



Pro s4d

2 de mayo

Quedan 36 días

Pro s4d	Noticia de s4d	2 de mayo
Fuente	Raid ARES 2022	
	Raid ARES 2022. Fecha: Del 06 al 08 de mayo 2022. Precio: 34 € para socios y 49 € para no socios « Llega el X RAID Táctico ARES , una marcha por patrullas en la que deberá superarse una serie de pruebas de aplicación militar y de carácter deportivo. Tendrá lugar entre los días 6 y 8 de mayo de 2022, entre las localidades de Quijorna y Navalagamella (Madrid). La actividad contará con todos los permisos y autorizaciones necesarias de la Consejería de Medio Ambiente de la Comunidad de Madrid y de los ayuntamientos de Quijorna y Navalagamella, incluyendo el uso de réplicas de airsoft con carácter general para el RAID, en sus términos municipales. (Se recuerda que es responsabilidad individual de cada uno disponer de la documentación que el Reglamento de Armas determina para las armas de 4ª categoría)».	
Observaciones	S4D es un evento sociodeportivo, cultural y turístico de gran envergadura que desestacionaliza la tradicional temporada de afluencia turística con proyección internacional	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	2 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	30 mayo. Lunes . Aparcamiento Racing – Sardinero – Magdalena – Reina Victoria - Bandera de Puertochico y vuelta. 1 junio. Miércoles . Aparcamiento Racing – Tetuán – Reina Victoria – Magdalena - Sardinero y vuelta.	
Observaciones	Posible horario de la marcha de 20:30 a 22h	

Pro s4d	Planes de Entrenamiento semanal	2 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	14 mayo. Sábado . Subida a Peña Cabarga desde Pámanes y vuelta. Si quieres proponer una marcha coméntalo en el grupo Pro s4d de Whatsapp.	
Observaciones		

Pro s4d	Consejo del día	2 de mayo
Fuente	https://www.consumer.es/salud/caminar-mas-cardiosaludable-que-correr.html	
	« Caminar: recomendado para la rehabilitación cardiaca . Pasear a buen ritmo ayuda a mantener en forma el sistema cardiovascular, en especial si se combina esta práctica con una alimentación saludable. Y la recomendación no solo es válida para quienes gozan de buena salud y quieren prevenir problemas de corazón».	
Observaciones		

Pro s4d	Valor del día	2 de mayo
Fuente	Los valores de la Armada	
	« VALOR. Fuerza de voluntad y determinación . Cualidad del ánimo que supone fuerza de voluntad y determinación para afrontar situaciones excepcionales y acometer grandes empresas; una persona con valor podrá hacer frente a los peligros y retos que se le presenten, por difíciles que parezcan. Es una cualidad que todo adversario sabe respetar».	
Observaciones	La Armada tiene hoy 24 buques en la mar y 2493 personas navegando o desplegadas fuera de sus bases	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	2 de mayo
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	Artículo 58. Capacidad para el combate . El mando será consciente de que la capacidad para el combate depende en gran medida de la moral de victoria, de la motivación y de la eficacia de la instrucción y adiestramiento. Artículo 59. Unidad de acción . Con la finalidad de asegurar la unidad de acción y la máxima eficacia operativa, mantendrá permanente contacto con los mandos que le estén subordinados y estudiará con atención las propuestas que éstos le presenten.	
Observaciones	TÍTULO III. De la acción de mando. CAPÍTULO I. Ejercicio del mando. Vídeos: 1 , 2 y 3	

Pro s4d	Principio olímpico del día	2 de mayo
Fuente	Los principios del Olimpismo que son activados por el Movimiento Olímpico.	
	El objetivo del Olimpismo es poner siempre el deporte al servicio del desarrollo armónico del ser humano , con el fin de favorecer el establecimiento de una sociedad pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana.	
Observaciones	S4D aspira a convertirse en el primer evento de su categoría acreditado con el Sello Evento Deportivo Sostenible del Comité Olímpico Español (COE)	

Pro s4d	Meta ODS del día	2 de mayo
Fuente	Objetivo 2: Poner fin al hambre	
	2.1 . Para 2030, poner fin al hambre y asegurar el acceso de todas las personas, en particular los pobres y las personas en situaciones vulnerables, incluidos los lactantes, a una alimentación sana, nutritiva y suficiente durante todo el año	
Observaciones	Objetivo 2. Meta 1. // Vídeo ODS 2 // Por qué es importante	

Los participantes que apoyamos Santander cuatro días somos **Pro s4d**

Deseamos que s4d sea una fiesta que discurra a través del arco de la bahía