



# Honza Trávníček

## cestovatel a kopcolezec

Let se mi konečně otevírají oči, víc nad výživou přemýšlím a samozřejmě získávám rady od jiných, zkušenějších. Hodně mi pomohla spolupráce s Ivanem Rybaříkem, jeho ženou Janou a s Kubou Pawlasem – všichni z Čistýsport.cz. Pomáhají mi s výživou nejen na expedici. Další obrovský posun je pro mne soužití s mojí přítelkyní Mirčou, která se stravuje pomocí zdravého rozumu. Její přístup „Zahod' příručky a poslouchej tělo“ mi přijde nejrozumnější. Nejsem radikál, který bude říkat „už se nikdy nedotkni masa“, je to na každém. Já se jenom snažím ukázat, že to jde i bez něj.

**V loňském roce jste zdolal K2, určitě máte další plány. Kam se chystáte v nejbližší době?**

Rok 2015 by pro mě měl být spojen s dalším výletem na vysoký kopec – Cho Oyu (8 201 m). Hodně se na podzim těším, neboť budeme parádní parta. A tak trochu doufám, že bychom se zde mohli pokusit o maximálně vegetariánskou expedici – možná první českou. :-)

[www.honzatravnicek.cz](http://www.honzatravnicek.cz)

**Zdolal čtyři osmitisícovky, tu poslední při hodně sledované expedici K2 2014, společně s Radkem Jarošem. Byl pátý Čech, který stanul na jejím vrcholu. Honza je vegetarián a vyznavač zdravého životního stylu. Vyvrací mýty, že bez masa to nejde.**

**Honzo, jak dlouho jste vegetarián? Co vás k tomu přivedlo?**

Vegetarián jsem asi od osmnácti – tedy 20 let (sakryš, teď jsem přiznal svůj věk, aniž by se mne na něj kdokoli ptal ☺). A původně mne k tomu tehdy přivedly etické důvody (no to víte, mladý pankáč) a také brigáda v konzervárně. Začal jsem i přemýšlet nad aspektem zátěže našeho okolí, celé planety při „výrobě“ masa. Jenže, co si budeme nalhávat. Většina z nás dělá věci, které mu vyhovují, a já jsem si postupem času uvědomoval, že tato cesta je správná i ve sportovním životě.

**Jaké produkty nesmí chybět v expedici?**

Co má nebo nemá chybět při expedici, je děsně složitá věc. Každý z lezců, s kterými jsem jezdil, jezdím a budu jezdit, má o tom jinou představu. Například Radek Jaroš je nejen výborný v horách, ale také naprosto obdivuhodný v tom, jak se dokáže srovnat s tím, co jí. Mne by to zabilo. :-). Takže se těžko shodneme na tom, jak připravit jídelníček ke spokojenosti všech. Vždy je to o kompromisech. Ono je obecně problém ve vyšší nadmořské výšce, kde často trpíte nechutenstvím, dostat do sebe aspoň nějakou potravinu a to vaše tělo zase postavit na nohy. Takže, když to zobecním: berte si na osmitisícovku to, co vám chutná, a tudíž máte větší šanci to zkousnout.

**Jídelníček na expedici musí splňovat obrovské nároky, sestavujete si ho sám?**

Já byl dlouhé roky hrozný amatér ve stravování. Běžnou součástí mého jídelníčku byl třeba smažený sýr, což je úplně špatně. Dnes je obrovským ulehčením široká škála kvalitních rostlinných výrobků na trhu. Sám spolupracuji s Country Life a každý den jsem překvapený, co nového (aspoň pro mne) se opět objevilo. Posledních pár

INZERCE

**IMUNE NURTURE**

**100% přírodní nápoj**

na podporu imunity, pro zdraví a odolnost dětí!



Best children's drink

**World Beverage Innovation Awards 2014 @ BrauBeviale WINNER**

Oceněný jako nejlepší dětský nápoj roku 2014.

[munehealth.co.uk](http://munehealth.co.uk)