



Partnerství  
pro městskou  
mobilitu



## Účastníci říjnové Výzvy 10 000 kroků obešli každý den zeměkouli

Praha 6. listopadu 2021

- Právě skončila říjnová Výzva 10 000 kroků, do které se přihlásilo více než deset tisíc účastníků.
- Od 1. do 31. 10. účastníci výzvy společně zdolali bezmála jeden a půl milionu kilometrů, což znamenalo, že denně v průměru překonali délku rovníku.
- Nejstaršímu účastníkovi bylo 86 let, nejtěžší vážil v den zahájení akce 195 kg. Až do 5. 11. mohli zapisovat svoje denní statistiky.
- Pohyb je jedním z léků na tzv. „nemoci životního stylu“, na které dnes podle Světové zdravotnické organizace (WHO) umírá 71 % lidí na světě. Chůze je nejpřirozenějším způsobem pohybu.

„Chůze je nejen přirozená, ale navíc posiluje imunitu a účinně pomáhá v boji proti nemocem způsobeným nezdravým životním stylem, a to včetně obezity,“ říká manažerka Výzvy 10 000 kroků Sylva Machová. Ujít 10 000 kroků denně (tedy zhruba 7,5 km) není ve výzvě žádnou podmínkou, pro mnohé účastníky je to spíše vzdáleným cílem. To ale vůbec nevadí: Podle lékařských doporučení je lepší chodit pravidelně i menší vzdálenosti než se jednorázově vzbudit k velkému výkonu.

Vítězem se vlastně stává každý, kdo to po celý měsíc vydržel. Svě o tom ví například Radek z Prostějova. V loňském roce skončil v nemocnici, protože se se svými 176,5 kg kvůli bolesti zad nemohl ani pohnout a operace pro něj byla příliš riskantní. Podařilo se mu však upravit jídelníček a tím poněkud snížit svoji hmotnost, což mu umožnilo začít pravidelně po menších dávkách chodit. To vedlo k dalšímu úbytku váhy. Účastníkům Výzvy 10 000 kroků napsal vzkaz: „Držím všem, co jsou v podobné situaci, pěsti. Aby se vrátili ke svému zdraví tou nejpřirozenější cestou.“

### NAŠI PARTNEŘI





Partnerství  
pro městskou  
mobilitu



## Výsledky říjnové výzvy

Ve dnech 1.–31. října se do Výzvy 10 000 kroků se přihlásilo 10 275 účastníků, aktivních jich nakonec bylo 6 498. Téměř tři čtvrtiny z nich byly ženy (4 850), mužů se aktivně zapojilo 1 648. Nejmladšímu účastníkovi bylo 6 let a nejstaršímu přesně o osm dekad více. Nejlehčí účastník vážil 17 kg, nejtěžší v den zahájení akce 195 kg.

O vítězi nerozhodovaly pouze zdolané kilometry, přidělené body braly ohled také na vyšší věk a případnou nadváhu. Absolutním vítězem mezi muži se stal účastník s přezdívkou Drtikol z Dobříše (1 746 bodů, 1 496 km), který byl následován dvěma ženami, „Libčou“ z Želechovic a „Věročkou“ z Prostějova, které obě dosáhly prakticky stejného ohodnocení 1 606 bodů.

I když samotný počet kilometrů není ve výzvě rozhodující, mnozí účastníci podali v tomto ohledu opravdu mistrovské výkony. Nejvíce toho nachodil a naběhal celkově šestý Radim Kropáč z Uherského Hradiště, jehož celkových 1 613 km představuje úctyhodný denní průměr 52 km. Mezi ženami bodově třináctá „Heluscha“ za ním o mnoho nezaostala. Urazila 1 590 km a dosáhla tím denního průměru 51,3 km.

Účastníci se mohli sdružovat a vzájemně podporovat v týmech, kterých vzniklo celkem 505. Nejvíce bodů získal Baby team z Uničova (1 030). Čtyři členky, které ho tvořily, dohromady ušly 4 120 km.

Potěšitelné je, že mezi účastníky převažovaly osoby se sedavým zaměstnáním (3 776). Druhou nejpočetnější kategorií představovali lidé na rodičovské dovolené, studenti, důchodci a nezaměstnaní (1 164). Zajímavé je, že třetí byli ti, kteří se „v práci docela nachodí“ (877).

Do výsledků se počítala chůze, běh nebo tzv. nordic walking (chůze s holemi). Nejvíce lidí dalo přednost chůzi (154 417 vložených aktivit) oproti běhu (4 391) a nordic walking (2 163). Lidé mohli jednotlivé druhy aktivit libovolně střídat.

## Z měst byly nejlepší Olomouc, Krnov a Dobříš

Říjnové kolo Výzvy 10 000 kroků oficiálně podpořilo 65 velkých i menších měst celé České republiky. K nejaktivnějším patřily kraje Středočeský a Olomoucký (oba po 12 zapojených městech), dále pak Moravskoslezský (7). Odrazilo se to i v postavení měst z těchto krajů na špici pomyslného žebříčku: první byla Olomouc (247 aktivních účastníků / 50 521 bodů / 61 164 km), druhý Krnov (231 účastníků / 49 930 b. / 60 927 km) a třetí Dobříš (211 účastníků / 41 463 b. / 49 875 km).

### NAŠI PARTNEŘI





Partnerství  
pro městskou  
mobilitu



## Partneři a ambasadoři

Výzvu podpořila také řada partnerů, díky kterým si nejlepší účastníci odnesou UAX oficiální trička výzvy, kvalitní ponožky VOXX, barefoot obuv od naboso.cz, sportovní náramky nebo audioknihy. 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. A díky mediálním partnerům CzechTourism, Turistika.cz, Kudy z nudy a dalším se výzva rozšířila do všech koutů Česka.

Opomenout nelze ani ambasadory výzvy z řad známých osobností, které pomáhají s propagací. Například herec, komik a autor Lukáš Pavlásek pro webové stránky 10 000 kroků uvedl, že od mala strašně rád chodí: „... po městě, v přírodě, zkrátka všude. Výborně se mi u toho přemýšlí, takže jsem za chůze vymyslel spoustu věcí. Taky mi to zlepšuje náladu i kondici.“

## Co bude dál?

V současné době finišují přípravy na slavnostní vyhlášení říjnové výzvy, které se uskuteční 20. listopadu v Bruntále a hned po něm začnou přípravy na dubnovou Výzvu 10 000 kroků 2022. Ta bude opět ve znamení atraktivních novinek. Už nyní je možné prozradit, že pro účastníky vzniká i šikovná mobilní aplikace pro ještě snadnější zaznamenávání výkonů. Díky ní nebudou muset účastníci při každém nahrávání aktivity otevírat webový prohlížeč, ale vše zvládnou pohodlně ze svého mobilu. Výzva tak bude mnohem příjemnější i pro seniory a jedince, kteří si s technologiemi často zase tolik nerozumí. „Zkrátka chceme, aby byla výzva přístupná opravdu pro každého a aby bylo co nejjednodušší se účastnit. Aplikaci vyvíjíme společně s našimi účastníky formou crowdfundingové kampaně, příspěvť může kdokoliv, komu dává naše výzva smysl,“ říká Kateřina Roková z pořádající organizace Partnerství pro městskou mobilitu.

Těm, co se svou účastí váhají, dodává odvalu šestinasobná mistryně republiky v závodní chůzi, bronzová medailistka z letošního MS juniorů a ambasadorka projektu Eliška Martínková: „Je jedno, jestli půjdete pomalu nebo rychle. Protože už jen to, že vyjdete, vás dělá lepšími, než jsou ti, co sedí doma.“

## KONTAKT:

**Ing. Jaroslav MARTINEK**, jednatel spolku Partnerství pro městskou mobilitu,  
tel. 602 503 617, e-mail: jarda@dobramesta.cz

**Ing. Jitka VRTALOVÁ**, mluvčí spolku Partnerství pro městskou mobilitu,  
tel. 603 432 172, e-mail: jitka@dobramesta.cz

### NAŠI PARTNEŘI





Partnerství  
pro městskou  
mobilitu



## O Výzvě 10 000 kroků

Projekt Výzva 10 000 kroků organizuje spolek Partnerství pro městskou mobilitu, z. s. Cíl je jednoduchý – motivovat lidi chodit častěji, pro zdraví, radost, ale i pro vlnější města a hezčí svět kolem nás. Hlavním bodem projektu je výzva, kterou Partnerství pro městskou mobilitu pořádá dvakrát ročně. Do výzvy se zájemci zapojují registrací na [portálu](#), kde každý den přidávají záznamy o svých aktivitách a dle jejich BMI a věku se jim počítají body. Nabízíme soutěž jednotlivců, týmů, měst i virtuální trasu se 40 zastaveními. Více na [www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz).

## Detailní informace:

- [Oficiální webové stránky výzvy 10 000 kroků](#)
- Oficiální stránky [Partnerství pro městskou mobilitu, z. s.](#)
- [Přispějte na vývoj mobilní aplikace](#)

## Ilustrační fotografie:

- Ke stažení [ZDE](#), zdroj: depositphotos

## NAŠI PARTNEŘI

<p>GENERÁLNÍ PARTNER</p> 	<p>HLAVNÍ PARTNEŘI</p>  	<p>GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI</p>   
<p>PARTNEŘI</p>      	<p>MEDIÁLNÍ PARTNEŘI</p>     	
    		