5 milionů kilometrů pro zdraví: Podzimní Výzva 10 000 kroků spojila téměř 24 tisíc Čechů

Chýně, 21. listopadu 2026 – ***Přes 5,3 milionu nachozených kilometrů a téměř 24 tisíc zapojených lidí. Taková je bilance podzimní Výzvy 10 000 kroků, jejíž výsledky dnes vyhlásili organizátoři. Zásadním zjištěním je fakt, že 50,5 % účastníků tvořili lidé s nadváhou či obezitou, pro které se měsíční chodecká výzva stala bezpečným startem k pravidelnému pohybu.***

Symbolickou proměnou prošel díky chůzi Michal Žídek z Frýdku-Místku, vystupující pod přezdívkou **Spyder**. Na počátku jeho cesty stála váha přes 253 kilogramů, kolaps těla, diagnóza cukrovky a mrazivá otázka lékaře v nemocnici: *„Chtěl byste jednou odvést dceru k oltáři?“* Právě chůze s Výzvou 10 000 kroků se pro něj stala odrazovým můstkem k celkové proměně života.

Na začátku říjnového kola výzvy měl dole neuvěřitelných 113 kilogramů a na konci měsíce 122 kilogramů. Z muže, který zpočátku sbíral první kilometry ranním obcházením domu, se postupně stal chodec, který v říjnu ušel celkem 1 277 kilometrů, v průměru téměř maraton denně. *„Zatímco na začátku pro mě byla chůze jen nástrojem, jak zhubnout a dostat váhu pod kontrolu, dnes už neřeším jen číslo na váze. Chůze mi přinesla svobodu, čistou hlavu a vědomí, co všechno tělo zvládne, když mu dáte šanci. Začal jsem chůzí a dnes zvládám maraton,“* popisuje **Spyder**. Rozhovor se Spyderem je dostupný k přečtení na webu.

Právě Spyderův příběh ilustruje hlavní poslání akce. Unikátní bodovací systém zohledňující věk i BMI totiž stírá fyzické rozdíly a motivuje k pohybu i ty, kteří mají ke klasickému sportu daleko.

„Více než pět milionů kilometrů je obrovské číslo, ale klíčový je pro nás fakt, že nadpoloviční většinu účastníků tvořili lidé s nadváhou. Výzva rozhýbává přesně ty, kteří to pro svoje zdraví potřebují nejvíce,“ říká koordinátorka výzvy **Sylva Machová** s tím, že je chůze nejpřirozenější pohyb, který dokáže lidi snadno rozhýbat a vrátit jim radost do života.

Druhou výraznou skupinou, pro kterou se chůze stala denní potřebou, jsou senioři. Příkladem je **Vlasta Nováčková** z Litomyšle, která před dvěma lety oslavila osmdesátiny. Už dvanáct let chodí každou středu se svými vrstevníky na turistické výlety a občas pro ně i organizuje výlety vlakem.

Kvůli výzvě se naučila pracovat s mobilními mapami i krokoměrem a letos na podzim absolvovala už své druhé kolo. *„Úplně náhodou jsem zpozorovala zmínku v televizi, a tak jsem si začala hledat, co to vlastně je. Našla jsem si informace a zkusila se přihlásit,“* vypráví **Nováčková** a k výletům dodává: *„Postupně začali výlety vlakem organizovat i další členové skupiny. Pořád hledáme nová místa, kam bychom se mohli vydat. Vždycky existují místa, která stojí za to objevit.“*

Měsíční akce však nepropojovala jen jednotlivce, ale i celé kolektivy – do podzimního kola se zapojilo **24 firem a 82 škol**.

Vyběhnout z kanceláří a sbírat kilometry se rozhodli zaměstnanci napříč soukromým sektorem i státní správou. Velkou vlnu zápalu předvedl například Magistrát hlavního města Prahy, odkud do výzvy vyrazily početné týmy úředníků. *„Do výzvy jsem se zapojil na Magistrátu hlavního města Prahy na popud naší koordinátorky Karolíny Klímové, která je duší projektu na magistrátu. Jako jednu z cen jsme dokonce zorganizovali společnou cestu z pracoviště pro vylosovaného kolegu,“* popisuje jeden z nejaktivnějších chodců, **Zdeněk Šesták**.

Chůze je pro něj přirozenou součástí života. *„Chodím pravidelně každý den a všude tam, kam zavítám. Ročně nachodím přes 7 000 km, a tak stále utrácím za nové boty. Nejhorší na tom bývá rozloučit se se starým párem bot a zachodit si ty nové,“* říká **Šesták**.

Hlavním smyslem akce je pomoci zapojeným lidem navrátit chůzi do běžného dne tak, aby u aktivního pohybu vytrvali i během chladnějších zimních měsíců. Podle organizátorů je klíčem k úspěchu udržet si lehkost a radost z obyčejného kroku.

„Na chůzi je úžasné to, jak je jednoduchá a přístupná. Žijeme v době, kdy se pořád za něčím ženeme, a chůze nám dává šanci na chvíli zpomalit, vyčistit si hlavu a prostě jen tak jít. Není potřeba lámat rekordy, skvělé je už jen to, když člověk zvolní a udělá něco pro sebe,“ uzavírá **Jaroslav Martinek**, jednatel spolku Partnerství pro městskou mobilitu, z. s. – spolku, který výzvu organizuje.

Po krátké zimní přestávce dostanou chodci další příležitost otestovat svou kondici. Jarní ročník Výzvy 10 000 kroků odstartuje 1. dubna. Registrace pro jednotlivce i týmy bude spuštěna 1. března na webu www.desettisickroku.cz.

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 78 měst a obcí a více než 26 000 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.

O spolku Partnerství pro městskou mobilitu, z. s.

Partnerství pro městskou mobilitu, z. s. pomáhá městům zlepšovat dopravu a veřejný prostor. Spolek sdružuje města, kraje i odborníky a podporuje chůzi, cyklistiku a veřejnou dopravu jako zdravější a udržitelnější způsoby pohybu po městě. Propojuje česká i evropská města, sdílí dobré příklady, vzdělává a pomáhá zavádět moderní dopravní řešení. Více informací najdete na: www.dobramesta.cz.

KONTAKT PRO MÉDIA

- **Sylva Machová**, koordinátorka Výzvy 10 000 kroků – tel.: 724 726 858, e-mail: sylva@desettisickroku.cz
- **Petra Běnková**, media relations – tel.: 605 999 330, e-mail: petrab@desettisickroku.cz

FOTOGRAFIE

- Archiv Výzvy 10 000 kroků
- Aktivní lidé, kteří chodí a září - https://drive.google.com/drive/folders/1R2M8fG8Y-M0C2SQu8ynEib6vkensW4os?usp=sharing