



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Jak nám to šlape | Změňte své město | Objevte Nordic Walking

Milí chodci a chodkyně,

vaše kroky v říjnové Výzvě nás opravdu baví sledovat! ✨ At' už vyrážíte sami, s kamarády nebo se čtyřnohým parťákem, každý krok se počítá.

*A nezapomeňte – dnes máte **poslední šanci** pořídit si **prémiový účet** za **sníženou cenu**. Od 10. října se cena zvyšuje, tak to nepropásněte! 🤔*

– Váš tým 10 000 kroků

*Newsletter si můžete přečíst také v **online verzi**.*



Jak nám to zatím šlape? 🦶

Výzvy 10 000 kroků se účastní téměř **25 tisíc chodců a chodkyň**. Nejoblíbenějšími symboly v kategorii osobní výzvy jsou **žirafa a kočka** – ty si vybralo téměř 17 tisíc účastníků. Dohromady jsme ušli už více než **milion kilometrů**, průměrně 143 390 kilometrů na den. 🙌



Ptáte se ... ?

Máme velkou radost, že vás **Výzva baví** a zajímáte se o ni do každého detailu! Každý den od vás dostáváme spoustu dotazů, ale často už na ně **odpovědi najdete na našem webu**. Než nám tedy napíšete, koukněte se prosím nejdřív do sekce [Odpovědi na nejčastější dotazy](#) nebo do [pravidel Výzvy](#). Je tam spousta užitečných informací, které vám pomůžou najít odpověď **hned**.



Vylepšete místo, kde žijete 🏡

Vaše zkušenosti pomáhají městům **zlepšovat prostředí** pro každodenní život i chůzi. **Pocitové mapy** Vám dávají možnost ukázat, kde se ve svém okolí cítíte bezpečně, kudy rádi chodíte a **kde by to chtělo změnu**.

Aktuálně jsou připravené tři **pocitové mapy** 🗺️ – vyplnit je mohou nejen obyvatelé, ale i příznivci [Slaného](#), [Lysé nad Labem](#) a [Světlé Hory](#). Vaše odpovědi jsou **anonymní** a poslouží k tomu, aby se **zlepšila bezpečnost a prostředí pro každodenní chůzi**.

Pokud některá místa neznáte, ale přesto byste rádi vylepšili své okolí, můžete kromě sdílení pocitů **nahlásit i konkrétní závady** – třeba rozbité chodníky, nefunkční lampy nebo poškozené lavičky. Stačí pár kliků, fotografie a krátký popis ➡️. Jak na to se dočtete v článku [zde](#).

PŘIPRAVENO

Sběr dat proběhne 1.-31. října 2025



SLANÝ



LYSÁ NAD LABEM



SVĚTLÁ HORA

Chci vyplnit!



Chcete jít ještě dál? Staňte se budoucím zastupitelem 🏛️

Pokud přemýšlíte, že byste se v budoucnu chtěli **aktivně zapojit do rozvoje svého města**, zkuste **bezplatný cyklus online seminářů o práci zastupitele** 🎓.

Akademie pro budoucí komunální politiky **začne 27. listopadu** tématem plánování veřejného prostoru a pokračuje každý měsíc až do května.

Získáte přehled o tom, **jak funguje obec, jak se plánuje rozpočet nebo jak ovlivňovat prostředí**, ve kterém žijeme 💡.

[Chci se přihlásit na seminář](#)



KROKOfest v Kutné Hoře 22.11. 😊

Nezapomeňte si do kalendáře zapsat [KROKOfest!](#)

Čeká vás pestrý program plný inspirace i zábavy. Těšit se můžete na **zdravé cvičení s Monikou Beránkovou** 🧘, možnost měření těla na **přístroji InBody**, přednášku o poutních stezkách **Zdeňky Kumštýřové**, poutavou **přednášku o hipoterapii** 🐾 nebo jedinečnou návštěvu **Sankturinovského domu** 🏛️.

[Citovaný text byl skryt]



Zkoušeli jste už Nordic Walking?

Víte, že je to sport, který **rozhýbává až 90 % svalů** a zároveň **šetří klouby**? 🦶 Možná tomu nevěříte, ale přesně o tom mluví **Pavla Francke**, bývalá závodnice, učitelka jógy a zakladatelka rodinné firmy **HAAKON**, která se specializuje na výrobu holí.

V rozhovoru vysvětluje, **proč Nordic Walking není „jen procházka s hůlkami“**, ale plnohodnotný sport, který zvládne každý – od dětí 🧒 až po seniory 🧓.

A jestli vás láká Nordic Walking vyzkoušet, můžete si rovnou pořídit i kvalitní české hole HAAKON. Se slevovým kódem **kroky25** je získáte o 25 % levněji.



Chci si přečíst celý rozhovor



Zpravodaje vám odesílá
Kačka

Generální partneři

 | MINISTERSTVO

Hlavní mediální partner





PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Radiožurnál
Český rozhlas

Hlavní partneři



VoXX®

Partneři



Zuzka
Ježková

 **audioteka**

 **kofola**
Česká voda

 **SONNENTOR**



Mediální partneři

 **České dráhy**
Místní doprava

KAM
VYDAVATELSTVÍ
www.kamprozvoje.cz

Wavemaker
A WPP Media Brand

WPP Media

**moderní
obec**

 **kudyznudy.cz**
CzechTourism

 **Svět
Outdooru**

 **turistika.cz**
Pro vaše dobrodružství a výlety

AMOS
VISION

 **Aktivní ČESKO**

 **FAKULTNÍ NEMOCNICE**
OLOMOUČ

 **kalykade**
KALYKADE s.r.o. - KALYKADE s.r.o. - KALYKADE s.r.o.

**TOULAVÉ
ŠLÁPOTY**
TOULAVÉ ŠLÁPOTY

Stáhněte si aplikaci:

[Citovaný text byl skryt]