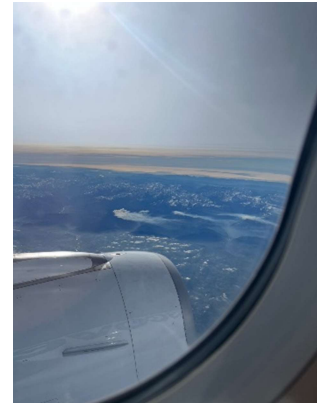


La Palmaról

Az idei év legjobban várt eseményén vagyok túl, ami egy örök élmény fog maradni bennem. Egy hatalmas lehetőségen vehettem részt, amiben eltölthettem egy hónapot a kanári szigeteken található La Palman.



Kezdeném az oda úttal, ami számomra nagyon izgalmas volt hiszen ez volt életem legelső repülése. Az indulás nagyon korai volt én 3 kor keltem, hogy időben el tudjak készülni és kiérni a reptérre hiszen a gép reggel 6 körül indult, ami azt jelentette, hogy fél 4 és 4 között ott kellett lenni. Találkoztam a többiekkel és beálltunk a check-in sorba. Itt a nagy várakozás közben mindenki megosztotta, hogy mennyire várja és már terveztük, hogy melyik nap hova fogunk menni. Megtörtént a bejelentkezés után mindenki elbúcsúzott a családtagjaitól és neki láttunk egy 7 órás repülő útnak, amiben volt egy átszállás Frankfurtban.



A Frankfurti repülőtér nagyon nagy így mindenki volt egy enyhe izgalom és félelem, hogy nem érjük el a másik gépet, de szerencsére semmi baj nem történt így gond nélkül elértük meg egy kis boltba is be tudtunk menni körülnézni. A második repülés nagyon hosszú volt körülbelül 5 órás volt, amit mindenki elég nehezen bírt ki, de eltelt valahogy az idő és már mindenki várta a leszállást, illetve az a látvány, amit mindenki elsőként látott életében az felejthetetlen élmény lesz számomra.

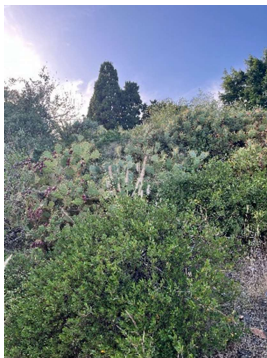
Az első dolog, amit észrevettünk, hogy nagyon meleg van és ami nekem nagyon tetszett, hogy minden színes volt nem volt egy kopár vagy szürke rész, mint itthon Magyarországon.

Csodálatos látvány és felejthetetlen élmény volt, amikor leléptem az 5 órás út után a repülőről.

A csomag begyűjtés után elindultunk kifelé mivel mert vártak ránk, elvittek minket a szállásra, ami egy kollégium mellette kis templomból lett átalakítva egy kisebb szállásra. Az egyik idegenvezetőnek szétört a bőröndje így mi, fittesek előbb mentünk oda ezért egy kicsit körbejártuk a szállás körül és beszélgettünk az ottani kollégium vezetőjével Javierrel, aki nem túl jól, de beszélt angolul. Kipakoltunk és elkészültünk mivel közösen elterveztük, hogy lemegyünk a fővárosba, aminek a neve Santa Cruz de La Palma.



A lefelé úton megismertük az új növényvilágot, ami nagyban eltért az itthon látottaktól. Az utcákon mindenhol pálmafa, kaktusz, illetve banánfa volt, ennek a termese elért a megszokottól, mivel itthon általában nagy és sárga, míg kint kicsi és zöld volt, a piacon piros színben is megtalálhattuk. A városok általában tiszták, nem sűrűn lakottak, a fővárosban mindenhol macskaköves utcák voltak, lakóépület alig volt fellelhető, rengeteg bolt található ott, közvetlenül mellette helyezkedik el az óceánpart, ami feketehomokos. Ez a turisták igényeit elégítik ki főleg, a hagyományőrző fesztivál is itt került megrendezésre.



Az első közös kirándulás Taza Corte helyszínén volt, ahova tömegközlekedéssel jutottunk el. Ez is eltért az itthoniaktól, csak busszal való utazás volt lehetséges, azok is átszállásokkal, ha

nagyobb távra terveztünk menni. Az átszállás egy Los Llanos nevű városban történt itt, ahol a helyi különlegesség az igényes falgraffiti volt, rengeteg épületet ez díszített. Majd folytattuk tovább az utat Taza Corte-ba, ahol körbe néztük az egész várost, itt is rengeteg banán-és pálmafa volt, viszont a hely legfőbb attrakciója volt az ottani strand és kikötő. A helyszínt körülbelül 3 óra buszáttal tudtuk megközelíteni.



Ezután az első edzőtermi látogatásunk következett, ahova a kintlétünk során többször is visszamentünk testmozgás céljából is nem csak a csoportos órák elemzése végett. A konditerem üzemeltetője, Alejandro kedves, közvetlen volt, azt javasolta, hogy élvezzük a kintlétet és a sziget attrakcióit. A kinti körülmények jobbnak bizonyultak az itthoniaknál, mind felszereltségében, mind a csoportos órák minőségében is, új óratípusokkal is megismerkedtünk. Ezek a következők voltak:

1. Zumba:
 - Ez egy koreografált táncóra volt, de a csoport túl összeszokottnak tűnt, így nehezen tudtunk lépést tartani velük.
 - Sok ismeretlen mozdulat volt, ami miatt nehezen ment, inkább táncos jellegű óra volt.
 - Bár az edző személyisége tetszett és jól kommunikált, a túl sok táncos elem miatt nem mindenki élvezte teljesen az órát.
2. Gap'30:
 - Ez az óra a lábizom erősítésére fókuszált, és öt gyakorlat sorozatában váltogatták ezeket.
 - Nagyon intenzív volt, kevés pihenőidővel, de hatékonyan dolgoztatta meg a lábizmokat.
 - Az óra jól strukturált volt, egyszerű eszközökkel (például tárcsa) dolgoztunk, és bár nem mindig zenére, de egyfajta ütemre végeztük a gyakorlatokat.
3. Bodycombat:
 - Küzdősport alapú aerobik óra, amely sok ütéssel, rúgással és ugrással dolgoztatja meg az órán résztvevőket.
 - Az órán ezeket a mozgásformákat kombinálva dolgoztunk.
 - Az edző segítőkész és motiváló volt, és élvezetét mutatta a tevékenység iránt, ami inspiráló volt számunkra.
4. Core'30:
 - Ez a törzsizom erősítő óra főleg a hasizmokra koncentrált, kevésbé voltak más izomcsoportokra fókuszálva.

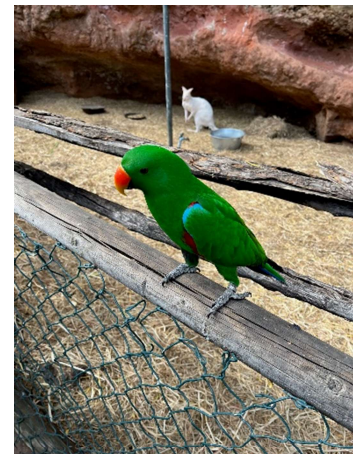
- Az óra tempója lassabb volt a megszokottnál, valamint hiányzott belőle a változatosság.
- Bár az edző ugyanaz volt, mint a Gap'30-nál, de itt kevésbé volt elégedettek az órával és a nyújtással.

5. Bodypump:

- Ez az óra a nagy izomcsoportokat dolgoztatta meg, eszközökkel (rúd, súlytárca) dolgoztatva.
- Nagyon változatos gyakorlatokat tartalmazott, és a nyújtásokat a körök végén végezték.
- Az óra nagyon jónak ígérkezett, bár a súlyok fel- és lerakása kissé zavaró volt, de összességében nagyon tetszett.



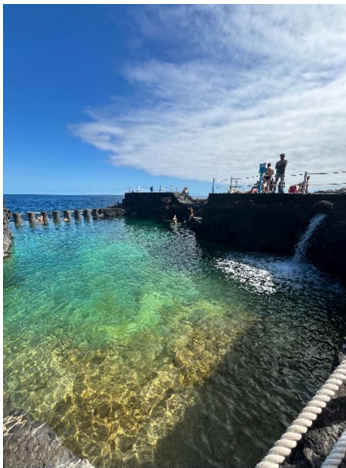
Brena Alta-ba az állatkert miatt látogattunk el, ami sokkal természetközelibb volt, mint a megszokott állatkertek. Különlegessége, hogy függőleges állatkert volt, szintekre bontva, lefele kellett menni ahhoz, hogy megnézhessük az ott lakókat. A szigeten élő egzotikus állatok, valamint háziállatok is megtalálhatók voltak, köztük különféle papagájok, teknősök, gyöngytyúk, menyétek, törpenyulak, kecskék, és személyes kedvenceim a szurikáták voltak.



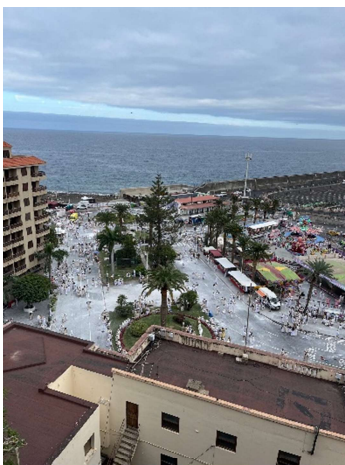
A fővárosban jótekonysági futás volt, amin mi is részt vettünk. Itt mindenki különlegesebbnél különlegesebb jelmezekben és parókában futott. A részvételhez elengedhetetlen volt a megfelelő öltözet, így mi is vettünk az alkalomra turista ingeket. Az esemény után, az este folyamán koncert is volt, az óceán melletti sétálóutcában, amin szintén részt vettünk. Jól éreztük magunkat, a zene változatos volt, minden jelenlévő számára kedveztek vele.



Caraco Azul helyszíne volt a következő a megnézendő látványosságok közül, ahova el is látogattunk, 1 órás buszúttal, valamint 1 órás gyaloglással közelítettük meg azt, egy meredek lejtőn. Ez egy természetesen kialakult öböl, ahova az óceán vize folyamatosan beáramlik a hullámok által, nem hagyhattuk ki a fürdözést, mi is testközelből tapasztalhattuk meg a hullámok erősségét az öbölben. Szép, tiszta vize van, csak a hullámok miatt lett zavaros. Az út hosszúsága miatt elfáradtunk a nap végére, de nagyon élveztük.



A hagyományőrző fesztiválon is részt vettünk, ahol eredetileg lisztet, de a modernkorban már hintőport szórnak az utcákra és egymásra az emberek. Felszerelkeztünk egy hintőporszóró eszközzel, amit az odaúton egymáson ki is próbáltunk. A fesztivál hangulata jó volt, de az emberi tényezők miatt nem volt élvezhető, az utcákon illemhely nem volt fellelhető, az emberek az utcákon könnyítettek magukon, ami orrfacsaró bűzzel járt. Emellett a szálló hintőpor az orr nyálkahártyáját is irritálta, ami egyhetes betegséggel járt. Erre az eseményre a korábbi megismert zumbaedző ajánlásával mentünk, aki szintén közvetlen és kedves személyiség volt.

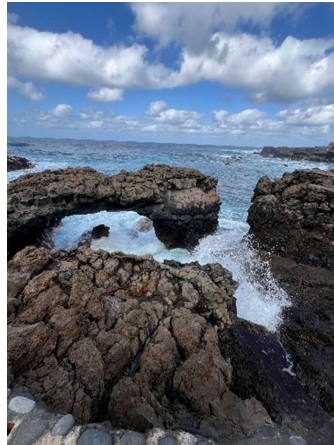


Cubo de la Galga erdős helységében két alkalommal is jártunk, személyes kedvencem volt, az én kérésre mentünk vissza másodjára. Az erdő párás, nedves volt, egy esőerdőt idézett ennek a hangulata. Az első látogatáskor szitált az eső, ami miatt eláztunk, de ez nem vett el az élvezeti értékéből, másodjára is ugyanolyan szép és hangulatos volt, annyi különbséggel,

hogy akkor nem áztunk el. A hegy, amin megtalálható, olyan magas volt, hogy a felhők fölé is eljutottunk. A hely tele volt útvonallal és turista-segítő ábrákkal, így eltévedni nem tudtunk.



A 3 öbölből a másodikat is meglátogattuk, La Fajana helyszínen, ahol szintén jól éreztük magunkat, de az első sokkal természetesebb volt, ennek mesterségesebb kialakítása volt, ami miatt az előző jobban elnyerte tetszésünket. Szintén megnéztük testközelből, bementünk a vízbe, ahol óvatosan kellett közlekednünk, mert itt nyíltabb volt a víz és sokkal nagyobb hullámok voltak, amik majdnem el is sodortak bennünket, amikor a partra csaptak. Ide busszal 45 perc, emellett gyaloglással másfél óra alatt értünk le, összesen tehát, 2 és egy negyedóra volt szükséges ehhez.



A következő kirándulás során búvárkodni mentünk, ami kicsit kalandosra sikerült, mivel reggel késve indultunk, majd a nehezen elért busz is késve indult, így nem értük el az átszállást. Emiatt taxival folytattuk az utat a cél felé, majd, amikor odaértünk egy egyórás instrukciót kaptunk az eszközök megfelelő használatáról. Ezután felvettük azokat és megmerültünk az óceánban, ahol eddig nem látott élőlényeket, halfajokat láthattunk. A kalandos kezdet ellenére nagyon élveztük, mivel ilyen állatfajokat eddig csak állatkertben láthattunk, és most testközelből is sikerül ez.



Los Lanos barlangtúra volt a következő helyszín, ahova ellátogattunk. Ez valójában egy vulkán, amit a láva és a víz barlanggá alakított az idők során. Az előzőhöz hasonlóan, ez az utazás is érdekesen indult, most időben elindultunk, a buszt is elértük, de az lerobbant, így

kényszerpihenőt kellett tartanunk félúton Fuencaliente mellett, ahol egy kilátót megnéztünk a pótlóbusz megérkezéséig. A másik busz minősége megkérdőjelezhető volt, koszos, régi volt, erről előbb gondoltuk volna, hogy lerobban, mint a másik. A szervezett programok közül ez volt a kedvencem, mert érdekes volt az idegenvezető elmondása a barlangról és annak kialakulásáról, gyönyörű hely, hangulatos. Fejlámpa nélkül nem lehetett látni semmit, ezt ki is próbáltuk, ekkor tudatosult bennünk mit is jelent a teljes sötétség fogalma.



A szervezett programok közül egyre nem sikerült eljutnunk, mivel azt az időjárási viszonyok miatt eltörölték. Itt kicsit felháborító módon jutott el ez az információ hozzánk, mivel az előre befizetett túra (Los Muchachos), előre megbeszélte helyszínére és időpontjára is odaértünk. A szervezők viszont nem tájékoztattak bennünket ennek elmaradásáról, és így egy teljes óra várakozás után felhívtuk őket, majd közölték velünk, hogy elmarad, ami helyett egy teljesen másik utazást ajánlottak fel. A helyszínre nem jutottunk el az egy hónap alatt, amit sajnálunk, mivel ez a sziget legmagasabb pontja és az egyik legnagyobb érdekessége is.



A boltok sokban különböztek az itthoniaktól, más termékkínálat és jóval olcsóbb árak voltak megfigyelhetők. A szálláshoz közelebb lévő Superdino szupermarket élvezett prioritást, mivel árban és megközelíthetőségben is ideális volt számunkra. Rengeteg új étel, ital, termék kipróbálására volt lehetőségünk, ami szintén egy pozitívum.



Az ételek nagy részét a menzán fogyasztottuk, mivel az kényelmesebb és egyszerűbb volt idő és megközelíthetőség szempontjából. Összességében jó ételek voltak, a megszokottak, valamint a helyi különlegességek is fellelhetőek voltak egyaránt. Mi az előbbit preferáltuk jobban, mivel az állt a legközelebb ahhoz, amiket itthon is fogyasztunk, de a különleges fogások között is találtunk olyat, ami fogunkra való volt. Pár alkalommal étterembe is eljutottunk, ahol a spanyol nevezetességet, a tapas-t is alkalmam volt kipróbálni. Ez árban

nem volt túl etikus, mennyiségéhez képest sok pénzbe került. A többi étteremben inkább a számunkra megszokott ételeket fogyasztottuk, ezeknek az ára is megfizethető, és minőségben is megfelelő volt.



A hazaúton már gyakorlottabbak voltunk a fel- és leszállás során, valamint a repülőúton. Nehézség volt, hogy taxival kellett eljutni a reptérig, a nehéz bőröndökkel, valamint az országok közti időjáráskülönbség is megterhelő volt, a meleg környezethez öltözve hideg lett volna a hazautazás, így meleg ruhában indultunk el, ami miatt az egész repülés során izzadtunk és ez kényelmetlenséget okozott. Már vártuk, hogy végre hazaérkezhessünk a családjainkhoz, a repülőút hosszúsága miatt unalmassá vált egy idő után. Frankfurtban az átszállás is kérdéses volt, mivel az előző gép késve indult, és sietnünk kellett. Este negyed 12-kor értünk a reptérre, ahol a kicheck-olást követően végre újra családjainkkal lehettünk.



Összegezve tehát nagyon jó egy hónapon vagyok túl, rengeteg új élményt és tapasztalatot szereztem kintlétem során, amit a későbbiekben is tudok majd hasznosítani. Ilyen például az önállóság, valamint az, hogy hogyan tájékozódik egy számomra teljesen idegen környezetben. A szakmai részében is sok újat felfedeztem, új óratípusokkal, edzés módszerekkel bővíthetem tudástáram, amit az egyéni, valamint csoportos edzéseimben is tudok majd alkalmazni. Nagyon élveztem, egy felejthetetlen élmény volt számomra, az egyetlen negatívum az utazás során az volt, hogy vissza kellett jönni.

