

Honza „Tráva“ Trávníček



Přednášky 2017

Honza „Tráva“ Trávníček

- plzeňský cestovatel a kopcolezec - 5x na vrcholu „osmitisícovky“ v 5 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 Cho Oyu 2016: 7. 10. dosažen vrchol Cho Oyu 8201 m.n.m., nevidomý Honza Říha dosahuje výšky 7500 m.n.n.
- 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

Projekce 2017

- 1) Expediční projekce
- Cho Oyu 2016
 - Manáslu 2015
 - K2 2014
 - Jižní Amerika 2013
 - Annapurna 2012
 - Manáslu 2011
 - Gasherbrum 2009

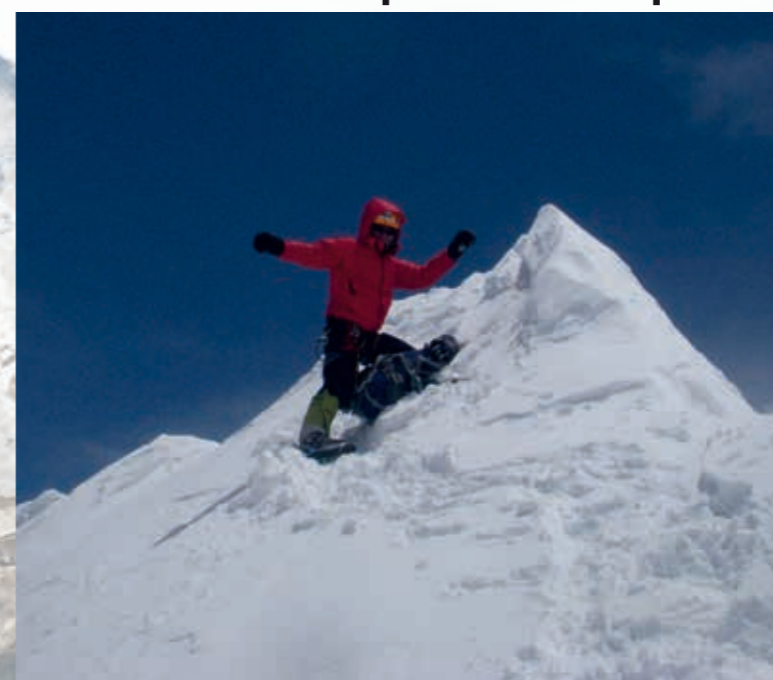


- 2) Mýty a fámy o osmitisícových expedicích aneb jak to vidím po Annapurně, Manaslu, Gasherbrumu I a K2

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

- 4) Přednášky o zdravé výživě

- 5) Vzdělávací projekce pro školy



Expedice Cho Oyu 2016

8201 m.

CHO-OYU
CZECH EXPEDITION 2016

Tibetská Tyrkysová bohyně - Expedice Cho Oyu (8201m)

Honza „Tráva“ Trávníček a jeho další osmitisícovka

Hosté: Miri Jirková, nevidomý horolezec Honza Říha a... třeba přijde i kouzelník

- povídání a obrázky z Tibetu (o lidech, krajině, příkazech a zákazech)
- kterak se slepý Honza do 7600m dostal (výlet s nevidomým horolezcem Honzou Říhou)
- kterak „dovolenou“ pro 12 osobností českého himalájského „výkvětu“ (Libor Uher, Petr „Miska“ Mašek, Marek Novotný, David Knill ...) a jednu reportérku (Lucka Výborná z Radiožurnálu v týmu) ukočirovat
- o bloudění na vrcholu osmitisícovky... ;-)

S přednáškou plnou hezkých obrázků nejen z hor za vámi přijede Honza, který již stanul na vrcholu pěti osmitisícovek, včetně nejtěžších Annapurny a K2. Jaké bude srovnání s tyrkysovou bohyní? Jak bude porovnávat Nepál, Pákistán a Tibet? Jakým způsobem se organizuje akce pro 12 lidí? Jaké to je vyměnit na expedici Radka Jaroše za přítelkyni? Jak se dá zabloudit na vrcholu osmitisícovky? A mnoho dalších otázek vám jistě rád zodpoví při diskuzi po projekci!



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 parťačkou 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 se 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 namáslu 2015 (Manáslu 8163 m) NEPAL

PŘI NAŠÍ PŘEDNÁŠCE SE VÁM MIMO JINÉ BUDEME SNAŽIT ZODPOVĚDĚT NA OTÁZKY:

JAK SE ZMĚNIL NEPÁL OD TRÁVOVY EXPEDICE MANASLU 2011?
JAK SE NA NĚM PODEPSALO ZEMĚTŘESENÍ?
JAK SE MĚNÍ NÁDHERNÝ TREK OKOLO MANASLU?
JAK SE MĚNÍ LEZENÍ NA "OSMITISÍCOVKY"? A ZA CO TAM STOJÍ LIDSKÝ ŽIVOT?
A CO NA TO MOUČKA?

KDY: KDE:

Expediční roadtrip do Jižní Ameriky

- expedičně odpočinkový mimosezónní roadtrip zakončený výstupem na Nevado Chopicalqui 6354 m.n.m
- prostředí Jižní Ameriky (Ekvádor, Peru, Kordillery...)
- jihoamerická fauna a flóra
- úsměvné problémy s transportem a vozidlem



PROGRESS SPORTSWEAR CARINTHIA KEEPS YOU WARM ROCK POINT

Expediční roadtrip do EKVÁDORU a PERU

proložený výstupy na 6tisícové vrcholy Jižní Ameriky

Přednáší plzeňský kopčelezec se třemi 8tisícovými vrcholy
Honza Tráva Trávníček
s občasnou výpomocí Lišina, Aldy a Kamílka

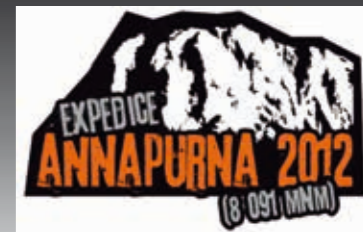
2013
Honza Tráva

honzatranvicek.cz

LOWA simply more... HANNAH ALPENVEREIN CZ GOALZERO SOLAR POWER. PERFECTED GoPro lidé. HORY

Julbo SCOTT ALPY CISTY SPORT FITNESS CITY SILBA - Elstav s.r.o. stavební společnost

Expedice Annapurna 2012



- jeden z nejobávanějších vrcholů světa – 8 091 m.n.m.
- první společná expedice s Radkem Jarošem
- jako 5. Čech na vrcholu Annapurny
- aklimatizace na Lhotse spojená s trekem okolo Mt. Everestu
- doprovod a pohled trekařské skupiny na expedici
- zdravotní problémy – omrzliny
- rozdíly v horách a ve městě
- život místních obyvatel - Nepál



EXPEDICE ANNAPURNA 2012 (8 091 MNM)

6. 5. 2012 STANULI DVA ČEŠI
Honza Tráva Trávníček (3x na vrcholu "osmitisícovky")
a Radek Jaroš (13 x na vrcholu "osmitisícovky")
NA VRCHOLU této nejnepřístupnější
a nejobávanější osmitisícovky
- po téměř čtvrt století od prvního a zároveň
posledního českého výstupu.

PŘIJĎTE SI POSLECHNOUT VYPRÁVENÍ
o dramatické cestě vedoucí
až na vrchol (o putování Nepálem,
trek pod Everest, aklimatizace na další
"osmitisícovce" Lhotse, Kathmandu,
Pokhara a Annapurna,...)
Dozvíte se jaké to je cestovat a lézt
s naším nejúspěšnějším himalájistou
Radkem Jarošem (již chybí jen K2
k dosažení Koruny Himaláje - 2013)

PŘEDNÁŠÍ:
Honza Tráva Trávníček
www.honzatrava.cz

Expedice Manaslu 2011 a Gasherbrum 2009



- první dvě osmitisícové expedice , první zkušenosti, poznatky, příběhy...
- Gasherbrum jako vzpomínka na skvělé parťáky Zdeňka Hrubého a Kubu Vaňka
- Manaslu crew – Kuba Vaněk, Honza Krabec, Pavel Jaroš...
- Gasherbrum crew – Marek Holeček, Zdeněk Hrubý, David Knill...

PROJEKCE NEJEN O VÝSTUPU NA GASHERBRUM I (8 068 M)
TOUR DE GASH 2010
WWW.GASHERBRUM.CZ

2010	2011
1401 PRAHA	1401 PRAHA
1401 PRAHA U M. I.	1401 PRAHA U M. I.
1401 TACHOV	1401 TACHOV
1401 PŘÁCHATICE	1401 PŘÁCHATICE
1401 PÁNEBŮVE	1401 PÁNEBŮVE
1401 KLATOVY	1401 KLATOVY
1401 PLZEŇ	1401 PLZEŇ
1401 BOR U TACHOVA	1401 BOR U TACHOVA
1401 ČERNÍKOV	1401 ČERNÍKOV
1401 KARLOVY VARY	1401 KARLOVY VARY
1401 KLADRUBY	1401 KLADRUBY
1401 KOSTELEČ	1401 KOSTELEČ
1401 SLANÝ	1401 SLANÝ
1401 MČASKO	1401 MČASKO
1401 PRAHA	1401 PRAHA
1401 PLZEŇ	1401 PLZEŇ
1401 NAROŽANY	1401 NAROŽANY

humi OUTDOOR **hannah** **airon**

Expedice Manaslu (8163 m) 2011

PŘIJĎTE NASÁT ATMOSFÉRU Z EXPEDICE DO VZDÁLENÉHO NEPÁLU

Uvidíte fotky z málo navštěvovaného treku okolo hory Manaslu, přenesete se s námi na zasněžené svahy osmé nejvyšší hory světa, poslechnete si něco o životě v nepálských městech, hlubokých horských údolích i v základním táboře na kopci. Dozvíte se, jaké to je trekovat v Nepálu s nečekanou sněhovou nadílkou, stoupat na osmitisícový vrchol, přejít se v base campu i pobýt pár desítek minut v osmitisícové výšce.

Uvádí: Honza "Tráva" Trávníček, Honza "Krab" Krabec, Kuba Vaněk, Miloš Pintlíř či aspoň někdo z nich ...

hannah **Rock Point** **PROGRESS** **humi OUTDOOR** **čmouha** **airon**

Mýty a fámy o osmitisícových vrcholech

aneb jak to vidím po Annapurně, Manaslu, Gasherbrumu I a K2

- poohlédnutí se za 4 osmitisícovými expedicemi
- rozdíly mezi možnostmi a průběhy expedic
- ucelený pohled od prvních výletů do Alp až po 4 osmitisícové expedice
- pikantnosti jednotlivých expedic



humi
Expedice 2009

2009
GASHERBRUM I
(8068 m)

Expedice
MANASLU 2011

2011
MANASLU
(téměř 8163 m :-))

EXPEDICE
ANNAPURNA 2012

2012
ANNAPURNA
(8091 m)

Honzka Tráva Trávníček povypráví o svých úsměvech a utrpeních v nejvyšších horách

www.honzatravnicek.cz

"S úsměvem se horoleze líp / Keep smiling for better climbing"

sobota 28.9. 9.00 - 9.25

XIV. kongres České ortodontické společnosti - Hotel Angelo Pizeň

PROGRESS
SPORTSWEAR

CARINTHIA
KEEPS YOU WARM

ROCK POINT

LOWA, bannoh, Libe, GEAR, GoPro, scott, CAV

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,



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



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 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



Díky za pozornost a budu se těšit na spolupráci!

Honza Trávníček