

ZE ŠTĚPÁNKOVIC NA KILIMANDŽÁRO

PŘES MT. BLANC A ACONCAGUA

Kili
5.895m

Blanc
4.810m

Aconcagua
6.962m

Přednáška **Jiřího Starečka** o tom, co se dá ještě přežít a co už ne aneb kde je pravda. **Fotky, videa, zážitky...**

KDY?

8. Června 2014
17:00 - 19:00 hod

KDE?

Kinosál
Štěpánkovice

ČEHO SE BUDE PŘEDNÁŠKA TÝKAT?

- Kondice
- Vybavení
- Praktických ukázek

VSTUPNÉ 10 KČ / POČET MÍST OMEZEN





OBSAH PŘEDNÁŠKY

KONDICE

- Jak za 30 dní ztratit 15 kilo
- Jak si vybudovat kondici
- Praktické ukázky horské přípravy

VYBAVENÍ

- Jak vybrat správné vybavení do hor
- Na co všechno je potřeba myslet
- Jak poznat ideální obuv, oblečení, batoh, spacák, stan...

CO JSOU TO FERRATY?

- Kde jsou nejbližší
- Orla Perč: To nejkrásnější z Tater!

OBČERSTVENÍ

- **Zdarma degustace 200 litrů bílého vína - Pomozte!**

Kontakt: Obecní úřad - 553 675 122 / Jiří Stareček - 608 774 412

