

## Pořádáme rodinný minifestáček na Jizerce!

**Termín 6.-8.9.2024**

Víkend plný workshopů a přednášek. Tipy a vychytávky na vybavení do extrémních podmínek. Praktické ukázky první pomoci, pokec na téma dýchání a výškové nemoci. Spousta věcí, které jste chtěli vědět o horách a báli jste se zeptat. Nebo nebylo koho. Nebudou chybět jógová rána a kytarové večírky.

Hlavně je to ale o setkání s našimi kamarády!



**Můžete se těšit na (harmonogram níže)**

**Kristinu Höschlovou** - lékařku specializující se na horskou medicínu

**Petra Horkého** - polárníka, cestovatele a dokumentaristu

**Máru Holečka** - horolezce a specialistu na zdravou výživu – ha ha ha, o které bude i jeho přednáška

**Marušku „Děvče z hor“** - horskou průvodkyni, která bude povídat o Nepálu

**plk.gšt. MUDr. Miloš Bohoněk, Ph.D. :-)** - Hlavní odborník pro hematologii a transfuzní službu ZDrSl AČR

**Tomáš Prchal a Honzík Machovič** - horskoslužebníci

**Mára Lejsek a Veru Vítková** - biatlonoví a běhací specialisti!

**Pepíček Soukup** - cykloatom - cyklista jak poleno

A možná taky dobrý :-)! :

Premiéru přednášky o naší nejnovější expedici na Broad Peak a K2 / 2024 - uvádí **Honza "Tráva"** **Trávníček** a **Miri "Didi" Jirková** a **Tomáš Prchal (HS)**.

Počet lístků a ubytovacích kapacit bude omezen. Noclehy si můžete rezervovat - tipy níže!!!



**Lupeny:**

<https://foxticket.cz/akce/trava-fest-2024>

Pořádá Honza Tráva a Miri a velká parta kámošů - Bwt Books ve spolupráci s Chata Stará pila a s dalšími místními spřátelenými subjekty

**Předběžný časový program Peak fest – Zhordohor**

Pozor jedná se o „nepali time“ a změna vyhrazena ☺

## **Pátek**

**20,30 Jak nezabloudit na horách – plánování treků a výletů** – Maruška Lollok Klementová – Děvče z hor – Chata Stará pila – mlýnice

22,00 kytarový večírek, oheň a pokec

## **Sobota**

**8h jóga ranní s rosou na louce**

**Workshopy probíhají v areálu Horské služby na pódiu a před ním**

**10h WS Záchrana a první pomoc na horách Horská služba** – Tomáš Prchal – Honza Machovič

**11h WS Gram kyslíku** (Jak se adaptovat na vysokou nadmořskou výšku?) Kristina Höschlová – pomocníci Honza „Tráva“ Trávníček“ a Miri „Didi“ Jirková

**13h WS Jak používat správně nejnovější lezecký matroš** - Singing rock – Honza „Zámek“ Zámečník

**14h WS Záchrana a první pomoc na horách Horská služba** – Tomáš Prchal – Honza Machovič

**15h WS Cestovní lékárna bez léků?** (aneb jak si pomoci imunitním systémem rostlin) - Kristina Höschlová

**16h WS Jak se správně obléci na polárníckou výpravu a jak přežít noc na Jizerce?** – Petr Horký

**Přednášky Sklárna – možno zakoupit lístky a místě na tento dvojblok zvlášť mimo permice za 250,-**

**18,00h Jak se hrabat na celkem vysoký kopec v Pakistánu – Broad Peak/K2** - Honza „Tráva“ Trávníček“, Miri „Didi“ Jirková a Tomáš Prchal

**20,00h Expediční výživa a trénink dle Márouška Holečka** – Marek „Mára“ Holeček

22,00 kytarový večírek, oheň a pokec



## **Neděle**

**8h Ranní pohybový workshop** (seminář pro harmonizaci a posílení energie sestavený z dechových technik, fyzioterapeutických principů, jógy a qigongu) - Kristina Höschlová

10h **Jak se procházet v údolí Khumbu a vylézt při tom na Ama Dablam** – Miloš Bohoněk – Chata Stará pila – mlýnice

11h **WS Jak si nerozbít hubu na kole?** – Josef „Pepíček“ Soukup - Cykloatom

11h **WS Jak se nezranit při běhání?** – Marek Lejsek a Veronika Vítková

13,30 – společný cyklovýlet, výběh či procházka

**POZOR MOKRÁ VARIANTA V PŘÍPADĚ NEPŘÍZIVÉHO POČASÍ ZAJIŠTĚNA NA STARÉ PILE A VE SKLÁRNĚ**

**HUDEBNI NÁSTROJE S SEBOU!!!**

**Tipy na ubytování:**

### **OSADA JIZERKA**

Hotel Jizerka 4 ( 200m vzdálenost) <https://hotel-jizerka.cz/> heslo: tráva fest

Pension Tažírna ( 100m vzdálenost) <https://www.penzionsklarna.cz/cs/>

Nad Jizerským údolím ( 200 m vzdálenost) [www.jizerka1.cz](http://www.jizerka1.cz)

*Chata Pešákovna ( 250 m vzdálenost) - <https://www.pesakovna.cz/> / chata pro nenáročné, pokoje nebo noclehárna na spacák - kontakt emailem/*

Bydlíky a karavany - <https://www.bezkempu.cz/4082>

Všude na Jizerce jsou ubytovací kapacity omezené.

<https://chatasmedava.cz/> Cca 7 km. Dostupnost na Jizerku ze Smědavy pěšky nebo na kole pouze.

### **HORNÍ POLUBNÝ- KOŘENOV**

<https://www.jizerky.cz/dr-cs/2753-vaclavikova-studanka-zemanova-chata.html> Cca 4 km od Jizerky

<https://www.chalupapodlesi.cz/> Cca 6 km od Jizerky

<http://www.chalupausmrku.cz/> Cca 6 Km od Jizerky

<https://www.sokolovnapolubny.cz/> Cca 7 km od Jizerky

*V Horním Polubném je kapacita velká, více ubytování se dá najít na google.*

### **NA POLSKÉ STRANĚ**

Chata Orle ( 2,5 km po žluté značce ) Dostupnost z Orle na Jizerku pouze pěšky či na kole.

<http://www.orleturystyczne.pl/>

### **Parkování:**

Parkoviště Mořina -

<https://mapy.cz/zakladni?source=traf&id=54818&x=15.6252330&y=49.8022514&z=8>

po domluvě e-mailem: [www.pesakovna.cz](http://www.pesakovna.cz)



**Organizační tým:**

Honza „Tráva“ Trávníček

Miri „Didi“ Jirková

Tým Stará pila – Evka Suchomelová a Janka Amaini plus další

Tým Horská služba – Honzík Machovič a Tomáš Prchal

Honza Šamla

Vojta Kosobud

A mnoho dalších kamarádů

Těšíme se na vás!



**Kontakt:**

**Honza „Tráva“ Trávníček**

**[info@honzatravnicek.cz](mailto:info@honzatravnicek.cz)**

00420776359536

Honza Machovič

**[machovic.jan@seznam.cz](mailto:machovic.jan@seznam.cz)**

Honza Šamla

**[honza@bwtbooks.cz](mailto:honza@bwtbooks.cz)**

Stará pila

info@starapila.cz

**Pořadatel:**

Ing. Jan Trávníček

Rabštejnská 1640/24

323 00 Plzeň

IČO 734 06 295