

Erasmus 2024.02.03.-2024.03.02.

Megadatott a hatalmas lehetőség, hogy eljuthassak a spanyolországi La Palma szigetére egy hónapra tanulni, tapasztalatot és megszámlálhatatlan élményt szerezni.

Az indulás napján a hajnali fél 5-ös ferihegyi találkozó hiába tűnik korainak, szinte már feszült hangulatú volt, mindenki menni akart, hajtott minket a kíváncsiság, és valahogy bennünk volt egy kis szomorúság, amiért itthon hagyjuk a családjunkat egy hónapra. Ez a feszült várakozás és az izgalom egészen addig a pillanatig megmaradt, amíg a repülő le nem szállt La Palmán és mi ki nem léptünk a 20°C – os napsütésbe.



Amint elfoglaltuk a szállásunkat és megismerkedtünk az átmeneti otthonunkkal, egyből célba vettük a fővárost, Santa Cruz-t. Itt még mit sem sejtve mennyi emlék fűz majd minket oda, mennyi olyan hely lesz, ahol nap mint nap megfordulunk. A hely ismeretének hiányában és a „mindent meg kell nézni” elv alapján egy igen hosszúra sikerült túrát tudhattunk a hátunk mögött az első nap.

A hétvégi érkezésnek köszönhetően nyertünk egy teljes vasárnapot, amikor is felfedezés és csapatépítés céljából át buszoztunk a sziget túlfelére, megismerve ezzel is a helyi járatokat, hogy fizetősek a buszok, a vezetónél jelezni kell hol szállunk le, és hogy egyes járatok között esetenként 2 órát is kell majd várni. A napot végül sikeresen zártuk, eljutottunk az általunk kitűzött célba, és a sok nevetés minket is kezdett egyre közelebb sodorni egymáshoz.



A hétfői napunkat a helyi iskolában indítottuk, ide több okból érkeztünk. Betekintést kaptunk a helyi felsőoktatási rendszerbe, a képzésekről kaptunk tájékoztatást, miközben körbevezettek minket az épületben, az éppen folyó órákon egy pár szót szoltak a tanárok, akik mind nagyon befogadóak és kedvesek voltak. A kinti iskolai rendszer nem tér el sokban a magyar felsőoktatáshoz képest, a gimnázium utáni képzések a délelőtti órákban folynak, amíg az idősebbek számára, akik már teljes munkaidőben dolgoznak, a délutáni és esti órák állnak rendelkezésre a továbbtanulásra.

Az iskolában ezen kívül készítettek nekünk egy átmeneti bérletet, amivel napi 4-szer ingyenesen tudunk utazni a hétköznapiakban.

A helyi tanárok meséltek a karneválról, amiről mi addig csak futólagosan hallottunk, el is invitáltak minket a pénteki jótékonysági futásra, és informáltak, hogy egy színes parókát illene majd beszerezni.

Az iskolai ügyekkel végezvén, mi gondoltuk felfedezni a fővárost tüzetesebben, bejárni a fontosabb helyeket, ami a későbbiekben nagy segítségnek bizonyult.

A keddi napon indult el igazán a kinti életünk, ugyanis megismerhettünk a gyakorlati helyeinket, ahol a hétköznapijaink nagy részét tölteni fogjuk.

A helyszín a szomszédos város konditerme volt, Baltavida Forus Kec néven. Az épület magába foglalt egy fizioterápiás szekciót, egy uszodát, illetve egy konditermet. A létesítmény managere, Alejandro nagyon kedves és segítőkész volt, ellátott minket jó tanácsokkal, felvázolta az elvárásait és körbevezetett minket a teremben. A találkozó után magunknak is felfedeztük a termet, egy edzés keretein belül megismerkedtünk a gépekkel, a konditerem felszereltségével és az elrendezkedésével. Előre ismervén a csoportos órák beosztását, az első

foglalkozás, amin a szerdai napon részt vettünk, az egy zumba óra volt. Erős kezdésnek bizonyult, a spanyolok nagyon tudnak táncolni.



A hét vége felé közeledve, a pénteki nap munkaszüneti napnak volt nyilvántartva a karnevál miatt, így csoportosan megindultunk színes parókát vadászni, és részt venni a jótékonyági futáson (csak egy jelképes távot tettünk meg nevezés hiányában). Rengeteg ember volt jelen, adományt gyűjtöttek, közben szórakoztak és spanyolokhoz méltóan élvezték az életet.



A péntek esti órákban kezdődött a bulisabb része a karneválnak, megérkeztek a turisták, leparkoltak a lakóautók, elkezdődtek az élőzenés koncertek, és mindenkin hatalmas színes parókák, jelmezek és arcfestések voltak. Egy életben talán egyszer él meg egy ilyen az ember,



és örökre emlékezni fog rá. Egy nagyon vicces és jó hangulatú estét töltöttünk a városban, sikerült egy egész jó előadót is végighallgatni, és nagyon sikeresnek bizonyult a korábban vásárolt egyen hawaii ing.

A hétvégét pihenéssel töltöttük, fürödtünk az óceánban, bejártuk a fekete homokos partot és ismerkedtünk a helyi szokásokkal. A kollégium mellett található kosárlabda pálya egyre több szerepet kapott a mindennapjainkban, a közös futások, kosarazások és futballmérkőzések a helyi diákokkal minket is egyre közelebb hozott egymáshoz.



Az első hét elteltével már otthonosnak éreztük magunkat, el is indultunk dolgozni, amíg a zárt ajtós konditerem előtt, fel nem világosítottak minket a helyiek, hogy munkaszüneti nap van, a karnevál pedig ma teljeseedik ki. Egy egész városnyi ember talpig fehérbe öltözve szórta egymásra a hintőport, miközben a világ gondjai nélkül élvezték az életet. Itt is látszódott mennyi mindent lehet tanulni a spanyoloktól, és hogy csak fejben dől el a boldog élet kérdése.

Minket a karnevál után fel sem lehetett ismerni, nyakig hintőporosak voltunk.

A hét további részében sikerült kialakítanunk egy napi rutint, hozzászoknunk a szieszta időhöz és az óránként egyszer útnak induló buszokhoz. A napirendünk tartalmazott egy edzőterem látogatást, ahol a különböző csoportos órákon való részvétel segítségével tanulhattunk a kinti edzőktől, edzési szokásokról és az itthonitól eltérő órátípusokról. A spanyoloknál láttam életemben először 30 perces csoportos foglalkozást, 2db szerepelt az órarendben, mi mind a két órát kipróbáltuk és fantasztikusan éreztük magunkat. Célirányosan terhelte az adott izomcsoportot, a GAP óra az alsó végtag izmaira fókuszált, a CORE óra

pedig a has- és törzs imait terhelte. Az óravezető edző sajnálatos módon nem beszélt angolul, de segítőkész volt és minden gyakorlatot demonstrált, és javított amennyiben bárkinek gondja akadt az elvégzésével.

A másik órátípus, ami nálunk hatalmas sikert aratott, az a személyes kedvencem is egyaránt, az a kick box aerobic, ami Body Combat nevet viselte. A foglalkozás 45 perces volt, nagyon intenzív és egyedi mozgásforma, ami nagyjából 45-5 ütésből és rúgásból épült fel.

Az óravezető edző már beszélt angolul, a kezdés előtt felvázolta mire kell majd számítanunk, milyen mozdulatokat kell ismernünk és még a foglalkozás után is tudtunk vele váltani pár szót, érdeklődő volt az ottlétünkkel kapcsolatban, vele többször is találkoztunk még a teremben.

A még szintén nagy népszerűségnek örvendő Body Pump óra volt, ami nálunk bekerült az iskola által kiszabott feladatok körébe. Az órát szakaszokra bontotta az edző, minden szakasz egy külön izomcsoportot terhel, aminek a mozgásanyagát az edző az óra előtt bemutatott nekünk.

A hétköznapijaink így nagyrészt edzéssel, edzésen való részvétellel, az órák lejegyzetelésével teltek, ezzel eleget téve a már korábban kiadott feladatoknak az iskola részére.

A délutánok csapatépítő közös programokkal voltak teletűzdelve, sokszor jártuk a várost, ismerkedtünk a kultúrával és a szokásokkal, illetve hetente többször is kosárlabdáztunk a kollégiumnál, volt, hogy csak magunk között, volt, hogy a helyi gyerekekkel, tinédzserekkel. Az esti órákban, vacsora után többször nyitottak ők felénk és hívtak minket is focizni.

Elérkezett a hétvége, ahol is ellátogattunk az egyik nevezetesebb helyre, a Charco Azul Lake-hez, ami egy a sziklába kialakult természetes medence. Ebből a szigeten 3 db található, nekünk szerencsére 2-őt sikerült is felfedeznünk. Hatalmas élmény volt, a víz kristály tiszta és

jéghideg, ám elképesztő. Sok volt a turista, de velük egyetemben a helyiek is lejöttek megmártózni.



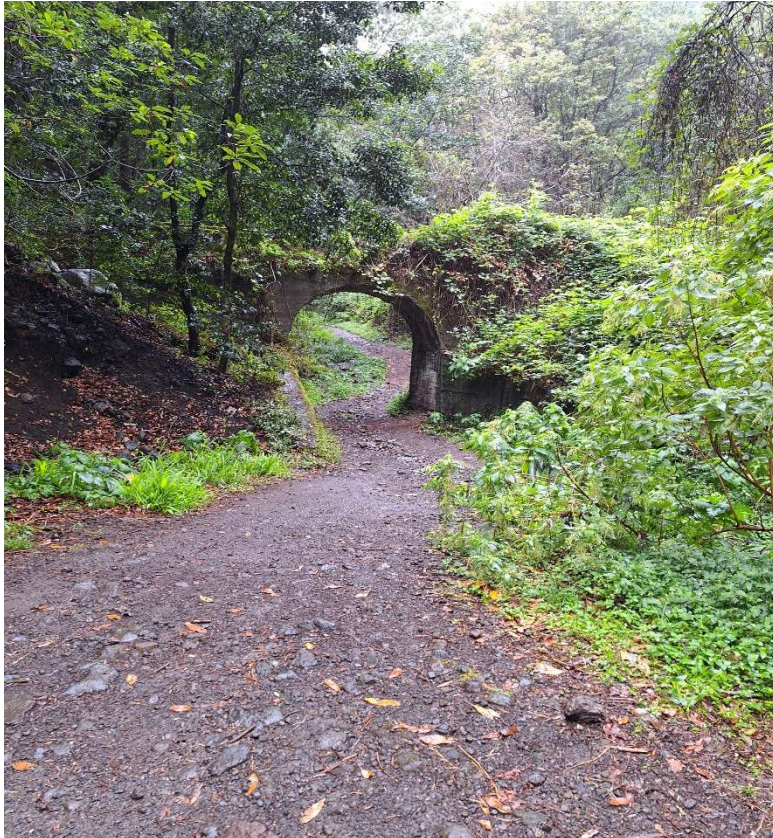
Még szintén a 2.héten, hétköznap ellátogattunk az sziget állatkertjébe, amely különlegessége, hogy egy szikla falába van beépítve, így egyike a kevés függőleges állatkerteknek a világon, és ahol mentett állatok, főként madarak és hüllők tekinthetők meg.

A harmadik héten folytatódott a heti menetrendünk, már nagyon magabiztosan és könnyedén tájékozódunk a szigeten, nem okozott gondot, ha valahová már önállóan és nem csapatban kellett eljutni. Voltak már a városban ismerős arcok, már alap spanyol kifejezéseket is sikerült elsajátítanunk, és a napsütésnek köszönhetően már nem tűntünk nagyon turistának.

A hét közepére, konditerem után beiktattunk egy kirándulást a Cubo de la Galga nevű kiránduló útvonalon. Természetesen az egész 2 hetes napsütésnek aznap kellett szakadó esőre váltania, így, ha már elmentünk odáig, akkor megtettük az útvonalat bőrig ázva. A köd miatt a



lélegzetelállító kilátás elmaradt, bár még így is minden időt és energiát megért a túra. Elképesztő magas hegyek között egy kis völgyön keresztül kell megmászni és megkerülni az egyik hegyet, nagyon kicsi, keskeny földutakon. Fárasztó és adrenalindús volt a kirándulás, ahol még egy falun is keresztül vezetett a túraútvonal. A szemfüles társaságunknak feltűnt egy másik turista jelzés, amely fel is keltette a figyelmünket, és a későbbiekben még vissza is tértünk az felfedezni.



A hétfői elfoglaltságunk városnézésre összpontosult, de hogy izgalmasabb legyen, ezt is esőzés közepette sikerült megvalósítanunk. Az egy hónapos idő feléhez érve, itt már szervezett programokra is elkezdtük befizetni magunkat, a Get Your Guide alkalmazás nagyon sokban segített. Az első ilyen szervezett programunk a hét közepére esett, és sznorkelezésnek ígérkezett. A szerencsénk nem hagyott el minket, a két busz csatlakozási csúszásából adódóan lekéstük a buszunkat, így át taxiztunk a sziget vulkáni kőzetes részére, ahol a bújárási kapott megrendezést egy kis öbölben. 1,5 kilométeres séta a semmi közepén, az oldalról jövő hatalmas szélhőkésések és a szerencsétlen napindulás sem szegte kedvünket, neoprém ruhát húztunk és fejest ugrottunk az óceánba. Én személy szerint nem tudok úszni, de semmi gond nem volt, a vízben lebegtünk, békatalppal hajtottuk magunkat és csodálkozva néztük a tengeri élővilágot.

A bújárást követően a helyszín adottságait figyelembe véve, a térerő hiányában visszaindultunk oda, ahol a délelőtt folyamán elváltunk a taxis úriembertől, hogy az ott lévő éttermi dolgozók segítségével hívjunk még egy taxit és visszajussunk Santa Cruzba. Az étterem mellett még egy sólepárló föld és egy világítótorony is helyet kapott, így a várakozási idő alatt is volt miben gyönyörködni.

És ha már ennyire jól sikerült az összes óceánhoz köthető programunk, megindultunk a La Fajana nevű szintén tengervízzel megtöltött tavakhoz, amely az előzőhöz képest sokkal mesterségesebb volt, és nagyobb távot is kellett megtennünk. A buszról leszállva egy nagyjából 2 km-es útvonalat tettünk meg gyalog, lejtőn, ahol már tudtuk, hogy ez visszafelé az emelkedőn egy nehéz menet lesz. Közeledve az úti célhoz feltűnt, hogy elképesztő nagy hullámok fodrozódnak. Az idő napsütéses volt, a víz jéghideg, és a hullámok hatalmasok



voltak a helyszínen. Egy nagyon vidám és élményekkel teli délutánt tölthettünk el.

De a sok kaland közepette minden nap szántunk időt az edzésre, a 3.hétre már mindenki személyes célokat tűzött ki magának, amiket, ha a kint lét alatt nem is, de a nyár kezdetéig



teljesíteni szeretne. Egymást motiváltuk edzésekkor, a kialakult edzőpárok már egy bevett terv szerint végezték a munkát és nem ismertük a pihenés fogalmát, minden nap mozogni kellett valamit, vagy edzőteremben, vagy csoportos órán, vagy a futó pályán vezettük le az energiáinkat. A csapatszellem végig kitartott, erős kötelék fűzött minket, mindent együtt csináltunk, kiálltunk egymásért, kompromisszumokat kötöttünk és közös erővel oldottuk meg a felmerülő nehézségeket. Nagyon szoros barátságok köttettek, az elmondhatatlanul sok élménynek köszönhetően.



A közös érdeklődési kör pedig a túrázást is magába foglalta, így a második alkalommal is ellátogattunk a Cubo de la Galgára, most már napsütéses időben, hogy felfedezzük a másik túraútvonalat, ami az ellenkező irányból kerül meg a hegyet. Ha elsőre nem lett volna elég kihívás az időjárás, akkor így második alkalommal nekem a túra első 500 méterén szakadt ketté a cipőtalpam. A kitartás és a felfedezésvágy viszont nagyobb volt, így az egész kirándulást, tapasztalatból írom, véghez lehet vinni hiányos vagy megroncsolt cipőben.

Az utolsó héthez elérvén, még minden programot be akartunk sűríteni az időnkbe, az edzőtermet is már inkább a kora reggeli órákban látogattuk, hogy a délutánunk szabad legyen.

A befizetett programok közül nagyon vártuk a buszos túrát az El Roque de los Muchachoshoz, bár szerencsétlenségünkre a busz soha nem jött értünk, és egy gyors telefonbeszélgetés után az idegenvezető elárulta, hogy a túránkat törölték, csak elfelejtettek szólni, de legalább a pénzünket visszautalják. Remény vesztetve, de bizakodóan álltunk ezután az utolsó túránkhoz, a szombati indulást megelőző csütörtöki napon.

Ez egy idegenvezetős vulkáni barlangtúra volt, ahol a 2021-es évben kitört vulkán mellett, a már megszilárdult lávában kialakult barlangrendszert járhattuk be. Az idegenvezető fejlámpát

és sisakot adott, majd mesél a sziget kialakulásáról, a vulkáni kőzetekről a láva folyásokról és a vulkáni kitörésekről. Ezután levezette a csoportot a barlangba, ahol vaksötétben, fejlámpával világítva kirándultunk. A tudat, hogy ez az egész barlangrendszer valaha még forró hömpölygő láva volt egyszerre ejtett ámulatba és ijesztett meg. De ez a túra sem ment zökkenőmentesen, a második buszra való felszállás után, az a semmi közepén lerobbant, így minket már az idő is szorított, hogy elérjük-e a találkozási helyet a megadott időben. Szerencsénkre jött értünk egy váltóbusz, ami nagy csoda volt, hogy még működőképes, olyan régi volt.



Az útjaink kalandosra sikerültek, a sziget 80%-át sikerült bejárnunk és megismernünk.

A programokon kívül még egyszer ellátogattunk egy vándor vidámparkba, voltunk a helyi termelői piacon, ahol ehettünk piros banánt. A különlegesebb gyümölcsökkel próbálkoztunk, sajnos sem a kókuszdió, sem a papaya nem aratott nagy sikert, de kipróbálni ki kellett.

Ami nagyon nagy segítség volt, az a mérhetetlen figyelem, amit a kollégiumi igazgatótól kaptunk, mindenben a segítségünkre volt és próbált megadni mindent amire szükségünk lehetett.

A kollégiumi étkezőben nagyon finomakat főztek, sose volt gond az étellel, a sok mozgásnak köszönhetően az étvágyunk is mindig jó volt.

La Palma gyönyörű, egy életre szóló élmény ellátogatni oda, nagyon egyedi a sziget elrendezése, hangulatosak és stílusosak a házak. Az emberek kedvesek és befogadóak, és a kevés lakosnak köszönhetően sok lett az ismerős arc a végére.

Egy álmom vált valóra azzal, hogy ide eljutottam, azóta mindenkinek mondtam már, ha tehetik menjenek és lássanak igazi csodát La Palmán.

