

2024

Celorepubliková výzva 10 000 kroků



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

V roce 2024
již čtvrtým
rokem

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 zapisují nachozené či naběhané kilometry, za které **získávají body**. Každý si na začátku stanoví svou **osobní výzvu**, může se porovnat s ostatními a soutěžit o ceny.
- Nedílnou součástí výzvy je **početná podporující komunita**, kterou podporují také naši partneři města, kraje a firmy. **Účastníky motivují** gamifikační prvky, kalendář zážitků, virtuální odznáčky a osobní statistiky.



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

Co jsme zvládli v poslední říjnové výzvě?

14 000+ aktivních účastníků / **1 000+** týmů

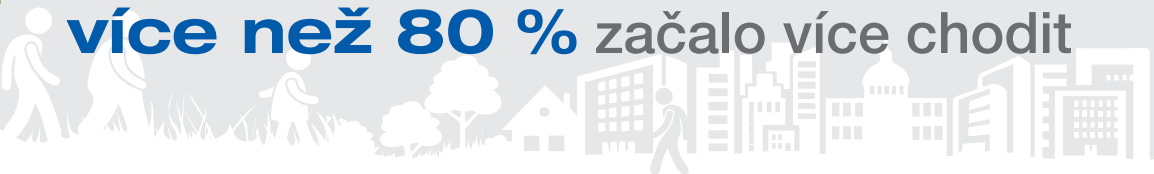
70+ zapojených měst

3 500 000 nachozených km

89 let nejstarší účastník

228 kg nejtěžší účastník

více než 80 % začalo více chodit



„...za ten měsíc jsme si na to tak zvykli, že většina z nás chodí
dál, i když to nikam nezapisuje. Byl to bezva měsíc!“
Miloš

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**

„Můj pocit po skončení výzvy je plný radosti, spokojenosti z překonání sebe sama, bolavých nohou i propocených triček. Stálo to za to? Rozhodně. Poznala jsem mnoho nových míst, spoustu z nich si odnesla ve foťáku domů, utřídila si hromadu myšlenek. Mám pocit, že mám větší hodnotu, než když jsem se před měsícem zvedla z gauče. Děkuji, děkuji, děkuji.“
Anna



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 firemní partneři

GENERÁLNÍ PARTNEŘI



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

HLAVNÍ PARTNEŘI



Děkujeme za podporu našim generálním a hlavním partnerům a řadě dalších firem a organizací.

Naši ambasadoři



Lukáš Pavlásek
herec a komik



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



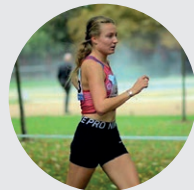
MUDr. Michael Lujc
Ortoped, Fakultní nemocnice Brno,
lékař Českého atletického svazu



Květa Pecková
Trojnásobná
olympijská medailistka



Petr Rychlý
herec, moderátor, režisér



Eliška Martínková
Šestinásobná mistryně republiky
v závodní chůzi



Miloš Škorpil
Zakladatel Běžecké školy
a propagátor zdravého životního stylu



Dana Škorpilová
Fitness trenérka
a výživová poradkyně

Dotazy vám rádi zodpovíme na: info@desettisickroku.cz. Jedná-li se o zapojení měst a krajů pište prosím na: mesta@desettisickroku.cz, ohledně médií na: media@desettisickroku.cz