



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Naše rekordy | Festival 10 000 kroků | Jak být zdravý?

Milí chodci a chodkyně,

už jsme skoro v půlce výzvy a jde nám to zatím skvěle. Jen tak dál, vytrvejte a ať to šlape i nadále!

- váš tým 10 000 kroků

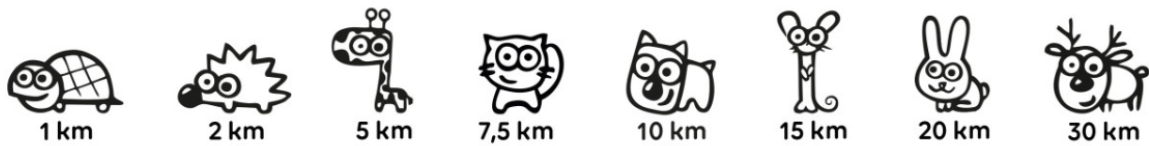


Naše rekordy





Naše komunita se rozrůstá, aktuálně se nás účastní nejvíc ze všech výzev 👁️ ! Do **dubnové výzvy** se přihlásilo už 18 544 účastníků, 15 715 z nich jsou aktivní účastníci (ti, kteří vložili alespoň jednu aktivitu). V rámci osobní výzvy si každý vybírá svoji „zvířecí“ kategorii, ohodnocenou podle počtu nachozených či naběhaných kilometrů. Nejméně toho nachodí želva, nejvíce sob. Téměř polovina z nás (7 070 k dnešnímu dni) jsou však **žirafy**, které za den nachodí 5 km. Společně jsme ušli už **1 400 262 kilometrů** 🏃‍♂️ !



Statistiky ve výzvě



Uvidíme se na Festivalu 10 000 kroků v Mostě?



Letošní jarní kolo proběhne v sobotu **18. května** v **Mostu**. Všechny účastníky výzvy zveme na sportovní část **festivalu**, která proběhne od 11 hodin u **Mosteckého jezera** – rekreační perly Mostecka. Potkáte nové známé, kteří mají stejně jako vy radost z pohybu, a navíc pro vás budou připraveny **tři možnosti aktivního vyžití** a na závěr **zmrzlina od nás!**

- Nordic Walking procházka s protáhnutím pod vedením instruktorky Pavly Bergmanové (max. 90 min.)
- Běh kolem jezera s Jardou Martinkem (cca 9 km)
- Pěší procházka s krásnými výhledy (cca 2–3 km)

Součástí zázemí jezera je i bistro, kavárna, dětské hřiště, posilovací stroje. Pobyt u jezera lze tedy pojmout **podle svých představ**. A pro toho, kdo si splnil osobní výzvu, bude připravená medaile 🏆 .

Z důvodů omezené kapacity hotelu, ve kterém bude probíhat doprovodný program a vyhlášení výsledků, je počet pozvánek omezen prioritně **pro výherce dubnové výzvy** (výherce oslovíme po skončení výzvy).

Registrace na sportovní část festivalu



Jak být zdravý? Rozhovor s fitness trénerkou



Zdraví je důležitý aspekt, který zajímá každého z nás. Jaký k němu vede klíč? Jsou diety opravdu tou správnou cestou, jak zhubnout 😊? A jak důležitá je pro lidský organismus chůze? Nejen o tomto jsme si ke **Dni zdraví** povídali s výživovou poradkyní a fitness trénerkou **Danou Škorpilovou**.

Rozhovor s Danou Škorpilovou



Načerpejte energii





S dalšími a dalšími ušlými kilometry vám možná dochází energie a síla. Pokud byste ji chtěli načerpat z přírodních produktů, můžete využít **10% slevy**, kterou mají účastníci výzvy na produkty **Sonnentor**. Stačí zadat slevový kód **CHODIM24**.

Chci si něco koupit



Zpravodaje vám odesílá
Peťa

Generální partneři



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



Hlavní mediální partner

Hlavní partneři



Partneři



Mediální partneři

Stáhněte si aplikaci:



Už vám nic neunikne:

Organizátor výzvy:
Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc

www.dobramesta.cz

Pokud už nechcete dostávat tyto zpravodaje, odhlásit se můžete [ZDE](#).