

Veres Adonisz

Erasmus + munkanapló

2023. 02. 04 – 2022. 03. 04.

Mobilitás adatai:

- ❖ Kiutazó neve, évfolyama, tanult szakmája
  - Veres Adonisz
  - 14/FIT
  - Fitness – welless instruktör
- ❖ 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 – 2022. 03. 03.

## Az első hétvégénk:

Az utazást megelőző napon kezdtem el gondolkodni azon, hogy mikre lehet szükségem az utazás ideje, illetve az ott létem alatt. Ez többé-kevésbé sikerült, ugyanis rengetek feleslegesnek bizonyuló ruhadarabot vittem magammal, amire nem volt szükségem talán egyszer sem.

Ennek az oka az volt, hogy én szeretem a szélsőséges időjárásokat, LaPalma-n pedig igencsak ez jellemző az időjárásra.

02.04-én találkoztunk hajnali 4 órakor a Budapest Liszt Ferenc Nemzetközi Repülőtéren. A repülőnk, ami először csak Frankfurtba vitt minket az reggel 6 órakor indult. Ennek az útnak az időtartama alig volt több, mint 1 óra hossza, valamint fél 8-ra már nyugodtan le tudott szállni mindenki a repülő utasteréről is.



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 felszállást követően én tudtam, hogy az előttem lévő 4 órás út az nagyon sok mindenre elég lesz. Első sorban a könyvemet olvastam ki, amit vittem magammal, ami csodálatos érzés volt, mivel miután bezártam a könyvemet, kinéztem az ablakon és a felhők adta csodás látkép tárult eléem.



Megérkeztünk La Palma-ba, ahol 1 órával korábban járt az idő, mivel az repülő út alatt 1 időzónát visszább csúsztunk.

Yurena és Amara várt minket, majd elvittek bennünket néhány helyre, ahol meséltek nekünk a szigetről, a nem régiben történő vulkán kitörésről és kaptunk egy kis ízelítőt a sziget és táj által elének táruló látványból.

Eljöttünk a szállásra, ahol bemutatták nekünk az ott dolgozóknak, akikhez bármiért fordulhatunk az itt létünk alatt.

Megebédeltünk, elfoglaltuk a szállást, kipakoltunk gyorsan és azonnal elindultunk a várost felfedezni. Akkor még nem tudtuk, hogy a szieszta idő, hogyan működik és mikor is tartják azt az emberek pontosan, emiatt nem igazán találtunk nyitva boltokat, csak egy Spart, ahol bevásároltunk néhány napra.

Az egyik bár övezet felől zenét hallottunk. Elsétáltunk megnézni, hogy mi is van ott, majd egy élő zenés produkció várt ott minket, ahol az emberek körben állva nézték őket. Egy csapat lány, valószínű edzésről jöhettek, mivel sport ruhában volt mindegyikük, táncoltak is. Nem is kellett több Bencének, ő is beállt táncolni.

Ez után megnéztük közelebbről a tengert, majd elindultunk hazafelé vacsorázni.

Ami nehézséget okozott már az első napon is, az az út volt. Ugyanis a hazavezető útból 1 km szakasz körülbelül 40 fokos emelkedő volt.

**Másnap** Yurenaval és az egy diákjával, Danielel elmentünk kocsival a sziget néhány pontjára, ahol csodás kilátásban volt szerencsénk és rengeteg információval gazdagodtunk a szigetről, valamint a vulkánról ami 2021 őszén tört ki.



A pusztítást, amit hagyott maga után több oldalról is megnézhattuk és hihetetlen volt így látni a környéket valamint hallani, hogy ők éppen hogy éltek meg akkor ezt. Daniel mutatott nekünk egy videót pontosan abból a szögből, amit akkor vett fel, amikor éppen tört ki a vulkán.

Elvittek minket délután egy étteremben, ahol megkóstolhattuk a helyi ételeket. Megdöbbenve tapasztaltam, hogy az ételek nagy része hasonlít vagy teljes mértékben megegyezik a magyar konyhával.

### **Első hetünk:**

Meglátogattuk az iskolát, ahol bemutatták nekünk a szakokat, illetve minket a többi osztály diákjainak is, akikkel már akkor megtaláltuk a közös hangot.

Az egyik osztállyal 1 órát töltöttünk együtt, ahol bemutatkoztunk egymásnak és megbeszéltük, hogy a hétvégén elmegyünk együtt valamerre.

Emiatt elérhetőséget cseréltünk és azonnal el is kezdtünk egymásnak képeket küldeni és viccelődni egymással. Jó érzés volt ilyen gyorsan bekerülni egy teljesen új társaságba számunkra.

Megismerkedtünk Manellel, aki abban a suliban tanít, ahol előző nap voltunk. Külön football-al foglalkozó órát tartott azoknak, akik erre igényt tartanak. Ez egy remek dolog szerintem, hogy nem csak a szokványos órákat tartják az iskolában.

Elvitt bennünket Mirafloresbe, ahol a napsütéses időben játékos foci feladatokkal vártak minket. Csoportokban mentünk körbe a feladatokon, aminek a végén a szigeten termelt gyümölcsökkel kínáltak meg minket.

Ezt követően lesétáltunk egy edzőteremben, ahol Coach student feladatokat csináltunk, felváltva edzettünk egymást. Különösen tetszett nekem ez a feladat, mivel észben tartották azt, hogy én évek óta edzek saját testsúlyal, úgy nevezett calistenich-ben, ezért nekem olyan feladatokat adtak, amik erre orientálódtak.



Manu elvitt egy rövid túrára minket, ahol sok érdekességet tudtunk meg. Megnéztük a jövőbeli munkahelyünket, mesélt egy itt honos küzdősportról, illetve sétáltunk egy piactéren, ahol benéztünk egy ott lévő templomba. Zárásként meghívott minket egy sörre is, amit természetesen csak én és Bence fogadott el, a lányok nem kóstolták meg a sziget zamatos nedűjét.

Másnap ismét Mirafloresben kezdődött. Néhány diák kivételével sajnos undokak voltak és egyáltalán nem törődtek azzal, hogy ott vagyunk illetve azzal sem, hogy nem teljesen értük a spanyol nyelvet. Kevés olyan diák volt, aki nyitott felénk és hajlandó volt angolul megszólalni és kommunikálni velünk.

Kipróbáltuk a helyi nevezetességként ismert padel nevű sportot, valamint én több, mint 1 órát ping-pong-oztam a kísérő tanárunkkal Mátrai tanár úrral. Kifejezetten élveztem, mivel azonos szinten játszottunk és csodás érzés egy olyannal játszani, akivel lehet is élvezetesen ütögetni és akár kicsit agresszívabban is, mint egyébként játszana az ember mással.

Első napunk Baltavidan, ahol megismertük Alejandrot, aki elmondta mi lesz a feladatunk a hetek során és milyen elvárásai vannak felénk.

Szimpatikus volt számomra a személyisége, valamint csodálva tapasztaltam, hogy itt az embereknek a másik ember jó érzete sokkal fontosabb, mint a mi hazánkban. Szóvá is tette, hogy azt szeretné, hogy minél több helyre elmenjünk, fedezzük fel a sportkomplexumot, a szigete.

Körbe vezetett minket az egyik edző, kívül-belül megmutatta a komplexum adta lehetőségeit, majd utunkra engedett. Nekem nem is kellett több, azonnal felmentem a kondi teremben és felfedeztem azt, megnéztem milyen gépek lesznek elérhetőek számomra a következő hetekben.

Edzést követően tettünk egy kis sétát a környéken és megkóstoltuk a helyi fagyaltot, a gofiot is.

Az első buszozásra ekkor került sor, ugyanis reggel jöttek értünk, hogy tudjuk, hova kell menni. Vissza felé már gyerekjáték volt, mivel a végállomásig mentünk, Santa Cruzba.

Első napunk volt, amikor egyedül kellett mennünk a munkahelyünkre. Én élveztem ezeket az utakat, mivel minden reggel egy fél órát sétáltunk, reggeli után, majd egy 20 perces buszút várt ránk körülbelül.

Megérkezve a helyre részt vettünk az első csoportos óránkon, ahol CORE izmokra orientált edzést. A lehető legkedvesebb bánásmódot kaptuk itt az edzőtől. Hiába spanyolul koordinált, mi teljes mértékben meg tudtuk érteni a non-verbális jeleiből, valamint abból a szókincsből, amivel rendelkezünk.



Ezen az estén jött el az ideje annak a találkozónak, amit az iskolában beszéltünk meg. Joana pár barátjával pont oda vitt minket, ahol az élőzenés produkció volt 1 héttel ez előtt. Itt táncoltunk és beszélgettünk, valamint elsétáltunk megnézni sötétben az óceánt.

## 2.hét

A második hétvégén abból állt, hogy jobban megismertük Santa Cruz utcáit, boltjait és kicsit az emberek szokásait is próbáltuk szemügyre venni, milyen szokásaik vannak itt az embereknek.

Lementünk a partra is ezzel egyidejűleg, kipróbáltuk a vízben való „úszkálást”. Sajnos pont olyan időt választottunk ki erre, amikor a nap nem sütött, viszont ez nem vette el a kedvünket egy szálát sem. Zseniális élmény volt már csak a tudata annak, hogy valahol tél van, hideg van, mi pedig félmeztelen úszkálunk az óceánban úgy, hogy nem is fázunk.



Következő hétfőn a Body Combat nevű csoportos órán vettünk részt, ami számomra azért volt izgalmas, mivel néhány mozdulat imitálta az egyik kedvenc animémbe szereplő karakterek mozdulatait. Másod sorban azért, mivel ez egy harcművészetre hajazó óra, ami a férfiassága miatt csodás számomra.



A hét másik napján a BodyPump nevű órán vettünk részt, ami egy egész testre irányuló, súlyzóval történő edzés volt. Jó volt kipróbálni, viszont én nem szeretem ezeket az edzéseket, mivel ugyan annyi időt vesz az életemből, mint a kondi termi edzések, viszont a volument illetően a töredéke csak.



Itt és más órákon is az edzők segítőkészsége páratlan volt hiába volt különböző a nyelvünk, teljesen jól meg tudtuk érteni egymást. Izgalmasabb is volt így.

Az itt töltött időnk alatt ezen a héten próbáltuk ki Bencével a komplexum adta vizes helyiséget, a medencét. Jól esett megpihenni a kondi termi edzésünk után a vízben és nem utolsó sorban kellemes volt a szaunázás is.

A víz hőmérséklete melegebb volt, mint egy úszó medence, legalábbis érzetre biztosan, ugyanis mozgás nélkül is kellemes hőérzete volt a testemnek és nyugodtsággal töltött el a környezet.

Itt tapasztaltam először meg a létesítményben azt, hogy mennyi figyelmet fordítanak a beteg/fogyatékkal élő emberek kezelésére, ugyanis bármikor mentünk a medencéhez ott már vagy zajlott vagy éppen akkor kezdték a tangentoros kezeléseket.

A hét utolsó munkanapján nem mentünk be a munkahelyünkre, ugyanis adománygyűjtő futó”verseny” volt a városban. Aminek az volt az érdekessége, hogy csak parókában lehetett részt venni. Én nem kifejezetten szeretem az ilyen programokat, viszont passzívan részt vettem én is. Bence viszont nem csak passzívan, ahogy az ábra mutatja is.



### 3. hét

Elhatároztuk, hogy ma kirándulni fogunk, mégpedig a sziget legdélebbi pontját céloztuk meg, Fuencalientét. Nagyon rossz időnk volt, amikor megérkeztünk elkezdett esni, fújt a szél, ráadásul szieszta időben érkeztünk meg, aminek az eredménye az volt, hogy éppen minden zárva volt, emberek nem voltak az utcán, úgyhogy hasra ütés szerűen böktünk egyet a tájon és elsétáltunk „oda”. Az itt létem alatt azt hiszem a legszebb látványban itt volt részem.





Még ezen az estén lementünk megnézni milyen programok vannak a városban és hihetetlen volt tapasztalni az emberek jókedvét és kreativitását, ami a jelmezükben nyilvánult meg.

Belefért még az időnkben megnézni Bence kedvenc csapatának a meccsét, pontosabban az utolsó 10 percet a Real Madrid – Osasuna mérkőzését.

Február 20. az a dátum, amit mindenki várt és az ott létünk alatt bárkivel megismerkedtünk, azonnal kérdezték tőlünk, hogy megyünk-e. Ez azért fontos dátum, mivel ezen a napon volt a Los Indianos.

Ez egy hatalmas kaliberű fesztivál, ahová rengeteg helyről érkeztek az emberek, körülbelül 60-80ezer ember volt jelen a városban. Elképesztő elképzelni. Nekünk nem kellett képzelődnünk, mivel délben, amikor jöttünk hazafelé a munkából már tele volt a város olyannyira, hogy nem láttuk az utcák végét, csak azt tudtuk, hogy merre kell mennünk. Nem láttuk az emberek között a kiutat, mindenki fehér ruhában volt és boldogan szórták egymást hintőporral, ilyenkor ez a szokás.

Másnap munkaszüneti nap, amit én arra fordítottam, hogy sorversenyt csináltam a többieknek. Nem akartam egy napot sem eltékozolni, pláne nem sport nélkül eltölteni. Jól sikerültek a játékok, csatlakozott hozzánk az egyik itt megismert barátunk, Maximilien is, és volt időnk a vizsgánkra is tanulni ezen a napon.

A hét többi része munkatöltéssel és a vizsgára való gyakorlásból állt, esténként meséket néztünk lefekvés előtt nosztalgia gyanánt, emlékezetes esték maradtak számomra.

#### **4.hét**

Az utolsó hétvégénket semmiképpen sem akartuk eltékozolni, szóval összegyűjtöttük, miket szeretnénk még csinálni és megnézni az itt létünk alatt.

Ezt gyorsan átgondolva eldöntöttük, hogy korán felkelünk és megnézzük a Napfelkeltét a partról. Sajnos a fesztivál miatt el volt kerítve a part még hajnalban, viszont nem estünk pánikban, kerestünk egy remek helyet, ahonnan megvártuk, ameddig előbukkan a Nap.



Egyszerűen elképesztő. Az az élmény, amit mindenkinek, minden reggel látni kellene, az élet olyan csodája, amit lehet valaki sosem él át. Közben a felhőket pásztázva játszottunk és történeteket találtunk ki a felhő formáiból ihletve.



A hétköznapjaink abból álltak az utolsó héten, mint eddig. Elmentünk dolgozni, viszont hazafelé mindig bementünk 1-1 üzletben és a saját listánk alapján ajándékokat kerestünk és vásároltunk az itthoni barátainknak és szeretteinknek.

3 hét keresés után találtunk egy biliárd asztalt is a városban, ahol remek játékot játszottunk, miközben kicsit társalogtunk a pultossal.

Minden reggel a part mellett sétáltunk a buszhoz és minden percet kihasználtunk a táj csodálását illetően.

Utolsó este 11-kor lementünk még a barátunkhoz, Joana-hoz a városban. Sétálgattunk, beszélgettünk és ismét elvitt minket a partra. Most azonban olyat mutatott nekünk, amit el nem tudtunk volna ez előtt képzelni.

Felvetett egy kavicsot a földről, beleharapott és elkezdte enni. Én azonnal elkértem tőle, hogy én is megkóstoljam, kíváncsi természet vagyok és szeretek mindent magamon megtapasztalni. Furcsa volt, mivel édes ízt tapasztaltam. Olyan íze volt, mintha répacukrot rágnék, viszont sokkal édesebb volt.

Nem mindegyik kavics volt ehető, ezért szedett nekünk és ezt kaptuk tőle ajándékkul. Nem tudok elképzelni jobb búcsú ajándékot ettől.

Másnap korán keltünk, mivel még az utolsó dolgokat el kellett pakolnunk a táskába, majd jöttek értünk, Yurena és az egyik ismerőse, kivittek minket a reptérre.

14:00 után indult valamennyivel a gépünk és Frankfurtba 20:00 előtt érkeztünk meg. Ezen az estén még elmentünk vacsorázni, majd egy rövid alvás után keltünk és 08:00-kor indult Budapestre a gépünk.

Szerintem mindannyian fáradtan, viszont élménnyel feltöltve érkeztünk meg a 4 hetes Erasmus+ programról, ahonnan sok tapasztalatot és más életfelfogást is hoztunk magunkkal.

