

# **Erasmus + Program**

2023.02.04 - 2023.03.04.

Spanyolország, Santa Cruz de La Palma

META – Don Bosco Technikum és Szakgimnázium

Serfőző Fanni 14/FIT

A META-don Bosco diákjaként lehetőségem nyílt arra, hogy pályázhassak spanyolországi utazásra, melyet szerencsésen meg tudtam nyerni. Ezáltal 4 diáktársam és én az Erasmus+program által utazhattunk a Kanári-szigeteken lévő Santa Cruz de la Palmara, ahol 1 hónapot tölthettünk el és végezhattünk szakmai gyakorlatot.

2023. február 04-én indultunk a nagy utazásra. Az előzetesen megbeszéltek szerint hajnal 4-órákor találkoztunk a többiekkel és a kísérő tanárunkkal, Mátrai Lászlóval a Liszt Ferenc Nemzetközi Repülőtéren. Minden akadály- és problémamentesen történt a reptéren.

Santa Cruz de la Palmara nem közvetlen járáttal mentünk, hanem egy frankfurti átszállással. Budapestről 6 órákor indult a gép Frankfurtba, 1 óra 45 perc utazás után megérkeztünk Németországba. Számomra az is hatalmas élmény volt, hogy egy ekkora nemzetközi repülőteret láthatok, mint a frankfurti. A következő gép indulásáig még volt időnk, így nem kellett sietnünk. 9 óra 30 perckor elindultunk a Kanári-szigetek felé. Több mint 4,5 óra utazás után szerencsésen landolt a gép.



Az előzetesen megbeszéltek szerint a spanyolországi koordinátorunk, Yurena várt minket. Egy kis bemutatkozás után kezdetét vette a nagy utazás. Autóval jött értünk. A repülőtér és La Palma városa nagyon közel van egymáshoz, kb. 15-20 percet utaztunk. A szállásra vezető úton több kitérőt is tettünk. Különböző kilátókból csodálhattuk meg a tájat és a szigetet. Emellett Yurena nagyon sok érdekességet osztott meg velünk.



Ezután a szállásra érkeztünk meg, ahol már a helyi kollégium igazgatójával gyorsan meg tudtunk ismerkedni. Ismertette a szabályokat, az étkezési rendet, és megkaptuk az apartmanhoz a kulcsokat.

A hosszú utazásban mindannyian megéheztekünk, így ebéddel vártak minket, ami mindenkinek nagyon ízlett. Ebéd után az apartmanban töltöttünk egy kis időt, kipakoltuk a bőröndjeinket és próbáltunk berendezkedni. Késő délután 5-en elmentünk a közeli környéket és Santa Cruz de La Palma fő részét felderíteni. Egy hatalmasat sétáltunk. A városnézésben és az egész napos utazásban mindenki elfáradt. 20 óra után mehettünk vacsorázni, majd utána lefeküdtünk aludni.



Az első reggelünkön izgatottan ébredtünk, vártuk, mit hoz a vasárnap. Reggeli után Yurena és egy diákja, Daniel jött értünk kocsival, és elindultunk az aznapi programra. Rengeteg helyre vittek bennünket, délelőtt kilátókat látogattunk meg. Csodálatos volt a táj, hatalmas élmény volt.



Ezután a sziget másik pontjaira mentünk el. A 2021-ben kitörő vulkán helyszínét is meglátogattuk és megnéztük, hogy mekkora pusztítást végzett a szigeten. Yurenától minden fontos információt és érdekességet megtudtunk, képeket is mutatott a kitörő vulkánról. Elmesélte, hogy hogyan is élték meg a helyiek ezt a katasztrófát. A vulkánt a sziget több pontjáról is megcsodálhattuk.



Aznapi ebédet egy, a helyiek között népszerű, forgalmas étterembe fogyasztottuk el, ahol spanyol különlegességeket kóstolhattunk meg. Ezen a napon láthattam életemben először banánültetvényeket, melyeket nagy csodával néztem.



A 3. napunkon, hétfőn a fogadó iskolánkba látogattunk el, ahol Yurena is dolgozik, A Virgen de Las Nilves iskola előtt várt minket. Mi izgatottan vártuk, hogy megismerhessük az itt tanuló diákokat. Több osztálynak lettünk bemutatva, mi a Magyarországról hozott ajándékokkal kedveskedtünk nekik. Ebben az iskolában sokféle szakmát lehet tanulni. Volt sportosztály, elektronikával foglalkozók, cukrászok, szakácsok, mentősök, ápolók.



Mindenki barátságosan fogadott minket. Körbejártuk az iskolát, találkoztunk az iskola igazgatójával is. Az épület csodálatos helyszínen van, szinte hihetetlen, milyen környezetben tanulhatnak az ottani diákok. Volt napközben egy kis szabadidőnk, ahol egy osztállyal közelebbről is megismerkedhetünk. Bemutatkoztak, majd közösen játszottunk. Mi érdekességeket is megosztottunk Magyarországról. Ezen a napon barátságok is kötődtek.



4. napon reggel – előre egyeztetve- a helyi iskola egyik tanára és edzője, Manu várt minket a szállásunkon. Ő vitt bennünket a városi sportcentrumba, melynek a neve: Miraflores. Itt beltéri csarnok, kültéri focipálya, úszómedence is megtalálható volt. Ezen a napon Manu egy foci edzést tartott nekünk és a helyi focicsapatnak. Játékos feladatok voltak, amiket én nagyon élveztem, hiszen a foci a kedvenc sportom. Foci után kis beszélgetést, ismerkedést tartottunk, majd helyi gyümölcsökkel kínáltak minket. Foci edzés után az edzőterembe vitt minket Manu, itt páros feladatok voltak, erősítő és sajáttestsúlyos feladatokat végeztünk. A nap lezárásaként a la palmai sétálóutcán voltunk Manuval, majd a szállásra mentünk vissza.



5. napot újra a közeli Miraflores sportcentrumban töltöttük el, ahol a helyi sportostállyal közösen sportoltunk. Dél előtt megismerkedtünk a helyi, népszerű sporttal, a Padel-lel. Megtanították nekünk a játékot, elmagyarázták a szabályokat. Ezután más sportokat is űztünk, mint például a tollaslabda, ping-pong. Délután játszottunk egy Padel meccset, amit nagyon élveztem. Gyönyörű környezetben lehettünk és az időjárás is kedvezett nekünk.





A 6. napunk nagyon izgalmas volt, hiszen ez volt a első alkalom, hogy a fogadó gyakorlati helyünkre, a Baltavida edzőközpontba mentünk. Oda úton kocsival mentünk egy helyi tanár kíséretében.

Baltavida, a fogadó edzőtermünk a sziget legnagyobb és legnépszerűbb edzőterme, azonban nem La Palma városában, hanem 20 perces utazásra található a várostól. Megérkezésünk után az edzőterem vezetőjével, Alejandroval ismerkedtünk meg. Először az adminisztrációs feladatokat végeztük el, kaptunk belépőt, majd az elvárásokat és feladatokat közölte velünk.

Ezután egy itt dolgozó edző körbe vezetett bennünket, megmutatta hol, mit találunk, milyen edzőgépek, termek vannak, és az uszodát is megnéztük. Átöltözés után pedig edzettünk közösen a konditeremben.

A hazaút is izgalmas volt, hiszen először használtuk a helyi buszokat, a Gua Guákat.



A 7. napon izgatottan keltünk, hiszen ez volt az első „igazi” napunk a Baltavidában. A szállástól 50 percet sétáltunk Santa Cruz de La Palma belvárosába, a buszpályaudvarra, ahonnan a 35-ös busz vitt el minket. Ezt az utat minden reggel megtettük, így minden reggelt egy 3 km-es sétával kezdtük az óceán part mellett. Az edzőterembe csoportos órára mentünk be reggel. Itt core edzés volt. Nagyon izgalmas volt az első órán részt venni, különböző eszközöket használtunk.

Az edző nagyon barátságos volt velünk, szívesen fogadott az óráján minket, még képet is készítettünk vele. Ezután az edzőgépeknél voltunk a nap folyamán. Kipróbáltuk és megismerkedtünk a használatukkal.

A munkanap végén pedig újra buszra szálltunk és mentünk La Palma városközpontjába, ahonnan újra 3 km-es séta következett hazáig.

8-9. napunkon, a hétvégén a várost szeretnénk volna jobban felfedezni. A helyi látványosságokat is megnéztük. Csodálatos idő volt itt, így minden kedvezett számunkra. Egy hatalmas sétáltunk a városban és az óceán parton. Az Atlanti-óceán partján napozni is voltunk és a kedvező időjárásnak köszönhetően meg is mártóztunk a vízben. Estig voltunk a városban, majd vacsorára vissza is értünk a szállásra.



Az első, itt töltött hét után sikerült felvenni a helyi ritmust, beilleszkedni a helyiek közé. Összességében pozitívan zártam a hetet.

A második hetet kezdtük meg itt Spanyolországban. Ennyi idő eltelté után sikerült jobban megismerni a környéket, felfedezni a várost, a helyi szokásokat kiismerni. Napról napra, egyre jobban élveztük az ittlétet. Sikerült gondmentesen összeszokni a többiekkel és nem okozott problémát az együttélés.

A hét során minden hétköznap mentünk dolgozni, legtöbbször délelőtt. Ebben az időpontban több csoportos órára is bemehettünk edzeni és tapasztalatot szerezni, emellett újdonságokat is megfigyelhettünk. Mindegyik óra tudott számomra újat nyújtani.

Hétfőnként a Body COMBAT órát látogattunk meg, ahol az erősítésen kívül a harcművészetre jellemző elemek is voltak, pld. ütések, rúgások. Ilyen órán az előzőekben még nem voltam, de nagyon tetszett a többieknek és nekem is.

Keddi napunkat ismét a Baltavidában töltöttük. Ezen a napon nem mentünk csoportos órára, hanem a konditermi részlegen voltunk. A szabadsúlyos részleggel ismerkedtem meg, ezeket használtuk az edzéshez.

Szerdán az előzőekhez képest korábban mentünk dolgozni, azért, hogy egy, a helyiek körében népszerűnek mondható órátípust, a BODY PUMP órát kipróbálhassuk. Megérkezésünkkor láttuk, hogy tényleg sok az érdeklődő erre az órára. Ez egy erősítő óra, ahol tárcsákat és súlyzórudakat használtunk.

Az egész testet erősítettük, különböző súlyokat használtunk. Magyarországon ilyen jellegű órán nem voltam, de nagyon beopta magát a szívembe. Későbbiekben elhatároztam, hogy szívesen tartanék ilyen órát. Az órát tartó spanyol edző nagyon határozott, jól felkészült volt. Az óra közben folyamatosan beszélt hozzánk angolul és a gyakorlatokat ismertette. Ezen a napon még a konditerem részlegén a kardiógépeket ismertem meg.



Csütörtökön újra a kardiógépek között voltam. Többet kipróbáltam, hogy hogyan is működnek, milyen programokat lehet beállítani. Eközben figyeltem, hogy az itt dolgozó személyi edzők miként használják a kliensekkel a többi kardiógépet és milyen módszereket alkalmaznak. A nap többi részében pedig a szabadsúlyokat használtam edzéshez, és itt próbáltam új gyakorlatokat tanulni és gyakorolni.



Pénteken nem voltunk a Baltavidaban dolgozni, hanem egy városi programon vettünk részt, amit a fogadó iskolánk, a Virgen de Las Nieves szervezett. Ez a program egy adománygyűjtő futóverseny volt. Legfőképpen nem is a helyezések számítottak, hanem a részvétel, a jó hangulat, a szórakozás. 2 Euró volt a nevezési díj. Ennek a futóversenynek az volt az érdekessége még, hogy mindenki be volt öltözve, valamilyen jelmezben vagy parókában futott. Mi már korán érkeztünk a verseny helyszínére, hogy biztosan le ne maradjunk. A futás La Palma fő utcáján és központjában volt, szinte az Atlanti-óceán mellett.

A verseny 11:30-kor kezdődött el, bár az elején az időjárás nem kedvezett, mert nagy eső érkezett, de ezek a viharfelhők hamar elmentek. A versenyen találoztunk több ismerős diákkal, akikkel nagyon jól éreztük magunkat. A futás után gyümölcsturmixszal kínáltak meg bennünket. A futáson jelen voltak a Baltavidaban dolgozó edzők is, ők tartották a bemelegítést is. Yurenival is találoztunk, nagyon jól éreztük magunkat, jó volt közösen ennyi emberrel sportolni.



Hétfégi programunk egy túrázás volt. A sziget legdélibb pontjára mentünk el. A város Los Canarias, Fuencaliente volt. Ide a reggeli után egyből indultunk, hogy mindent meg tudjunk nézni.

Busszal mentünk és kb. 50 perc utazás után meg is érkeztünk. A városban nem volt sok ember és turista. Körbejártuk a várost, kilátókból csodáltuk meg a tájat, ami gyönyörű volt. Itt egy egész napot töltöttünk el, csodás fotókat is készítettünk.

Vasárnapi napomon és az apartmanunkhoz közeli sportpályára mentem el és ott futottam, illetve saját testsúlyos edzést végeztem.

A harmadik itt töltött hetünk nagyon izgalmasan kezdődött, hiszen ezen a napon rendezték meg az évek óta elmaradt, hatalmas érdeklődésnek örvendő LOS INDIANOS Fesztivált.

Ennek köszönhetően a szigeten minden hamarabb bezárt, így a Baltavida is, így csak délelőtt voltunk dolgozni. Már reggel a munkába vezető úton láttuk, hogy mennyire készülnek a délben kezdődő fesztiválra. Napokkal ezelőtt elkezdtek már a várost felkészíteni a látogatók érkezésére. Kordonokat tettek ki, utakat zártak le, új parkolókat festettek fel, több színpadot állítottak fel, hangszórókat és ledfalakat tettek ki. Az egész szigeten plakátokkal reklámozták a fesztivált. LOS INDIANOS a szigeten nagy hagyományokkal rendelkező fesztivál, felvonulás. Ekkor mindenki fehér öltözékben van, és így vonulnak. Emellett plusz érdekesség, hogy az emberek hintőport szórnak egymásra, és a levegőbe. Az egész sziget fehérbe borul. A karneválon remek volt a hangulat. Az elképzeléseimet felülmúlta, hogy mennyi ember is érkezett kifejezetten a fesztivál miatt. Nem csak a szigetről jöttek emberek, hanem más szigetektől is, pld. Teneriféről, de más országokból is, pld. Kubából. 30 ezernél is több ember vett részt a rendezvényen. Hatalmas élmény volt ilyen kulturális rendezvényen részt venni, ami ilyen hagyományokkal bír.



A hét második napján, kedden a LOS INDIANOS miatt munkaszüneti nap volt, így minden zárva tartott a szigeten. A szállásunkhoz közeli kollégiumból is mindenki hazament, így szinte csak mi tartózkodtunk itt.

Ezen a napon is rengeteget sportoltunk a helyi sportpályán. Még versenyt is rendeztünk magunk között.

Szerdai napon újra indult az élet, kinyitottak a boltok, üzletek, és a Baltavida is, így mi is mentünk dolgozni az edzőterembe. Ezen a napon az úszómedencéknél tartott órákat néztem meg, mint pld. Aqua Fitness. A medencés részleget nagyon sokan használják szívesen. A Baltavidában szaunázási lehetőséget is biztosítanak. A nap további részében az alsótest erősítésére alkalmas gépeket próbáltam ki.



Csütörtökön és pénteken korán mentünk dolgozni. Konditerem részlegén a felsőtest erősítésére használt gépekkel edzettünk, majd én egy edzést végeztem a konditeremben található spinning biciklin. Edzés közben a helyi edzőkhöz bármikor fordulhattunk tanácsért, akik segítőkészen álltak hozzánk. Mindenki barátságosan bánt velünk, a vezetőségtől a portás hölgyig.

Az utolsó, itt töltött hétvégénk nagyon jól telt. Talán az eltöltött hetek alatt ezen a két nap volt a legmelegebb. Körülbelül 25 C volt, egy felhő sem volt az égen. Ennek a napsütéses időnek is meg lett az eredménye, a hétvégére mindenki leégett.

Szombaton a közös reggelizés után elmentem futni, ami nagyon jól esett. Egészen más ilyen környezetben sportolni, sokkal motiváltabb az ember. Felejthetetlen emlék marad, hogy az Atlanti-óceán partján tudtam futni. Visszaérkezésem után a többi osztálytársammal aerobikoztunk. Tudtuk, hogy szükség van a gyakorlásra, hiszen hazaérkezésünk után nemsokára eljön a vizsga ideje. Nagyon jó hangulatban telt el a délelőtt. Délután a városközpontban található Hajó Museumot néztem meg.



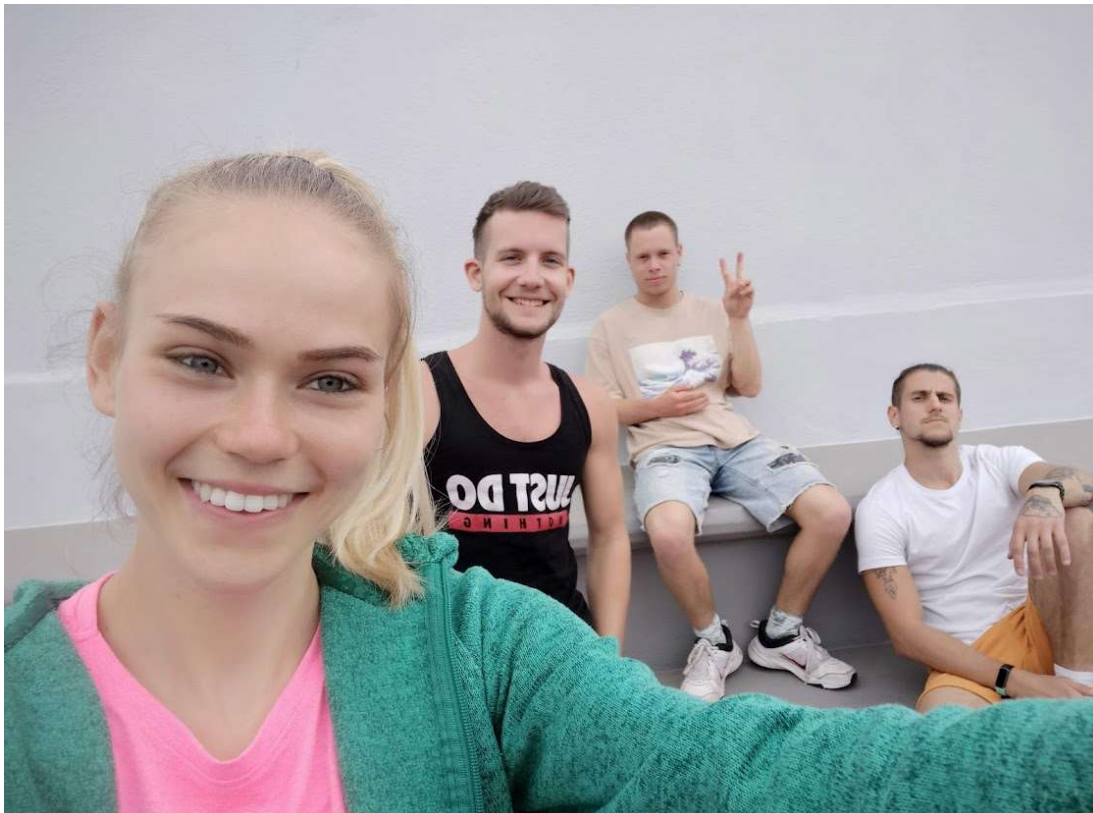


Vasárnap is gyönyörű időre ébredtünk, tudtuk, hogy ezt a szép időt most is ki kell használni. Reggelit követően ismét futni voltam, de nem az óceán parton, hanem a szállás körüli utcákban. A késői ebédig pedig az osztálytársaimmal folytattuk az előző napi aerobik gyakorlást. Fontos számunkra, hogy jól sikerüljön az évvégi vizsga. Videóra is felvettük, hogy majd el tudjuk küldeni a tanárnőnek interneten.

Sokáig edzettünk, hogy meleg volt és meg is égtünk a napon.

A negyedik hét is elkezdődött, ami azt jelentette, hogy ez az utolsó hetünk itt. Ennek ellenére jókedvűen indult a hétfői napunk. Korán keltünk, reggeliztünk, majd a megszokott séta után leértünk a la palmai buszállomásra. Az úton lefelé csodás képeket és vidókat készítettünk emlékre. Baltavidában ma nem csoportos órán voltunk. Én a láberősítőgépeken edzettem, az általam nem ismert, új gépeket tanultam meg használni. A nap folyamán a futógépen is futottam.

Munka után a városközpontba visszaérve, szuveníreket vásároltam a családomnak. Egy helyi, tradicionális banánchipszet is vettem, amit az itt termesztett banánból készítenek és a helyiek körében nagyon népszerű. Ebéd után, délután a helyi kollégium diákjaival kosárlabdameccset játszottunk egészen estig. Nagyon élveztük a játékot.



Kedden a megszokott reggeli rutinunk után elindultunk dolgozni. Napról napra egyre melegebb az idő itt, szinte már pulóver sem kell reggel.

Az edzőterem falára edzéstervek vannak kitűzve, azoknak a vendégek számára, akiknek nehézséget okoz egy saját edzés, gyakorlatsor összeállítása.

Először próbáltam ki ezt az ajánlott edzéstervet, hasizom erősítése után a láberősítő gépeket használtam. Ezeket a gépeket szerettem meg a legjobban, nagyon hatékonyan lehet velük edzeni. A Baltavida edzőterem összes eszközére és gépére igaz, hogy modern, karbantartott és mindenki számára egyszerű a használata. Többek között azért gondolom így, mert az edzőteremben nem csak a fiatalabb korosztály volt megtalálható, hanem az idősebb korosztály is.

A munka végeztével az Atlanti-óceán partjára mentem le napozni és meditálni. Ez nagyon jól esett az edzés végezte után. Késő délután ismét kosaraztunk a többi külföldi diákkal, volt köztük német, szlovák és spanyol is.



Elérkeztünk az utolsó hét feléhez, hamar telnek az itt töltött napok. Próbálunk minden pillanatot kiélni még. Szerdán korán indultunk dolgozni, Body Pump csoportos órán vettünk részt délelőtt az edzőteremben, utána aerobikot gyakoroltunk a többiekkel. Hamar eltelt a mai munkanap.

Hazafelé egy helyi zöldségeshez mentem el, ahol próbáltam olyan gyümölcsöket venni, amit nálunk otthon nem lehet kapni, vagy nagyon drágán. Vacsora előtt sétálni mentem a rezidencia körül, majd egy közös vacsorázással zártuk a napot.

Csütörtökön a reggelizés után beszélgettem a konyhán dolgozókkal. Annak ellenére, hogy csak spanyolul beszélnek, mindig megértjük egymást, néha fordító segítségét vesszük igénybe. Mivel az itt tartózkodásunk alatt nagyon barátságosak, érdeklődőek és segítőkészek voltak, ezért úgy gondoltam, hogy egy kis hazai édességgel lepem meg őket. Nagyon hálásak voltak, és örültek az ajándéknak.

Reggeli után ismét munkába indultunk, ahol saját testsúlyos edzést végeztem délelőtt ,majd később a nap folyamán kipróbáltam a súlyzótarcsákat és a rudat. Különböző láb- és farizomerősítő gyakorlatokat végeztem.

Munka után Brena Alta város utcáin sétáltam, ami nagyon szép tiszta, rendezett. Gyönyörűek az ott található virágok, pálmafák. Elmentem a helyi piacot megnézni, majd a mellette lévő kisebb templomba is bementem.

Pénteki nap az utolsó teljes napunk itt a Kanári-szigeteken. Mindenki hangulatán érződik, hogy hamarosan itt kell hagynunk ezt a csodálatos országot. Teljesen máshogy élnek itt az emberek, mint Magyarországon. Reggeli után az óceán partra mentem le, medúzákat néztem és figyeltem meg, nagyon érdekes volt. Már ekkor viszonylag sokan napoztak és fürödtek a vízben, a meleg időnek köszönhetően. Az utolsó munkanap végén elköszöntünk Alejandrotól. Megköszöntük neki az összes segítséget és odafigyelést. Nagyon hálásak vagyunk neki mindenért.

Délután elkezdtem bepakolni a bőröndbe a ruháimat.





Elérkeztünk az utolsó naphoz, a hazautazás napjához. Reggel elmentünk enni, majd 12:20-ra érkezett értünk Yurena és a kollégája, akik kivittek minket a repülőtérre. Szerencsére semmi probléma nem volt, zökkenőmentesen tudtunk felülni a gépre, majd 14:40-kor elindultunk Frankfurtba. A gép 20:20-ra érkezett meg. Az ide vezető úttal ellentétben most egy 1 éjszakát kellett aludnunk egy hotelben, ami a reptértől nem volt messze. A hotelt hamar megtaláltuk, majd elfoglaltuk a szobákat. Másnap reggel tudtuk, hogy nagyon korán kell kelni, hiszen 08:05-kor indul a gép Budapestre.

A korai kelés után már 06:00-kor kint voltunk a frankfurti reptéren. A gép 8 óra után indult el. Minden rendben volt, mindenki jól viselte az utat. 10 óra után landoltunk és érkezünk meg a Liszt Ferenc repülőtérre.

Nagyon jó volt újra látni a családomat, akik kint vártak engem nagy izgalommal.

Összességében nagyon jól éreztem magam La Palman. A szállás, az ellátás, a fogadó intézmény kifogástalan volt, egy felejthetetlen élmény marad, amire örök életemben kellemesen fogok visszaemlékezni.