



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Festival 10 000 kroků | Den bez spěchu | Benefity chůze

Milí chodci a chodkyně,

jsme v posledním týdnu dubnové Výzvy a vaše nasazení je úžasné! Ted' je ten správný čas to nevzdávat a dotáhnout to do cíle, každý krok se počítá a může rozhodnout.

A nezapomeňte, že už 17. května se na vás těšíme na Festivalu 10 000 kroků v Pelhřimově u rybníku Stráž. Přijďte si užít den plný pohybu, inspirace a skvělé atmosféry!

- Váš tým 10 000 kroků

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



Vstupenky na Festival jsou v prodeji ✨

Ve spolupráci s městem **Pelhřimov** pořádáme v sobotu 17. května tradiční **Festival 10 000 kroků** spojený s příjemným sportovně - relaxačním programem. Čekají na vás sportovní aktivity jako běh, chůze s půjčenými Nordic Walking holemi, jízda na sdílených kolech Nextbike nebo paddleboarding.

Vrcholem sobotního dne bude sraz účastníků v 10 hodin u rybníka Stráž. Účastníci budou mít možnost získat vstupenku na Festival za symbolických 200 korun v [Krokoshopu](#), [registrovat se na komentovanou prohlídku města](#) či si rezervovat [perníkovou medaili](#) 🏆 za splnění OSOBNÍ VÝZVY. 🍪

Čekají vás sportovní aktivity, společné opékání buřtů i povídání o možnostech cestování a přespání při toulkách českou krajinou i Balkánem. Zapište si termín a nebojte se vzít s sebou děti nebo kamarády - pro všechny máme **připravený program**! Vidíme se v Pelhřimově u rybníku Stráž.



Chci si koupit vstupenku!



Jak nám to šlape? 🙌

Výzvy 10 000 kroků se stále účastní téměř 19 tisíc aktivních chodců a chodkyň. Více než 8 tisíc z nás si vybralo jako svou osobní výzvu žirafu (5 km), skoro 7 tisíc účastníků pak kočku (7,5 km). Dohromady jsme ušli necelé **4 miliony kilometrů**, průměrně 154 000 kilometrů na den a to je víc, než kdy dřív! 🌞

Nezapomeňte si nahrát všechny svoje aktivity včas, povolené nahrávání je pouze tři dny zpětně! 😊



Proč je chůze důležitá a jak nám pomáhá?

Chůze je skvělá pro zdraví - posiluje srdce, zlepšuje náladu, snižuje stres i krevní tlak. A navíc pomáhá i světu kolem nás 🌍 zklidňuje dopravu, zlepšuje bezpečnost, podporuje samostatnost a sbližuje sousedy. 🍂 Každý krok má smysl pro tělo, duši i naše město!



Jaké jsou další výhody pohybu?



Zpomal aneb Den bez spěchu 🐢

Včera jsme si připomněli **Národní den bez spěchu** 🚶🚗🚲, který upozorňuje, že pár „ušetřených“ minut za volantem může mít fatální následky.

Každý rok kvůli nepřiměřené rychlosti zbytečně přicházíme o desítky životů - jen loni jich bylo 148. Tento den nás vybízí zpomalit, dát si pozor a zvolit bezpečnější cestu. Ať už jdete pěšky, nebo jedete autem, nespíchejte - někdy je lepší dorazit později, než nepříjet vůbec. ❤️





Děkujeme našim partnerům! 🙏

Chtěli bychom poděkovat všem našim partnerům za podporu a spolupráci.

Děkujeme zejména generálnímu partnerovi [Ministerstvu pro místní rozvoj](#), hlavnímu mediálnímu partnerovi [Radiožurnálu](#) a hlavnímu partnerovi [UAX](#).

Děkujeme za podporu a spolupráci!



Zpravodaje vám odesílá
Kačka

Generální partneři



Hlavní mediální partner



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](#).