

celorepubliková výzva 10 000 kroků



Vznikla v době koronavirové krize. Lidé se zdravým životním stylem a pravidelným pohybem obstáli lépe.

PODRUHÉ
V ŘÍJNU 2021!



K čemu je výzva 10 000 kroků?

- **Cílem** výzvy je **navrácení chůze** mezi naše každodenní činnosti a tím i posílení naší fyzické i psychické odolnosti.
- V rámci výzvy myslíme **také na účastníky vyššího věku** a s vyšším **BMI**, kteří budou bodově zvýhodněni. Není nutné ujít 10 000 kroků denně, ale začít **chodit více a pravidelně!**
- Účastníci si budou zapisovat nachozené či naběhané kilometry, za které budou **získávat body**. Můžou se zúčastnit **soutěže** nebo se vydat na **virtuální pouť** napříč naší republikou a **poznávat** zajímavá místa.



*„Když je s kým, to se to špacíruje
a konečně slunce a teplo.“
Petra*

Co jsme zvládli v dubnové výzvě?

3 770 účastníků / **600** týmů

30 zapojených měst / **5** krajů

812 888 nachozených km

86 let nejstarší účastník

182 kg nejtěžší účastník

více než 80 % začalo více chodit



*„Chození si teď moc užívám. Už se těším na konec směny
nebo volný den, až zase někam půjdu. Je to úžasný pocit.
Moc děkuji své ženě a dcerám za velkou podporu!“
Radek s nadváhou :-)*

Spolupracujeme s:



Vaše podpora pomůže:

- Navrátit **pravidelnou chůzi do života lidí** a posílit tak jejich psychické i fyzické zdraví
- **Motivovat k pohybu** tisíce lidí, zejména lidí vyššího věku a hmotnosti
- **Vzbudit zájem** lidí o jejich **bezprostřední okolí** a posílit komunikaci s městem
- Vytvářet **města krátkých vzdáleností** a místa příjemná pro život
- Podpořit **týmového ducha** a vznik nových **přátelství**
- Posílit **zájem o krásy naší republiky**

*„Od toho „osudného“ telefonátu manžel každý den chodí, každý den mi hlásí, kolik ušel kroků a pokud je to náhodou jen 9 000, má černé svědomí. Je to obrovský posun – znal jen cestu do auta a zpět, nachodil denně max. 2.000 kroků. Nepomohlo nic, až výzva 10.000 kroků...“
nejtěžší účastník výzvy*



Pořadatel

Pořadatelem výzvy je spolek **Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.**, který se zabývá tématem rozvoje udržitelné městské a regionální mobility a zvyšováním kvality veřejných prostranství. Významným spolupořadatelem akce jsou zapojená **města a kraje**, která pořádají lokální vyhlášení a komunikují se svými občany.

Naši dosavadní partneři



VoXX[®]

+Pilulka

Naši ambasadoři



prof. MUDr. Roman Havlík, Ph.D.
Ředitel Fakultní nemocnice Olomouc



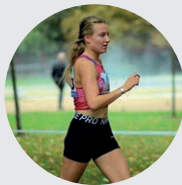
MUDr. Michael Lujc
Ortoped, Fakultní nemocnice Brno,
lékař Českého atletického svazu



Květa Pecková
Trojnásobná olympijská medailistka



Miloš Škorpil
Zakladatel Běžecké školy
a propagátor zdravého životního stylu



Eliška Martínková
Šestinásobná mistryně republiky
v závodní chůzi



Dana Škorpilová
Fitness trenérka a výživová poradkyně

Jakékoliv dotazy ráda zodpoví Sylva Machová, manažerka projektu, e-mail: sylva@desettisickroku.cz, tel.: 724 726 858.