

Rekordní Výzva 10 000 kroků: 26 tisíc účastníků obešlo za duben 150x Zemi

Choceň, 23. května 2026 – *Rekordní dubnové kolo Výzvy 10 000 kroků letos ukázalo, že obyčejná chůze nemusí být jen cestou ke zdravějšímu životu. Může pomáhat také seniorům, propojovat komunity a vracet lidi zpátky do veřejného prostoru. Právě to potvrdil KROKOfest – slavnostní vyvrcholení dubnové výzvy, které do Chocně přivedlo účastníky z celé republiky.*

KROKOfest završil další rekordní kolo Výzvy 10 000 kroků, do kterého se letos zapojilo více než 26 tisíc účastníků, desítky škol, firem, organizací i 77 měst. Účastníci během dubna společně nachodili více než 6 milionů kilometrů a symbolicky tak 150x obešli Zemi. Šlo o rekordní účast i nachozenou vzdálenost.

KROKOfest je koncipován jako celorepublikové setkání účastníků Výzvy 10 000 kroků a zahrnuje mimo jiné slavnostní vyhlášení výsledků výzvy a doprovodný program zaměřený na chůzi a komunitu. „Potkali se spolu členové týmu, ale také soupeři, kteří se během dubna svými výkony navzájem motivovali, aby více chodili. Setkala se komunita a vytvořila se tak obrovsky pozitivní atmosféra. Přesně to jsme si od KROKOfestu přáli,“ říká koordinátorka výzvy **Sylva Machová**.

Chůze jako cesta proti osamělosti seniorů

Hlavním tématem letošního dubnového kola byla bezpečnost – především bezpečnost a kvalita života seniorů. „Pravidelný pohyb a přirozená chůze pomáhají nejen fyzickému zdraví, ale také psychické pohodě, samostatnosti a sociálním kontaktům starších lidí,“ upozorňuje **Machová**.

Silnou součástí letošního ročníku se stal příběh Kateřiny Skopalové, která během výzvy pravidelně docházela za seniory z Charitního domu sv. Václava a pomáhala jim zapojit se do každodenního chování.

Zachovala se tak, protože i přes velkou snahu personálu a jeho touhu se zapojit do podobných projektů často chybí časové kapacity pro individuální doprovod. „Rozhodla jsem se proto jít cestou přímého dobrovolnictví, abych v Heřmanicích na vlastní kůži ukázala, že stačí investovat několik hodin týdně, aby se život pěti seniorů – i přes pokročilý věk a podporu chodítek – naplnil novým smyslem a motivací,“ popisuje **Skopalová**.

Dubnová výzva nebyla jen o pohybu, ale především o síle komunity a vzájemné podpory. Díky opravdovému zájmu o zdraví i osobní příběhy účastníků vzniklo prostředí, ve kterém lidé překonávali vlastní limity a našli novou motivaci.



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

Symbolickým vyústěním se stal společně vytvořený obraz rozkvetlého stromu, který připomíná, že pozitivní změna je možná v každém věku.

Podle **Skopalové** chůze mění nejenom naše města a zdraví, ale také naše srdce a pohled na svět. *„Daruje nám společný čas, který je tím nejcennějším, co máme. Přináší nám možnost být sami se sebou nebo s těmi, kteří dávají našemu životu barvy a lásku – lásku, která může mít mnoho podob. Naše dubnová výzva tak nebyla jen o pohybu, ale o rozkvetu komunity, která v sobě našla nečekanou sílu kráčet dál.“*

To potvrzují i samotní senioři zapojení do výzvy. *„Na začátku jsem se bála, že to bude jen povinnost a závodění, které nezvládnou. Pak se ale něco zlomilo, začala jsem si poctivě zapisovat kroky a úplně mě to chytlo. Ta pravidelnost mi vlila novou krev do žil – najednou jsem měla víc síly, chuti do života, a hlavně obrovskou radost, že jsem to nevzdala,“* nastiňuje **Dagmar Bartošová**, 82letá účastnice z Charitního domu sv. Václava.

Účastníci KROKOfestu vychodili chytré hodinky pro domovy seniorů

Podpora seniorů pokračovala i během samotného KROKOfestu. Účastníci během dne zapisovali své kroky do speciální výzvy a společně „vychodili“ deset chytrých náramků od společnosti O2 pro vybrané domovy seniorů.

„O2 přináší lidem technologie, které zlepšují jejich každodenní život. Vážíme si toho, že můžeme být součástí projektu, který ukazuje, jak mohou moderní technologie jednoduše pomáhat tam, kde mají skutečný smysl. Máme radost, že právě díky komunitě kolem Výzvy 10 000 kroků mohou chytré náramky podpořit větší bezpečí, samostatnost i snazší kontakt seniorů s jejich blízkými,“ uvádí ředitelka Korporátní komunikace a CSR v O2 **Veronika Zachariášová**.

Význam chůze pro seniory si uvědomuje také aktivizační pracovnice **Lenka Staňková** z Charitního domu sv. Václava – jednoho z domovů pro seniory, kam poputují vychozené hodinky. *„Pravidelná chůze je pro zdraví našich seniorů nesmírně prospěšná. Pomáhá jim udržovat se v kondici, posiluje srdce, zlepšuje pohyblivost kloubů a v neposlední řadě skvěle čistí hlavu a podporuje dobrou náladu. Výzva je proto moc oslovila a už teď říkali, že se v říjnu určitě znovu zapojí.“*

Nadšení seniorů umocňovalo i to, že od dobrovolníků dostali chytré náramky na měření kroků. *„Hodinky pak pečlivě sledovali a vzájemně se kontrolovali, kolik má kdo nachozeno, díky čemuž se mezi nimi krásně rozvíjela komunikace a zdravá soutěživost. Vidina toho, že pro další podzimní výzvu mohou získat chytré hodinky od O2, je pro ně navíc skvělou motivací do dalšího tréninku,“* dodává **Staňková**.



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

Letošní ročník Výzvy 10 000 kroků tak znovu ukázal, že obyčejná chůze nemusí být jen pohybovou aktivitou. Může být také důvodem, proč se lidé setkávají, vracejí se mezi ostatní a znovu budují vztahy napříč generacemi.

Výzva 10 000 kroků probíhá dvakrát ročně – vždy v dubnu a říjnu. Zúčastnit se mohou lidé z celé republiky – jednotlivci, týmy, města, firmy, ale i školy. Další kolo odstartuje 1. října, registrace bude spuštěna 1. září.



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

Podrobné informace o Výzvě 10 000 kroků

Celorepubliková výzva snažící se o znovunavrácení chůze do života jako běžného způsobu dopravy na krátké vzdálenosti. Do akce se zapojilo 77 měst a obcí a více než 26 000 účastníků. Speciálně upravené bodování umožňuje účastníkům s vyšším věkem a hmotností vyrovnat se ostatním. Chůze se tak stává nejen nástrojem ke zlepšení zdraví společnosti, ale také k posílení zájmu o veřejný prostor v místě, ve kterém účastníci žijí. Akce probíhá dvakrát ročně v dubnu a říjnu.

Výzvu pořádá Partnerství pro městskou mobilitu ve spolupráci s českými a slovenskými městy. Více informací najdete na www.desettisickroku.cz.

O spolku Partnerství pro městskou mobilitu, z. s.

Partnerství pro městskou mobilitu, z. s. pomáhá městům zlepšovat dopravu a veřejný prostor. Spolek sdružuje města, kraje i odborníky a podporuje chůzi, cyklistiku a veřejnou dopravu jako zdravější a udržitelnější způsoby pohybu po městě. Propojuje česká i evropská města, sdílí dobré příklady, vzdělává a pomáhá zavádět moderní dopravní řešení. Více informací najdete na: www.dobramesta.cz.

KONTAKT PRO MÉDIA

- **Sylva Machová**, koordinátorka Výzvy 10 000 kroků – tel.: 724 726 858, e-mail: sylva@desettisickroku.cz
- **Petra Běnková**, media relations – tel.: 605 999 330, e-mail: petrab@desettisickroku.cz

FOTOGRAFIE

- Archiv Výzvy 10 000 kroků
- <https://drive.google.com/drive/folders/19pHiRH01531Dksf4I7J9oBcMYK1-0GIF?usp=drive> link



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