



10000
KROKŮ

Zpráva o Výzvě 10 000 kroků

2021–2024



desettisickroku.cz

Dejte chůzi šanci!



Partnerství
pro městskou
mobilitu





1. Výzva vznikla v době koronavirové pandemie, v době, kdy pohyb byl sice omezen, ale stal se o to důležitějším pro naše zdraví. Kontakt s blízkými se často minimalizoval na kontakt virtuální a naše mysl potřebovala rozptýlení. V té době jsme si také začali více uvědomovat hodnotu místa, ve kterém žijeme a pospolitost komunity, ve které se pohybujeme.



3. Při chůzi není důležité, jestli ujdu nejmíc, ale kolik toho ujdu ve vztahu sama k sobě, jestli jsem s tím spokojená a jestli chodím ráda. Proto jsme do výzvy přidali osobní výzvu, kalendář zážitků a další prvky, které vás vrací k pohledu sám na sebe a kontaktu s kamarády a rodinou.

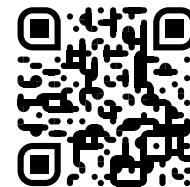


2. Začátek výzvy se nesl v duchu soutěžním a snahou co nejvíce motivovat k pohybu lidí s nadváhou a vyšším věkem. Vzniklo bodové ohodnocení a žebříčky. Ale brzy jsme pochopili, že o tom chůze není. Každý z nás je totiž jiný, bydlí v jiné krajině a má jiné možnosti. Soutěž tak nebude nikdy spravedlivá pro všechny.

4. Pevně věřím, že si výzvu dvakrát do roka užíváte stejně jako já a že vás motivuje ke krokům za hranice vašich všedních dnů.



Sylva Machová
koordinátorka Výzvy





Je vám to povědomé?

Toto jsou totiž nejčastější důvody lidí, kteří se k Výzvě přidali. Možná se to podaří i vám a naleznete tak jiný přístup k aktivnímu životnímu stylu, přátele a komunitu podobně smýšlejících lidí.

Příběh Radka z Prostějova

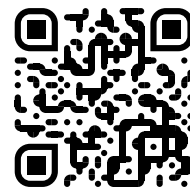


Jmenuji se Radek a celý život bojuji s nadváhou. V roce 2019 jsem vážil 155 kg a začaly mé problémy se zády. V červenci 2020 jsem skončil v nemoci, protože jsem se nemohl ani pohnout, jakýkoliv pohyb byl utrpení. Má váha byla 176,5 kg.

Na podzim jsem měl poradu s neurochirurgem. Sdělil mi, že operace je možná, ale v tomto stavu bych případnou operaci vůbec nemusel přežít. A zde nastal obrovský obrat. Okamžitě jsem přestal pít pivo a změna nastala i v mém jídelníčku. Váha šla o 10 kg dolů. Přestávala mě bolet záda, koncem roku jsem ukončil neschopenku a vrátil se do práce. V půli března jsem začal aktivně chodit. Nyní mám váhu 145 kg a stále pracuji na jejím úbytku.



Chození si teď moc užívám. Už se těším na konec směny nebo volný den, až zase někam půjdu. Je to úžasný pocit. Moc děkuji své ženě a dcerám za velkou podporu! Moc se těším, že snad letos vyrazím se svou manželkou i na Smržický vandr. 50 km je pro mě opravdu další výzva! Držím všem, co jsou v podobné situaci, pěsti.



DALŠÍ PŘÍBĚHY

Výzva 10 000 kroků

Je chodecká výzva, která probíhá dvakrát ročně v dubnu a v říjnu a motivuje formou zážitku k pravidelné chůzi.

- Příležitost k překonání sám sebe a vytvoření návyku k pravidelnému pohybu.
- Možnost plnit osobní výzvu a vytvářet týmy.
- Pozitivní vliv na zdraví a dobrou náladu.
- Zvýšení zájmu o okolí a místa, kde žijeme.
- Zúčastnit se může kdokoli.
- Každý kilometr je bodově ohodnocen.
- Zohlednění věku účastníka a jeho BMI.
- Komunita lidí.
- Osobní statistiky a soutěžení.



O hladký průběh výzvy se stará několikačlenný tým

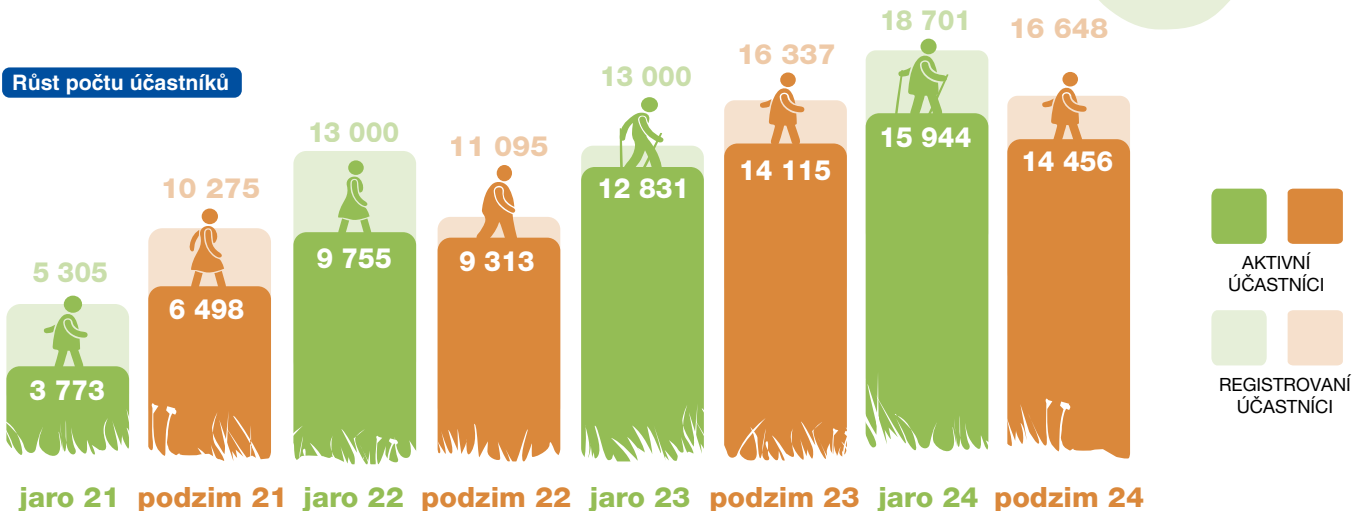
Rosteme!

Počet registrovaných účastníků se každým rokem zvyšuje. Mnohem důležitějším číslem je ale počet „aktivních účastníků“, tedy těch, kteří v rámci Výzvy opravdu chodili.

- První Výzva se uskutečnila na jaře 2021 (za koronavirové pandemie).
- Chůze je přirozený pohyb, který zvládne téměř každý – lidé rádi chodí.
- Motivací účastníků je především překonání svých vlastních hranic, láska k pohybu a zjištění, kolik toho denně ujdou.

Víte, že...

Celkem
prošlo výzvou
47 249
uživatelů
a více než jednou
se zúčastnilo
18 481 uživatelů.



Osobní výzva

Od podzimu roku 2022 je součástí výzvy **osobní výzva**. Každý účastník si podle svých možností vybere, kolik kilometrů chce denně ujit a snaží se toto předsevzetí dodržet po celý měsíc.

- Výzva plně respektuje potřeby jednotlivců, pro někoho je výzvou ujit denně 2 km, pro druhé je výzvou 30 km za den.
- Plnění osobní výzvy pomáhá navrátit chůzi do našich životů v souvislosti s našimi individuálními možnostmi.
- Cílem je pravidelnost a definování svých osobních chodeckých úspěchů.
- Osobní výzva je splněna, pokud stanovený počet kilometrů ujdete alespoň ve 27 dnech z výzvy.

Každá kategorie osobní výzvy má svůj vlastní symbol zvířátka



1 km



3 km



5 km



7,5 km



10 km



15 km



20 km



30 km

Víte, že...

žirafa

je nejčastěji
vybíranou
kategorii



kočka

je druhá nejoblíbenější
kategorie, která
odpovídá
10 000 krokům



sob

zastupuje kategorii
s nejvyšším věkovým
průměrem a zároveň
s nejvyšší úspěšností
plnění



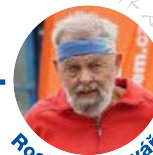
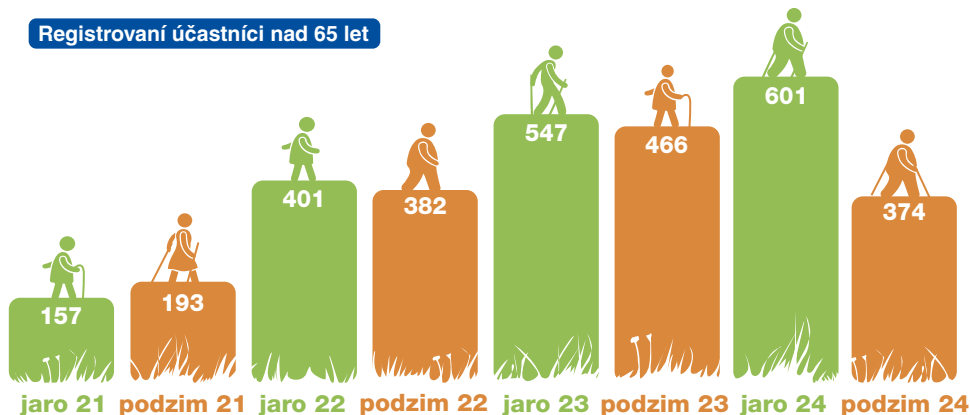
Motivy zvířátek vytvořil Radek Leskovjan pod značkou UAX. Účastníci si mohou zakoupit trička a předměty s jejich potiskem

Senioři ve výzvě

Starším lidem pomáhá pravidelný pohyb k udržení kvality života až do velmi vysokého věku.

- Nejstarším účastníkům výzvy bude v roce 2025 již 90 let!
- Ujdou okolo 6–9 kilometrů denně.
- Senioři mají zjednodušené nahrávání aktivit do Výzvy a je umožněno, aby jim někdo s nahráváním kroků pomohl.

Registrovaní účastníci nad 65 let



Rostislav Kovář

„Jakýkoliv pohyb je opravdu zdraví prospěšný, krásně si při tom vyčistíte hlavu. Začít můžete v jakémkoliv věku, nikdy není pozdě. Moje motto zní: Nepřestaneš se hýbat proto, že jsi zestárl, ale zestárneš proto, že jsi se přestal hýbat.“



Marta Bučková

„Soutěžím s „KROKY“ od samého počátku, ale protože byl tenkrát manžel vážně nemocný, nemohla jsem se nadlouho vzdálit z domova. Takže ráno před šestou hurá ven a po obědě totéž. Teď už jsem dva roky sama a můžu „krokovat“, kdy a jak se mně zlíbí. Soutěžit budu ještě příští rok a po devadesátce přenechám svou chvilku slávy další bábrlince. Šlapat samozřejmě budu dál, pokud to zdraví dovolí.“





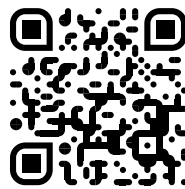
Účastníci s vyšším BMI

40 % dospělých Čechů se nevěnuje žádné sportovní ani rekreační pohybové aktivitě*. Průměrná hodnota BMI obyvatel Česka dosáhla již 25,2 bodů, což je těsně nad horní hranicí zdravé váhy. S obezitou, která ohrožuje téměř 20 % populace, se naše Výzva snaží aktivně bojovat.**

- Výzva motivuje lidi s vyšším BMI zvýhodněným bodováním. Snaží se o to, aby se i oni měli šanci umístit na předních příčkách Výzvy a postupně si každodenní pohyb oblíbili.
- Velmi úzce spolupracujeme s odborníky z organizace STOB (Stop Obezitě), která poskytuje účastníkům Výzvy poradenství v oblasti prevence i léčby obezity.
- Za velké procento lidí s nadváhou může především nevyvážená strava či nadměrná konzumace a nedostatek pohybu. Cílem Výzvy, která na tuto skutečnost reaguje, je vrátit pravidelný pohyb zpět do jejich životů.



Jiřímu Mahdalovi pomohla Výzva 10 000 kroků a odborníci z FN Olomouc ke snížení jeho váhy o desítky kilogramů. Ale nešlo by to bez jeho vlastního úsilí a velké podpory jeho rodiny a přátel...



Štefi z týmu Břicháčci z Kutné Hory se účastnil Výzvy již šestkrát, motivací je pro něj společná chůze s manželkou a také snaha předejnat tým Kutnohorských rychlíků. Průměrně ujde za den 26 denně a pozoruje na sobě zlepšení fyzicky.

Víte, že...

... nejobjemnější muž ve výzvě vážil přes 249 kg;

... polovina registrovaných účastníků Výzvy má nadváhu;

... hlavním problémem bývá přiznat si svoji váhu, jedině potom je totiž možné s tím něco dělat;

... nejvyšší počet registrovaných účastníků s obezitou III. stupně (BMI nad 40) v rámci jedné výzvy činil 344 osob.

* Český statistický úřad ** Index tělesné hmotnosti



Týmová spolupráce

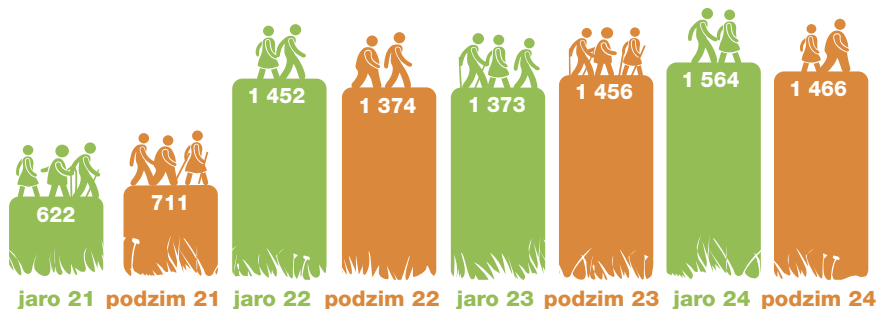
Při účasti ve Výzvě je možné tvořit čtyř až desetičlenné týmy. V rámci nich se účastníci vzájemně motivují, „hecují“ a pomáhají si. Týmy mohou tvořit nejen kamarádi, páry, ale i firmy, úřady, zájmová sdružení nebo rodiny.

Motivace pro týmovou účast je různá...

- Vzájemná podpora a čas strávený s přáteli nebo rodinou.
- Poznávání podobně smýšlejících lidí, součást dobré party.
- Zdravé soutěžení a porovnávání sil.
- Nadšení dětí i radost dospělých účastníků.
- Společná nepracovní činnost a sblížení s kolegy.
- Soutěžení za svoji firmu či organizaci.



Počet týmů přihlášených do výzvy



Párová výzva

Je speciální výzvou pro páry, kdy se počítá horší z obou výkonů v daném dni. Pár je tak silný, jak je silný jeho nejslabší člen a oba se musí navzájem podporovat tak, aby byl i ten „slabší“ motivován k častější chůzi.



Cesta na vrchol

Některé účastníky motivuje Výzva k téměř extrémním výkonům. Často se rozhodnou pokořit své hranice a zjistit, „kam až dojdou“. Někdo se třeba rozhodne uběhnout maraton, zvládnout 24 hodin chůze nebo překonat 100 kilometrů za den.

Pravidelný účastník a výherce

Výzvy „Drtikol“ nechal vyrobit svůj vlastní putovní pohár, který vždy získá ten, kdo má nejvyšší počet bodů v celé Výzvě. Povoláním je popelář, který vyjíždí do práce ve 3:30, končí v 10:00 a hned poté vyráží na svou téměř 60kilometrovou štaci!

Do Výzvy se zapojil díky pozvání kolegů z práce.

„Nebyla jsem aktivní člověk, nebavilo mě chodit, raději jsem si všude dojíla autem.

V životě ale přijdou změny, a tak to začalo i u mě. Můj přítel je velice aktivní člověk, který tráví dny pohybem, jen mu chyběl

Podpořit svoji třídu se rozhodli kluci z Turnova, kteří

v říjnu 2023 vyrazili kolem půlnoci na Bezděz. „Šli jsme oklikou, byla nám strašná zima. Mysleli jsme, že to vzdáme. Část to opravdu v půlce vzdala, ale zbytek z nás to silou vůle došel nakonec i zpátky. Jsme na sebe pyšní, že jsme to zvládli,“ přiblížil své pocity jeden z chlapců.

Trasa měřila dohromady 81 kilometrů!

parták. Tak jsem začala být jeho parťačkou a dnes nevynecháme den bez procházky, ať už prší nebo sněží.“ (Habibi Č. Budějovice)

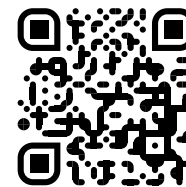


Manželé Balcaříkovi ze Smržice si chtěli vyzkoušet, jestli dají 100 km za 24 hodin. Vyšli v jednu hodinu v noci a nachodili čtyři okruhy se zastavením doma na doplnění zásob, pro jídlo a na krátký odpočinek. Cílem cesty byla jejich oblíbená rozhledna Velký Kosíř. V roce 2024 si dali za cíl zdoлат po víkendech centrální část Stezky Českem.

Děti a školy

Čtvrtina dětí v Česku trpí nadváhou.* K chůzi je potřeba motivovat již od dětství, aneb co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš. Vyslyšeli jsme proto prosby rodičů a od podzimu 2021 umožnili zapojení do Výzvy i dětem.

- Děti mohou tvořit třídní týmy.
- Bylo zachováno bodové zvýhodnění pro děti s vyšším BMI.
- Již v roce 2023 se zapojilo více než 60 škol a přes 200 třídních kolektivů.
- Speciální kategorii tvoří rodiče s dětmi do 6 let a těhotné ženy.



* Údaj k roku 2024 ČZSO



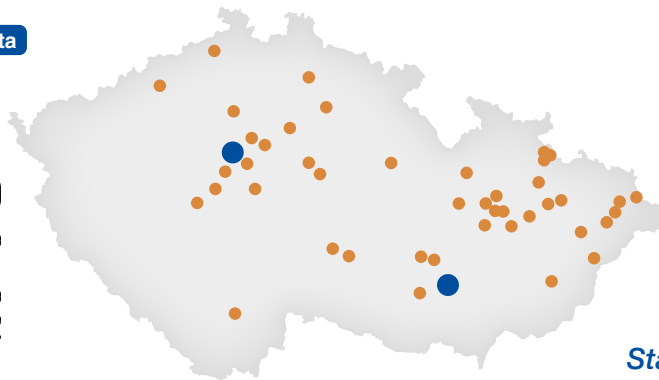
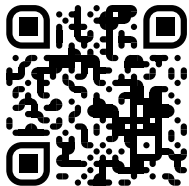


Obce jako partneři

Obce jsou našimi významnými partnery i účastníky. Ty, které podporují pěší dopravu a kultivují veřejná prostranství, mají našlápnuto stát se místy příjemnými pro život a připravenými na budoucnost.

- Obecní i krajské úřady se mohou zapojit do „firemní výzvy“, vytvářet týmy a jít ostatním příkladem.
- Obce soutěží o putovní pohár ve třech kategoriích podle velikosti.
- Výzva je jedním z nástrojů pro rozvoj měst v souladu se strategií Smart Cities.
- Obce mají přímý kontakt na své účastníky a můžou je více motivovat k chůzi a zapojovat do dění v obci.

Zapojená města



„Na krajském úřadě jsme vytvořili tým, který zahrnul i pět členů rady. Výzva je sice soutěžní, ale umístění pro nás nebylo důležité. Hlavní bylo, že jsme dokázali zapracovat chůzi do svých pracovních programů. Myslím, že když jsme to dokázali my, dokáže to každý.“

Jan Šafařík, náměstek hejtmana OL kraje

Staňte se městem, ve kterém to šlape!



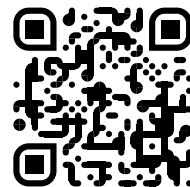
Firmy v pohybu

Firmy se mohou zapojit do firemní výzvy nebo se stát našimi partnery.

- Účast ve Výzvě posiluje kolektiv zaměstnanců.
- Výzvy se účastní desítky firem z celé republiky (přes 2 000 zaměstnanců*).
- Bez firem, které nás podporují nejen finančně, ale i materiálně, by Výzva nemohla fungovat.
- Firmy, které podpoří Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., jež za Výzvou stojí, jsou zároveň prospěšné celé společnosti.



Členka vítězného firemního týmu z Generali – s osobní výzvou su-rikaty (15 km/den) – si stanovila vysoký cíl. Chodila hlavně večer, a aby splnila svoji osobní výzvu, doháněla své poslední kroky i po kuchyni. Podle jejích slov si všichni z týmu Výzvu moc užili.



* údaj k 31. 5. 2024

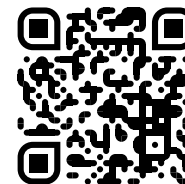
Dosavadní spolupráce

Děkujeme všem partnerům, kteří podpořili naši Výzvu v začátcích i v jejím průběhu.

PARTNEŘI



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



STAŇTE SE
PARTNEREM
I VY!

Propagace a komunikace

O Výzvě informujeme a s účastníky poté komunikujeme na sociálních sítích Instagramu a Facebooku*, kde zároveň funguje aktivní uzavřená skupina účastníků.

2 000

počet oslovených lidí před a během Výzvy na Instagramu

40 000

počet oslovených lidí před a během Výzvy na Facebooku

146

počet příspěvků během dvou měsíců před a během Výzvy na Facebooku

5 600

počet lidí sledujících Facebookovou stránku Výzvy



10.000 kroků

🔒 Soukromá skupina • 2,8 tis. členů



+ Pozvat

🗑️ Sdílet

👤 Přidal(a) se ▾

Víte, že...

Nejvíce se lidi o Výzvě dozvídají ze sociálních sítí a od kamarádů (na doporučení)

Během výzvy chodí pravidelně elektronický zpravodaj všem účastníkům.



NAVŠTIVTE NÁŠ FACEBOOK

* statistiky sítí 1. 9. – 19. 11. 2023

Festival 10 000 kroků

Třetí sobotu v měsíci po skončení Výzvy se koná slavnostní vyhlášení výsledků. Od podzimu 2023 je toto vyhlášení součástí Festivalu 10 000 kroků a koná se vždy na jiném místě České republiky. Je to příležitost pro danou obec, aby ukázala návštěvníkům vlastní pamětihodnosti a aktivity a to zejména ty, které souvisí s chůzí a pohybem.

- Festival je koncipován jako oslava pohybu a zdraví.
- Je otevřen nejen chodecké komunitě, ale i veřejnosti.
- Akce nabízí pohybové i kulturní aktivity.
- Důležitou součástí je vyhlášení stěžejních výkonů v rámci výzvy, předání cen i osobních příběhů, které motivují ostatní.



Obce, kde proběhlo vyhlášení

JARO 21 MNÍŠEK POD BRDY
PODZIM 21 BRUNTÁL **JARO 22** DOBŘÍŠ
PODZIM 22 GRYMŮV **JARO 23** PROSTĚJOV
PODZIM 23 HRADEC KRÁLOVÉ (JIŽ
 FESTIVAL 10 000 KROKŮ) **JARO 24** MOST
PODZIM 24 KOLÍN



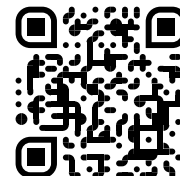
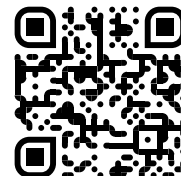




Aplikace

Účastníci Výzvy mají k dispozici zdarma ke stažení mobilní aplikaci 10 000 kroků pro Android i iOS. Aplikace sama o sobě nachozené kroky neměří, ale usnadňuje jejich zápis do Výzvy a ukazuje účastníkům řadu aktuálních informací týkajících se jejich výkonu, umístění, získaných benefitů a podobně.

- Aplikaci lze automaticky synchronizovat s aplikací Garmin Connect a Apple Health. Tato zařízení s vysokou přesností používáme jako zdroj pro zjištění počtu kroků i metrů, stejně jako řada sportovců.
- Aplikaci používá více jak polovina účastníků Výzvy.*
- Pomocí aplikace mohou lokální koordinátoři z měst oslovovat své účastníky.



Ambasadoři

Výzvu podporuje řada významných osobností, které vnímají její pozitivní dopad na společnost. Představujeme vám některé z nich.



Prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc.
kardiochirurg



Petr Rychlý
herec, moderátor, režisér



doc. MUDr. Leoš Heger, CSc.
*bývalý ministr zdravotnictví
a ředitel Fakultní nem. Hr. Králové*



Lukáš Pavlásek
herec, komik, autor



prof. MUDr. Roman Havlík, Ph.D.
Ředitel Fakultní nem. Olomouc



MUDr. Michael Lujc
*Ortoped, Fakultní nem. Brno,
lékař Českého atlet. svazu*



MUDr. Marie Součková
*primářka, Lékařské
podiatrické centrum*



Květa Pecková
*trojnásobná olympijská
medailistka*

Výzva na sítích

Výzva žije i na sociálních sítích, kde se živě diskutuje, sdílí, povzbuzuje a také trochu hecuje :-). Příspěvky bývají pestré: někdo poznává krásy Česka, někdo chodí v zahraničí, mnozí statečně odolávají nepřízni počasí, v týmu, sami či s rodinou nebo domácím mazlíčkem – ale hlavně to všichni s přehledem zvládají!



Lenka Bruckova

Nevím který ... mi řekl, že není špatného počasí, jen špatného oblečení 🤔😂 a tak nejdřív 15 km v dešti na kole, a teď jdu konečně nahnat kroky 🤔



Lenka Svobodová

👩👨 i s úlovkem



Jana Pavlová

6. říjen · 🌤️

#dnešní kroky po 📍 Výstaviště Flora Olomouc a.s.

Dnešní kroky

18 445

6. 10.

Kalorie:

654 kcal

Vzdálenost

13,28 km





Šárka Švábová Nejaktivnější příspěvateľ
 Já jsem teď přišla a mám taky splněno 🙌 Vyvětraná a spokojená, že jsem dnes
 nezmokla. Odměna taky nesměla chybět.



ZŠ a MŠ Okna

5 d · 🌐

Do letošní podzimní výzvy Deset tisíc kroků se ve školním týmu zapojilo 83 účastníků a účastnic v sedmi třídách. Celkově jsme ušli 18 898 km a obsadili páté místo v republice. Některé naše třídy, ač počtem malé, skončily těsně za desítkou. Zasloužené nejlépe dopadla pětka, z níž hned deset dětí šlo i krokový maraton. Tahouny tak byly zejména Adélka a Bětuška Smrkovské, ale rovněž Nela, Dasha, Filip, Ethel a další. Skutečně vyrovnaný týmový výkon byl podpořený i třídní učitel... [Zobrazit víc](#)



Naši výzvu využívají i firmy k utužení pracovních vztahů, k dobré atmosféře na pracovišti. Vždyť i v práci musí být sranda 🤪
 Die úsměvů soudíme, že výzva přináší dobrou atmosféru i do kolektivu našeho partnera [TESCO SW](#) 😊



Helena Fiebigerová

2. listopad v 2:19 · 🌐

Říjnová výzva 10.000 kroků splněna. Ne vždy se mi chtělo, ale jsem ráda, že nakonec jsem vydržela. A těším se na další .



Marie Jensenová

22. říjen v 8:09 · 🌐

Chodíme... 😊👍



Když Výzva pomáhá...

Prostějovští úředníci do toho šlápli!

A obuli se do toho pořádně. Rada města totiž odsouhlasila poskytnutí peněz pro sociální nebo charitativní účely podle počtu nachozených kilometrů magistrátními týmy – za každý nachozený kilometr 1 Kč. Úředníkům se podařilo nachodit 30 000 km a dubnová Výzva 2024 tak přinesla krásný dar prostějovské nemocnici. Za vychozenou částku **30 000 Kč** byly pořízeny **antidekubitní matrace pro oddělení LDN**.

„Letošní Výzva tak přinesla nejen zdravý pohyb, ale také finance na smysluplné využití,“ uvedla náměstkyně primátora Marcela Župková.



Firma Aisan Industry Czech, s.r.o. překonala svůj cíl

Do firemní Výzvy se zapojilo **56 zaměstnanců**, kteří si stanovili ambiciózní cíl – společně ujít 15 000 000 kroků. Jeden z kolegů si dokonce stanovil svůj osobní cíl – ujít za měsíc 1 000 000 kroků, což se mu také podařilo. Výzva ukázala, jak moc všichni dokáží, když pracují jako tým. Cíl byl nakonec překročen o více než **8 milionů kroků** a díky společnému úsilí mohla firma Aisan Industry Czech, s.r.o. předat příspěvek ve výši **50 000 Kč Dětské psychiatrické nemocnici v Lounech**. Bonusem bylo pouto vzniklé během Výzvy a touha i nadále pomáhat tam, kde je to potřeba.

Kseniya Hryhoryeva, Aisan Industry Czech, s.r.o.

Závěr

Více jak dvě třetiny účastníků by Výzvu doporučilo svým známým a kolegům a více jak 50 % účastníků bude v pravidelné chůzi pokračovat i po skončení Výzvy.

Proč doporučíte výzvu?

Pro zdraví.

Pro pohyb v přírodě.

Je to super akce!

Je to fajn odreagování.

Baví mě to!

Jsem potom psychicky v pohodě.

Nechci sedět u mobilu ani u TV.



Partnerství
pro městskou
mobilitu

Za Vývou 10 000 kroků stojí organizace **Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.**, která se věnuje tématům městské i regionální dopravy, změnám ve veřejném prostoru, životu ve městech a čisté mobilitě. Propojuje města, kraje a organizace. Má pod sebou řadu projektů a věnuje se též vzdělávání a informování veřejnosti.

Měníme města

CITY*Changers*

Pomáháme zlepšit situaci
v dopravě i v jejím
plánování, uvádíme
příklady dobré praxe

citychangers.eu

Soutěžní přehlídka

 **CENA
VÍTA
BRANDY**

Nominace nejlepších
proměn veřejného prostoru,
dopravních staveb a opatření

cenavitabrandy.cz

Akademie městské mobility

 **AKADEMIE
MĚSTSKÉ MOBILITY**

Vzdělává a informuje
širokou veřejnost
i odborníky

akademiemobility.cz

Bezpečná dopravní síť

 **Cyklovize
2030**

Souvislá a bezpečná dopravní
síť pro nemotorovou
dopravu, mapový portál

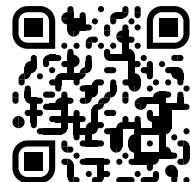
cyklovize2030.cz

Celoevropská kampaň

**EVROPSKÝ
TYDEN
MOBILITY**

Každoročně od 16. do 22. září,
cílem je zvýšit povědomí
občanů o udržitelné mobilitě

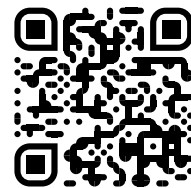
evropskytydenmobility.cz



www.dobramesta.cz



Dejte chůzi šanci!



www.desettisickroku.cz



www.dobramesta.cz



Partnerství
pro městskou
mobilitu