

Vyzkoušejte největší chodeckou výzvu v Česku: Testovací kolo otevírá prémiové funkce všem a zdarma

Praha, 9. září 2026 – Už za týden začíná testovací kolo Výzvy 10 000 kroků, které nabídne všem zájemcům příležitost zvolnit a výzvu si na týden vyzkoušet, a to se všemi prémiovými funkcemi zdarma. Testovací kolo proběhne od 16. do 22. září. Naváže na něj již tradiční podzimní kolo výzvy, které se koná od 1. do 31. října. Registrace je spuštěna už dnes na webu www.desettisickroku.cz.

Evropský týden mobility podporuje udržitelnou městskou dopravu a zdravější pohyb ve městech, což se přímo protíná s myšlenkovými základy výzvy. „Přestože to tak moc nevnímáme, chůze je součástí mobility pro všechny. Výzva 10 000 kroků je toho jasným symbolem. Nejde o nachozenou vzdálenost, ale o radost z chůze,“ myslí si **Jaroslav Martinek**, jednatel spolku Partnerství pro městskou mobilitu z. s., který výzvu organizuje.

„Když ve městě vystoupíte z auta, nepojedete na kole ani městskou hromadnou dopravou, uvidíte své okolí v jiné perspektivě. Dorazíte do cíle sice o něco později, ale budete z toho mít úplně jiný prožitek. Vaše hlava si na chvíli odpočine a aspoň na chvíli vypadnete z toho neustálého stresu okolo,“ dodává **Martinek**.

Jeho slova potvrzuje i vítěz jarního kola výzvy, **Miroslav Muselík**. Přestože v dubnu nachodil více než 1 700 kilometrů, nechodí kvůli výkonům. Chůze mu pomohla v době pracovního vyhoření a dává mu prostor vyčistit si hlavu a zvládat i náročnou péči o postiženého syna. „Chůze mi dala hlavně možnost přemýšlet. U chození si čistím hlavu, utužuji mysl a zároveň zkouším, kam až se svou hranicí můžu zajít. Člověk pozná sám sebe. Zjistí, co vydrží, kdy je potřeba zabrat, ale i kdy už je dobré zvolnit,“ zamýšlí se.

Chůze je pro něj navíc klíčem k tomu, jak zvládat psychickou zátěž. „Mám hodně aktivní život, ale zároveň se starám o syna Ondru, který se narodil s těžkým zdravotním postižením. Poslední tři roky se mu věnuji jako osobní asistent. Kroky mi pomáhají držet se nad vodou,“ uzavírá **Muselík** a potvrzuje tak, že kdo je aktivní, ten září. [Rozhovor s Miroslavem Muselíkem je dostupný k přečtení na našem webu.](#)

Výzva však nepřináší jen vnitřní klid, ale často i nová objevování přímo za domem – což potvrzují i účastníci firemních týmů. „Najednou objevujete trasy ve Šternberku a jeho okolí, které máte skoro za humny, a přitom jste o nich nevěděli. To byl jeden z příjemných vedlejších efektů celé výzvy,“ popisuje své zážitky **Jitka Zajacová** z městského úřadu Šternberk. [Rozhovor s týmem je dostupný k přečtení na našem webu.](#)



Pomáháme měnit města k dobrému

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., Chomoutov 388, 783 35 Olomouc
IČ: 01911996, t.: +420 602 503 617, e-mail: info@dobramesta.cz

www.dobramesta.cz

Příležitost zvolnit, vyzkoušet si aktivnější životní styl a s ním i celou Výzvu 10 000 kroků budou mít zájemci už za týden během Evropského týdne mobility (16.–22. září). Výzvu budou moci otestovat se všemi prémiovými funkcemi zdarma.

„Budete si moci ověřit své každodenní chodecké možnosti a vyrazit do říjnové výzvy se správně nastaveným osobním cílem. Navíc si ale můžete během tohoto týdne užít možností, jako je sbírání odznaků, nastavení si profilu, vytvoření si hashtag skupin a týmů a posílení chodeckých vazeb s kamarády,“ vyzdvihuje koordinátorka výzvy **Sylva Machová**.

Testovací kolo výzvy s prémiovými funkcemi proběhne od 16. do 22. září. Výzva 10 000 kroků pak začíná 1. října. Zúčastnit se mohou lidé z celé republiky – jednotlivci, týmy, města, firmy, ale i školy. Registrovat se mohou na www.desettisickroku.cz.



Pomáháme měnit města k dobrému

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., Chomoutov 388, 783 35 Olomouc
IČ: 01911996, t.: +420 602 503 617, e-mail: info@dobramesta.cz

www.dobramesta.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.

O Evropském týdnu mobility

Evropský týden mobility (ETM) je každoroční iniciativa Evropské komise. Vyzývá evropská města a obce, aby se věnovala týden udržitelné dopravě. ETM se pravidelně koná v termínu 16.–22. září a je zakončený vždy Mezinárodním dnem bez aut. Součástí programů jsou akce spojené s udržitelnou dopravou, jako například cyklojízdy, přednášky či festivaly, dochází také k otevření ulic pěším a cyklistům.

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>



Pomáháme měnit města k dobrému

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., Chomoutov 388, 783 35 Olomouc
IČ: 01911996, t.: +420 602 503 617, e-mail: info@dobramesta.cz

www.dobramesta.cz