

## Výzvy 10 000 kroků se zúčastnilo téměř čtyři tisíce lidí

22. května 2021

*Dnes proběhlo v Mníšku pod Brdy slavnostní vyhlášení výsledků dubnové výzvy 10 000 kroků, do níž se zapojilo celkem 3 773 lidí z celé České republiky. Akce reagovala na současný stav a měla za cíl vrátit chůzi zpět do našich životů jako nejpřirozenější způsob pohybu. Během dubna účastníci výzvy celkem nachodili 812 888 km. Akci uspořádal spolek Partnerství pro městskou mobilitu z.s.*

První místo v kategorii mužů si odnesl Jaroslav Kulík z Mníšku pod Brdy, z žen si první místo vychodila Libuše Výkrutová z Uničova. Do soutěže se aktivně zapojilo více než 30 měst. Po dramatickém souboji se na prvním místě umístilo město Bruntál, za ním Dobříš a Mníšek pod Brdy.

Ujít 10 000 kroků (tedy zhruba 7,5 km) nebylo podmínkou. Podle lékařských doporučení je lepší chodit pravidelně i menší vzdálenosti než jednorázově se vzchopit k velkému výkonu. Bonusové body tak dostali účastníci, kteří chodili pravidelně, stejně jako ti, kdo přesáhli pomyslnou hranici 10 000 kroků. Bodování bralo v úvahu také věk a hmotnost, zvýhodnění byli lidé starší a s vyšším indexem tělesné hmotnosti (BMI).

I přesto, že počet kilometrů nebyl klíčovým ukazatelem, někteří zapojení podali úctyhodné výkony. Nejvíce jich nachodila Tereza Ševčíková ze Slaného, která ušla v průměru 46 km za den. Sedm účastníků se dostalo to takzvaného „klubu milionářů“, vstupenkou do kterého bylo překročení magické hranice milionu nachozených metrů za měsíc (tedy v průměru 33 km za den).

Vzájemnou podporu nabízely týmy, kterých během výzvy vzniklo více než 600. Body jednotlivých členů se v rámci týmu sčítaly. Pořadí týmů bylo přitom v hledáčku možná více než pořadí jednotlivců. První tři místa nakonec obsadily Minor Team ze Slaného, Baby team z Uničova a SK Zahořany 110 z Mníšku pod Brdy.

Akce reagovala na zdravotní stav české společnosti, kde se s nadváhou nebo obezitou potýkají dvě třetiny lidí. K dramatickému omezení pohybu došlo navíc během posledních měsíců. Pravidelný pohyb je cestou ven ze začarovaného kruhu. Cílem akce proto bylo podpořit ty, kteří to nejvíce potřebují – osoby ve vyšším věku a osoby s nadváhou. Výzvu 10 000 kroků podpořila celá řada osobností, mezi jinými ředitel Fakultní nemocnice Olomouc prof. Roman Havlík, lékař Českého atletického svazu Michael Lujc, olympijská medailistka Květa Jeriová-Pecková, nebo známý propagátor zdravého životního stylu Miloš Škorpil.



Akce ukázala, že hýbat se je možné bez ohledu na věk nebo hmotnost. Přes padesát účastníků bylo ve věku 70 a více let a téměř u čtyřech stovek ručička váhy přesahovala 100 kg. Nejstarší účastníci výzvy je 86 let, nejtěžší účastník potom váží 182 kg.

V rámci výzvy bylo povoleno chodit také ve stylu nordic walking nebo běhat. Severskou chůzí nachodila nejvíce kilometrů (635 km) paní Zuzana Kolínková, zatímco v běhu byl nejlepší pan Jaroslav Marek z Jihlavy (515 km).

Slavnostní vyhlášení a předávání cen proběhlo na Skalce v Mníšku pod Brdy a jeho záznam můžete vidět na stránce <http://bit.ly/chuze-vitezi>.

Podrobné výsledky, statistiky a pořadí jednotlivých účastníků i týmů najdete na [www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz). Další kolo výzvy proběhne ještě letos v říjnu. Aktuální informace budou k dispozici na profilu Facebook [@desettisickroku](https://www.facebook.com/desettisickroku).

## KONTAKT:

V případě zájmu o podrobné informace prosím kontaktujte:

- Mgr. Sylva Švihelová, manažerka projektu, Tel.: +420 724 726 858, E-mail: [sylva@desettisickroku.cz](mailto:sylva@desettisickroku.cz)
- Ing. Jaroslav Martinek, jednatel spolku Partnerství pro městskou mobilitu, tel. 602 503 617, e-mail: [jarda@dobramesta.cz](mailto:jarda@dobramesta.cz)

