



Přidejte se k další Výzvě 10 000 kroků

[Registrace](#) | [Nejčastější otázky](#) | [Nové video](#)

Milí chodci a chodkyně,

děkujeme, že jste se v minulosti zapojili do [Výzvy 10 000 kroků](#).

Tím, že chodíte, přispíváte k bezpečnějším ulicím a pomáháte zlepšovat města i obce, ve kterých žijeme. Každý krok znamená více života ve veřejném prostoru, více všímavosti k okolí i lidí, kterým na jejich městě záleží.

A právě proto vznikla Výzva 10 000 kroků – pomáhá městům, spojuje lidi, vytváří nové komunity a zároveň „rozchodí“ ty, kteří se dlouho nehýbali.

Ted' je čas udělat další krok... další Výzva začíná už 1. dubna 2026.

Půjдете do toho opět s námi?



– **Váš tým 10 000 kroků**
(newsletter k přetčení v [online verzi](#).)

[Chci se registrovat](#)

Proč chodí naši účastníci?

Chůze není jen pohyb z bodu A do bodu B. Je to postoj. Je to rytmus, který nás spojuje. Naši účastníci v tom mají jasno – v [novém videu](#) vám ukážou, proč stojí za to nazout boty a prostě vyrazit.

[Proč chodíte vy? Napište nám.](#)

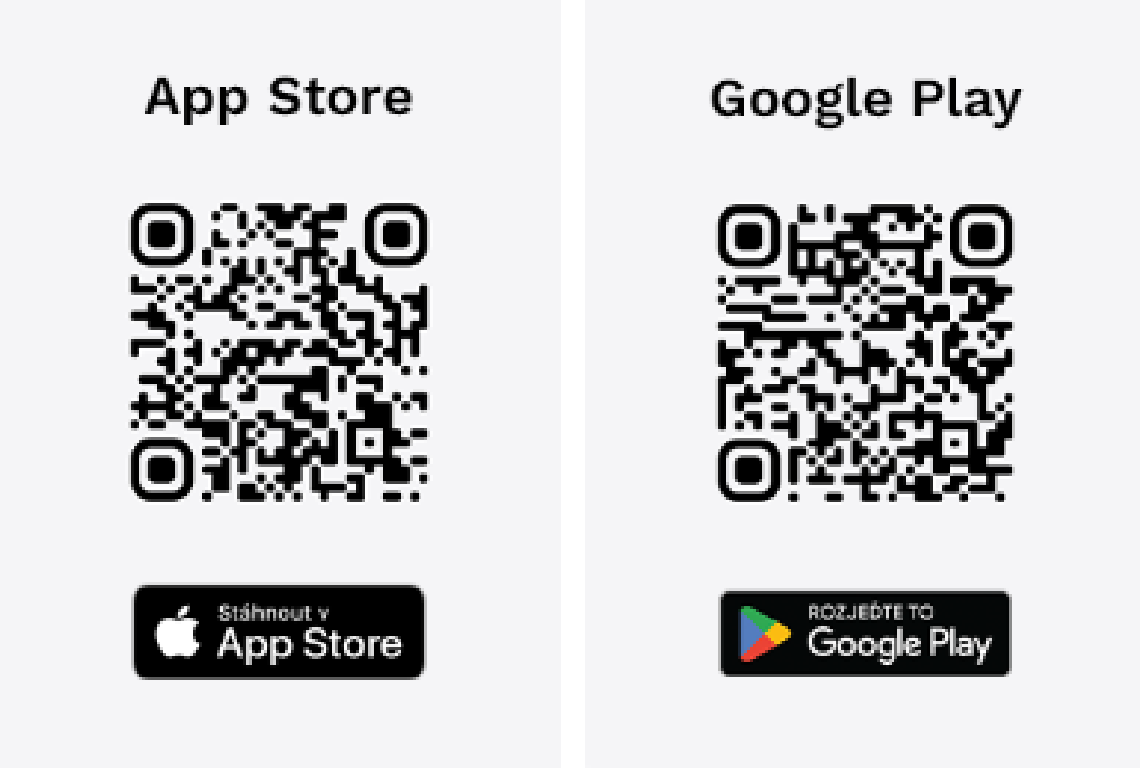


[Spustit video](#)

Stáhněte si aplikaci 10 000 kroků

Mějte své kroky pod kontrolou. S **aplikací 10 000 kroků** je zaznamenávání aktivit rychlé a jednoduché. Můžete ji propojit se svými chytrými hodinkami 🕒 nebo vkládat aktivity ručně 🖱️.

V aplikaci zároveň přehledně uvidíte **průběh celé Výzvy, své osobní statistiky i výsledky týmu**. Aplikace je dostupná **zdarma** a stáhnout si ji můžete kliknutím na App Store nebo Google Play či skrze načtení QR kódu.



[Jak aplikace funguje?](#)

Užijte si Výzvu naplno s prémiovým členstvím

Zpřijemněte si Výzvu s prémiovým členstvím. **Využijte naplno funkce portálu a zároveň tím podpořte chod celé Výzvy.** Díky vám můžeme udržovat technické zázemí, rozvíjet aplikaci, zajišťovat podporu účastníkům a dál Výzvu posouvat kupředu.

[Premium STANDARD](#) (380 Kč)

Oblíbené funkce, možnost účasti v týmu, sbírání odznáčků, přehled výkonů napříč výzvami a navíc originální ponožky VoXX s novým motivem ke každé Výzvě.

Zvýhodněná cena platí do 13. 4.

★ [Premium VIP](#) (1340 Kč)

Vše ze STANDARD verze + navíc dostanete výzvové tričko UAX s novým designem pro rok 2026, možnost účasti ve dvou týmech, více konektorů, až 7 heštegů a plná personalizace účtu.



[Chci si pořídit prémiový účet a podpořit chod Výzvy!](#)

*Prémiový účet zakoupíte po přihlášení do portálu v **KROKoshopu**.*

Rozhovor s Reginou Loukotovou

💡 **Věděli jste, že města jsou bezpečnější tam, kde lidé více chodí pěšky?**

„Přítomnost lidí v ulicích přirozeně zvyšuje pocit bezpečí. Lidé jsou všímavější, víc se navzájem respektují a veřejný prostor díky tomu víc žije,“ říká v rozhovoru rektorka architektonické školy ARCHIP a odbornice na veřejný prostor **Regina Loukotová**.

V rozhovoru mluví také o tom, jak mohou města podporovat chůzi, proč je důležitá propustnost ulic a jak mohou i malé iniciativy obyvatel postupně měnit veřejný prostor.



[Celý rozhovor](#)

Na co se často ptáte

📌 **Je účast zpoplatněná?**

Ne. Základní účast ve Výzvě je zdarma.

📌 **Můžu jít sám, nebo musím mít tým?**

Obojí je možné. Můžete se zapojit jako jednotlivec nebo vytvořit tým – s přáteli, kolegy, rodinou, partnerem či partnerkou. Existují týmy klasické, partnerské, firemní i školní. Tým zakládá účastník s prémiovým účtem, který se stává kapitánem 🧑🏫.

📌 **Kdo se může zapojit?**

Kdokoliv od 6 let. Účastníci mladší 18 let potřebují souhlas rodičů. Horní věková hranice není stanovena.

📌 **Co je potřeba udělat před startem?**

Po registraci si aktualizujte profil a vyberte svou osobní výzvu (denní cíl). Po nahrání první aktivity už není možné údaje měnit.

📌 **Jak a kdy můžu nahrávat aktivity?**

Nahrát můžete chůzi, běh i nordic walking. Aktivitu lze vložit maximálně 3 dny zpětně a musí proběhnout v termínu Výzvy.

📌 **Musím dokládat své kroky?**

Stáhněte si aplikaci, která bude vaše kroky nahrávat automaticky nebo je potřeba ke každé aktivitě nahrát jeden snímek (printscreen/fotografii) jako potvrzení. Účastníci 70+ tuto povinnost nemají.

📌 **Je to soutěž?**

Ano i ne 😊. Můžete sbírat body, plnit osobní výzvu, porovnávat se v týmech i pomoci své obci k vítězství. Ale to nejdůležitější je pohyb, radost a fair play.

[Celá pravidla Výzvy](#)



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