



# Výzva 10 000 kroků

Souhrn pro partnery



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu

[www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz)

# Výzva v číslech (2022)

 **12 500+** účastníků |  **9.755** aktivních účastníků (do konce výzvy)

 **91** zapojených měst (= lokální koordinátor, zařazení do bodování)

  účastníci z 265 obcí (= místo, ke kterému se účastník hlásí)

 **1 202** týmů | **968** aktivních týmů (do konce výzvy)

 **2,3 MILIONU** kilometrů (denně jsme 33x společně „obešli“ ČR!)

 **96 let** - nejstarší účastník |  **196 kg** - nejtěžší účastník

 Nejvíce účastníků měly obce:

Olomouc (613), Krnov (503), Prostějov (444), Turnov (335), České Budějovice (276), Zábřeh (257), Dobříš (248), Brno (239), Bruntál (199) a Slaný (198)





# Zpětná vazba účastníků



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu

[www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz)

# Spokojení účastníci

**33,2 %**

→ Účastníků se o výzvě dozvědělo díky doporučení (z předešlého kola).

Můžeme očekávat, že v dalším kole budeme mít ještě větší nárůsty protože:

Průměr **4,53** z 5

→ doporučí účast svým známým, kamarádům, rodině

✓ **saturovaný vzorek dat** | 512 respondentů  
(7,9 % z aktivních účastníků)

# Účastníci

Průměr **9,03** z 10

→ Jak moc vás výzva bavila?

Průměr **4,65** z 5

→ Zúčastníte se příštího (jarního) kola?

Průměr **4,53** z 5

→ Doporučíte účast svým známým/rodině?

✓ **saturovaný vzorek dat** | 512 respondentů  
(7,9 % z aktivních účastníků)

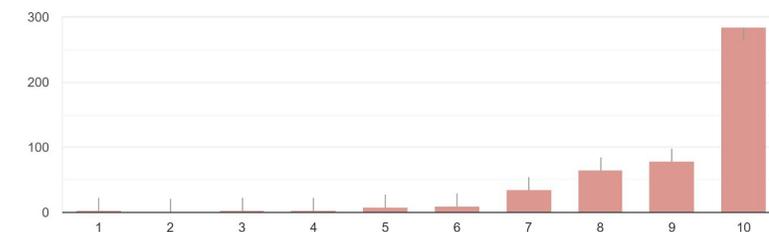


Partnerství  
pro městskou  
mobilitu



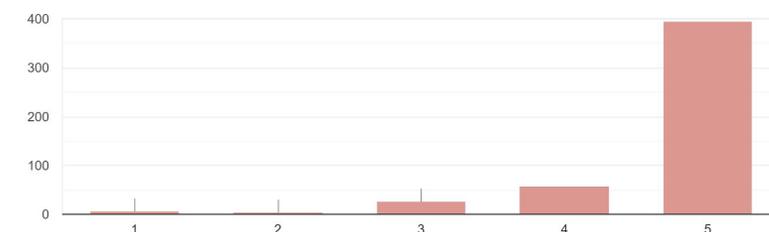
Jak moc vás výzva bavila?

492 odpovědí



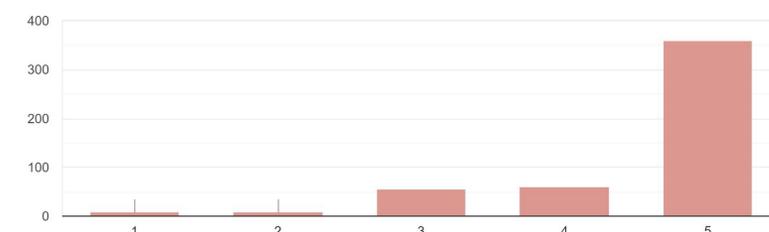
Zúčastníte se znovu jarního kola výzvy?

492 odpovědí



Doporučíte účast svým známým, kamarádům, rodině?

492 odpovědí



*distribuce odpovědí* ↑

[www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz)

# Motivace k účasti





# Propagace vaší značky



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu

[www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz)

# Zobrazení vašich log

 47 504 načtení stránek DENNĚ (průměrně)\*

 **2,9 milionu** načtení stránek za celé období\*

 **44 747** unikátních uživatelů si zobrazilo stránku [desettisickroku.cz](https://desettisickroku.cz)

 **46 232** unikátních uživatelů si zobrazilo portál s výsledky

\* stránka = [desettisickroku.cz](https://desettisickroku.cz) a [portal.desettisickroku.cz](https://portal.desettisickroku.cz)  
loga obsahují prokliky na vaše webové stránky



Všechna data jsou pro období březen & duben 2022



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu



[www.desettisickroku.cz](https://www.desettisickroku.cz)

# Zobrazení vašich log (web)

Všichni uživatelé  
100,00 % Uživatelé

+ Přidat segment

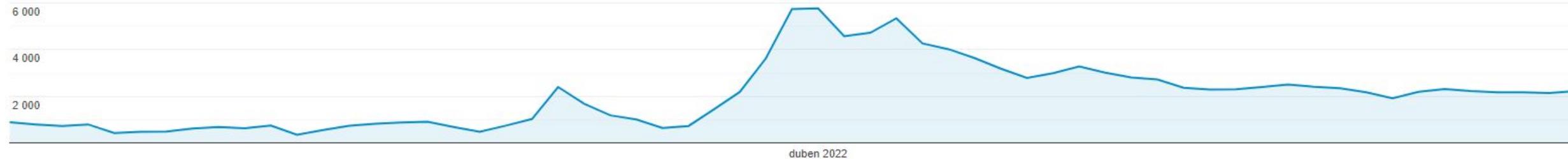
1. 3. 2022 - 30. 4. 2022 ▼

Přehled

Uživatelé ▼ vs. Vybrat metriku

Každou hodinu Den Týden Měsíc

Uživatelé



Uživatelé

44 747

Noví uživatelé

42 054

Návštěvy

156 870

Počet relací na uživatele

3,51

Zobrazení stránek

286 008

Počet stránek na 1 relaci

1,82

New Visitor  Returning Visitor



# Zobrazení vašich log (web)

## Generální partner



## Hlavní partneři



## Partneři



## Mediační partneři



# Mediální partneři

## Mediální partneři



CzechTourism

kudyznudy.cz



turistika.cz  
Pro větší zážitek z cest a výletů

cot group

KAM  
PO ČESKU REDAKCE  
www.kamocesku.cz

X CHALLENGE

ČISTOU  
STOPOU  
PRAHOU

ekolist.cz

kondice

e-vsudybyl.cz

eMimino.cz

kdykde  
INTERAKTIVNÍ PORTÁL PRO VÁLKY GAA

vyletnik.cz  
TRASY • MAPY • UBYTOVÁNÍ

## Spolupracujeme

Lašská brána Beskyd  
www.laska-brana.cz  
Šumperk • Kopřivice • Píbor • Hukovitz

HOROBRANÍ



www.VRCHOLKA.cz

STOP  
OBEZITĚ

BESIP

KLUB ČESKÝCH TURISTŮ

ČESKOMORAVSKÁ  
FEDERACE  
NORDIC  
WALKING

pěšky  
městem

Olomoucký kraj

KRÁLOVÉHRADECKÝ  
KRAJ

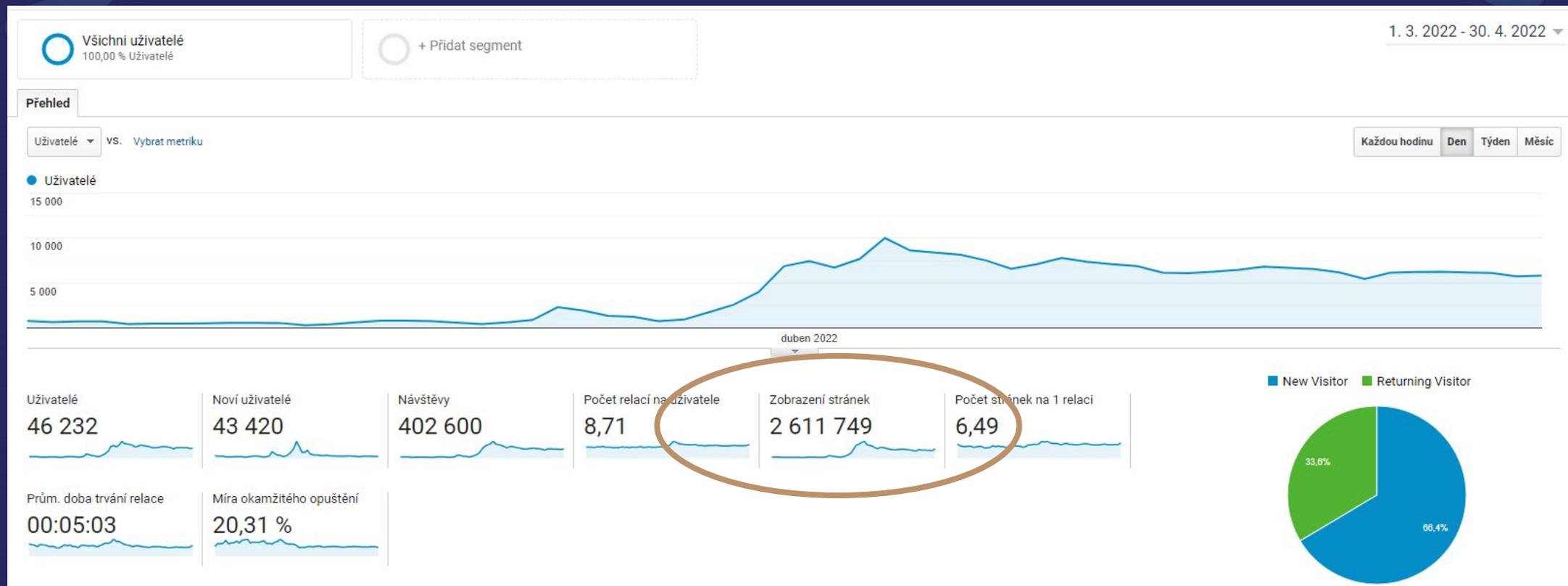
Moravskoslezský  
kraj

Střední Čechy

Brána do Čech  
www.branadocech.cz



# Zobrazení vašich log (portál, opakovaně)



# Zobrazení vašich log (portál, opakovaně)

## Zadejte prosím údaje Vaší aktivity

Než aktivitu vložíte, podívejte se prosím do [pravidel](#), kde také najdete rady, jak aktivitu správně zaznamenat.

### Jak Vaši aktivitu doložíte?

Aktivitu můžete doložit buď obrázkem (na kterém budou vidět ušlé / uběhnuté kroky) nebo GPX souborem se zaznamenanou aktivitou.

OBRÁZEK / FOTKA / OTISK

GPX SOUBOR

### Typ aktivity

Vyberte typ aktivity, kterou vkládáte.

CHŮZE

BĚH

NORDIC WALKING

### Druh aktivity

Vyberte druh aktivity, kterou vkládáte.

JEDNORÁZOVÁ AKTIVITA

CELODENNÍ AKTIVITA

### Doplňující údaje

Provedli jste aktivitu s někým dalším?

S KOČÁRKEM NEBO DÍTĚTEM DO 6 LET

DOPROVOD OSOBY S OMEZENOU POHYBLIVOSTÍ

S PEJSKEM

### Datum aktivity

Aktivitu lze nahrát zpětně bez omezení.

30

dubna 2022

### Vzdálenost

Zadejte prosím vzdálenost a vyberte požadovanou jednotku.

0

kroků

### Obrázek aktivity

[Zde se prosím podívejte](#), jak má obrázek aktivity vypadat.

Formát obrázku musí být jpg, jpeg nebo png a maximální velikost 10 MB.

Vybrat soubor

Soubor nevybrán

### Poznámka

Zde můžete napsat případnou poznámku k aktivitě.

VLOŽIT AKTIVITU

### Dobrovolné startovné

Přispějte na chod výzvy 10 000 kroků, která mění životy více než 10.000 lidem v Česku!

Jednorázově

Měsíčně

Přispět v Kč:

[Jiná částka](#)

200 Kč

500 Kč

700 Kč

Darovat

zabezpečeno Darujme.cz

### Generální partner



### Hlavní partneři



211



VOXX





# Sociální sítě



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu

[www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz)

# Souhrn pro sociální sítě:



Facebook stránka:

**84 000 dosah** unikátních uživatelů | 2 390 sledujících



Facebook skupina:

**476 příspěvků a 2200 komentářů** účastníků | 2100 členů



Instagram:

**3500 dosah** | 1020 sledujících



Některé příspěvky byly sdíleny také dalšími profily našeho spolku (CityChangers)  
Všechna data jsou pro období březen & duben 2022



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu



[www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz)

# Dosah na sociálních sítích

## Přehledy

Kontrolujte efektivitu a další.



10.000 kroků



1. 3. 2022 až 30. 4. 2022

### Přehled

Výsledky

Okruh uživatelů

Porovnávání metrik

Obsah

Přehled

### Výsledky

Placený dosah ⓘ

3 212 ↑ 100 %



Dosah Facebook stránky ⓘ

80 654 ↑ 960,1 %



Dosah na Instagramu ⓘ

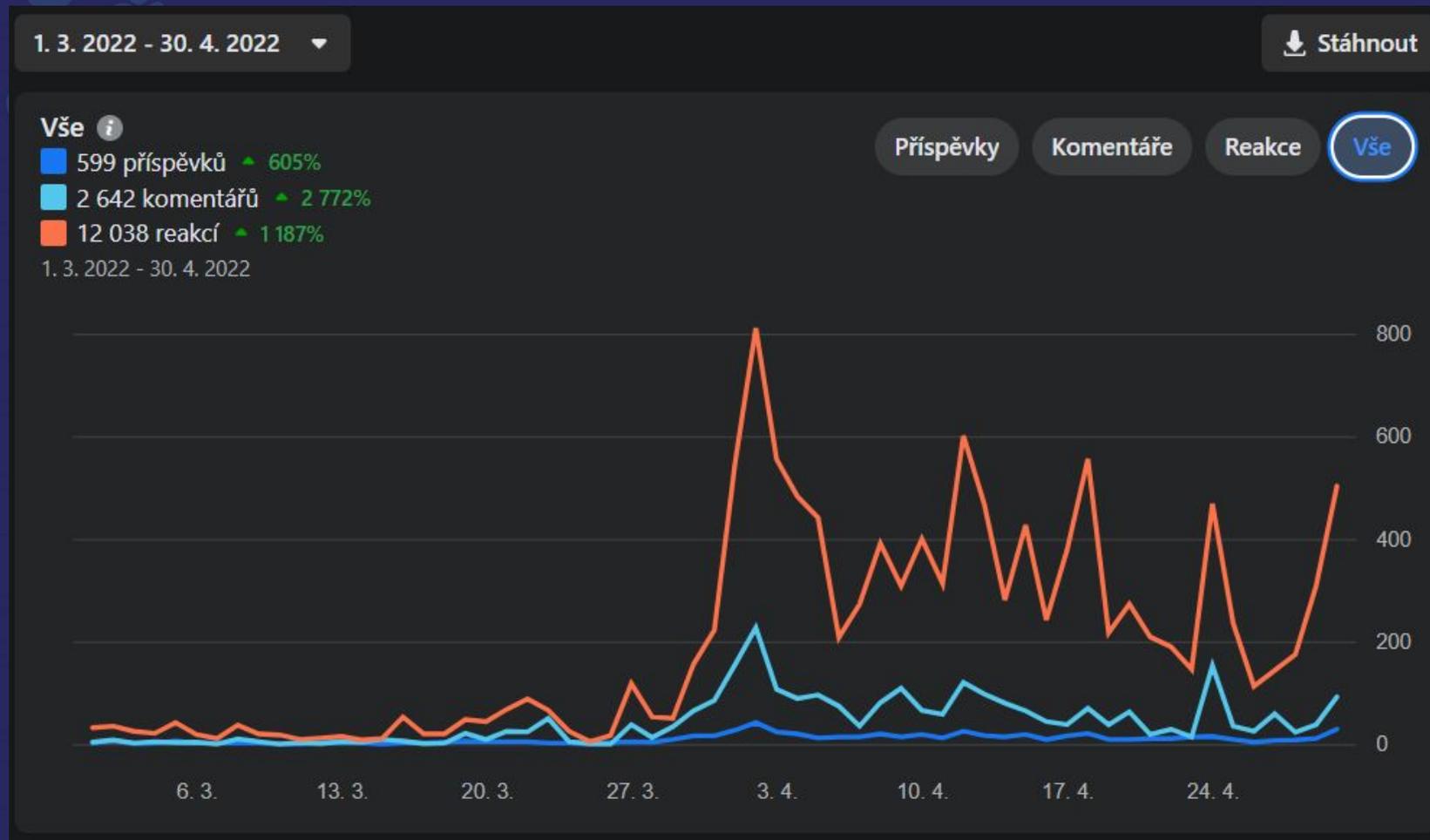
3 434 ↑ 338,6 %



Zobrazit report výsledků

✓ V době výzvy míváme velký dosah a to také díky sdílení (zapojená a členská města), našim mediálním partnerům a zejména velmi aktivní komunitě...

# FB Skupina je velmi aktivní :)



# Příklady partnerských příspěvků

**10.000 kroků**  
Zveřejněno Partnerství pro městskou mobilitu, z.s. · 3. října ·

Exkluzivně pro účastníky výzvy jsme s našimi partnery domluvili přímo slevy na všechno, co vám pomůže udělat první krok! Slevové kódy naleznete po přihlášení v portálu, registrace do výzvy končí 4.10. <https://www.desettisickroku.cz/>  
Děkujeme UAX, naBOSo, Fuski, audioteka.cz, czc.cz, SONNENTOR!

**SPECIÁLNÍ NABÍDKY OD NAŠICH PARTNERŮ\***  
registrace do 4. 10.



**-100 Kč**  
**-20 %**  
**ZDARMA**  
**-11 %**  
**-10 %**

\*jen pro registrované

3 583 Oslovení lidé 280 Zájem – Skóre distribuce **Propagovat příspěvek**

15 12 komentářů 4 sdílení

**10.000 kroků** 🤖 se cítí – má inspiraci.  
Zveřejněno Partnerství pro městskou mobilitu, z.s. · 6. října ·

Chcete využívat svůj čas produktivně? U chození? Pustte si do uší inspirativní četbu! [audioteka.cz](https://audioteka.cz) exkluzivně pro účastníky říjnové výzvy věnovala měsíc ZDARMA do Audioteka Klubu. Tak si ho nezapomeňte aktivovat!  
(kód naleznete v po přihlášení:  
<https://portal.desettisickroku.cz/>  
<https://www.desettisickroku.cz/.../audioknihy-na-cesty-i-...>



DESETTISICKROK.UZ  
**Audioknihy na cesty i k odpočinku**  
Pravděpodobně nejsem sama, kdo se snaží co nejefektivněji využít ...

1 695 Oslovení lidé 174 Zájem – Skóre distribuce **Propagovat příspěvek**

17 7 komentářů

**10.000 kroků**  
Zveřejněno Partnerství pro městskou mobilitu, z.s. · 29. září ·

Poprvé odhalujeme naše oficiální trička výzvy, které pro nás na míru nakreslil UAX! Ty si budete moci koupit a pár z vás je i vyhraje. Ne hře je i zážitkové tisknutí přímo v dílně UAXu. Stačí se přihlásit a chodit v říjnové výzvě!  
<https://portal.desettisickroku.cz/>

**Zúčastni se výzvy #deset tisic kroků**



**a vyhraj!**

**REGISTRACE DO 4. 10. 2021**

4 127 Oslovení lidé 355 Zájem – Skóre distribuce **Propagovat příspěvek**

57 8 komentářů 13 sdílení

# Příklady partnerských příspěvků

**10.000 kroků**  
Zveřejněno Jitka Vrtalová · 23. října v 20:25

Nový článek o přirozené chůzi na našem blogu od profíků z **naBOSO**:

- 👉 Jak vypadá správná chůze?
- 👉 Co se děje při nesprávné technice?
- 👉 Jakou vybrat obuv?

<https://www.desettisickroku.cz/.../prirozena-chuze-je-tim...>



DESETTISICKROKU.CZ  
Přirozená chůze je tím nejlepším sportem, kterému se můžete věnovat. Zaženete díky ní depku, posílíte své srdc...

1 209 Oslovených lidí   56 Zájem   – Skóre distribuce

[Propagovat příspěvek](#)

7   3 sdílení

Instagram   Q deset tisíc kroků

#desettisickroku

- 7% + 4% (naBOSO)
- 10% SLEVA (SONNENTOR)
- 1 měsíc ZDARMA (audioteka)
- SLEVA 100 Kč (AMAZFIT CZC.CZ)
- 10% + 10% (VOXX)
- VOXX

SOUTĚŽ



stredohori.cz



# Newsletter účastníkům (loga & zmínky)



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu

[www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz)

# Souhrn:

 **7** zaslaných zpravodajů účastníkům

- Vždy uvedena vaše loga
- Speciální poděkování generálnímu partnerovi a hlavním partnerům

 **1** speciální zpravodaj o generálním partnerovi

 **12 350** příjemců | **18 500** přečtených emailů



Všechna data jsou pro období září & říjen & 1/2 listopadu 2021



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu



[www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz)

# Newsletter pro účastníky soutěže



## 10K partnerská kampaň UAX

Regular · Partnerství pro městskou mobilitu

Tags: 10 000 kroků

Sent út, října 12th 8:15 AM to 12K recipients by you

Sent

2,729

Opens

785

Clicks

- 12 tisíc příjemců
- Pokaždé vaše logo
- Zmíněné vaše partnerské nabídky a články

přihlášení v [portále](#), ale zde také přehledně:

- UAX 126 (14.4%) 113 (12.9%) 100% podpora výzvy | kód: **KROKY10**
- NaBOSO 7% 130 (14.9%) podpora výzvy | kód: **10000krokunaboso**
- Audio 43 (4.9%) DESIC ZDARMA v klubu | kód: **DESETTISICKROKU**
- Czc.cz 100Kč 83 (9.5%) chytré hodinky/náramky | kód: **FITSCZC**
- SON 38 (4.3%) 10% sleva | kód: **KROKY10**
- VOXX - chystame



podílejte se na krásných místech z virtuální pouti nebo spolu soutěžte!

Nyní probíhá jednoduchá soutěž o ponožky VOXX!

Koukněte na Instagram



Výzvu organizuje [Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.](#)



Letos na podzim, vás v chůzi podpoří řada našich partnerů. Můžete se mimo jiné těšit na **barefoot obuv a slevové poukazy** od firmy [Naboso](#).  
- náš hlavní partner podzimní výzvy.



NAŠI PARTNEŘI



## Oficiální tričko výzvy #desettisickroku od UAX se slevou!

Milí účastníci výzvy,

naše výzva stojí na dvou základních pilířích:

- zdravý a pravidelný pohyb
- přátelé, týmy a města, ve kterých se vzájemně podporujeme

Do říjnové výzvy se přihlásilo přes 10.000 účastníků! To už je opravdu velká parta a my jsme přemýšleli nad něčím, co by nás symbolicky spojilo. Proto jsme se spojili s [UAXem](#) (česká firma vyrábějící v podhůří Beskyd trička s hravými a osobitými motivy), který pro nás na míru nakreslil 5 motivů výzvy, které znáte z virtuální pouti a které lze natisknout na tričko (nebo třeba mikinu). Chcete taky jedno? ;)

Koukněte se do e-shopu





# Zmínky v médiích



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu

[www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz)

# Zmínky v médiích



Mediální partneři



*Poděkování partnerům včetně uvedení log bylo součástí tiskové zprávy.*

# Nechodíte? Tak jste na dobré cestě k demenci

**Pohyb okysličuje mozek. Nápady, které vznikly na procházkách, leckdy posunuly lidstvo o pár milí kupředu.**

Kolem pětadvaceti procent lidské populace na Zemi trpí nedostatkem pohybu. A stále se to zhoršuje.

Stačí se podívat například na statistiky prodeje posledních výdobytků osobní elektromobility. Prodejci zazna-

přesvědčení o tom, že každý krok po vlastních je cestou ke zdraví. „Chůze je nejen přirozená, ale navíc posiluje imunitu a účinně pomáhá proti nemocem způsobeným nezdravým životním stylem,“ apeluje Sýva Machová, která stojí za výzvou 10 000 kroků, která v Česku proběhla minulý měsíc. Ta měla přitáhnout více lidí k pravidelnému pohybu. Mezi nebezpečí, které nám život bez pohybu přináší, patří například vyšší náchylnost k rozvoji demence, rakoviny a přirozené i kardiovaskulárních chorob.

**Neodradily je ani dva**



Cítát

**Je jedno, jestli půjdete pomalu nebo rychle. Protože už jen to, že vyjdete, vás dělá lepšími, než jsou ti, co sedí doma.**

ELIŠKA MARTÍNKOVÁ

zahájení bez pěti kilogramů dva metrické centy. Přesto sebral odvahu a do výzvy 10 000 kroků se zapojil.

**Kdo pracuje ve službách, přibírá víc než jiné**

O obezitě je prý trendy mluvit a psát. V lifestyleových magazínech zaujme téma nadváhy jak ženy, tak muže. Jenže specialisté na tuto problematiku nedají jen na vysokou četnost článků v médiích. Přibývání na váze je českou realitou a malá česká kotlina dostala během covidové pandemie přímý zásah. Nejvíc utrpěli zavřením škol a sportovišť děti. U některých

Jak to vidím já

## Deset je málo

## Střední Čechy



Střední Čechy DNES

Najdete nás i na Facebooku

facebook.com/StredniCechyDnes

Rakovník

## Město hledá firmu na údržbu hřišť

Rakovnická radnice vypula tendr na údržbu pěti zatravněných hřišť ve sportovních areálech SK a TJ Tatran a také hřiště s umělým povrchem třetí generace, které se nachází na Tatraru. Firma, která vzejde z výběrového řízení, se musí o tyto plochy starat celoročně. „Původní smlouva na údržbu vypršela letos v červnu. Je tedy potřeba uzavřít novou, aby byla zachována standardní kvalita hracích ploch,“ uvedla mluvčí rakovnické radnice Zuzana Hradilová.

Vedení Rakovnické radnice hledá firmu, která bude kompletně bunit stadionu sítěmi korunami úspěšně v řádu by rekons. (rob)

1 257 Středočechů z 12 měst se aktivně zapojilo do říjnové výzvy 10 tisíc kroků

# Chodí za sebe, družstva i města



Aktuální výsledky měst

Město	Učastníci	Účastníci
Kačub	17 300,23	207
Slavětín	13 266,14	123
Kutná Hora	10 293,43	120
Benešov	9 999,67	96
Čpohl	7 805,41	99
Příbram	7 536,47	89
Mníšek pod Brdy	3 493,43	73
Mladá Boleslav	3 461,37	43
Mladá	2 740,00	44
Pokřovice	1 777,15	17
Čáslav	1 399,56	28
Prácheň	1 300,00	10

Bez rozdílu věku Do výzvy 10 tisíc kroků se mohou zapojit všichni, a to včetně dětí od šesti let. Většina středočeských měst odměnila výkony nejstaršího účastníka a účastnice i nejlepšího juniora. Foto: archiv 10 tisíc kroků

doma děti a každý uvalit možnost dělat něco jiného, nového a společně s někým dalším, i když jen virtuálně,“ hodnotí jedna ze středočeských účastnic říjnové výzvy 10 tisíc kroků. „Ačkoliv název hlásá deset tisíc kroků, její cílem není ujit každý den tento limit. Ale začít chodit pravidelně,“ říká koordinátorka městské mobility Martina Nuslová.

„S kolegy připomíná, že chodit můžeme v rámci běžného denního programu - tedy cestou do práce a z práce, za nákupem, na úřady, na návštěvy.“ Po ukončení počítání tyto běžné denní aktivity, zjistíme, že splnit výzvu deseti tisíc kroků není tak nemožné,“ míní Martina Nuslová.

Stejně jako v dubnu měli účastníci říjnové výzvy jejich výkony jed-

norázové nebo za celý den na chytrém telefonu s instalačními aplikacemi jako Step Tracker, Pedometr, Krokometr, Početník kroků a další. Počty absolvovaných kroků a trasu - tedy smíček obrazovky mobilu s jejím záznamem - pak pravidelně zaznamenávají pro přihlašovací jménem na internetové stránky výzvy 10 tisíc kroků. V jednotlivých městech středočeských účastníci na počty kilometrů i bodů vede nejlepší účastník přihlášený pod body a 464 nastalapanými kilometry je zatím nejlepší ze všech 6 452 aktivních účastníků. Společně prozatím nachodili 540 473 km. Nejmadšímu účastníkovi je 6 let, nejstaršímu 88 let. Nejmenší měli 100 centimetrů, nejvyšší 205 centimetrů. Nejlehčí váží 15 kilogramů a nejtěžší musí při chůzi rozpohybovat 195 kilogramů.

### Středočeský tučet

Ze Středočeského kraje se říjnové výzvy účastní Benešov, Český Brod, Dobruška, Chýně, Kutná Hora, Mělník, Mníchovo Hradiště, Mníšek pod Brdy, Poděbrady, Příbram, Slaný a Zahořany. Aktivně se v nich zapojilo 1 257 lidí. Ze 159 přihlášených středočeských družstev je aktivních zatím 119. Nejvíce jich šlapo v Dobrušce - 21 a 27 přihlášených.

V Kárně Hoře je aktivních 10 ze 13 týmů, v Příbrami šest z devíti. U říjnových nováčků v Chýni a Zahořanech na Prácheň zapadl chodil 10 x 12 týmů, resp. všechny čtyři. V Chýni uily společně na 5 800 kilometrů. V Zahořanech urazilo kvarteto týmů už téměř tři a půl tisíce km.

80<sup>744</sup> km zatím nachodili Středočeši v říjnové výzvě 10 tisíc kroků

29. října 2021 | 3

5 PLUS Prostějov, Přerov a Hranice

# 10 000 kroků denně pro zdraví

DOKONČENÍ ZE STRANY 1

Jiří hodlá pokračovat, i když už žádné výzvy nebudou. „Nakoplo mě to, budu pokračovat, cítím se daleko líp,“ řekl.

Do výzvy 10 tisíc kroků se v kraji přihlásilo na 250 lidí, v zemi přes 10 tisíc. „Výzva pracuje s magickou hranicí deseti tisíc, což zhruba odpovídá 7,5 kilometru. Stačí však mnohem méně kroků, aby byl organismus odolnější. Důležitější než objem je pravidelnost, svižné tempo a prostředí. Zvlášť se zaměřujeme na skupiny, které potřebují podpořit, tedy starší a s vyšším indexem tělesné hmotnosti,“ vysvětlila Jitka Vrtalová ze spolku Partnerství pro městskou mobilitu.

### Nová inspirace

Na nejlepší, nejtěžší či nestarší účastníky čekají dárky. Odměnou je i hejtmanskví. Do výzvy se totiž zapojil i náměstek hejtmana Jan Šafařík.

„Jako celoživotní bojovník se životní trasou a nedostatkem pohybu začínám každý týden nový boj. A pro začátek je nejlepší chůze. Přirozený zdravý pohyb, kdy vyčistíte hlavu, srovnáte myšlenky nebo najdete novou inspiraci. Každý krok se počítá. Každý nový začátek má šanci na úspěch,“ řekl patron

akce za Olomoucký kraj Šafařík. Pravidla výzvy jsou nastavena tak, aby podpořila starší a lidi s nadváhou.

„O vítězství tady vůbec nejde. Hlavně ohrožené skupiny chceme motivovat k pravidelnému pohybu či podporovat místní komunity,“ popsal Jaroslav Martinec, jednatel pořádlající organizace Partnerství pro městskou mobilitu.

### Lék na všechno

Podle odborníků je pravidelná chůze lékem na mnohé zdravotní problémy.

„Působí mimo jiné na oběhový systém, snižuje riziko kardiovaskulárního onemocnění, snižuje krevní tlak, zlepšuje funkci plic, je prevencí cukrovky, upravuje hodnoty tuků, zpevňuje svaly, klouby, zlepšuje koordinaci a zamezuje tvorbě vrásek,“ řekla Eliška Sovová, přednostka Kliniky tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace FNO.

Chůze podle Sovové dokáže odstranit psychickou únavu a jde o tělesnou i duševní rekreaci. „Pravidelný pohyb zvyšuje produktivitu práce, pracovní kapacitu člověka, snižuje pracovní neschopnost, náklady na léčení,“ dodala. Říjnová výzva 10 000 kroků je v plném proudu. „Případní zájemci o účast,



Primářka kliniky tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace Fakultní nemocnice Olomouc Eliška Sovová. FOTO: STANISLAV HELGON

kteří se nestihli připojit, se ale mohou těšit na další kolo na jaře příštího roku. Aktuální informace najdou na našich stránkách www.desettisickroku.cz a připojit se mohou i do skupiny na sociálních sítích,“ uzavřela jedna z organizátorek Jitka Vrtalová. Historicky první kolo výzvy se uskutečnilo letos v dubnu a oslovilo zhruba čtyři tisíce lidí po celé České republice.

### Vznikne ž

na náptavce u Vznikne zde i nové lávky, dom rádi, kdyby úpravami zapomenuté,“ řekla mladá Tichá (Nym) uvádělosti se stav: publikořbho i nyní hotové, ent, které se odstavby, ůCTKO



Jaroslava Šašková, redaktorka MF DNES, v Střední Čechy Radnice v Benešově, Mníšku pod Brdy, Dobrušce, Mělníku či ve Slaném se již podruhé snaží rozpohybovat co nejvíce lidí. Zejména ty se sedavým způsobem života, s nadváhou a ve vyšším věku. Středočeská města se po dubnové premiéře teď v říjnu opět přihlásila do výzvy 10 tisíc kroků.

### Denně sedm a půl kilometru

„Pracujeme s magickou hranicí deseti tisíc, což zhruba odpovídá sedmi a půl kilometru. Ve skutečnosti však stačí mnohem méně kroků, aby byl organismus odolnější. Důležitější než objem je spíše pravidelnost, svižné tempo a příjemné prostředí,“ říká autorka výzvy z nezávislé organizace Partnerství pro městskou mobilitu.

Výzva 10 tisíc kroků je určena pro každého, kdo má chuť vykročit. Zapojte se do ní mohli dospělí i děti starší 6 let. Plně jí mohou jako jednotlivci, v rámci týmu nebo za město. „Všichni účastníci se zároveň zapojují do soutěže o zajímavé ceny od organizátorů a samozřejmě také od města,“ přibližuje mluvčí příbramské radnice Eva Šveřbová.

Přířezem je jedním z nováčků mezi 12 zapojenými středočeskými městy. Říjnová výzva končí 30. říj-

### Nabídka

1. vydání! Kvalitní kniha: 202 202 505

sd a konzultaci zdarma v Praze 2.

zni zaměstnavance zlobou pronájem v i. zápisem. Tel:

zaže pro firmy z Eo-121

- koupě knoř v Praze pro In-Děkujeme. Tel:

# Senioři, chodte. A ostatní též. Dnes začala výzva 10 000 kroků

1.10.2021 18:34 | PRAHA (Ekolist.cz) | Diskuse: 13



Dotace hlavního města Prahy „PROGRAM PODPORY CESTOVNÍHO RUCHU PRO ROK 2022“ LHŮTA PRO PODÁVÁNÍ ŽÁDOSTÍ: 8. 11. – 8. 12. 2021

## Výzva 10 000 kroků: začalo říjnové kolo

2.10.2021 | Petr Manuel Uřádky



Zleva Jaroslav Martinek, juniorská mistryně republiky v chůzi Eliška Martínková, Petr Hlubuček a moderátor Jan A. Duchoslav

Včera odstartovalo říjnové kolo Výzvy 10 000 kroků – cesta ke zdraví. Cílem projektu je motivovat k pravidelné aktivitě vykonané po svých

EXPERT DATA / ANALÝZY MARKETING LEGISLATIVA ASOCIACE TRENDY A INOVACE PERSONALISTIKA TECHNOLOGIE FINANCE PŘIHLÁŠENÍ REGISTRACE

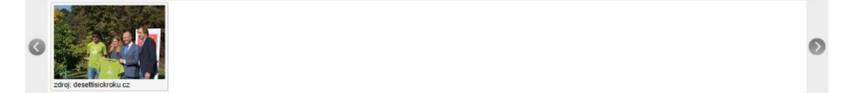
pro ženy, které mají energii konfidence NEJ FLORBALISTKA NA SVĚTĚ ELIŠKA KRUPNOVÁ „FLORBAL MĚ NAUČIL VĚST DRUHÉ“ BOLEST JAKO VÝHODA PROČ JE DOBRĚ, ŽE JE NÁM OBČAS OUVEJ PODZIM V POHODĚ JÓGA PRO BOJ S ÚNAVOU ZDRAVÉ A VÝŽIVNÉ POLÉVKY PŘÍRODNÍ ZBRANĚ PROTI VIRŮM

### Chůzi ke zdraví. Odstartovala výzva 10 000 kroků

Tipy a novinky



Fotografie (2)



Nahrát moje fotografie

Páté k 1. října začíná výzva 10 000 kroků, která má nejen posílit zdraví, ale také upozornit na podmínky pro chůzi především ve městech. Novinkou říjnové výzvy je virtuální soutěž pro zajímavých místech naší země.

Není náhodou, že startujeme právě dnes – na Mezinárodní den seniorů. Tato skupina potřebuje podporu, aby se zapojila do komunitních aktivit, a právě chůze je k tomu ideální příležitostí. Na seniorské osoby s nadávkou se zaměřuje akce deset tisíc kroků, tyto osoby patří mezi nejvíce ohrožené jakoukoli epidemií.

Nově také bude možné pro zaznamenávání pěších cest po Praze využít aplikaci Na kole Prahou, která je od 1. října rozšířena o množství zajímavých funkcí pro chodce.

Výzvu podpořila celá řada osobností, ti se rozhodli stát se ambasadory akce. Od malá státní ráda chodím – po městě, v přírodě, zvláště vlnou. Výborné se mi u toho přemýšlím, takže jsem za chůze vymyslel apozitu věcí.

Jak dokládá celá řada vědeckých studií, pravidelná chůze je lékem na velmi široké spektrum zdravotních problémů. Především se jedná o takzvané „nemoci životního stylu“, na které dnes podle Světové



# Ambasadoři



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu

[www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz)



**Dana Škorpilová**



**Ing. Jan Šafařík, MBA**

náměstek hejtmana Olomouckého kraje



**Lukáš Pavlásek**

herec, komik, autor



**prof. MUDr. Roman Havlík, Ph.D.**

Ředitel Fakultní nemocnice Olomouc



**Květa Pecková**

trojnásobná olympijská medailistka



**Eliška Martínková**

Třetí na MS juniorů v roce 2021 a šestnásobná mistryně republiky v závodní chůzi



**Radek Leskovjan**

designér a majitel značky UAX



**MUDr. Michael Lujc**

Ortoped, Fakultní nemocnice Brno, lékař Českého atletického svazu



**Petra Syrová**

[Pěšky městem](#)



**Rostislav Kovář**



**MUDr. Marie Součková**

primářka, Lékařské podiatrické centrum



**Miloš Škorpil**

Zakladatel Běžecké školy a propagátor zdravého životního stylu



**Karel Martínek**

varhaník,  
regenschori katedrály sv. Václava



Lukáš Pavlášek

1. října · 🌐



## Ambasadoři výzvy



Lukáš Pavlášek

herec / komik / autor



#desettisickroku

10.000 kroků

30. září · 🌐

Lukáš Pavlášek od mala strašně rád chodí - po městě, přírodě, všude" Výborně se mi u toho přemýšlí, takže jsem za chůze vymyslel strašně moc věcí. Taky mi to zl... [Zobrazit víc](#)



Lukáš Pavlášek

3. října · 🌐



Lukáš Pavlášek

3. října · 🌐

Někdo je ambasadorem běhu na milión metrů nebo cvičení s padesáti tunovými činkami, já si vybral chůzi 😊.

Říjnová výzva minimálně 10000 kroků každý den právě začíná!

@cesko\_udrzelne

@10.000kroku

#chuze #10000kroku #kondice #premysleni #jakseudrzet #cr2030

#dobrovolnezavazky #udrzelnost #mesto #priroda

#lukaspavlasek #dasetoujit #jduseprojit



# Děkujeme, že podporujete 10 000+ chodců

Věříme, že jste i vy cítili s námi synergii spolupracovat, a že se do dalšího kola výzvy v roce 2023 opět pustíme společně!

Jiří Kučka | [jiri@desettisickroku.cz](mailto:jiri@desettisickroku.cz)



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu



[www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz)

**Má to smysl 😊**

**Následuje několik vybraných reakcí z  
naší facebookové skupiny:**



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu



[www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz)



Michaela Koušová

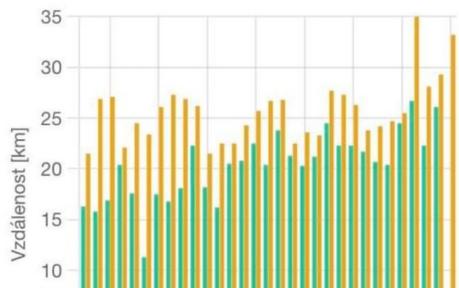
1. 11. · 📍

Jarní výzva mi hodně pomohla, kvůli lockdownu jsem nemohla pracovat, tak jsem chodila 🏃

Říkala jsem si, že Říjnová výzva bude slabší, vždyť už pracuji. Ale silná vůle a soutěživost je mocná. Každý den Říjnové výzvy (796km) jsem ušla více, než Jarní výzvě (610km) - pěkně jsem si to teď v říjnu natřela 😊👍

Ale nejlepší na celém měsíci byla ta chůze přírodou za krásného počasí, někdy v týmu, a občas i noční boj... Zobrazit další

Porovnání ušlé vzdálenosti uživatele během výzev



Partnerství pro městskou mobilitu





Miloš Musil

4 d · 📷

Už je po všem, zítra bude sečteno a podtrženo, ale za ten měsíc jsme si na to zvykli, tak většina z nás chodí dál i když to nikam nezapíše. Byl to bezva měsíc. 😊 Ještě se vrátím ke krásnému výšlapu, který jsme absolvovali 28. října. Ať vidíte jak je na Oslavce krásně. 😊

Výšlap Náměšť nad Oslavou – Oslavany 28. října 2021

Členové Oslavanského cykloklubu společně s kamarády, či spíše s... Zobrazit další



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu





Petra Holanová

6 d · 🗨️

Turnov zdraví ostatní zúčastněná města 🥳🥳🥳  
115 aktivních účastníků, průměrně 8,5km na jednoho.  
Tedy limit desettisíckroku denně splněn 👍👍👍  
Děkuji všem a těšíme se na duben ❤️❤️❤️



Anna Folvarčná

31.10. · 🗨️

Chtěla bych poděkovat všem chytrým hlavám, které za výzvou stojí, za projekt, který nás všechny vyhnal v říjnu ven. Věřím, že příběh každého jednoho z nás, kdo v tuto chvíli oddychuje po náročném měsíci, je velmi silný. Ten můj je plný radosti, spokojenosti, překonání sebe sama, bolavých nohou a propocených triček. Stálo to za to? To rozhodně. Poznala jsem mnoho nových míst, spoustu z nich si odnesla ve foťáku domů, utřídila hromadu myšlenek. Mám pocit, že mám větší hodnotu, než když jsem se před měsícem celkem naivně zvedla z gauče. Děkuji tedy všem, kdo za výzvou stojí, že mi pomohli seznámit se s mým lepším já. Děkuji, děkuji, děkuji.

[Zobrazit přehledy](#)

900 dosah příspěvků

👍❤️ 77

14 komentářů



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu





Tomáš Hradil sdílel(a) příspěvek.

31.10. · 📍

My to té Olomouci nedáme zadarmo. Krnov bojuje až do posledního dechu!

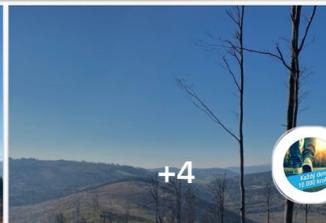


Tomáš Hradil - starosta města Krnova

31.10. · 📍

[Zdravé město Krnov](#): včera jsem se s partou třech desítek místních vydal na [Pochod Zlaté hory - Krnov](#).

... Zobrazit další



+4



10000 KROKŮ



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu

