



Pro s4d

19 de abril

Quedan 49 días

Pro s4d	Noticia de s4d	19 de abril
Fuente	https://www.cantabriadirecta.es/ernesto-gasco-en-santander-four-days-van-a-poder-participar-familias-en-situacion-de-vulnerabilidad-noticias-cantabria-santander-s4d/	
	"Santander Four Days es una iniciativa pionera en España", primeras palabras del Presidente del Alto Comisionado Contra la Pobreza Infantil, Ernesto Gasco. Muestra su apoyo a la I Marcha Santander Four Days, y afirma que "creo que es muy interesante acercar a la sociedad civil al propio ejército español y conjuntamente disfrutar de cuatro días en la Bahía de Santander".	
Observaciones		

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	19 de abril
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	16 mayo. Lunes . Aparcamiento parque Alto Maliaño - Marismas Blancas y Negras y vuelta. 18 mayo. Miércoles . Mortera aparcamiento Iglesia - subida a la Picota y vuelta.	
Observaciones	Posible horario de la marcha de 20:30 a 22h	

Pro s4d	Planes de Entrenamiento semanal	19 de abril
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	19 de abril
Fuente	https://s4d.es/wp-content/uploads/pdf/Entrenamiento_20km-S3.pdf	
	En él se destacan distintos factores a tener en cuenta: Importancia al calentamiento pre-marcha; HIIT: el entrenamiento HIIT es un tipo de entrenamiento de intervalos de alta intensidad. Se realizan rondas o series de ejercicios consecutivas con un descanso prescrito; Se recomienda descanso activo del tipo 7-8 mil pasos diarios, dieta equilibrada y Estiramientos de las zonas más cargadas.	
Observaciones	Programación para 20Km con una duración 60' por sesión.	

Pro s4d	Valor del día	19 de abril
Fuente	Valores del Ejército de tierra	
	Espíritu de sacrificio: Disposición que impulsa a aceptar sin reservas y con ejemplaridad las penalidades y privaciones que implica el cumplimiento del deber y, si preciso fuera, la entrega de la propia vida, por amor a la Patria y en servicio a los demás. El espíritu de sacrificio antepone el cumplimiento del deber a las comodidades, los intereses y las aspiraciones personales. Educa al militar en la austeridad, le hace más resistente frente a las dificultades y esfuerzos prolongados, y le ayuda a superar las adversidades. La austeridad, la abnegación y la entrega forman parte consustancial del espíritu de sacrificio. Se alimenta del amor a la patria, la vocación y el compromiso, que llevan al militar a demandar los puestos de mayor riesgo y fatiga.	
Observaciones	https://ejercito.defensa.gob.es/Galerias/Imagenes/EjercitoTierra/Personal/valores/Tarjeta-valores-ET.jpg	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	19 de abril
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	Artículo 32. Relaciones con la población civil. Fomentará la relación con la población civil y será cortés y deferente en su trato con ella, en particular con la que más directamente pueda verse afectada por sus actividades, evitando toda molestia innecesaria. Artículo 33. Discreción en asuntos del servicio. Guardará discreción sobre los asuntos relativos al servicio. Observará las disposiciones y medidas vigentes sobre materias clasificadas y protección de datos de carácter personal, así como las relacionadas con el acceso a lugares restringidos.	
Observaciones	CAPÍTULO II. Normas de actuación.	

Pro s4d	Principio olímpico del día	19 de abril
Fuente	Los principios del Olimpismo que son activados por el Movimiento Olímpico	
	Humanismo. Las actividades del Movimiento Olímpico colocan a la gente en el centro de su atención garantizando que la práctica del deporte permanezca como un derecho humano.	
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	19 de abril
Fuente	ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. meta 3.	
	3.3. Para 2030, poner fin a las epidemias del SIDA, la tuberculosis, la malaria y las enfermedades tropicales desatendidas y combatir la hepatitis, las enfermedades transmitidas por el agua y otras enfermedades transmisibles	
Observaciones	https://www.youtube.com/watch?v=dOvllZ8Q_zc	

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