



Pro s4d

26 de abril

## Quedan 42 días

Pro s4d	Noticia de s4d	26 de abril
Fuente	<a href="https://leisureandpleasure.eu/inicio/la-bahia-de-santander-una-de-las-mas-bellas-del-mundo/">https://leisureandpleasure.eu/inicio/la-bahia-de-santander-una-de-las-mas-bellas-del-mundo/</a>	
	S4d transcurre a lo largo de la bahía permitiendo a los marchadores disfrutar de los caminos, paisajes y del acogimiento de los 9 municipios que comparten <b>una de las bahías más bonitas del mundo</b> . <b>Santander, Santa Cruz de Bezana, Piélagos, Camargo, El Astillero, Villaescusa, Medio Cudeyo, Marina de Cudeyo y Ribamontán al Mar.</b>	
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	26 de abril
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	30 mayo. <b>Lunes</b> . Aparcamiento Racing – Sardinero – Magdalena – Reina Victoria - Puertochico y vuelta. 1 junio. <b>Miércoles</b> . 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	26 de abril
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	14 mayo. <b>Sábado</b> . Subida a Peña Cabarga desde Pámanes y vuelta. Si quieres <b>proponer</b> una marcha coméntalo en el grupo Pro s4d de Whatsapp.	
Observaciones		

Pro s4d	Consejo del día	26 de abril
Fuente	<a href="https://www.revistaoxigeno.es">https://www.revistaoxigeno.es</a>	
	« <b>Para no sufrir más de la cuenta:</b> calcula generosamente los tiempos de marcha incrementado entre un 50 y un cien por 100 los indicados en la guía. Recuerda que no suelen incluir paradas de descanso. Un ritmo de 4 kilómetros por hora en los tramos de llaneo y de 2-3 kilómetros/hora para las partes en cuesta es una referencia tranquila y realista para no acabar odiando la actividad ».	
Observaciones	7 consejos para largas caminatas	

Pro s4d	Valor del día	26 de abril
Fuente	De los valores del Ejército de Tierra	
	Las Fuerzas Armadas españolas son una institución disciplinada, jerarquizada y unida, consagrada exclusivamente al servicio de España. Las Reales Ordenanzas constituyen el código ético de todos los militares españoles y contienen los valores fundamentales de nuestra institución. El Ejército de Tierra, como parte integrante de las Fuerzas Armadas, es depositario de ese conjunto de valores, los conserva como herencia recibida de nuestros mayores, y los transmite y cultiva como el bien más preciado que poseen sus hombres y mujeres para vivir plenamente la profesión militar y para cumplir de forma ejemplar y eficaz sus misiones. Consciente de que cultivar los valores supone en primer lugar conocerlos y saber llevarlos a la práctica, el Ejército de Tierra ha seleccionado y definido los valores que mejor pueden representar el espíritu militar de sus miembros, el estilo de sus unidades y su identidad como organización. Todos ellos están presentes en las Reales Ordenanzas, se refuerzan entre sí, y cada uno contiene otros muchos valores asociados.	
Observaciones	<a href="https://ejercito.defensa.gob.es/Galerias/Imagenes/EjercitoTierra/Personal/valores/Tarjeta-valores-ET.jpg">https://ejercito.defensa.gob.es/Galerias/Imagenes/EjercitoTierra/Personal/valores/Tarjeta-valores-ET.jpg</a>	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	26 de abril
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	<b>Artículo 46. Instrucciones y órdenes de autoridades.</b> Cumplirá igualmente las instrucciones y órdenes de autoridades y superiores civiles de los que dependa jerárquicamente en las organizaciones nacionales o internacionales en las que preste servicio. <b>Artículo 47. Responsabilidad en la obediencia.</b> En el cumplimiento de las órdenes debe esforzarse en ser fiel a los propósitos del mando, con responsabilidad y espíritu de iniciativa. Ante lo imprevisto, tomará una decisión coherente con aquellos propósitos y con la unidad de doctrina.	
Observaciones	TÍTULO II. De la disciplina.	

Pro s4d	Principio olímpico del día	26 de abril
Fuente	Los principios del Olimpismo que son activados por el Movimiento Olímpico	
	<b>Sustentabilidad.</b> El Movimiento Olímpico organiza y desarrolla programas de un modo que promueve el desarrollo sustentable económico, social y ambiental.	
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	26 de abril
Fuente	Objetivo 12: Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles.	
	12.b. Elaborar y aplicar instrumentos para vigilar los efectos en el desarrollo sostenible, a fin de lograr un turismo sostenible que cree puestos de trabajo y promueva la cultura y los productos locales	
Observaciones	Objetivo 12. Meta b	