



Jarní Výzva startuje dnes

Nejdůležitější informace | Výzvodé ponožky | Nordic Walking

Milí chodci a chodkyně,

dneska začínáme! Děkujeme, že jste se součástí jarní Výzvy 10 000 kroků – ať už s námi jdete poprvé, nebo už poněkolkráté. Máme velkou radost, že do toho jdete společně s námi.

Aby se vám šlo co nejlépe, připravili jsme shrnutí těch nejdůležitějších informací k průběhu celé Výzvy. Kompletní pravidla a tipy pak najdete přímo [na našem webu](#).

Těšíme se na spoustu společných kroků. ☺

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

[Průvodce Výzvou 10 000 kroků](#)

Váháte nebo si nevíte rady?

Podívejte se do [nejčastějších dotazů](#), kde najdete bleskovou odpověď. Pokud ne, napište nám na info@desettisickroku.cz. Rádi vám s čímkoli pomůžeme.

Účastníci firemní a školní Výzvy se mohou obracet také přímo na své koordinátory.

Základní informace a pravidla

Stáhněte si aplikaci 10 000 kroků ...

S aplikací máte své kroky i aktivity přehledně na jednom místě. Můžete ji propojit s chytrými hodinkami nebo aktivity jednoduše zapisovat ručně. V aplikaci uvidíte také průběh Výzvy, své statistiky i výsledky týmu.

Než nahrajete první aktivitu ...

Aktualizujte si [profil](#) a nastavte svou **osobní výzvu** na měsíc. Po nahrání první aktivity už **nebude možné údaje v profilu měnit**. Aktivity lze nahrát maximálně **3 dny zpětně**, stále tedy máte čas **pozvat přátele, členy rodiny nebo kolegy z práce**.

Jak funguje bodování ...

Věříme, že každý krok má svou váhu. Proto náš bodovací systém zvýhodňuje ty, pro které je cesta ke zdraví náročnější – ať už kvůli věku, váze nebo delší pohybové pauze.

Bodování vám nesedí? Žádný problém. Můžete se **soustředit čistě na kilometry**, nebo se v žebříčku **porovnat s lidmi, kteří mají podobné parametry jako vy**. Každý si u nás může najít svůj vlastní způsob, jak soutěžit fér.

[Jak funguje aplikace?](#)

Nenačítají se vám vaše kroky? **Buďte prosím trpěliví**. Na začátku Výzvy se může stát, že přenos dat bude díky většímu zájmu v prvních dnech pomalejší - [více informací zde](#).

Věděli jste, že ...

Letošní téma výzvy je **BEZPEČNOST**. Po celý měsíc vám budeme přinášet tipy a inspiraci, jak se pohybovat bezpečněji ve veřejném prostoru – s ohledem na sebe i ostatní.

Pokud si chcete téma bezpečnosti připomínat při každém kroku, pořiďte si [prémiový účet](#) a získáte s ním **originální výzvodé ponožky**.



[Premium STANDARD](#) (380 Kč, nebo 100 Kč pro majitele [Premium Standard PRO](#))

Oblíbené funkce, možnost účasti v týmu, sbírání odznáčků, přehled výkonů napříč výzvy a navíc originální ponožky VoXX s novým motivem ke každé Výzvě. **Zvýhodněná cena platí do 13. 4.**

* [Premium VIP](#) (1340 Kč, nebo 980 Kč pro majitele [Premium Standard PRO](#))

Vše ze STANDARD verze + navíc dostanete **výzvodé tričko UAX** s novým designem pro rok 2026, více konekturů, až 7 heštegů a plná personalizace účtu.

[Chci výzvodé ponožky a prémiový účet](#)

Prémiový účet zakoupíte po přihlášení do portálu v [KROKOshopu](#).

Zkuste letošní Výzvu s holemi

Víte, co je **Nordic Walking**? Chůze s holemi není jen pomalejší turistika – při správné technice zapojujete **nohy, ruce, záda i střed těla**. Díky tomu můžete jít rychleji, stabilněji a často i delší trasu bez větší únavy.

Pokud chcete letošní Výzvu vyzkoušet trochu jinak, může být **nordic walking** skvělý způsob, jak zapojit celé tělo a zpestřit si své kroky.

Nevíte, jak hole vybrat? Připravili jsme pro vás [krátký článek s tipy](#).

Sleva pro účastníky Výzvy: využijte **25% slevu na nordic walkingové hole**.

Slevový kód: **mojekroky25**



[Chci využít slevový kód](#)

Buďte s námi ve spojení 🗨️

Napište nám na [Facebook](#) nebo [Instagram](#). Po celou dobu Výzvy vám tam budeme přinášet spoustu inspirace a zajímavé informace.

Nezapomeňte sledovat ani naše [webové stránky](#), kde také naleznete inspirativní rozhovory a články.

[Všechny naše články](#)

ORGANIZÁTOR: Partnerství pro městskou mobilitu

GENERÁLNÍ PARTNER: ckp Česká kancelář pojistitelů

HLAVNÍ PARTNER: VOXX

PARTNEŘI VÝZVY: vyvolej.to, HUFFIK, Equinox, HAakon

SPOLUPRACUJEME: STOB, Aktivní ČESKO, CESKOMORAVSKÁ FEDERACE NORDIC WALKING, BESIP, pěšky:městem

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](#).

