



Pro s4d

21 de abril

Quedan 47 días

Pro s4d	Noticia de s4d	21 de abril
Fuente	https://www.eldiariomontanes.es/cantabria/coctail-cientificos-costa-20220412192446-nt.html	
	«Una mezcla de arqueólogos y geólogos para apuntalar Costa Quebrada científicamente». «Más de una docena de expertos trabaja ya de cara a la próxima visita de los revisores de la Unesco y planifica el área de Geoparque». «Es un equipo de mezcla. Un cóctel de científicos de muy distinta procedencia, aunque la mayoría relacionado con la Geología y la Arqueología. Con el objetivo común de darle consistencia técnica a un proyecto que hay que seguir defendiendo ante la Unesco, donde Costa Quebrada se juega desde hace tiempo su declaración como Geoparque, un respaldo internacional con el que cuentan 169 parajes en 44 países».	
Observaciones	Día 1. Costa Norte. Costa Quebrada . -Todo un espectáculo al alcance de tus pies-.	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	21 de abril
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	21 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	21 de abril
Fuente	https://www.revistaoxigeno.es	
	« Con tus botas: si por alguna razón las notas demasiado justas (por ejemplo, porque se te hayan hinchado los pies por el calor) retira las plantillas del interior y camina sin ellas. El calzado amortiguará algo menos, pero habrás ganado medio número más en la horma. Reponlas en cuanto el calzado te apriete menos».	
Observaciones	7 consejos para largas caminatas	

Pro s4d	Valor del día	21 de abril
Fuente	Valores del Ejército de tierra	
	La excelencia profesional: Saber ejercer la profesión de las armas y cumplir la misión asignada con eficacia y afán de superación. Implica poseer unos conocimientos actualizados y usarlos convenientemente en el momento oportuno, aprovechando todos los recursos disponibles. El militar debe estar moral, física, intelectual y técnicamente preparado para ser eficiente en su trabajo, adaptándose a la evolución constante de la sociedad y del Ejército. La formación de un militar no acaba nunca; le exige mantener a lo largo de toda su vida el interés y el esfuerzo para mejorar. El militar no puede ser conformista ni limitarse a cumplir lo preciso de su deber. Su propia iniciativa y afán de superación deben impulsarle a actualizar y perfeccionar sus conocimientos, destrezas y capacidades.	
Observaciones	https://ejercito.defensa.gob.es/Galerias/Imagenes/EjercitoTierra/Personal/valores/Tarjeta-valores-ET.jpg	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	21 de abril
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	Artículo 36. Informes personales y evaluaciones. Obrará con la mayor reflexión, justicia y equidad en la elaboración de los informes personales, así como en los procesos de evaluación en los que participe, consciente de la gran trascendencia que tienen, tanto para los interesados como para el conjunto de la organización. Artículo 37. Novedades o irregularidades. Si observara alguna novedad o tuviera noticia de cualquier irregularidad que pudiera afectar al buen funcionamiento de su unidad, intentará remediarlo y lo pondrá en conocimiento de sus superiores mediante parte verbal o escrito, según la urgencia e importancia del hecho.	
Observaciones	CAPÍTULO II. Normas de actuación.	

Pro s4d	Principio olímpico del día	21 de abril
Fuente	Los principios del Olimpismo que son activados por el Movimiento Olímpico	
	Solidaridad. El Movimiento Olímpico está comprometido con el desarrollo de programas que, en conjunto, generen una respuesta social significativa y exhaustiva a los problemas que puede ayudar a solucionar.	
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	21 de abril
Fuente	Objetivo 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos Meta 4.	
	4.4. De aquí a 2030, aumentar considerablemente el número de jóvenes y adultos que tienen las competencias necesarias, en particular técnicas y profesionales, para acceder al empleo, el trabajo decente y el emprendimiento	
Observaciones	https://www.youtube.com/watch?v=5loQGYysjFs	

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