

Největší chodecká výzva v Česku startuje už podesáté. Výzva 10 000 kroků rozchodila už více než 70 tisíc lidí

10.9.2025 - Petra Běnková | Partnerství pro městskou mobilitu

Praha, 10. září 2025 - Největší chodecká výzva v Česku Výzva 10 000 kroků se spustí letos v říjnu už podesáté. Do výzvy, která má za cíl rozpohybovat lidi a znovunavrátit chůzi do běžného dne, se zapojilo celkem 70 784 účastníků a v jarním kole výzvy rekordních 22 tisíc účastníků. Říjnová výzva potrvá od 1. do 31. října. Zájemci se mohou registrovat už dnes na www.desettisickroku.cz.



Chůze je nejpřirozenější pohyb, který vede k zachování fyzického zdraví i duševní pohody. „Prudký rozvoj civilizace předbíhá vývoj našeho druhu a my ztrácíme potřebu dynamické svalové námahy, máme pouze statickou – sedíme nebo ležíme. Abychom byli zdraví, musíme se vrátit k pohybu a chůzi, protože to je základní životní potřeba a nejdůležitější vlastnost k zachování života,“ popisuje kardiochirurg a ambasador výzvy **Jan Pirk**.

První kolo výzvy odstartovalo na jaře 2021 během pandemie COVID-19. Jeho cílem bylo podpořit rizikové skupiny, což se doteď projevuje ve speciálně upraveném bodování. To je nastavené tak, aby se lidé s vyšším věkem a BMI vyrovnali ostatním.

„Výzva motivuje lidi k chůzi, která je nejjednodušším a nejpřirozenějším pohybem a je tak přístupná

téměř všem lidem bez ohledu na věk a zdravotní stav. Vede ke zlepšení zdravotního stavu obyvatel a funguje jako prevence vůči civilizačním chorobám,” nastiňuje výhody chůze a motivaci k organizaci výzvy koordinátorka Výzvy 10 000 kroků **Sylva Machová**.

Jedním z těch, kterým chůze změnila život je i účastník výzvy **Lukáš Jelínek**, který před dvěma lety prodělal plicní embolii a skončil na jednotce intenzivní péče. *„Šance na přežití byla tak padesát na padesát. Rozhodl jsem se, že takhle nechci dále pokračovat. Začal jsem hodně pomalu chodit – plíce byly oslabené, navíc jsem měl problémy se srdcem. Prvních pár měsíců jsem ušel sotva sto metrů a byl*

jsem vyřízený. Postupně se to zlepšovalo – po roce jsem zvládl tři kilometry denně, pak šest až sedm tisíc kroků,” vzpomíná **Jelínek**.

Přestože má výzva ve svém názvu 10 000 kroků, není cílem ujít tuto vzdálenost. Každý účastník si může nastavit podle svých časových i fyzických možností svou vlastní osobní výzvu – vzdálenost, kterou se každý den výzvy pokusí ujít. Cílem je vytvoření zdravého návyku chůze, což trvá zhruba měsíc. *„10 000 kroků není mantra, ale symbol. Každý má jiný start. Začínal jsem na šesti tisících krocích a myslel jsem si, že deset tisíc nikdy nedám. A nakonec jsem je chodil každý den. Znáám lidi, kteří ujdou šedesát kilometrů denně, ale to není pointa – důležité je začít a postupně přidávat,”* dodává **Jelínek**. [Rozhovor s Lukášem Jelínkem je dostupný k přečtení na webu 10 000 kroků.](#)

Cílem Výzvy 10 000 kroků je motivovat k pohybu, ale také zlepšit prostředí v našich městech a obcích,

aby byla přívětivější a bezpečnější. *„Se zvyšujícím se počtem chodců se snižuje množství aut v obci. Život na takovém místě je pak bezpečnější a příjemnější. Když lidé chodí, jsou ke svému okolí všímavější a ohleduplnější,”* uzavírá **Jaroslav Martinek**, jednatel spolku Partnerství pro městskou mobilitu, který usiluje o dobré změny ve veřejném prostoru a spolu s městy výzvu organizuje.

Výzva 10 000 kroků začíná 1. října. Zúčastnit se mohou lidé z celé republiky – jednotlivci, týmy, města,

firmy, ale i školy. Registrovat se mohou na www.desettisickroku.cz.

Podrobné informace o Výzvě 10 000 kroků

Celorepubliková výzva snaží se o znovunavrácení chůze do života jako běžného způsobu dopravy na krátké vzdálenosti. Do akce se zapojilo více než 70 měst a obcí a 22 000 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.

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

FOTOGALERIE

- Autor: Archiv 10 000 kroků
- https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1kp5OWlIR5i1s_yiqGv24eoGu_H1qGC1j
- <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1Ie25v1vG-DXD1Hj7gq7RtLMetF0YBxFD>