



Pro s4d

29 de mayo

Quedan 9 días

Pro s4d	Noticia de s4d	29 de mayo
Fuente	<a href="#">Turismo náutico</a> y bahía de Santander	
	Durante la marcha s4d <b>conocerás los municipios de la costa y bahía de Santander</b> donde podrás observar la práctica de <b>deportes náuticos realizados por deportistas de talla internacional</b> . Cientos de embarcaciones de recreo, <b>sobre todo veleros, visitan cada año estas atractivas costas</b> . El viento en el Cantábrico, rara vez está en calma, lo que constituye el escenario idóneo para los deportes de vela, celebrándose regatas durante todo el año. <b>La bahía de Santander es la máxima referencia</b> en este aspecto y, junto con la de Santoña, se configuran como los dos <b>puertos naturales más amplios del norte de España</b> .	
Observaciones	<a href="#">Guía navegando por Cantabria</a> / / <a href="#">Guía de insectos del anillo verde de la bahía de Santander</a>	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	29 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	<b>Próxima salida de entrenamiento.</b> 30 mayo. <b>Lunes</b> . Racing – Sardinero – Magdalena – Reina Victoria - Bandera de Puertochico y vuelta. 1 junio. <b>Miércoles</b> . Aparcamiento Racing – Tetuán – Reina Victoria – Magdalena - Sardinero y vuelta.	
Observaciones	Horario de la marcha de 20:30 a 22h, Nos lo pasaremos bien.	

Pro s4d	Debes de saber de s4d	29 de mayo
Fuente	<a href="#">Reglamento de la I edición de: “Los Cuatro Días De Santander / Santander Four Days (S4D)”</a>	
	<b>Todos los participantes</b> que completen los cuatro días de recorrido <b>recibirán un certificado</b> en la web oficial. Además, y en función de la distancia cubierta, recibirán una <b>medalla conmemorativa oficial</b> del siguiente tipo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Distancia de <b>10 kilómetros</b> diarios (40 km en total): <b>color bronce</b>.</li><li>• Distancia de <b>20 kilómetros</b> diarios (80 km en total): <b>color plata</b>.</li><li>• Distancia de <b>40 kilómetros</b> diarios (160 km en total): <b>color oro</b>.</li></ul> Los participantes que <b>completen con éxito el recorrido más exigente de los 40 kilómetros diarios</b> (160 km en total), en la « <b>Categoría Militar</b> », <b>recibirán la medalla conmemorativa durante la ceremonia oficial de clausura</b> .	
Observaciones	<b>Pro s4d la alegría del esfuerzo</b> que será el premio de <b>todos</b> los que participarán en s4d.	

Pro s4d	Consejo del día	29 de mayo
Fuente	<a href="#">La magia de caminar, y consejos para dar más pasos</a>	
	Caminar tiene beneficios en la salud mucho más allá de las calorías quemadas: <b>Bueno para perder peso:</b> Sin duda quemas menos calorías que con otras actividades más intensas, pero este no es el único parámetro. A baja intensidad tu cuerpo utiliza más porcentaje de grasa. Uno de los problemas del ejercicio aeróbico puro es que en muchos casos tiende a aumentar el hambre ( <a href="#">estudio</a> , <a href="#">estudio</a> ), algo que no ocurre al caminar ( <a href="#">estudio</a> , <a href="#">estudio</a> ), por lo que es efectivo para un equilibrio calórico global.	
Observaciones	« <b>Caminar es la mejor medicina del hombre</b> » Hipócrates.	

Pro s4d	Valor del día	29 de mayo
Fuente	<a href="#">Los valores de la Armada</a>	
	<b>Responsabilidad, sentido del deber. Cumplir fielmente tus obligaciones.</b> El sentido del deber llevará a cualquier persona a cumplir fielmente sus obligaciones, <b>sin necesidad de órdenes expresas</b> ; es una cualidad que debe impulsar la actuación cotidiana de los miembros de la Armada.	
Observaciones	La Armada tiene hoy <b>25 buques</b> en la mar y <b>3890 personas</b> navegando o desplegadas <b>fuera de sus bases</b>	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	29 de mayo
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	<b>Artículo 112. Protección de población especialmente vulnerable.</b> Protegerá a las personas indefensas o desvalidas, <b>especialmente a las mujeres y a los niños</b> , contra la violación, la prostitución forzada, <b>los tratos humillantes y degradantes</b> o cualquier forma de explotación o agresión sexual. <b>Artículo 113. Protección de bienes culturales.</b> <b>No atacará ni hará objeto de represalias o de actos de hostilidad a bienes culturales o lugares de culto claramente reconocidos</b> , que constituyen el patrimonio cultural y espiritual de los pueblos y a los que se haya otorgado protección en virtud de acuerdos especiales. <b>Evitará la utilización de dichos bienes culturales o de instalaciones que se encuentren próximas a ellos para propósitos que puedan exponerlos a la destrucción o al deterioro.</b>	
Observaciones	TÍTULO III. De la acción de mando. CAPÍTULO VI. De la ética en operaciones . Vídeos: <a href="#">1</a> , <a href="#">2</a> y <a href="#">3</a>	

Pro s4d	Principio olímpico del día	29 de mayo
Fuente	<a href="#">Ambiente, Deporte y COVID, una oportunidad para cambiar</a>	
	El Comité Olímpico Internacional considera el <b>Medio Ambiente como la cuarta dimensión del Olimpismo</b> , después del deporte, la educación y la cultura. Por eso desde finales de la década del 90 ha trabajado intensamente en busca de garantizar que en todas las áreas y niveles del deporte olímpico, sea invierno o verano, siempre se respete al medio ambiente que le rodea.	
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	29 de mayo
Fuente	<a href="#">La Guía de los vagos para salvar el mundo</a>	
	<b>Acabar con la pobreza extrema. Luchar contra la desigualdad y la injusticia.</b> Solucionar el problema del cambio climático. Los objetivos mundiales son importantes, son objetivos que cambiarán el mundo y para los que será necesaria la cooperación entre los gobiernos, las organizaciones internacionales y los líderes mundiales.	
Observaciones	<a href="#">Descargar algunas de las acciones en formato PDF</a>	

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  
S4d no apoya una única causa. Toma como referencia las recomendaciones de Naciones Unidas

*la alegría del esfuerzo*