

Vyšší věk a váha nejsou při chůzi překážkou, potvrdili účastníci Výzvy 10 000 kroků

Kolín, 16. listopadu 2024 – Říjnové výzvy 10 000 kroků se zúčastnilo více než 17 tisíc účastníků, 49 % z nich trpí nadváhou. Vyšší váha pro ně nebyla překážkou, ale motivací k chůzi, shodli se na slavnostním vyhlášení v Kolíně. Společně v říjnu nachodili více než 3,6 milionu kilometrů a přispěli tak nejen svému zdraví, ale i veřejnému prostoru.

Více než soutěžení v celkovém pořadí pomohla účastníkům k větší motivaci osobní výzva – každý měl svůj vlastní cíl, kolik kilometrů se bude snažit denně ujít. Nejčastější volbou bylo 5 kilometrů (žirafa) a 7,5 kilometrů (kočka), které odpovídají zhruba 10 000 krokům. Obě kategorie měly úspěšnost splnění více než 30 %. Více než 150 účastníků mělo jako svou výzvu ujít každý den 20 kilometrů, necelé čtvrtině se to i povedlo.

„Výzva je motivací i do dalších dnů, protože zjistíte, že je vám fajn. Předtím jsem jezdil všude autem a chodil jsem minimálně. Výzva vás přinutí se rozhybat a pak už to je tak trochu zvyk,“ přibližuje své pocity účastník výzvy **Pavel Klásek**, který celoživotně bojuje s nadváhou. Během výzvy se vždy cítí fyzicky silnější a shodí několik kilogramů. *„Chůze v přírodě má samozřejmě skvělý vliv taky na psychiku, náladu a odolnost,“* dodává pan Klásek.

Cílem výzvy je navrácení chůze do běžného života. Projekt se snaží pomoci lidem změnit jejich zvyklosti, více chodit a zlepšit tak nejen zdraví, ale i své okolí. *„Pomocť zlepšit své okolí mohli například chodci a chodkyně ze Smržic, Pelhřimova a Dolních Chabřů, kteří se podělili o to, jak vnímají místa ve svém okolí prostřednictvím pocitových map. S výsledky budou pracovat samosprávy obcí a vylepšovat veřejný prostor a podmínky pro chodce,“* popisuje koordinátorka Výzvy 10 000 kroků **Sylva Machová**.

Měsíční Výzva 10 000 kroků se pořádá každý rok vždy v dubnu a říjnu. Zapojit se do ní může zdarma každý, ale především se obrací na ty, kterým pravidelný pohyb chybí nejvíce – osoby s nadváhou a seniory, pro něž je chůze často jediným zdravým způsobem pohybu. Proto jsou tito účastníci také zvýhodňováni při hodnocení.

K větší motivaci účastníkům pomáhá, že soutěží v týmech – klasických, partnerských, třídních, firemních a třígeneračních. Letos na podzim proti sobě soutěžilo 1466 týmů, z toho 23 firemních. *„Chodíme společně už několik let. Navzájem se motivujeme a povzbuzujeme ve skupinovém chatu, kde taky sdílíme naše zážitky z výzvy,“* popisuje **Aleš Kerner**, kapitán týmu Koudelníci – třetího nejlepšího týmu říjnové výzvy.



Nejstarším účastnicím výzvy bude příští rok už 90 let. Jednou z nich je Emílie Kadlčáková z Brna, která ušla v průměru 6 kilometrů denně – celkem 186 kilometrů, což je nejvíce od dubna 2022. Jejím největším výkonem je 11 kilometrů.

Výsledky výzvy organizátoři vyhlásili 16. listopadu na Festivalu 10 000 kroků v Kolíně, kam dorazily desítky účastníků z celé České republiky a zástupci oceněných obcí si převzali putovní pohár.

Více statistik a informací o výsledcích je k dispozici na webu výzvy www.desettisickroku.cz. Další příležitost zapojit se do výzvy budou mít zájemci v dubnu příštího roku.



TISKOVÁ ZPRÁVA

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 více než 70 měst a obcí a 16 000 aktivních 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.

Generální partner



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní mediální partner



KONTAKT PRO MÉDIA

- **Sylva Machová**, koordinátorka výzvy – tel.: 724 726 858, e-mail: sylva@desettisickroku.cz
- **Petra Běnková**, media relations, copywriting – tel.: 605 999 330, e-mail: petrab@desettisickroku.cz, media@desettisickroku.cz
- **Denisa Rosová**, sales – tel.: 777 069 419, e-mail: denisa@dobramesta.cz, media@desettisickroku.cz

FOTOGALERIE

- <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1-13-qZxRACvKGiHvjmN7RxwBSuVVGc02>
- Foto: Věra Hübnerová