

Výzvy 10 000 kroků se zúčastnilo téměř čtyři tisíce lidí

22. května 2021

Dnes proběhlo v Mníšku pod Brdy slavnostní vyhlášení výsledků dubnové výzvy 10 000 kroků, do níž se zapojilo celkem 3 773 lidí z celé České republiky. Akce reagovala na současný stav a měla za cíl vrátit chůzi zpět do našich životů jako nejpřirozenější způsob pohybu. Během dubna účastníci výzvy celkem nachodili 812 888 km. Akci uspořádal spolek Partnerství pro městskou mobilitu z.s.

První místo v kategorii mužů si odnesl Jaroslav Kulík z Mníšku pod Brdy, z žen si první místo vychodila Libuše Výkrutová z Uničova. Do soutěže se aktivně zapojilo více než 30 měst. Po dramatickém souboji se na prvním místě umístilo město Bruntál, za ním Dobříš a Mníšek pod Brdy.

Ujít 10 000 kroků (tedy zhruba 7,5 km) nebylo podmínkou. Podle lékařských doporučení je lepší chodit pravidelně i menší vzdálenosti než jednorázově se vzchopit k velkému výkonu. Bonusové body tak dostali účastníci, kteří chodili pravidelně, stejně jako ti, kdo přesáhli pomyslnou hranici 10 000 kroků. Bodování bralo v úvahu také věk a hmotnost, zvýhodnění byli lidé starší a s vyšším indexem tělesné hmotnosti (BMI).

I přesto, že počet kilometrů nebyl klíčovým ukazatelem, někteří zapojení podali úctyhodné výkony. Nejvíce jich nachodila Tereza Ševčíková ze Slaného, která ušla v průměru 46 km za den. Sedm účastníků se dostalo to takzvaného „klubu milionářů“, vstupenkou do kterého bylo překročení magické hranice milionu nachozených metrů za měsíc (tedy v průměru 33 km za den).

Vzájemnou podporu nabízely týmy, kterých během výzvy vzniklo více než 600. Body jednotlivých členů se v rámci týmu sčítaly. Pořadí týmů bylo přitom v hledáčku možná více než pořadí jednotlivců. První tři místa nakonec obsadily Minor Team ze Slaného, Baby team z Uničova a SK Zahořany 110 z Mníšku pod Brdy.

Akce reagovala na zdravotní stav české společnosti, kde se s nadváhou nebo obezitou potýkají dvě třetiny lidí. K dramatickému omezení pohybu došlo navíc během posledních měsíců. Pravidelný pohyb je cestou ven ze začarovaného kruhu. Cílem akce proto bylo podpořit ty, kteří to nejvíce potřebují – osoby ve vyšším věku a osoby s nadváhou. Výzvu 10 000 kroků podpořila celá řada osobností, mezi jinými ředitel Fakultní nemocnice Olomouc prof. Roman Havlík, lékař Českého atletického svazu Michael Lujc, olympijská medailistka Květa Jeriová-Pecková, nebo známý propagátor zdravého životního stylu Miloš Škorpil.

Akce ukázala, že hýbat se je možné bez ohledu na věk nebo hmotnost. Přes padesát účastníků bylo ve věku 70 a více let a téměř u čtyřech stovek ručička váhy přesahovala 100 kg. Nejstarší účastníci výzvy je 86 let, nejtěžší účastník potom váží 182 kg.

V rámci výzvy bylo povoleno chodit také ve stylu nordic walking nebo běhat. Severskou chůzí nachodila nejvíce kilometrů (635 km) paní Zuzana Kolínková, zatímco v běhu byl nejlepší pan Jaroslav Marek z Jihlavy (515 km).

Slavnostní vyhlášení a předávání cen proběhlo na Skalce v Mníšku pod Brdy a jeho záznam můžete vidět na stránce <http://bit.ly/chuze-vitezi>.

Podrobné výsledky, statistiky a pořadí jednotlivých účastníků i týmů najdete na www.desettisickroku.cz. Další kolo výzvy proběhne ještě letos v říjnu. Aktuální informace budou k dispozici na profilu Facebook [@desettisickroku](https://www.facebook.com/desettisickroku).

KONTAKT:

V případě zájmu o podrobné informace prosím kontaktujte:

- Mgr. Sylva Švihelová, manažerka projektu, Tel.: +420 724 726 858, E-mail: sylva@desettisickroku.cz
- Ing. Jaroslav Martinek, jednatel spolku Partnerství pro městskou mobilitu, tel. 602 503 617, e-mail: jarda@dobramesta.cz