

Největší chodecká výzva v Česku startuje už podesáté. Výzva 10 000 kroků rozchodila už více než 70 tisíc lidí

Praha, 10. září 2025 – Největší chodecká výzva v Česku Výzva 10 000 kroků se spustí letos v říjnu už podesáté. Do výzvy, která má za cíl rozpohybovat lidi a znovunavrátit chůzi do běžného dne, se zapojilo celkem 70 784 účastníků a v jarním kole výzvy rekordních 22 tisíc účastníků. Říjnová výzva potrvá od 1. do 31. října. Zájemci se mohou registrovat už dnes na www.desettisickroku.cz.

Chůze je nejpřirozenější pohyb, který vede k zachování fyzického zdraví i duševní pohody. „Prudký rozvoj civilizace předbíhá vývoj našeho druhu a my ztrácíme potřebu dynamické svalové námahy, máme pouze statickou – sedíme nebo ležíme. Abychom byli zdraví, musíme se vrátit k pohybu a chůzi, protože to je základní životní potřeba a nejdůležitější vlastnost k zachování života,“ popisuje kardiochirurg a ambasador výzvy **Jan Pirk**.

První kolo Výzvy odstartovalo na jaře 2021 během pandemie COVID-19. Jeho cílem bylo podpořit rizikové skupiny, což se doteď projevuje ve speciálně upraveném bodování. To je nastavené tak, aby se lidé s vyšším věkem a BMI vyrovnali ostatním.

„Výzva motivuje lidi k chůzi, která je nejjednodušším a nejpřirozenějším pohybem a je tak přístupná téměř všem lidem bez ohledu na věk a zdravotní stav. Vede ke zlepšení zdravotního stavu obyvatel a funguje jako prevence vůči civilizačním chorobám,“ nastiňuje výhody chůze a motivaci k organizaci výzvy koordinátorka Výzvy 10 000 kroků **Sylva Machová**.

Jedním z těch, kterým chůze změnila život je i účastník výzvy **Lukáš Jelínek**, který před dvěma lety prodělal plicní embolii a skončil na jednotce intenzivní péče. „Šance na přežití byla tak padesát na padesát. Rozhodl jsem se, že takhle nechci dále pokračovat. Začal jsem hodně pomalu chodit – plíce byly oslabené, navíc jsem měl problémy se srdcem. Prvních pár měsíců jsem ušel sotva sto metrů a byl jsem vyřízený. Postupně se to zlepšovalo – po roce jsem zvládl tři kilometry denně, pak šest až sedm tisíc kroků,“ vzpomíná **Jelínek**.

Přestože má výzva ve svém názvu 10 000 kroků, není cílem ujít tuto vzdálenost. Každý účastník si může nastavit podle svých časových i fyzických možností svou vlastní osobní výzvu – vzdálenost, kterou se každý den výzvy pokusí ujít. Cílem je vytvoření zdravého návyku chůze, což trvá zhruba měsíc. „10 000 kroků není mantra, ale symbol. Každý má jiný start. Začínal jsem na šesti tisících krocích a myslel jsem si, že deset tisíc nikdy nedám. A nakonec jsem je chodil každý den. Znáám lidi, kteří ujdou šedesát kilometrů denně, ale to není pointa – důležité je začít a postupně přidávat,“ dodává **Jelínek**. [Rozhovor s Lukášem Jelínkem](#) je dostupný k přečtení na webu 10 000 kroků.



Pomáháme měnit města k dobrému

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., Chomoutov 388, 783 35 Olomouc
IČ: 01911996, t.: +420 602 503 617, e-mail: info@dobramesta.cz

www.dobramesta.cz

Cílem Výzvy 10 000 kroků je motivovat k pohybu, ale také zlepšit prostředí v našich městech a obcích, aby byla přívětivější a bezpečnější. „Se zvyšujícím se počtem chodců se snižuje množství aut v obci. Život na takovém místě je pak bezpečnější a příjemnější. Když lidé chodí, jsou ke svému okolí všímacější a ohleduplnější,“ uzavírá **Jaroslav Martinek**, jednatel spolku Partnerství pro městskou mobilitu, který usiluje o dobré změny ve veřejném prostoru a spolu s městy výzvu organizuje.

Výzva 10 000 kroků začíná 1. října. Zúčastnit se mohou lidé z celé republiky – jednotlivci, týmy, města, firmy, ale i školy. Registrovat se mohou na www.desettisickroku.cz.



Pomáháme měnit města k dobrému

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., Chomoutov 388, 783 35 Olomouc
IČ: 01911996, t.: +420 602 503 617, e-mail: info@dobramesta.cz

www.dobramesta.cz

Podrobné informace o Výzvě 10 000 kroků



Celorepubliková výzva snaží se o znovunavrácení chůze do života jako běžného způsobu dopravy na krátké vzdálenosti. Do akce se zapojilo více než 70 měst a obcí a 22 000 účastníků. Speciálně upravené bodování umožňuje účastníkům s vyšším věkem a hmotností vyrovnat se ostatním. Chůze se tak stává nejen nástrojem ke zlepšení zdraví společnosti, ale také k posílení zájmu o veřejný prostor v místě, ve kterém účastníci žijí. Akce probíhá dvakrát ročně v dubnu a říjnu.

Výzvu pořádá Partnerství pro městskou mobilitu ve spolupráci s českými a slovenskými městy. Více informací najdete na www.desettisickroku.cz.

KONTAKT PRO MÉDIA

- **Sylva Machová**, koordinátorka Výzvy 10 000 kroků – tel.: 724 726 858, e-mail: sylva@desettisickroku.cz
- **Petra Běnková**, media relations – tel.: 605 999 330, e-mail: petrab@desettisickroku.cz

FOTOGALERIE

- Autor: Archiv 10 000 kroků
- https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1kp5OWlIR5i1s_yiqGv24eoGu_H1qGC1j
- <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1le25v1vG-DXD1Hj7gq7RtLMetFOYBxFD>

Generální partneři

MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní mediální partner

 **Radiožurnál**
Český rozhlas*Pomáháme měnit města k dobrému*

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., Chomoutov 388, 783 35 Olomouc
IČ: 01911996, t.: +420 602 503 617, e-mail: info@dobramesta.cz

www.dobramesta.cz