

Honza „Tráva“ Trávníček



Přednášky 2016

Vzdělávací projekce pro školy

Dovoluji si vám zaslat nabídku na vzdělávací projekce roku 2016 se zaměřením na geografii, motivaci dětí, poznávání cizích kultur a správnou životosprávu. „Školní“ promítání budu absolvovat na konci října a listopad až prosinec – vše roku 2016. Posléze únor - březen 2017. Dále květen – červen 2017. Věřím, že si nějaký z těchto termínů vyberete.

Nabídka obsahuje i naši poslední expedici do Nepálu z roku 2015, kde jsme bohužel nevystoupili na vrchol, avšak podařilo se nám zachránit lidský život, za což jsme byli oceněni v dubnu cenou fair play, udělovanou olympijským výborem.

Tato projekce je hodně zaměřena na život lidí v exotickém Nepálu, jejich kulturu a situaci po ničivém zemětřesení.

Co studenty hodně zajímá je ukázka našeho používaného materiálu (cepíny, vyhřívané ponožky, vysokohorské boty a speciální péřové oblečení). I přesto, že využívám svého pedagogického vzdělání a praxe, tak dle mých zkušeností jsou však níže zmiňované projekce vhodné až pro studenty od druhého stupně. Nicméně si v pohodě umím „poradit“ i s mladšími, ale pak je lepší udělat projekce dvě a rozdělit děti dle věku. Pokud nemáte dostatečné prostory, které by uspokojili případný zájem, není problém udělat přednášky po sobě či se domluvit na možném pronájmu například místního kina.

Vzdělávací projekce pro školy

Co potřebuji k realizaci?

Stačí mi pouze dataprojektor s plátnem a ozvučením – projekce je se zvukem. Případně mikrofon, pokud je prostor větší. V případě zájmu zajistím plakáty a další promo materiály dostatečně dopředu. Každý účastník si odnáší podepsanou pohlednici z promítané akce.

Finanční podmínky: většinou je můj honorář pokryt z grantu či se spojují 3 a více tříd a děti platí cca 50,- Kč.

Na školní projekce nemám nastaven fixní honorář, neboť si uvědomuji, že každá škola má odlišné možnosti. Takže vždy záleží na individuální domluvě.

Zkušenosti z těchto projekcí mám velice rozsáhlé a reakce publika jsou velice vřelé. Asi proto, že se nemusí učit :-)

Můj životopis je v nabídce také obsažen

Děkuji a těším se na spolupráci

S pozdravem horolezec a pedagog :-)

Honza Trávníček

Vzdělávací projekce pro školy

- Projekce zaměřená na vzdělání
- Život a kultura místních obyvatel – Nepál, Pákistán, Indie
- Místní kultura obyvatel
- Příroda v okolí Himaláje a Karákoramu
- Příprava na expedici – fyzická i psychická
- Motivace k dosáhnutí cíle
- Zdravé stravování



Projekce 2016

- 1) Expediční projekce
 - Manáslu 2015
 - K2 2014
 - Jižní Amerika 2013
 - Annapurna 2012
 - Manáslu 2011
 - Gasherbrum 2009



- 2) Mýty a fámy o osmitisícových expedicích aneb jak to vidím po Annapurně, Manaslu, Gasherbrumu I a K2

- 3) „Každý máme svoji K2“ - motivační přednáška

- 4) Přednášky o zdravé výživě

- 5) Vzdělávací projekce pro školy



Expedice Manáslu 2015



- přednáší Honza Trávníček a Miri Jirková

Po úspěšném zdolání vrcholu obávané, druhé nejvyšší hory světa - K2 se Honza vydal se svou životní parťáčkou Miri do Nepálu zdolat Namáslu (8163 m). Expedice, za níž se skrývá příběh o záchraně lidského života, za který si na začátku dubna převzali Honza s Miri s skupinou dalších horolezců cenu Fair Play 2015, otevře mimo jiné otázky:

Jak se změnil Nepál za pět let od Trávovi expedice Manáslu 2011?

Jak se na něm podepsalo zemětřesení?

Jaká byla pro Miri první zkušenost z nejvyšších hor?

A v neposlední řadě - jak se mění lezení na „osmitisícovky“ a za co tam stojí lidský život?



Expedice K2



- společná expedice – Radek Jaroš, Honza Trávníček, Petr „Miska“ Mašek, Martin Havlena a Lucie Výborná
- druhá nejvyšší hora světa - 8 611 m.n.m.
- Koruna Himaláje (Radek Jaroš)
- průběh expedice (aklimatizace, problémy, strava, regenerace...)
- Honza jako 5. Čech na vrcholu K2 bez kyslíku
- aklimatizace na Huarascánu - Peru
- život místních obyvatel v Pákistánu



Každý máme svoji K2

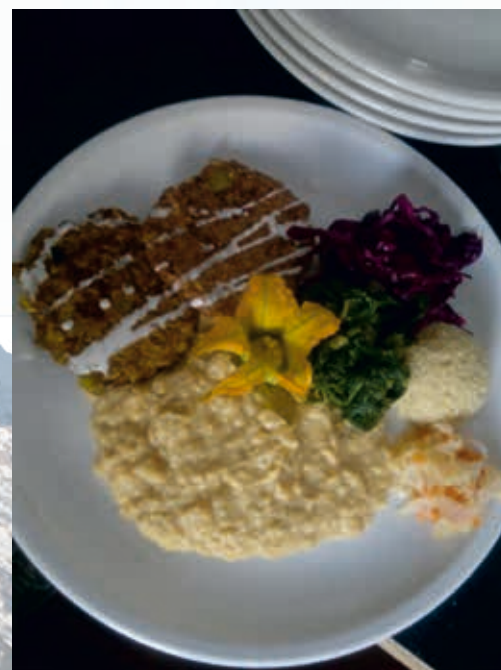
- Každý v životě má cíl = dosáhnout úspěchu, ať už jakéhokoliv
- Základ úspěchu (sport, zaměstnání, osobní cíl...) je vždy stejný
- „Cesta na vrchol“ – motivovat tým, zaměstnance, tělo...
- Překonávání překážek = důležitá motivace, odhodlání, nevzdat se, převzít zodpovědnost, čelit a vypořádat se s rizikem, práce s energií
- Vyprávění o přípravě, soustředění na cíl, kterého chci dosáhnout, efektivní využívání zdrojů – psychika, fyzická stránka, prostředky...
- Vypjaté, extrémní, mezní situace
 - mobilizace vnitřní síly, vlastních rezerv k dosažení cíle

I cesta může být cíl...



Přednášky o zdravé výživě

- Od 20 let vegetariánem
- Úzká spolupráce s Čistým sportem – Ivan Rybařík
- Energeticky vyvážená strava
- Důležitost pitného režimu pro organismus nejen při horolezectví
- Základ zdravého stravování - celé zrno, ...obiloviny a luštěniny, zelenina, rostlinné bílkoviny jako je tofu, seitan,



Historie přednášek

	počet přednášek	průměrná návštěva	celková návštěva	počet měst
Gasherbrum 2009	31	70	2 170	19
Manaslu 2011	17	90	1 530	9
Annapurna 2012	42	140	5 880	28
Mýty a fámy	9	110	990	5
Jižní Amerika	16	110	1 760	8
K2 2014	52	170	8 840	35
Manaslu 2015	30	150	4 500	25
CELKEM	197	840	25 670	129



Více informací naleznete na <http://honzatravnicek.cz/cz-projekce>

Honza „Tráva“ Trávníček

- plzeňský cestovatel a kopcolezec - 4x na vrcholu „osmitisícovky“ ve 4 pokusech
- geodet, učitel a organizátor sportovních a kulturních akcí
- nadšenec pro sport všeho druhu
- „ředitel“ a spoluorganizátor Škoda Bike Marathonu a správce lezecké stěny v Plzni (TJ - Loko)
- aktivní člen hnutí Čistý sport, vegetarián po více než 20 let



Cestovatelská historie

Expedice Manáslu 2015: s Miri Jirkovou (přítelkyně) dosažen poslední výškový tábor ve výšce 7 400 m n.m., kde proběhla záchranná akce francouzského horolezce – oba oceněni českým olympijským výborem cenou fair play

Expedice K2 2014: 27. 6. dosažen vrchol K2 8611 m.n.m. společně s Radkem Jarošem

Expedice Jižní Amerika 2013: Nevado Chopicalqui 6354 m.n.m., Huarascan 6768 m.n.m. a Chimborazo 6268 m.n.m. (pod vrcholem)

Expedice Annapurna 2012: 6. 5. dosažen vrchol Annapurny 8091 m.n.m. společně s Radkem Jarošem

Expedice Manaslu 2011: 29. 4. dosažen vrchol Manaslu 8163 m.n.m.

Expedice Gasherbrum 2009: 3. 6. dosažen vrchol Gasherbrum I 8068 m.n.m.

Bolívie, Cordillera 2005: Huana Potosí 6088 m.n.m.

Tádžikistán, Pamír 2003: Pik Korženěvská 7106 m.n.m., dosažená výška 7000 m

Nepál, Himaláje 2000: Parchamo Peak 6237 m.n.m., dosažená výška 6000 m

Honza a média

TV

- 25x rozhovor pro TV (TV Prima, TV Nova, TV ZAK)

Rozhlas

- 35x rozhovor pro rozhlas (Radiožurnál, Český Rozhlas Plzeň)

Tiskoviny

- desítky článků či rozhovorů (MF Dnes, Deník Sport, Respekt, Svět Outdooru, Lezec, lidé & HORY a další)

Veškeré informace na <http://honzatravnicek.cz/cz-media>



Kontakty

Honza „Tráva“ Trávníček

tel. 776 359 536

email: honzatravatravnicek@gmail.com

web: www.honzatravnicek.cz



Honza Tráva

Díky za pozornost a budu se těšit na spolupráci!