

## Dubnovou Výzvu 10 000 kroků přijal rekordní počet účastníků

Skončila dubnová Výzva 10 000 kroků, do níž se přihlásilo přes 13 tisíc účastníků z celého Česka. Během 30 dnů společně zdolali bezmála 2,3 miliony kilometrů při denním průměru přes 76 tisíc km, což je stejná vzdálenost, jako by každý den obešli 33x Českou republiku.

## Pravidelný pohyb jako klíč k mnoha problémům

Cílem výzvy je podpořit společnost v pravidelném pohybu, který je pro naše zdraví klíčový. Chůze je nejpřirozenější pohyb, který zvládne prakticky každý. Zároveň je jedním z nejlepších léků na „nemoci životního stylu“, jako je stres nebo obezita. Ty přitom podle Světové zdravotnické organizace mohou za více než 70 % všech úmrtí ve světě.

Výzva má i další ambice: Vyvolat debatu nad veřejným prostorem nebo propagovat koncept městských krátkých vzdáleností, který známe např. z Paříže. *„Proč jezdit na malý nákup nebo do nedaleké práce autem? Pokud to dává smysl, je vhodné kratší vzdálenosti ujet pěšky nebo třeba ujet na kole. Pohybem se odbourává stres, zvyšuje obranyschopnost organismu a oproti autům je výrazně šetrnější k našemu zdraví i peněženkám,“* popisuje Jaroslav Martinek ze spolku Partnerství pro městskou mobilitu, který výzvu pořádá dvakrát ročně.

## Dechberoucí příběhy účastníků

Obrovská komunita z celého Česka, která se kolem výzvy vytvořila, se vzájemně podporuje, účastníci se mezi sebou přátelsky „hecují“ a neřídka plánují společné výlety. Některé příběhy konkrétních lidí pak doslova berou dech. Nejstarší účastník výzvy (96 let) s přezdívkou Beza z Olomouce ušel každý den mezi jedním a dvěma tisíci kroky, aby podpořil své město v soutěži. Nejtěžší muž výzvy Jiří ze Zábřehu zase výzvu začínal se 196 kg a po měsíci ji ukončil o 12 kg lehčí. Ve výzvě máme také účastníky, kteří se přihlásili nejen kvůli sobě, ale také aby motivovali své prarodiče k pohybu. Většina účastníků pak podle průzkumu chodí více a pravidelněji i po ukončení výzvy.

## Výzva rozhýbala města

Dubnové kolo Výzvy 10 000 kroků oficiálně podpořilo 91 měst a obcí České republiky. V soutěži mezi nimi zvítězil Slaný před Dobříší a Zábřehem, následovaly Bruntál, Olomouc, Krnov, Prostějov, Turnov, Kutná Hora a Uherské Hradiště.

Pavel Svoboda, starosta Dobříše, popisuje největší přínosy pro své město: *„Výzva i u nás zvedla stovky lidí z gaučů a motivovala je k pravidelné chůzi. Sportovci běhají, senioři, maminky s kočárky, ale i žáci škol chodí a všichni se tím baví. Zvýšený počet pěších však vždy vede k vlně námětů, co kde ve městě bychom měli zlepšit. A také se lidé v krajině při náhodném setkání začali zdravit. To jsou pro mne hlavní přínosy výzvy.“*

V některých obcích byla výzva extrémně oblíbená a výzvy se tam účastnil každý padesátý občan! Nejvíce lidí se zapojilo ve městech: Olomouc (613), Krnov (503), Prostějov (444), Turnov (335), České Budějovice (276), Zábřeh (257), Dobříš (248), Brno (240), Bruntál (199) a Slaný (198).

## Výzva dala do pohybu i firemní kolektivy a školní třídy

Novinkou letošního ročníku bylo také zapojení firem a třídních týmů. Firmy si mohly vytvořit týmy, které soutěžily proti jiným oddělením nebo firmám. Raiffeisen bank, Nestlé nebo Precheza tak podpořily své zaměstnance ve zdravém životním stylu, čímž se zároveň vyvarovaly několika dnům

nemocenské. Do výzvy se zapojilo také přes 100 školních tříd, což pomáhá vybudovat zdravé pohybové návyky od útlého věku a eliminuje riziko nadváhy.

Účastníci se mohli sdružovat v kamarádských, třígeneračních nebo partnerských týmech. Dohromady jich mezi sebou soutěžilo okolo 1 200.

### **Udržet motivaci pomohly osobní cíle, virtuální trasa i dárky od partnerů**

Účastníkům se také každý den po zaznamenání aktivity odкрыla etapa virtuální pouti, ve které se dozvěděli zajímavosti o kousku České republiky a získali tak inspiraci pro své výlety. Každý si na začátku mohl určit svůj měsíční cíl a každý den pozorovat, jestli se mu jej daří dosáhnout. O přidělených bodech rozhoduje i BMI (index tělesné hmotnosti) a věk. Ujít 10 000 kroků (cca 7,5 km) denně není ve výzvě podmínkou. Více na [www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz).

Výzvu podpořila také řada partnerů, díky kterým si nejlepší účastníci odnesou volnočasová UAX trička, kvalitní ponožky VOXX, barefoot obuv od naboso.cz nebo ultralehké vybavení do přírody od Nalehko.cz. Oficiální trička výzvy navrhl Radek Leskovjan z UAX. Každý účastník si přitom může navrhnout své vlastní tričko za použití jednoho z pěti originálních motivů poukazujících k virtuální pouti, a to libovolné barvy. Obyvatelé vítězných obcí Slaný, Uničov a Grymov si dokonce vychodili designovou lavičku od mmcité, která obdržela prestižní zlatou cenu German Design Award 2022.

### **Statistika a výsledky**

Nejmladšímu účastníkovi bylo 6 let a nejstaršímu přesně o devět dekad více. Nejlehčí účastník vážil 20 kg, nejtěžší v den zahájení akce 196 kg.

Absolutní vítězem se stal Zdeněk Čabla ze Slaného s 2 389 body (2 125 km), na celkově druhém místě skončila Heluscha z Mostu a třetí byl Drtikol z Dobříše. Nejvíce ze všech účastníků zdolala celkově pátá Heluscha z Mostu, a to 2 384 km. Těmto výkonům se na první pohled ani nedá věřit, a proto je pořadatelé kontrolují. Za nejlepšími účastníky osobně jezdí, aby si s nimi třeba i zaběhali a ověřili si tak, že je vše v pořádku. Výzva zkrátka odkrývá obrovský potenciál člověka.

Zvítězil tým „Slaný sobě :-“ ze Slaného, který získal 1 700 bodů a zároveň toho také nejvíce nachodil (9 192 km). Na druhém místě skončila „Hovada“ z Dobříše a na třetím „Budoucí laně“ z Turnova.

Do celkových výsledků se počítala chůze, běh nebo nordic walking, přičemž se lidé mohli věnovat jedné z těchto aktivit nebo je libovolně střídat. Nejvíce účastníků upřednostňovalo chůzi. Minimálně jednou běželo 1 548 soutěžících. Nordic walkingu se alespoň jednou věnovalo 980 účastníků.

### **Vyhlášení vítězů**

Celorepublikové slavnostní vyhlášení vítězů proběhlo 14. 5. na zámku v Dobříši. Tímto také započaly přípravy na říjnovou Výzvu 10 000 kroků 2022.

Kontakt pro média:

- **Jitka Vrtalová** | PR manažerka | Partnerství pro městskou mobilitu, z. s.  
+420 123456789 | [jitka@dobramesta.cz](mailto:jitka@dobramesta.cz)
- **Ondřej Běnek** | PR projektový manažer | Partnerství pro městskou mobilitu, z. s.  
+420 732 674 970 | [ondra@desettisickroku.cz](mailto:ondra@desettisickroku.cz)

Ilustrační obrázky: [Fotogalerie](#)  
Fotogalerie z vyhlášení v [Dobříši](#)

Autor fotek z vyhlášení v Mníšku pod Brdy: Michal Vitek  
Autor fotek z vyhlášení v Dobříši: město Dobříš (Platil)  
*[odkaz na uložené fotky v tiskové kvalitě], Foto: [jméno fotografa, instituce]*