

 Výzva 10.000 kroků: Registrace běží. Začíná Evropský týden mobility.



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Registrace probíhá | **Vyzkoušejte naši aplikaci** | Evropský týden mobility



Vyzkoušejte si naši Výzvu "nanečisto".

Od zítřka **16. 9. do 22. 9.** probíhá [Evropský týden mobility](#), který připomíná, že pokud pro svou běžnou cestu po městě místo jízdy autem zvolíme **chůzi**, tak vynaložíme energii mnohem efektivněji. My vám nabízíme **možnost vyzkoušet si v tomto týdnu naši výzvu, včetně aplikace 10 000 kroků v předstihu před říjnovým kolem.**

A proč byste to měli zkusit?

Zjistíte, kolik toho denně nachodíte a jakou osobní výzvu si pro říjen zvolit.

Vyzkoušíte si používání aplikace a vkládání aktivit v klidu před zahájením.

Pomůžete vycytat případné chyby ještě před zahájením.

Chci si stáhnout aplikaci

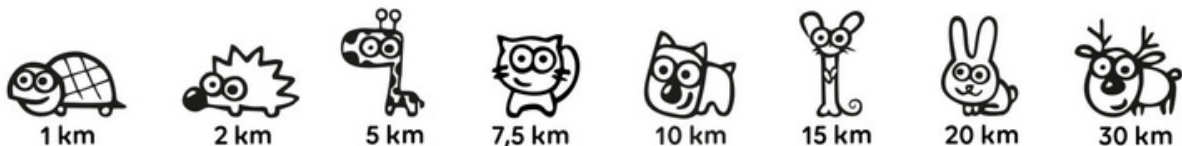


Osobní výzva aneb jaké zvířátko to bude?

Každý jsme jiný a máme jiné možnosti a samozřejmě i s tím spojené výzvy. Pro někoho je krokem za hranice 5 km denně, pro jiného 20 km. Proto si svou osobní výzvu může každý nastavit podle sebe. [Zvolte si s rozvahou na základě svých denních průměrů, ať už z jarní výzvy nebo nadcházejícího týdne mobility.](#) Důležitá je **pravidelnost**, když se vám podaří ve 27 dnech z celkových 31 dní svou výzvu splnit, získáte nejen uznání, ale i **virtuální odznak**, který se objeví u vašeho jména...

A není to malá odměna? Vůbec ne!

- splnění denního limitu mi zaručeně udělá radost
- moje tělo mi poděkuje
- získám zdravý pohybový návyk



Pořid'te si oblečení s motivem osobní výzvy z dílny UAX

Když už chodím, tak stylově!

Originální české tričko třeba s motivem své osobní výzvy můžete mít se slevou 20 %.

V případě zájmu je možné domluvit se i na **týmovém oblečení**.

Osobní výzva

Zajímá mě UAX



Máme pro vás skvělou novinku!

Festival 10 000 kroků

Letos uspořádáme pro VŠECHNY účastníky celodenní festival s programem o chůzi a zdraví.

Jeho součástí bude vyhlášení výsledku říjnové výzvy.

sobota 18. 11. 2023 HRADEC KRÁLOVÉ

[Dejte si do kalendáře už nyní!](#)

Dopoledne budeme aktivně poznávat krásy krajského města a odpoledne si vyberete ze zajímavého programu uvnitř krásných prostor Adalbertina. Pak společně oslavíme úspěšné chodce říjnové výzvy a volnou zábavou s hudebním doprovodem festival završíme.

Informace budeme postupně odkrývat v dalších newsletterech. Sledujte nás 🕶



Zpravodaje vám odesílají:
Ondra & Věrka



Generální partner



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní partneři



Partneři



Mediální partneři



Už vám nic neunikne:

Organizátor výzvy:

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc

www.dobramesta.cz