



Zpravodaj Výzvy 10 000 kroků

Registrujte se | Pozvěte přátele

Milí chodci a chodkyně,

1. října začíná jubilejní 10. Výzva 10 000 kroků – máte poslední možnost se do ní přihlásit!

Podívejte se, kam se Výzva v průběhu let posunula a buďte opět její součástí.

Děkujeme všem, kteří jste s námi, ať už poprvé, nebo podesáté!

– Váš tým 10 000 kroků

Newsletter si můžete přečíst také v [online verzi](#).

Chci se registrovat



Proč chodit? 🚶

Podívejte se, co o chůzi říkají **účastníci** Výzvy, naši **ambasadoři** i **známé osobnosti**.



Chci taky chodit!

Dostáváte tento newsletter, protože jste se zúčastnili předchozích Výzev nebo jste se

přihlásili k odběru. Další dostanete pouze, pokud se **zaregistrujete do říjnové Výzvy**.



Proč chodíte vy? 😇

Bud'te s námi ve spojení a napište nám, proč chodíte vy. Označte nás na sociálních sítích – [Instagramu](#) a [Facebooku](#).



Co tím získáte? 💊

Chůze posiluje tělo i mysl a je tak skvělou prevencí proti nemocem a civilizačním chorobám 🤔. Už 30 minut chůze nebo jízdy na kole v rámci běžného dne stačí k tomu, aby se splnily minimální požadavky Světové zdravotnické organizace na fyzickou aktivitu a snížilo se riziko **předčasného úmrtí o 20-30 %** 🙄.

*„Prevence má na naše zdraví mnohonásobně větší vliv než schopnost našeho zdravotnictví diagnostikovat a léčit nemoci. Vždy je lepší **něčemu předcházet** než potom řešit až následky, které jsou mnohdy už obtížně napravitelné,“* zdůrazňuje profesor 🧑 Roman Havlík, ředitel Fakultní nemocnice Olomouc a ambasador Výzvy 10 000 kroků.



Kam jsme se posunuli, co je u nás nového? ✨

Velkou změnou jsou nové [webové stránky](#), které jsou přehlednější, snadněji se na nich zorientujete a najdete zde více prostoru pro [inspirativní příběhy účastníků](#).

Na slavnostní vyhlášení a setkání účastníků se letos poprvé vydáte na [KROKOfest](#). Název lépe vystihuje podstatu akce – nejde o klasický hudební festival, ale o jedinečnou komunitní událost, kde se potkáte s ostatními chodci, organizátory i těmi nejlepšími z nejlepších.



Zapište si do kalendáře: Nejbližší KROKOfest se uskuteční **22. listopadu 2025** v Kutné Hoře.

S jubilejní Výzvou přichází i vylepšená [prémiová členství](#) – nově si můžete vybrat ze dvou variant. Zakoupením prémiového účtu získáte nejen přístup k rozšířeným funkcím a originální dárek na míru, ale zároveň podpoříte tým, který pro vás Výzvu připravuje. Základní účast ve Výzvě pro jednotlivce zůstává zdarma.



Jaké jsou další změny?



Připomeňte si nejdůležitější pravidla

Zúčastnit se můžete buď jako jednotlivci a/nebo jako součást týmu (kamarádů, kolegů, se svojí rodinou, partnerem či partnerkou). Můžete vytvořit **firemní tým**, **školní** nebo například třígenerační. Tým může založit účastník s jakýmkoliv [prémium účtem](#), který se stává kapitánem týmu .

Pravidla Výzvy



Zpravodaje vám odesílá
Kačka

Generální partneři



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní mediální partner

Radiožurnál
Český rozhlas

Hlavní partneři



VoXX

Partneři



Mediální partneři



**TOULAVÉ
ŠLÁPOTY**
TERAPIE PRO VŠECHY

Stáhněte si aplikaci:



Už vám nic neunikne:

Organizátor výzvy:
Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc

www.dobramesta.cz



Pokud už nechcete dostávat tyto zpravodaje, odhlásit se můžete [ZDE](#).



Neobsahuje žádné viry. www.avast.com