**Účastnící říjnové Výzvy 10 000 kroků obešli každý den zeměkouli**

Právě skončila říjnová Výzva 10 000 kroků. Akci na celorepublikové úrovni organizoval spolek Partnerství pro městskou mobilitu, naše město se do projektu opět aktivně zapojilo pod záštitou pana primátora Mgr. Františka Jury. Organizačně Výzvu za Prostějov zajišťovalo Sportcentrum – DDM Prostějov.

*Chůze je nejen přirozená, ale navíc posiluje imunitu a účinně pomáhá v boji proti nemocem způsobeným nezdravým životním stylem, a to včetně obezity,“* říká manažerka Výzvy 10 000 kroků Sylva Machová. Ujít 10 000 kroků denně (tedy zhruba 7,5 km) není ve výzvě žádnou podmínkou, pro mnohé účastníky je to spíše vzdáleným cílem. To ale vůbec nevadí: Podle lékařských doporučení je lepší chodit pravidelně i menší vzdálenosti než se jednorázově vzchopit k velkému výkonu.

Do celorepublikové akce se celkem aktivně zapojilo 6 500 účastníků a společně jsme v říjnu ušli 1,5 milionu kilometrů.

Za Prostějov to byla vzdálenost 41 686 km. Překonali jsme tímto výkonem i délku rovníku a zlepšili dubnový výsledek o 18 705 km. Aktivně se zapojilo 147 prostějovských účastníků a 10 týmů.

Měli jsme opět nejstarší účastnici napříč celou republikou, paní Martu Bučkovou, která je i přes svůj věk velmi aktivní a nachodila více než 300 km. Nejlepší prostějovskou účastníci a zároveň nejlepší ženou v celorepublikovém měřítku se stala Věra Hájková, která ušla za měsíc říjen neuvěřitelných 1 371 km. Jak to dokázala zvládnout? Sama přiznává, že to bylo velmi těžké a bez motivace a pomoci přátel a rodiny by to šlo velmi těžko. Ale když sama viděla, že se pohybuje v předních příčkách, byla to pro ni tak velká motivace, že už nešlo přestat. Prostě s jídlem roste chuť.

Takže pokud člověk chce, dokáže opravdu i to, co se jiným zdá nemožné!

Nejlepším prostějovským mužem je Ivo Chudoba, který se účastnil akce již v dubnu a nyní ušel téměř 700 km. Vítězný prostějovský tým Running Yogis II zvládl společně ujít přes 4 000 km.

Co nás čeká dál? Chceme, aby se z této zajímavé a zdraví prospěšné akce stala tradice, a tak již organizátoři plánují jarní kolo. Dubnová výzva 2022 bude ve znamení atraktivních novinek. Už nyní je možné prozradit, že pro účastníky vzniká i šikovná mobilní aplikace pro ještě snadnější zaznamenávání výkonů. Výzva tak bude mnohem příjemnější i pro seniory a jedince, kteří si s technologiemi často zase tolik nerozumí. *„Zkrátka chceme, aby byla výzva přístupná opravdu pro každého a aby bylo co nejjednodušší se účastnit. Aplikaci vyvíjíme společně s našimi účastníky formou crowdfundingové kampaně, přispět může kdokoliv, komu dává naše výzva smysl,“* říká Kateřina Roková z pořádající organizace Partnerství pro městskou mobilitu.

Těšíme se, že se na jaře naše řady opět rozšíří. Neboť je jedno, jestli půjdete pomalu nebo rychle. Už jen to, že vyjdete, vás dělá lepšími, než jsou ti, co sedí doma.