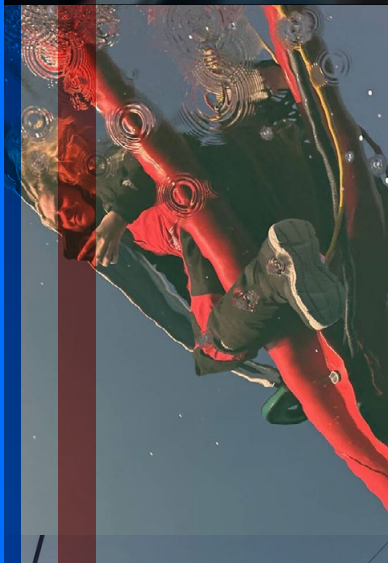
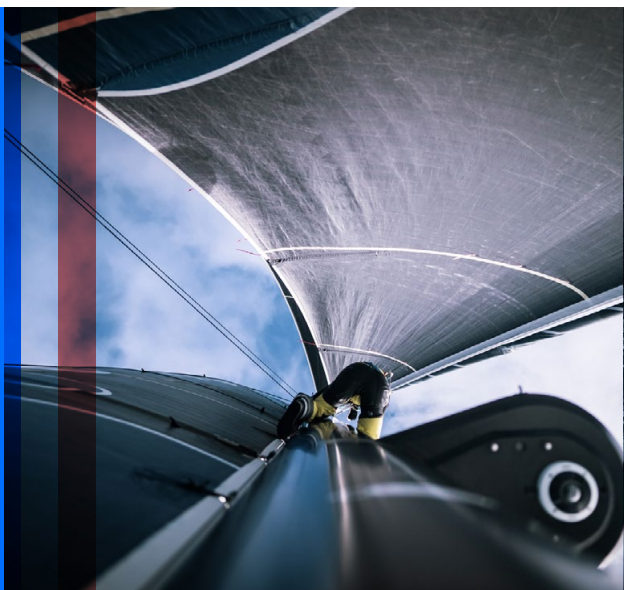


ONTMOET DE TEAMS!

SPECIALE EDITIE





INHOUD

01	Iedereen aan Boord!	04
02	Een Huis Van Thuis!	06
03	Het Bootleven	08
04	De legendes van The Ocean Race!	10
05	Ontmoet de Teams!	12
06	Activiteit 1	16
07	Activiteit 2	17
08	Activiteit 3	18

IEDEREEN AAN BOORD!



► The Ocean Race heet u welkom op een epische reis over de oceaan!

The Ocean Race is een van de zwaarste en spannendste zeilwedstrijden ter wereld. Teams van zeilers zeilen rond de wereld, over enkele van de wildste en gevaarlijkste delen van de oceaan.

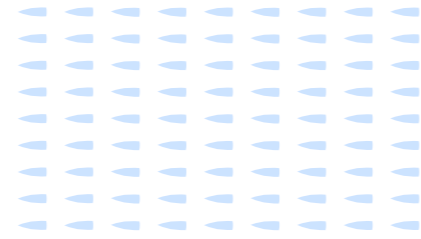
De race is opgedeeld in verschillende etappes, en onderweg stoppen de boten in verschillende steden over de hele wereld, zodat de bemanningen kunnen uitrusten, hun boten kunnen repareren en kunnen deelnemen aan evenementen met het publiek. Het gaat niet alleen om racen — teams helpen ook bij het verzamelen van belangrijke informatie over de oceaan en het klimaat om de wetenschap te ondersteunen en het bewustzijn over de bescherming van onze planeet te vergroten. De boten zijn hightech en supersnel, en de race is een enorme test van teamwork, moed en uithoudingsvermogen.

The Ocean Race is meer dan een wedstrijd – het is een reis die mensen tot het uiterste drijft en tegelijkertijd helpt om de toekomst van de oceaan te beschermen.

Volg de race op
www.theoceanrace.com



EEN HUIS VAN THUIS!



► Deelnemen aan een race betekent je huis ver achter je laten en het leven op zee omarmen. Zeilers brengen elk moment van de dag door op de boot, waar ze eten, slapen, werken en ontspannen in dezelfde kleine ruimte.

Bij extreme races is snelheid van cruciaal belang, wat betekent dat de boten zo licht mogelijk moeten zijn.

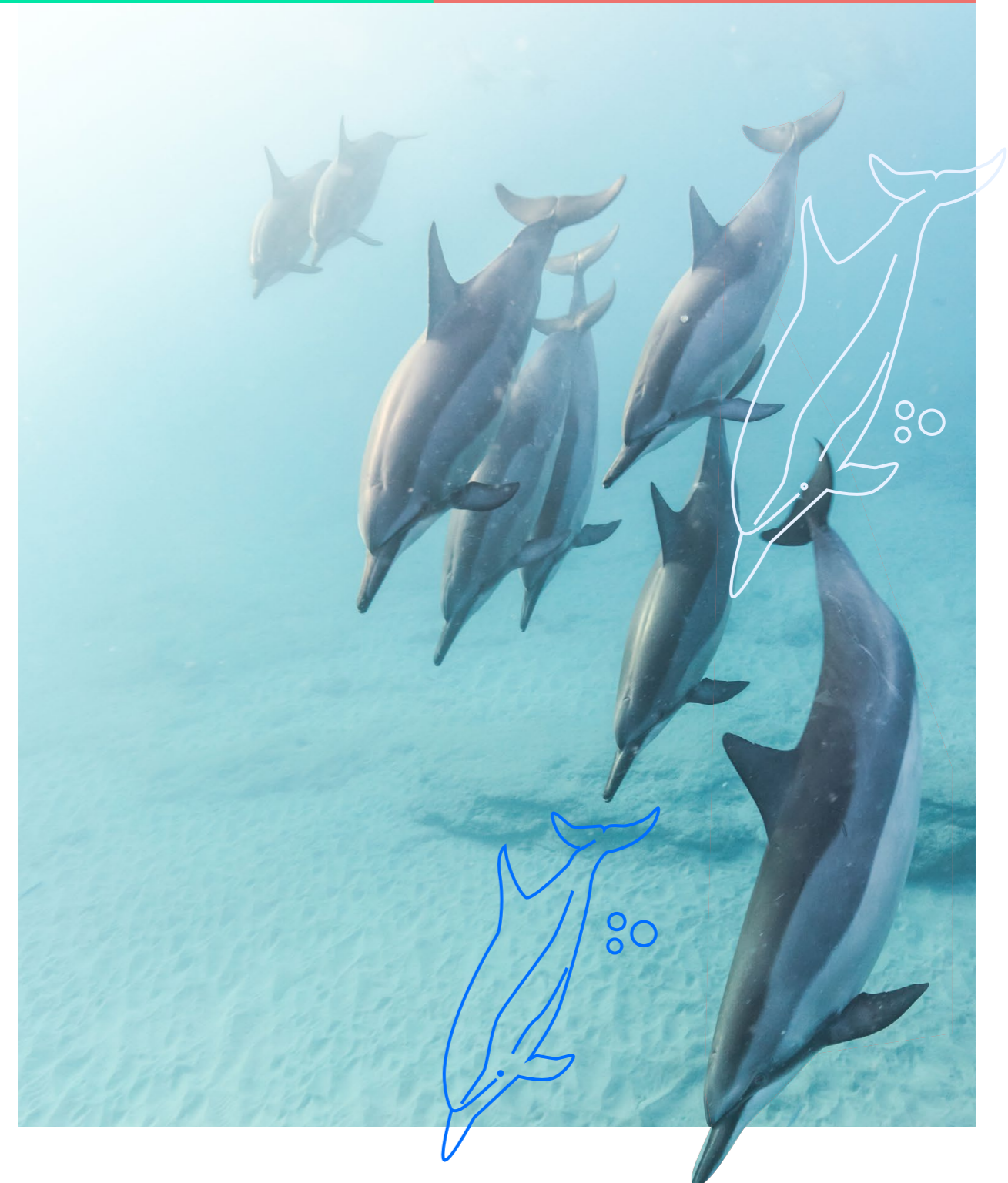
Elk item aan boord moet zorgvuldig worden overwogen, er mag geen onnodig gewicht zijn en afval moet tot een minimum worden beperkt. Misschien kunnen we hier iets van leren en dit toepassen op ons leven op het land?



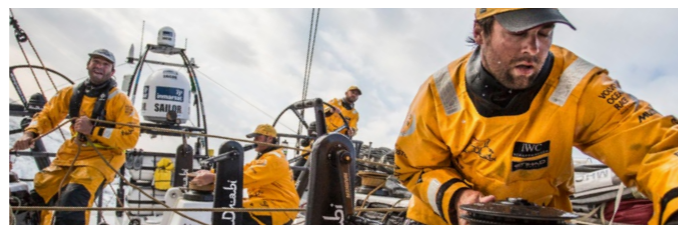
Bekijk enkele van de indrukwekkende wilde dieren die de zeilers tijdens de Race te zien krijgen!

➡ **Prachtige (en verrassende) ontmoetingen met wilde dieren op zee**

De zeilers ondersteunen hun teamgenoten door naar elkaar te luisteren, elkaar te respecteren en elkaar te vertrouwen. Ze hebben ook veel plezier onderweg en smeden banden en vriendschappen voor het leven. Het leven op zee kent veel uitdagingen, maar ook ongelooflijke voordelen, zoals het ontmoeten van prachtige wilde dieren.



HET BOOTLEVEN



De zeilers werken tijdens de race zo hard dat ze het equivalent van 10 steaks (6.790 calorieën) per dag kunnen eten. Als ze langdurig op zee zijn, is er een tekort aan vers voedsel, dus eten de zeilers gevriesdroogde maaltijden, hetzelfde voedsel dat astronauten eten in ruimteschepen! Ondanks de grote hoeveelheid calorieën die ze binnenkrijgen, is zeilen fysiek zo zwaar dat de zeilers nog steeds afvallen tijdens elk deel van de Race! Door de beperkte ruimte aan boord zijn de teamleden altijd bij elkaar. Kun je je voorstellen hoe dit is? Welke uren werken ze? Is het net als een normale 9 - 5 baan? Helemaal niet! De bemanning werkt de klok rond, het is een 24/7 baan. Elk team heeft een speciaal rooster zodat de bemanning wat rust kan nemen. Sommige teams hanteren

4 uur op en 4 uur af en andere teams hebben een rooster van 2 uur aan dek, 2 uur stand-by, 2 uur rust en herhalen dat 4 keer per dag. Stel je voor dat je maar 2-4 uur slaap per keer krijgt!!

Hoe zit het met elektriciteit en water? Hoe komen ze aan de middelen die ze nodig hebben? Alle boten die deelnemen aan The Ocean Race moeten een deel van hun elektriciteit opwekken uit hernieuwbare energiebronnen zoals zonnepanelen of hydrogeneratoren.

De boten gebruiken een ontzilter (een instrument dat zout uit zeewater verwijdert) om water te maken om te drinken en te koken. Aan boord van deze schepen is ook een indrukwekkende uitrusting die helpt bij het verzamelen van essentiële informatie die nodig is om de gezondheid van de oceaan te monitoren. The Ocean Race voorziet in wetenschappelijke apparatuur die de teams aan boord installeren om gegevens over de toestand van de oceaan vast te leggen, zoals watertemperatuur, niveaus van opgeloste zuurstof en koolstofdioxide, microplastics en meteorologische gegevens om weerinstituten te informeren.



THE OCEAN RACE WETENSCHAPSKIT

- ▶ **Weerstation:** meet barometrische druk, windsnelheid en -richting en luchttemperatuur
- ▶ **Ocean Pack:** meet opgeloste zuurstof, zoutgehalte en temperatuurniveaus
- ▶ **Microplastic Sampler:** meet de grootte van microplastics
- ▶ **Drifters:** meet barometrische druk, windsnelheid en -richting en luchttemperatuur

▶ **Meer informatie over ons wetenschapsprogramma vind je [hier](#).**

De topzeilers die deelnemen aan The Ocean Race moeten teamspelers zijn met specifieke vaardigheden. Bekijk deze video om te leren hoe het leven en werken op zee zowel uitdagend als lonend kan zijn

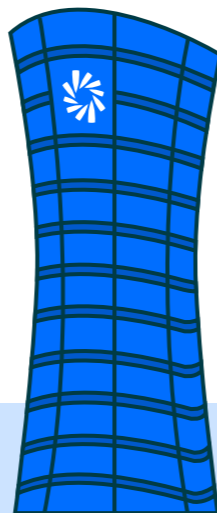
▶ **Breaking Point/
Dreams Come True**

Vraag je je af hoe het is om voor langere tijd op een boot te leven, eten, slapen en werken?

▶ **Bekijk het leven aan boord van een racejacht | The Ocean Race Europe**



DE LEGENDES VAN THE OCEAN RACE!



▶ Tracy Edwards

Superster-schipper en legende Tracey Edwards deed op 23-jarige leeftijd voor het eerst mee aan de Whitbread Round the World-race van 1989-90. Ze nam in juni 2018 opnieuw met haar jacht Maiden deel aan de Legends Race! Edwards is de eerste vrouw die een volledig vrouwelijke bemanning leidde en de Yachtsman of the Year Award ontving na haar succes in de race! Haar documentaire 'Maiden' vertelt haar verhaal.

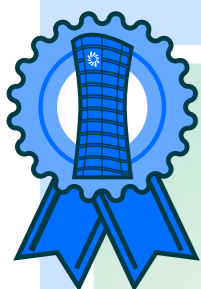


Foto: Tanya Visser/PPL

▶ Cornelis van Rietschoten

Tweevoudig (1977-78 en 1981-82) winnaar, schipper Cornelis van Rietschoten, bijgenaamd de 'Dutch Flyer' is de enige zeiler die de race heeft gewonnen na onderweg een hartaanval te hebben gekregen (en overleefd). Wat een legende!



Foto: Onne van der Wal/PPL

The Ocean Race herdenkt en koestert zijn legendes, terwijl bij elke race een nieuwe legende wordt geboren. Al 50 jaar zijn er memorabele zeilers die worden geëerd om hun hachelijke avonturen, terwijl ze over de zeeën zeilen en hun moedige en vastberaden teams naar de overwinning leiden. Dit zijn slechts enkele van de legendes van onze Race!

▶ Magnus Olsson

Onze overleden ambassadeur van de Legends Race, Magnus Olsson, die de race van 1985-86 aan boord van Simon Le Bon's boot Drum zeilde en zes andere edities meedeed, won met EF Language in 1997-98. Na deze prestaties werden Olsson's legendarische kennis en vaardigheden ingezet bij het coachen van het volledige vrouwenteam SCA in 2014-15.

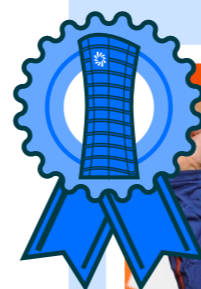


Foto: Rick Tomlinson/Volvo Ocean Race

▶ Peter Blake

We eren en gedenken een zeiler die als een van de grootste ooit wordt beschouwd, onze verloren legende: de Nieuw-Zeelander Peter Blake die op tragische wijze door piraten werd gedood tijdens een expeditie in 2001. Blake zette door tijdens de eerste vijf races, leidde Steinlager 2 naar een overweldigende overwinning in 1989-90 en vervulde daarmee een levenslange droom.

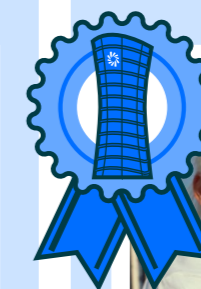
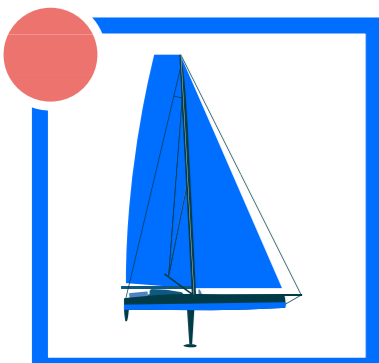


Foto: Rick Tomlinson / Volvo Ocean Race Roger Lean-Vercoe / PPL

Rond de wereld zeilen vereist duidelijke communicatie, samenwerking en aandacht voor detail, evenals een creatieve mindset. Deze activiteiten zullen je helpen deze vaardigheden te ontwikkelen en je uitdagen om te denken als een van onze Ocean Race-helden en legendes.

ONTDEK MEER OVER DE TEAMS IN THE RACE!

De race is geen race zonder de teams. Elk team heeft zijn eigen missie om de oceaan te helpen. Lees hier meer over de teams die meedoen aan The Ocean Race. Selecteer twee teams waarvan je meer wilt weten en vul deze profielpagina in.



NAAM VAN HET TEAM:

.....

WETENSCHAPPELIJKE UITRUSTING AAN BOORD:

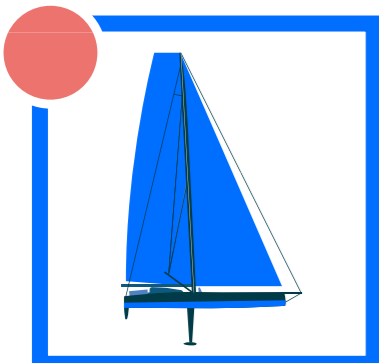
.....

TEAMLEDEN:

.....

MISSIE VAN HET TEAM:

.....



NAAM VAN HET TEAM:

.....

WETENSCHAPPELIJKE UITRUSTING AAN BOORD:

.....

TEAMLEDEN:

.....

MISSIE VAN HET TEAM:

.....



ONTMOET EEN TEAMLID

Van welke teamleden wil je meer weten?

Vul de profielen aan:




NAAM:

ROL AAN BOORD:

NATIONALITEIT:

AANTAL KEREN MEEGEDAAN AAN THE OCEAN RACE:




NAAM:

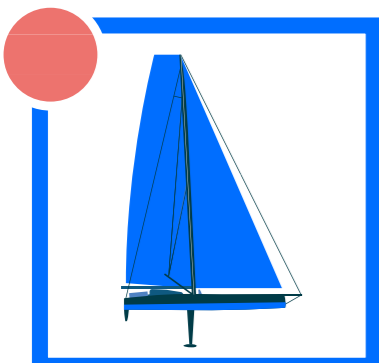
ROL AAN BOORD:

NATIONALITEIT:

AANTAL KEREN MEEGEDAAN AAN THE OCEAN RACE:

ONTDEK MEER OVER DE TEAMS IN THE RACE!

De race is geen race zonder de teams. Elk team heeft zijn eigen missie om de oceaan te helpen. Lees hier meer over de teams die meedoen aan The Ocean Race. Selecteer twee teams waarvan je meer wilt weten en vul deze profielpagina in.



NAAM VAN HET TEAM:

.....

WETENSCHAPPELIJKE UITRUSTING AAN BOORD:

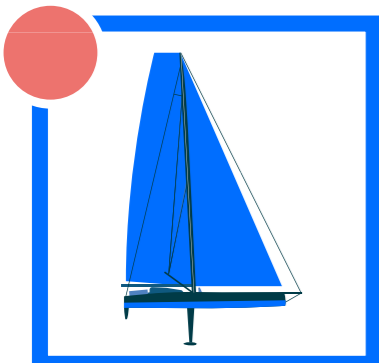
.....

TEAMLEDEN:

.....

MISSIE VAN HET TEAM:

.....



NAAM VAN HET TEAM:

.....

WETENSCHAPPELIJKE UITRUSTING AAN BOORD:

.....

TEAMLEDEN:

.....

MISSIE VAN HET TEAM:

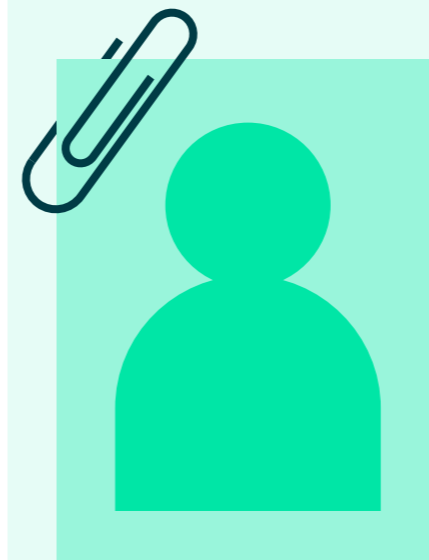
.....



ONTMOET EEN TEAMLID

Van welke teamleden wil je meer weten?

Vul de profielen aan:



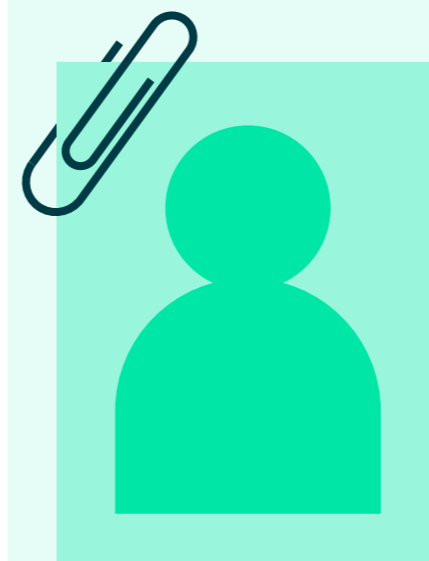
NAAM:

ROL AAN BOORD:

NATIONALITEIT:

AANTAL KEREN MEEGEDAAN AAN THE OCEAN RACE:

.....



NAAM:

ROL AAN BOORD:

NATIONALITEIT:

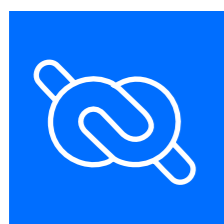
AANTAL KEREN MEEGEDAAN AAN THE OCEAN RACE:

.....

ACTIVITEIT 1

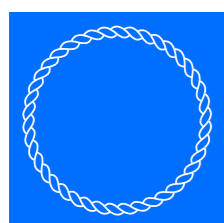
Vierkant van touw (15–20 min.)

Zeilen over ruwe zeeën vereist sterk teamwork en communicatie. Kijk hoe jij het zou doen en probeer deze activiteit. Je hebt een stuk touw nodig dat lang genoeg is zodat iedereen in de groep het met beide handen kan vasthouden.



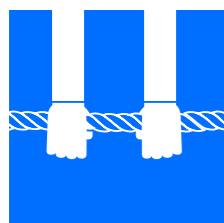
Stap 1

Knoop een stuk touw aan elkaar zodat het een cirkel vormt.



Stap 2

Leg het touw in een cirkel op de grond.



Stap 3

Ga om de touwcirkel staan, pak het touw op en houd het met beide handen vast.



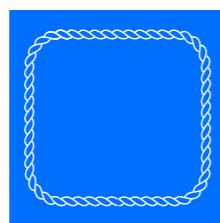
Stap 4

Sluit je ogen.



Stap 5

Loop 3 – 4 keer in een cirkel rond met je ogen gesloten.



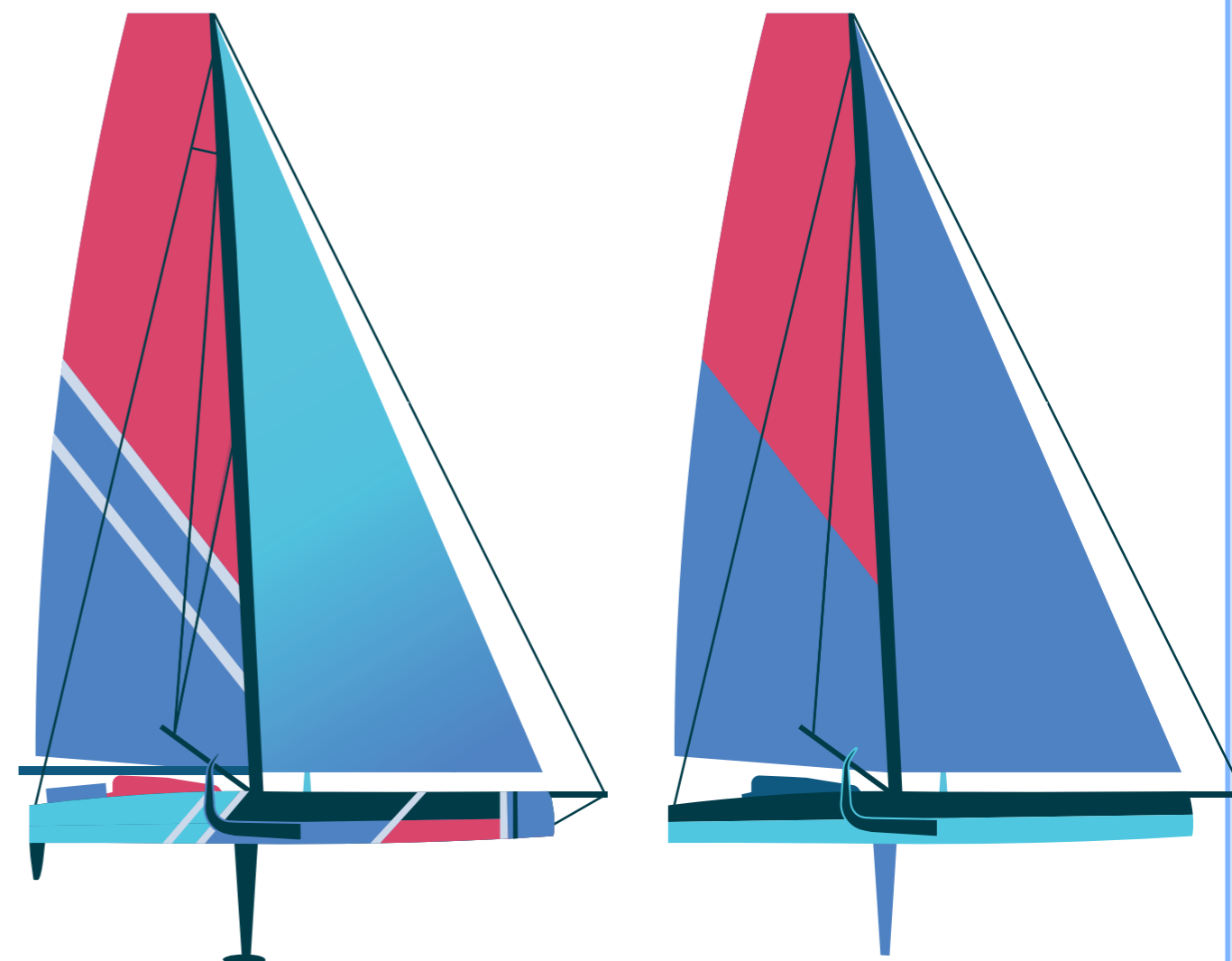
Stap 6

Probeer een vierkant te vormen met het touw, zonder je ogen te openen of het touw los te laten!

ACTIVITEIT 2

Zoek de verschillen (10 min)

Bekijk de twee afbeeldingen van de IMOCA 60 zeilboten. Kun jij de tien verschillen vinden? Omcirkel ze!



ACTIVITEIT 3

Creativiteitsuitdaging (45–60 min)

Bewustwording van de conditie van de zeeën is een belangrijk onderdeel van The Ocean Race. De enorme zeilen op de boten bieden de mogelijkheid om berichten te delen die over de hele wereld te zien zijn.

1. Bespreek in tweetallen de volgende vragen en deel vervolgens de ideeën met de hele groep.

- *Wat moet de wereld weten over de oceaan?*
- *Wat zou de oceaan zeggen als hij zou kunnen spreken?*

2. Stel je voor dat je een zeil ontwerpt voor een boot die meedoet aan The Ocean Race. Kijk voor inspiratie online naar enkele teams en hun zeilen.

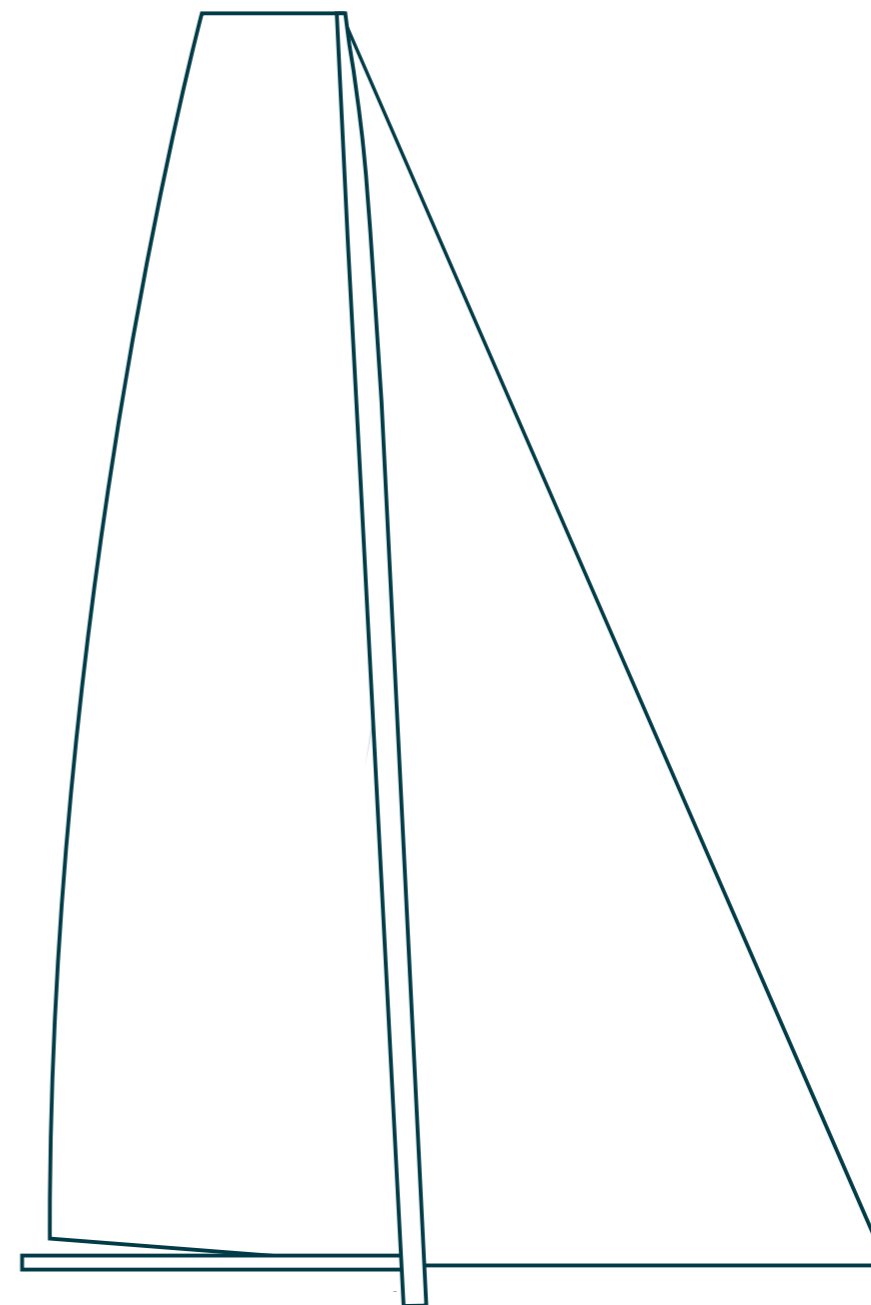
3. Denk na over berichten die je over de oceaan wilt delen en bedenk afbeeldingen die kunnen helpen de boodschap over te brengen.

4. Gebruik het sjabloon voor een ontwerp, inclusief afbeeldingen en één duidelijke boodschap. Dit kunnen berichten van hoop zijn, berichten die een actie ondersteunen of berichten die het belang van de oceaan benadrukken.

ONTWERP EEN ZEIL

Stel je voor dat je onderdeel bent van het ontwerpteam dat een nieuw zeil moet maken voor een van de raceboten.

Gebruik het sjabloon om je zeil te ontwerpen en draag een boodschap voor de oceaan uit.



ONTMOET DE TEAMS!

SPECIALE EDITIE



 **THE OCEAN RACE**
LEARNING

 **THE OCEAN RACE**
#RACINGWITH**PURPOSE**

Neem contact op via learning@theoceanrace.com