



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Festival 10 000 kroků

Milí chodci a chodkyně,

dubnová Výzva je za námi. Děkujeme Vám za každý krok, který jste ušli! Ted' je čas oslavit vaše úsilí. Srdečně Vás zveme na Festival 10 000 kroků, který se koná už 17. května u rybníku Stráž v Pelhřimově, v srdci Vysočiny na půl cesty mezi Prahou a Brnem.

Ať už jste obsadili přední příčky bodování nebo překonávali hlavně sami sebe, chodili s rodinou, kolegy nebo třeba pod hlavičkou svého města, školy či firmy - na Vysočině se potkáte s komunitou lidí, kteří jsou na stejné vlně.

Čeká Vás vyhlášení Výzvy, pohybové aktivity, inspirativní program i pohodová atmosféra. Přijďte s námi strávit den venku, užít si komunitní setkání a načerpat motivaci do dalších kroků!

- Váš tým 10 000 kroků

Newsletter si můžete přečíst také v [online verzi](#).



Na co se můžete těšit? ✨

Vyrazte s **celou rodinou** 🧑🧒 a užijte si pohodový sportovně relaxační den u rybníku Stráž v Pelhřimově. Připraveny jsou pro Vás procházky, běh kolem rybníku, cyklojízda na kolech **Nextbike**, výlety s **nordic walking holemi**, lodičky, paddleboard nebo třeba **turistický kvíz**.

Chybět nebude ani **dětský program** (kuličkodráha, dětské hřiště, stezka s pokladem či nahlédnutí do hasičského auta), stánky s informacemi, hudba 🎵, vystoupení žáků místní ZUŠ a samozřejmě **slavnostní vyhlášení** dubnové Výzvy.



Festival 10 000 kroků

17. května 2025 | rybník Stráž | Pelhřimov

PROGRAM

9:00 – 11:00 Komentované prohlídky • je nutné se přihlásit (omezená kapacita), sraz na Masarykově náměstí u kašny	9:30 – 14:00 INFOTÁNKY • STOB nutriční poradenství + měření na přístroji InBody • Fizan – Nordic Walking • místní otužilecká komunita • fotokoutek • dětský program (hřiště, dobrovolní hasiči, pokladová stezka, kuličkodráha) • putovní výstava <i>Žijeme města budoucnosti</i> a další
9:30 – 11:00 Registrace účastníků u rybníku Stráž	
9:30 – 11:00 AKTIVITY U RYBNÍKU STRÁŽ • chůze a běh kolem rybníku • vycházky s chodeckými holemi s instruktorkou • cyklojízdy na kolech Nextbike • turistický kvíz • lodičky, paddleboard, kajaky  <i>Pauza na občerstvení</i>	
11:00 Úvodní slovo a slavnostní zahájení festivalu	
11:30 – 12:45 AKTIVITY U RYBNÍKU STRÁŽ • chůze a běh kolem rybníku • vycházky s chodeckými holemi s instruktorkou • cyklojízdy na kolech Nextbike • turistický kvíz • lodičky, paddleboard, kajaky  <i>Obědová pauza</i>	
13:15 – 14:00 Cestování a projekty KČT (vyprávění Zbyňka Báči) • projekt Nocleh – jak snadno najít a rezervovat ubytování na cestách • Stezky z lásky – dobrovolnické projekty • tipy a zážitky z cest  <i>Pauza na občerstvení</i>	
14:30 – 17:30 Vyhlášení výsledků dubnové Výzvy 10 000 kroků • celorepublikové vyhlášení • vyhlášení města Pelhřimov – říjen a duben • slosování účastníků festivalu o dárky našich partnerů	

Chci vědět víc informací



Vstupenky jsou v prodeji 📌

Za 200 korun si můžete zakoupit vstupenku v [Krokoshopu](#) (děti do 6 let zdarma) i si rezervovat [perníkovou medaili](#) 🍪 za splnění OSOBNÍ VÝZVY. 🤝

V ceně vstupenky je teplý oběd (guláš), teplý nápoj a k němu něco na zub, nealko, pivo Poutník, buřt na opečení, účast na programu včetně komentované prohlídky a samozřejmě, kdo splnil OSOBNÍ VÝZVU, tak i zmíněná perníková medaile. Vaše vstupenka navíc pomáhá a jejím zakoupením podpoříte práci týmu, který stojí za celou Výzvou i přípravou festivalu.

Během dne budete mít možnost opéct si párek na ohni. V případě, že byste si chtěli opéct cokoliv jiného, vezměte si s sebou také. 🔥

Pokud můžete, dovezte si prosím svůj oblíbený hrneček na kávu či čaj a vlastní příbor, pomůžete tím přírodě. 🌱



Chci si koupit vstupenku!



Komentovaná prohlídka města Pelhřimova 🏡

Součástí festivalového dne bude i komentovaná prohlídka města **Pelhřimova**, která odstartuje v 9:00 na **Masarykově náměstí u kašny**. 🗺️

Se zástupci města si společně projdeme náměstí a městské hradby. Seznámíme se s Kubistickými zvláštnostmi města, obejdeme krematorium a navštívíme nejznámější kaple, které chránily město Pelhřimov před zlými silami - kapli sv. Kříže a kapli sv. Floriána. Prohlídku zakončíme u krásného rybníku Stráže s tajuplnou minulostí.

Prohlídka má omezenou kapacitu, proto je potřeba se předem zaregistrovat přes náš [online formulář](#). !

Před prohlídkou můžete na chvíli zamířit do **Informačního centra** - čeká na Vás mňamka k ochutnání, turistické noviny i další propagační materiály.



Pelhřimov slaví 800 let. Chci vědět víc!



Zastavte se u infostánků 🗨️

Festival 10 000 kroků není jen o chůzi - během dne se můžete zastavit i u několika **informačních stánků**.

Odborníci ze **STOBu** Vám poradí s výživou, nabídnou měření na **přístroji InBody** a praktické tipy pro každodenní pohyb. 🧑 ➡️

U stánku **Fizan** si budete moci vyzkoušet nebo zakoupit chodecké hole a nahlédnete do světa Nordic walking chůze.

A pokud máte chuť zažít něco osvěžujícího, nenechte si ujít setkání s **otužilci** u rybníka! 🧑‍🌾 🏊 🧑. Čeká Vás zhruba půlhodinové povídání o přínosech otužování doplněné praktickou ukázkou - ti odvážnější z Vás si mohou otužování rovnou vyzkoušet na vlastní kůži. Nezapomeňte si proto přibalit **plavky a ručník!** 🩴 🧺

Navštívit můžete také **fotokoutek**, kde se můžete vyfotit s celým týmem nebo si prohlédnout výstavu **Žijeme města budoucnosti.** 📷



Cestování a vyprávění Zbyňka Báčí 🏠

Po obědě Vás zveme na inspirativní povídání se Zbyňkem Báčou z **Klubu českých turistů**, který vás provede světem cestovatelských projektů a dobrovolnictví. 🌲

Dozvíte se, jak snadno najít ubytování přes projekt **Nocleh**, nahlédnete do zákulisí **Stezek z lásky** a poslechnete si příběhy i tipy z cest, které Vás možná inspirují vyrazit na vlastní pěší dobrodružství.



Jak se dostat do Pelhřimova?

Pro příjezd do Pelhřimova můžete využít autobus nebo vlak. Na místo konání Festivalu, k rybníku Stráž, se můžete dopravit pěšky, na kole, na koloběžce nebo autem.    

V den konání Festivalu budou v Pelhřimově k zapůjčení kola **Nextbike zdarma**. Najdete je jak u vlakového nádraží, tak u autobusového nádraží, na náměstí i u rybníku Stráž.

Parkovat auty lze také přímo u rybníka, ovšem pozor, parkování je omezené.

Pokud by pro Vás bylo složité odjíždět ve večerních hodinách, je možné přespát přímo u rybníka. Pro zájemce je k dispozici rovný travnatý plácek, kde si můžete postavit vlastní stan - vezměte však prosím na vědomí, že pobyt není organizátorsky zajištěn. 

MAPA Festival 10 000 kroků v Pelhřimově

-  **železniční zast. > Stráž**
3 min / 2,3 km
-  **vlakové nádraží > Stráž**
34 min / 1,9 km
-  **autobusové nádraží > Stráž**
30 min / 1,6 km
-  **železniční zast. > Stráž**
36 min / 2 km
-  **železniční zast. > nám.**
22 min / 1,3 km
-  **okruh kolem rybníka Stráž**
cca 1 300 m
-  **Možnost parkování aut**
-  **Klidné místo pro stanování**
-  **Možnost využít zapůjčená kola Nextbike u rybníka Stráž**





Zpravodaje vám odesílá
Kačka

Generální partneři



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní mediální partner

Radiožurnál
Český rozhlas

Hlavní partneři



Partneři



Mediální partneři



Stáhněte si aplikaci:



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](#).