Ilyen edzésen se voltam még, de szerintem hasznos ez a fajta óra, mivel a core izmok fontos szerepet játszanak a testtartásban. Utána harmadjára mentem spinningre, ezt az órát, most egy harmadik edző tartotta. Itt az edzés kb. 4-5 szakaszra volt felosztva, és mindegyik szakaszban ugyan azokat csináltuk meg, és ugyan úgy váltakoztak az intenzitások. A harmadik edzés kör edzés volt. Hasonlóképpen volt felépítve, mint az előző kör edzés, csak itt volt még bicepsz és tricepsz gép is.

Pénteken voltam spinningen, és En forman, és megnéztem egy aquafitness órát, itt más mint, amit eddig otthon tapasztaltam, itt kis vizi aquafitness van, hasonló kar mozdulatokkal, mint otthon és erősítő lábgyakorlatokkal.

3. hét

Szombaton elmentünk a sziget déli csúcsába, Fuencaliente városába, ahol két vulkán is található. Először elmentünk egy kilátóba, ott csak az első vulkán volt látható a San Antonio vulkán, amely 1677-ben tört ki, majd elmentünk, ehhez a vulkánhoz, amely tetejéről láttuk a Teneguía vulkánt. A buszhoz futnunk kellett, mivel ha lekéstük volna, akkor két órát várni kellett volna a következő buszra.



Vasárnap reggeli után jöttek értünk és elvittek minket a Caldera de Taburiente Nemzeti parkba, amely a sziget közepén található. Taxival vittek fel minket, majd onnan elkezdünk sétálni lefelé. Nagyon szép volt a Nemzeti park, rengeteget sétáltunk, összesen 24 km-t tettünk meg gyalog. Sokat beszélhettünk és mókáztunk együtt.





Hétfőn reggel spinningre mentünk, meg aquafitnessre, ami szintén kis vizes volt. Délután, mikor haza értünk, akkor még fociztunk az itteni diákokkal.

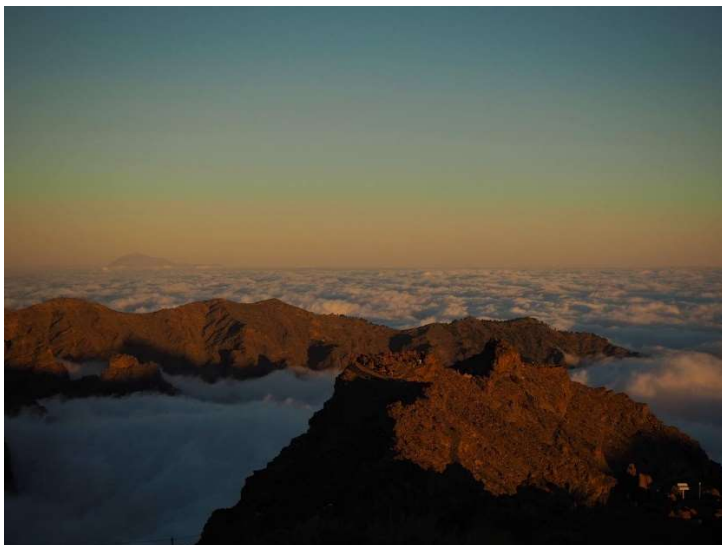
Kedden Gap30-ra mentünk, ami 30 perces edzés, ilyenrel még nem találkoztam otthon. Erősítő jellegű volt, egy számot kellett mutatni és az alapján dőlt el hogy az „A” vagy a „B” feladatot csinálom. Utána egyből kezdődött a funkcionális edzés, itt leginkább lábra erősítettünk.

Szerda reggel úszással kezdtünk, az itteni úszómedemce nem túl mély, kb. 1,50 m-es és a vize meg sós, szóval érdekes volt, ilyen medemcében úszni. . Utána köredzésre mentünk, ami ugyan úgy zajlott, mint az első köredzés, amin részt vettünk, számomra még mindig furcsa volt ez a fajta köredzés. A végén megnéztünk egy aquafitness órát, amin most steppadot használtak. A szálláson kosaraztunk még az itteni diákokkal.

Csütörtökön spinningre mentünk először, majd elmentünk egy pilates órára, utána a konditerembe voltunk. Délután még a parton voltunk, bele mentünk az óceánba de csak bokáig, és kagylókat gyűjtöttünk, késő délután értünk haza, akkor még egy órát kosaraztunk.



Pénteken délelőtti edzéseken voltunk En foma-ra mentünk, ami hasonló a step aerobikhoz, utána meg Core edzésen vettünk részt, aztán elindultunk vissza fele a városban még beültünk egyet smoothie-ni, majd felmentünk az apartmanba, és ebéd után apartman előtt találkoztunk Yurenával és két barátjával, elvittek minket a Nemzeti park és a sziget legmagasabb pontjára a Roque de los Muchachos-hoz, a felhők fölött megnéztük a naplementét. Számomra ez bankancslistás program volt és nem gondoltam, hogy életem során, ezt kipipálhatom, életre szóló élmény volt, amit sose felejték el. Yurena megmutatta a sziget legnagyobb teleszkópját, illetve mesélte, hogy rengeteg országnak van itt teleszkópja és megmutatta melyik országnak melyik a teleszkója. Aztán a naplemente után lejjebb mentünk, ahol kevésbé fújt a szél, és ott Yurena megmutatta a csillagképeket, majd haza hozott minket, még pont volt időnk vacsorázni.





4.hét

Szombaton reggeli után elindultunk Santa Cruz de La Palma buszmegállóhoz, 300-as busszal mentünk Los Llanos-ba, majd onnan Tijarafe állomásig mentünk egy másik busszal, ahol találkoztunk Gabriela-val. Ő elvitt minket Porís de Candelaria-ba, ahol a hegy La Palma sziget rajzolatát adta vissza. Utána Gabriela elvitt minket az ottani nyaralójába, ott együtt megebédeltünk, majd tovább indultunk Puntagorda-ba egy piacra, ahol itteni sütitet tudtunk venni, és ittunk limonádét, a cukor nádat előttünk csavarták ki, még sose láttam ilyet, így nagyon izgalmas volt számomra. Az uzsonna után Gabriela vissza vitt minket Los Llanos-ba, ahonnan busszal mentünk vissza Santa Cruz de La Palma-ra.



Vasárnap a rossz idő miatt az apartmanba voltunk egy ideig, majd ebéd után lementünk a városba, majd onnan San Pedro-ba mentünk megkóstolni Crayz potato-t, amit az itteniek elmondásuk szerint, itt nagyon finom, este vissza hozott minket egy itteni diák.



Hétfői nap egész nap a Baltavida-ban töltöttük a napot. Első edzés spinning volt, utána Luis a konditerembe vitt minket, ahol edzéstervet írtunk közösen egy kitalált személnyek, majd mutaott a laptopon pár betegséget és, hogy milyen gyakorlatokat lehet feladni egy-egy betegségnél. Utána aquafitness-re szerettem volna menni, de sajnos elmaradt, mivel rajtunk kívül senki nem jött, helyette úsztunk és szaunáztunk.

Kedden spinningen kezdtünk, majd utána a konditeremben edzettünk. Szerdán sport nap volt, az itteni diákok rendezték egy másik iskola fiatal diákjainak. Reggel értünk jött Orlando és ő vitt el minket Miraflores sport komplexumba.



Csüttörtökön megint ketten mentünk Zolával, a többiek délután mentek, mi aquafitness tréninget néztünk, utána meg egy pilates órán vettünk részt. Haza felé elmentünk a partra kagylókat gyűjteni. Majd ebéd után az itteni diákokkal röplabda bajnokságot tartottunk egészen vacsoráig, majd vacsora után beszélgettünk a fiúkkal, végül pedig kültünk a többiekhez a pálya széléhez, ahol Aladin gitározott, közösen választottunk egy dalt, amit elgitározott mi meg elénekeltük, olyan volt, mint egy tábor utolsó napján a tábortűz. Majd még egy kosár meccset tartottunk, aztán meg ping-pongoztunk, kint voltunk kb. 23-ig.

Pénteken reggel mentünk en formára, meg core edzésre, mind a két edzést Luis tartotta, a végén oda adtunk neki egy közös fényképet, de még nem búcsúztunk el, mert este volt egy búcsú buli, amire Luis is eljött. A búcsú buli előtt lementünk a kollégistákkal a partra beszélgetni és röplabdázni, most leginkább csak néztem őket. Vacsorára most nem mentünk haza lent a városba vacsoráztunk, utána meg kb. 22-ig kint ültünk az óceán parton.

Szombaton reggeli után a maradék cuccunkat még összepakoltuk, még akivel találkoztunk attól elbúcsúztunk. Kaptunk ajándékot tőlük, nagyon meghatódtunk, mi meg egy levéllel búcsúztunk el tőlük. 11 órára jött értünk a taxi a reptéren a parton ültünk másfél órát, utána mentünk feladni a bőröndünket.

Összegzés

Nagyon élveztem minden percét, amit a szigeten tölthettem. Az itteni emberek nagyon kedvesek és segítőkészek, sokat mosolyognak. Nem tűnnek gondterheltek, csak élvezik az életet, ebbe közre játszhat az is, hogy délután 1 és 5 között szieszta idő van, amikor a boltok többsége zárva van. Bejártam az egész szigetet, nagyon nagy kaland volt, ami egy örök élmény lesz mindannyiunknak.