

Honza „Tráva“ Trávníček



Přednášky 2014 - 2015



Honza „Tráva“ Trávníček

- plzeňský cestovatel a kopcolezec
- příležitostní atlet, cyklista a běžec na lyžích
- geodet, učitel a organizátor sportovních a kulturních akcí
- „ředitel“ a spoluorganizátor Škoda Bike Marathonu
- kuřák dýmky a vegetarián





Cestovatelsko lezecká historie



- **Expedice K2 2014:** 27.6.2014 dosažen **vrchol K2 8611 m.n.m.** společně s Radkem Jarošem (Koruna Himaláje)
- **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:** 6.5.2012 dosažen **vrchol Annapurny 8091 m.n.m.** společně s Radkem Jarošem
- **Expedice Manaslu 2011:** 29.4.2011 dosažen **vrchol Manaslu 8163 m.n.m.**
- **Expedice Gasherbrum 2009:** 3.6.2009 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 2014 - 2015

- 1) Expedice K2 2014
- 2) Expediční roadtrip do Jižní Ameriky 2013
- 3) **Mýty a fámy o osmitisícových expedicích** aneb jak to vidím po Annapurně, Manaslu a Gasherbrumu I
- 4) Expedice Annapurna 2012
- 5) Expedice Manaslu 2011
- 6) Expedice Gasherbrum 2009



Expedice K2

- společná expedice – Radek Jaroš, Honza „Tráva“ 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 (Nepál, Pákistán)



Expediční roadtrip do Jižní Ameriky

- expedičně odpočinkový mimosezónní roadtrip zakončený náročným výstupem na Nevado Chopicalqui 6354 m.n.m
- prostředí Jižní Ameriky (Ekvádor, Peru, Kordillery...)
- jihoamerická fauna a flóra
- úsměvné problémy s transportem a vozidlem
- časová náročnost – cca 80 min (následuje diskuze)



Mýty a fámy o osmitisícových vrcholech aneb jak to vidím po Annapurně, Manaslu a Gasherbrumu I

- poohlédnutí se za 3 osmitisícovými expedicemi
- rozdíly mezi možnostmi a průběhy expedic
- ucelený pohled od prvních výletů do Alp až po 3 osmitisícové expedice
- pikantnosti jednotlivých expedic



humi
OUTDOOR
Expedice 2009

Expedice
MANASLU 2011

Expedice
ANAPURNA 2012

**HONZA TRÁVA POVYPRÁVÍ O SVÝCH
"VÝLETECH" DO NEJVYŠŠÍCH HOR.**

2009
GASHERBRUM I
(8068 m)

2011
MANASLU
(téměř 8163 m :-))

2012
ANAPURNA
(8091 m)

**"Mýty a fámy o osmitisícových expedicích,
aneb jak to vidím po Gasherbrumu I,
Manaslu a Annapurně..."**

PROGRESS
SPORTWEAR

CARINTHIA
KEEPS YOU WARM

ROCK POINT

STIBA - Foto a video
Kvalitní expedice

hamaoh

LOWA
sleepy more...

humi

Julbo

COOPER

honzatrava.cz

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 spojený s trekem okolo Mt. Everestu
- doprovod a pohled trekařské skupiny na expedici
- zdravotní problémy – omrzliny
- rozdíly v horách x 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 nejnebezpečnější
a nejobávanější osmitisícovky
– po téměř čtvrt století od prvního a zároveň
posledního českého výstupu.

PŘIJĚTE SI POSLECHNOUT VYPRÁVĚNÍ
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 našim nejúspěšnějším himalájistou
Radkem Jarošem (již chybí jen K2
k dosažení Koruny Himaláje - 2013)

PŘEDNÁŠÍ:
Honza Tráva Trávníček
www.honzatrava.cz

PROGRESS **IC登山** **MOD PLAY a.s.**

Expedice Manaslu 2011 a Expedice Gasherbrum 2009

- první dvě osmitisícové expedice , první zkušenosti, poznatky, příběhy...
- Gasherbrum jako vzpomínka na skvělého parťáka Zdeňka Hrubého
- 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:
14/1 PRAHA
14/1 PLÁNĚ U M. L.
18/1 TACHOV
18/1 PRACHATICE
25/1 PARDUBICE
25/1 KLATOVY
8/2 PLZEŇ
11/2 BOR U TACHOVA
12/2 ČERNÍKOV
26/2 KARLOVY VARY
26/2 KLADRUBY
27/2 KOSTELEČ
8/3 SLANÝ
15/3 NÝRSKO
23/3 PRAHA
23/3 PLZEŇ
27/3 NAHOŘANY



humi OUTDOOR® **Hannah** **airon**



Expedice Manaslu (8153 m) 2011



PŘIJĎTE NASÁT ATMOSFÉRU Z EXPEDICE DO VZDÁLENÉHO NEPÁLU

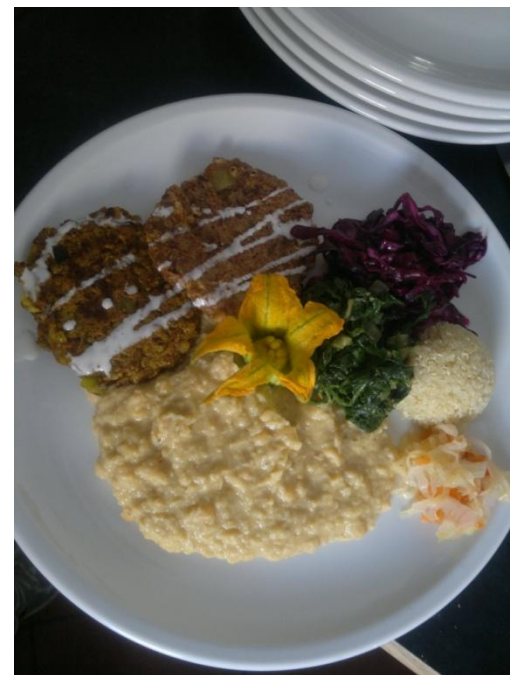
Uvidíte fotky z málo navštěvovaného treku okolo hory Manaslu, přenesete se s námi na zasněžené svahy osmí nejvyšší hory světa, poslechnete si něco o životě v nepálských městech, hlubokých horských údolích i v základním táboře na kopci. Dozvíte se, jaké to je trekovat v Nepálu s nečekanou sněhovou nadílkou,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

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

hannah **Rock Point** **PROGRESS** **humi** **červený** **airon**

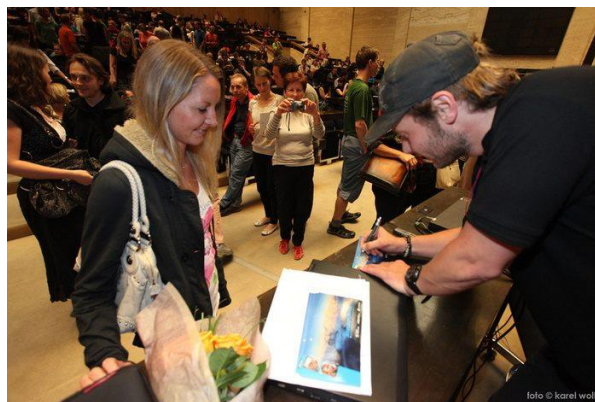
Zaměření přednášek na zdravou stravu

- Od 20 let vegetariánem
- Úzká spolupráce s Čistým sportem – Ivan Rybařík
- Energeticky vyvážená strava
- Důležitost pitného režimu na organismus nejen při horolezectví
- Základ stravy potravin jako: celé zrna, tedy obiloviny a luštěniny, zelenina, rostlinné bílkoviny jako je tofu, seitan, ryby...



Historie přednášek

	počet přednášek	průmerná návštěva	celková návštěva	počet měst
Gasherbrum 2009	31	70	2170	19
Manaslu 2011	17	90	1530	9
Annapurna 2012	42	140	5880	28
Mýty a fámy	9	110	990	5
Jižní Amerika	16	110	1760	8
celkem	115	520	12330	69



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

Honza a média

TV

- 12x rozhovor pro TV (TV Prima, TV Nova, TV ZAK)

Rozhlas

- 18x rozhovor pro rozhlas (Radiožurnál, Český Rozhlas Plzeň)

Tiskoviny

- desítky článků či rozhovor (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: travnicek@hotmail.com
- web: www.honzatravnicek.cz

Kateřina Hlavová

(zástupce Honzy pro přednášky)

- tel. 608 905 818
- email: katka.hlavova@hedvabnastezka.cz

Díky za pozornost a budu se těšit na spolupráci!

Honza Tráva

JAN TRÁVNÍČEK
www.honzatravnicek.cz



 travnicek@hotmail.com

 +420 776 359 536

 Honza "Tráva" Trávníček

