**Tisková zpráva 21/9/2022**

**30. září 2022**

**Do říjnové výzvy 10 000 kroků se počítá chůze, běh i nordicwalking**

**V sobotu startuje celorepubliková výzva 10 000 kroků zaměřená na motivaci lidí k pravidelnému pohybu, která byla poprvé spuštěna v loňském roce v covidovém období.**

Aby byl organismus odolnější, není nutné ujít celých 7,5 km, které odpovídají 10 000 kroků v hlavním sloganu výzvy. Důležitější než vzdálenost je spíše pravidelnost, svižné tempo a příjemné prostředí. Aktivitu si mohou účastníci výzvy monitorovat na jakémkoliv zařízení a následně ji nahrát do speciální webové aplikace. Body, které účastníci získají za každý nachozený kilometr, se přepočítávají koeficienty, a tak lidé starší a lidé s vyšším BMI dostanou za jeden kilometr více bodů, než lidé mladší a štíhlejší. Snahou je umožnit všem umístění na prvních místech „výkonnostního“ žebříčku s ohledem na individuální možnosti. Na účastníky s nejvyšším počtem nasbíraných bodů čekají zajímavé ceny.

„Město Kopřivnice, resp. Lašská brána Beskyd, věnuje ceny třem nejlepším ženám a třem nejlepším mužům této výzvy. Ocení také nejstaršího účastníka a nejlepší tým. Vyhodnoceni budou občané s trvalým bydlištěm ve správním území obce s rozšířenou působností Kopřivnice,“ uvedl Tomáš Kamín, vedoucí informačního centra, který je zároveň koordinátorem výzvy.

Využijte poslední možnost a registrujte se na [www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz). Startují nejen jednotlivci a týmy, ale kořením této podzimní etapy je partnerská výzva. Nejde totiž o klasický tým o dvou členech, ale o tandem porovnávající se na základě nejslabšího článku.

**Ilona Mazalová**

referentka vnějších vztahů

tel.: 556 879 436, 737 114 246

[ilona.mazalova@koprivnice.cz](mailto:ilona.mazalova@koprivnice.cz)

