

VÝZVA 10 000 KROKŮ

Rádi bychom Vás a vaši obec pozvali k účasti v naší **dubnové výzvě 10.000 kroků**. Tato **celorepubliková akce** vyzývá obyvatele našich měst, městysů a obcí k tomu, aby navrátili pravidelnou chůzi do svých životů a posílili své zdraví.

Co?

Cílem této akce je povzbudit a **motivovat lidi k pravidelné chůzi**, a to alespoň po dobu jednoho měsíce. Co bychom chtěli zdůraznit je cílová skupina. Primárně se snažíme rozpohybovat **seniory a osoby s nadváhou** (kategorie FITFAT), které bodově zvýhodňujeme oproti mladším a hubeným. Speciálně upravené bodování umožňuje účastníkům s vyšším věkem a hmotností vyrovnat se ostatním.

Naše výzva není primárně závod s ostatními, ale spíše boj s vlastní leností, překonání svých hranic (osobní výzvy, kterou si lidé nastaví na začátku měsíce = kolik by denně chtěli ujít) a **o radosti z pohybu**. Na druhé straně určitou formu soutěživosti najdete i v této výzvě. Záleží však pouze na každém, na co chce dát důraz.

Kdy?

Výzva probíhá **dvakrát** za rok, a to v **DUBNU** a v **ŘÍJNU**.

Základní informace, kde je tento celorepublikový projekt detailně popsán naleznete na samostatném webu www.desettisickroku.cz

- ✓ **Registrace jednotlivců:** od 1. 3. (dubnová výzva) od 1. 9. (říjnová výzva)
na portále: <https://www.desettisickroku.cz/> a odtud přes tlačítko VSTOUPIT
- ✓ **Registrace měst:** od 1. 2. od 1. 9.
na e-mailu: verka@desettisickroku.cz nebo mesta@desettisickroku.cz
- ✓ **Chodíme:** **1. – 30. 4.** **1. – 31. 10.**



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

Pro koho?

Jednotliví občané se mohou přihlásit sami za sebe nebo utvořit tým (v rámci rodiny, přátel, pracovních kolektivů apod.), informace naleznete zde: www.desettisickroku.cz/zapoj-se

Vás by mohlo zajímat **zapojení města**: www.desettisickroku.cz/jako-obec které sebou nese spoustu společenských přínosů.

Proč má smysl svou obec zapojit?

- ✓ **podpoříte zdraví** a spokojenost svých obyvatel
- ✓ znásobíte **pozitivní vztah obyvatel k místu**, ve kterém žijí
- ✓ zvýšíte zájem lidí o **udržitelnou mobilitu**
- ✓ posílíte **sousedské vztahy** a sociální integritu obce
- ✓ **získáte inspiraci** a načerpáte energii od ostatních zapojených měst

Motivační bývá také **zapojení úřadů** (městských, krajských), které pak fungují v samostatné kategorii. [Více info ZDE](#).

Loni se v říjnové výzvě zapojilo přes **22 tis. aktivních účastníků** a **76 měst** z celé ČR!

Jak?

Z vaší strany potřebujeme především **zajistit informování svých obyvatel** o této výzvě.

Proto je dobré najít si **aktivního a zapáleného koordinátora**, který bude prostředním článkem mezi městem a jednotlivci a také mezi městem a našim týmem. Nemusí na to být sám, naopak určité skupiny obyvatel (např. seniory) může mít na starosti koordinátor ze sociálního odboru apod.

Na koordinátorovi záleží, jestli vaše město rozpojuje nebo ne. Bude mít na starosti včasnou propagaci projektu (místní zpravodaje a web, instituce, knihovny, domovy seniorů, KČT), komunikace s účastníky v průběhu výzvy, povzbuzování, vyhodnocení na konci měsíce a zorganizování vyhlášení výsledků za vaše město.



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

My mu zase poskytneme **propagační balíček** (plakáty, bannery...); přístup do speciální sekce portálu 10 000 kroků (aby měl přehled o účastnících a týmech vašeho města); diplomy, účastnické listy na vyhlášení výsledků; účast na setkání koordinátorů v ČR; dvě vstupenky na KROKOfest.

Účast měst je zpoplatněna (výše se odvíjí od počtu obyvatel obce) zejména pro pokrytí nákladů na web, portál, aplikaci, organizaci, vizuál, které připravuje tým lidí.

Startovné (pro rok 2026):

- obce do 2 tis. obyv. 4 000 Kč
- města 2 - 10 000 obyv. 14 000 Kč
- města nad 10 000 obyv. 24 000 Kč

Připlatíte si **jen 1 000,- Kč/rok** a stanete se **členem Partnerství pro městskou mobilitu**.

Pokud je město členem [Partnerství pro městskou mobilitu](#), **má účast ve výzvě (jako město) zdarma!**

Zvažte tedy svůj zájem o udržitelnou mobilitu, veřejný prostor a projekty přispívající ke změnám v dobrých městech, protože **členský poplatek do spolku Partnerství pro městskou mobilitu v sobě zahrnuje spoustu [benefitů a finančních výhod](#)** (jedna z nich je právě účast v obou výzvách zdarma).

Bonus

Jakmile proběhne výzva, máme pár týdnů na zpracování výsledků a poté vyhlášíme celorepublikové výsledky. Uspořádáme celodenní akci – **KROKOfest**, který je naplněn zajímavými aktivitami, prohlídkami, cvičením a součástí je i ocenění účastníků (měst, firem, úřadů) na prvních pozicích.

Termíny KROKOfestů v roce 2026: **23. 5. 2026 v Chocni a 21. 11. 2026**



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



Partnerství
pro městskou
mobilitu

Zaujal vás náš projekt Výzva 10 000 kroků? Je jednoduché se zapojit.

Chcete-li se stát obcí, ve které to šlape...

- ✓ přihlaste se jako obec/město (verka@desettisickroku.cz)
- ✓ zvolte si svého obecního koordinátora
- ✓ přispějte nám na chod výzvy účastnickým poplatkem (www.desettisickroku.cz/jako-obec)
(pokud jste členem **Partnerství pro městskou mobilitu**, máte účast **zdarma**)

Pojďte do Výzvy 10 000 kroků s námi!

Věrka HÜBNEROVÁ | kontakt pro města a obce

Partnerství pro městskou mobilitu, z. s. | www.desettisickroku.cz | www.dobramesta.cz

verka@desettisickroku.cz | tel. 608 455 774

Pomáháme měnit města k dobrému.



dobramesta.cz

CITYChangers

AKADEMIE
MĚSTSKÉ MOBILITY

10000
KROKŮ

CENA
VÍTA
BRANDY

Cyklovize
2030

EVROPSKÝ
TYDEN
MOBILITY



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

CITYChangers

AKADEMIE
MĚSTSKÉ MOBILITY

10000
KROKŮ

CENA
VÍTA
BRANDY

Cyklovize
2030

EVROPSKÝ
TYDEN
MOBILITY