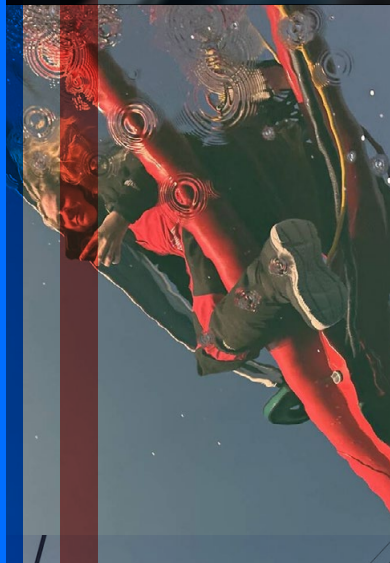
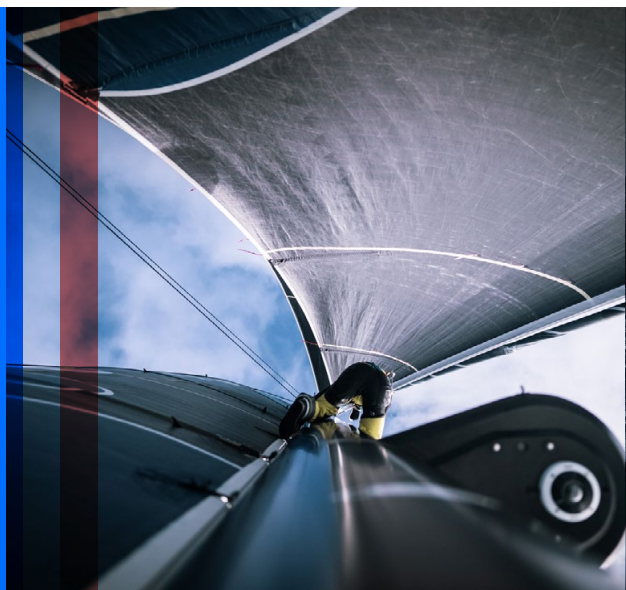


MØD HOLDENE!

SPECIAL RELEASE





INDHOLD

01	Alle Ombord	04
02	Et Hjem Væk Hjemmefra!	06
03	Livet På Båden	08
04	Legenderne fra The Ocean Race!	10
05	Mød holdene!	12
06	Aktivitet 1	16
07	Aktivitet 2	17
08	Aktivitet 3	18

ALLE OMBORD



► The Ocean Race byder dig velkommen til en episk rejse over havet!

The Ocean Race er en af de hårdeste og mest spændende sejlads konkurrencer i verden. Hold af sejlere sejler rundt om jorden, gennem nogle af de vildeste og farligste dele af havet.

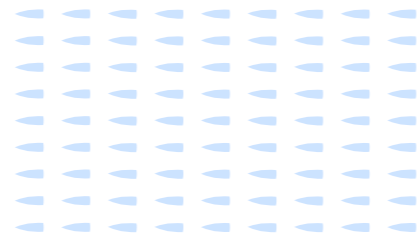
Løbet er opdelt i forskellige etaper, og undervejs stopper bådene i forskellige byer rundt om i verden, så besætningerne kan hvile sig, reparere deres både og deltage i arrangementer med offentligheden. Det handler ikke kun om at sejle – holdene hjælper også med at indsamle vigtige oplysninger om havet og klimaet for at støtte videnskaben og øge bevidstheden om beskyttelsen af vores planet. Bådene er højteknologiske og superhurtige, og løbet er en kæmpe test af teamwork, mod og udholdenhed.

The Ocean Race er mere end en konkurrence – det er en rejse, der presser folk til deres grænser, samtidig med at det hjælper med at beskytte fremtiden for havet.



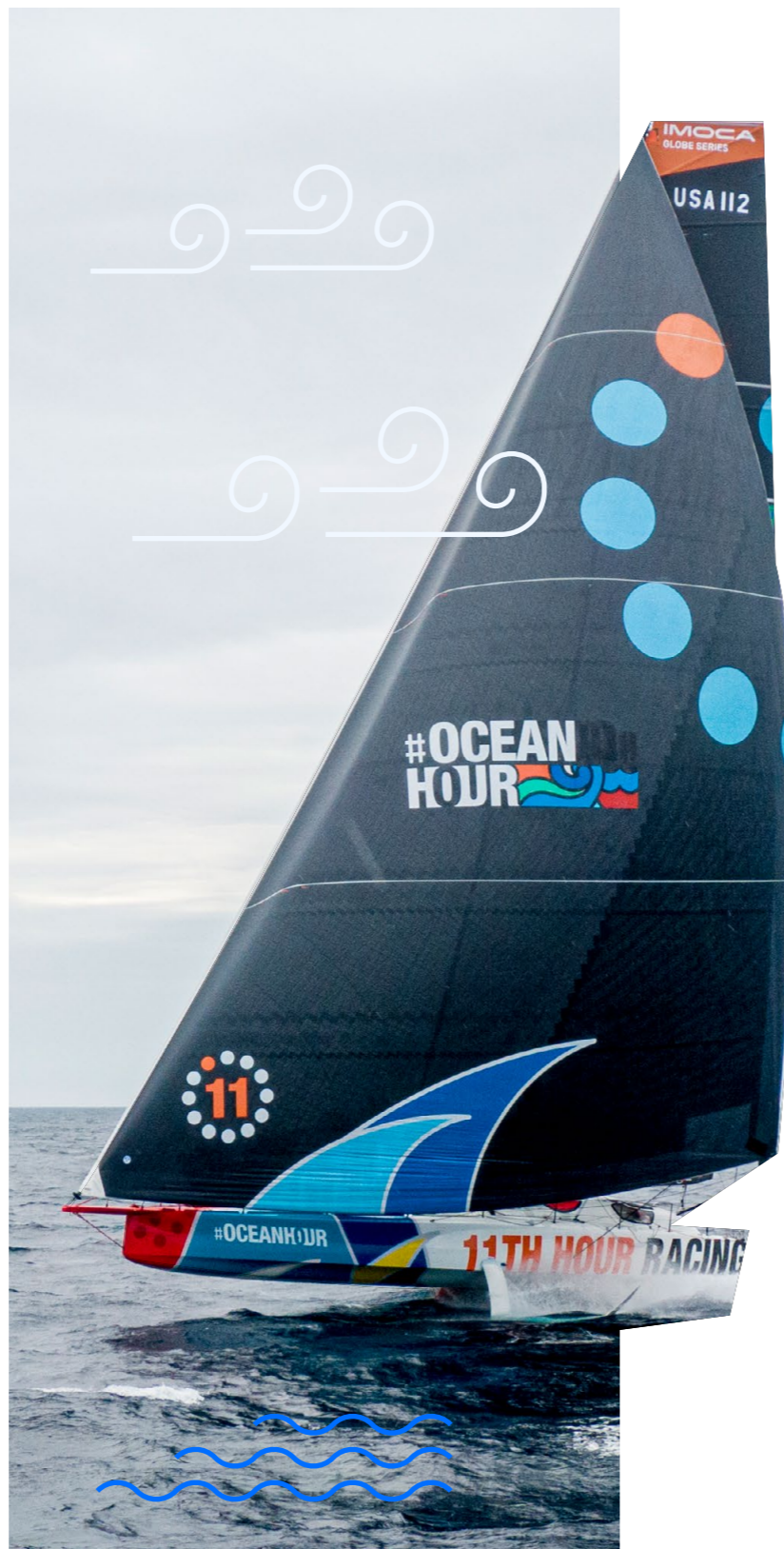
Følg sejladsen på
www.theoceanrace.com

ET HJEM VÆK HJEMMEFRA!



► At deltage i et kapløb betyder at forlade hjemmet langt bag sig og omfavne livet på havet. Sejlere tilbringer hvert øjeblik af dagen på båden, hvor de spiser, sover, arbejder og slapper af på det samme lille område.

I ekstreme kapsejladser er hastighed afgørende, hvilket betyder, at bådene skal være så lette som muligt. Hvert eneste emne ombord skal overvejes nøje, og der må ikke være unødvendig vægt, og spild skal minimeres. Måske kunne vi lære et par ting om denne livsstil og anvende det i vores liv på land?



Se noget af det fantastiske dyreliv, som sejlerne får at se under kapsejladsen!

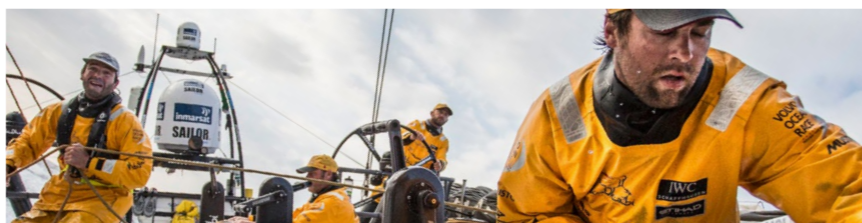
➡ Smukke (og overraskende) møder med vilde dyr til søs

Sejlerne støtter deres holdkammerater ved at lytte, respektere og stole på hinanden. De har også det rigtig sjovt undervejs og skaber livslange bånd og venskaber.

Livet til søs byder på mange udfordringer, men også utrolige fordele, såsom at møde fantastiske dyr.



LIVET PÅ BÅDEN



► Sejlerne arbejder så hårdt i løbet af sejladsen, at de kan spise, hvad der svarer til 10 bøffer (6790 kalorier) om dagen. At være til søs i lange perioder betyder, at der er mangel på frisk mad, så sejlerne spiser frysetørrede måltider. Det er den samme slags mad, som astronauter spiser i rumskibe! På trods af den store mængde kalorier, som de indtager, er sejlads så fysisk opslidende, at sejlerne alligevel har tabt sig efter hver etape af kapsejladsen!

Den begrænsede plads ombord betyder, at holdmedlemmerne altid er sammen. Kan du forestille dig, hvordan det er? Hvornår er de på arbejde? Er det som et normalt 9-17-job? Slet ikke! Besætningen arbejder døgnet rundt, det er et 24/7-job. Hvert hold har deres egen arbejdsrutine, hvor besætningen hviler sig på skift.

Nogle hold arbejder måske 4 timer ad gangen på vagt og holder 4 timer fri, mens andre hold kører en rutine med 2 timer på vagt, 2 timer på standby, 2 timer hvile, hvilket gentages 4 gange i løbet af døgnet. Forestil dig kun at få 2-4 timers søvn ad gangen!!

Hvad med el og vand? Hvordan får sejlerne de ressourcer, de har brug for? Alle bådene, der konkurrerer i The Ocean Race, er nødt til at producere noget af deres elektricitet fra vedvarende energikilder som solpaneler eller hydrogeneratorer. Bådene bruger et afsaltningsanlæg (et anlæg der fjerner salt fra havvand) til at lave vand til madlavning og drikkevand. Ombord på bådene er der også noget imponerende udstyr, der hjælper med at indsamle vigtige oplysninger, som bruges til at overvåge havets sundhed. The Ocean Race leverer forskningsudstyret, som holdene installerer ombord på bådene for at kunne registrere data om havets tilstand, herunder vandtemperatur, niveauer af opløst ilt og kuldioxid, mikroplastik og meteorologiske data der bruges i vejrudsigter.



THE OCEAN RACE FORSKNINGSUDSTYR

- **Vejrstation:** måler lufttryk, vindhastighed og -retning og lufttemperatur
- **Ocean Pack:** måler opløst ilt, saltholdighed og temperaturniveauer
- **Microplastic Sampler:** måler størrelsen af mikroplast
- **Drifters:** måler lufttryk, vindhastighed og retning og lufttemperatur

► Du kan finde mere om vores naturvidenskabsprogram [her](#)

Sejlerne på eliteholdene, der deltager i The Ocean Race, skal være holdspillere med specifikke kompetencer. Se denne video for at lære, hvordan det kan være både udfordrende og givende at leve og arbejde til søs.

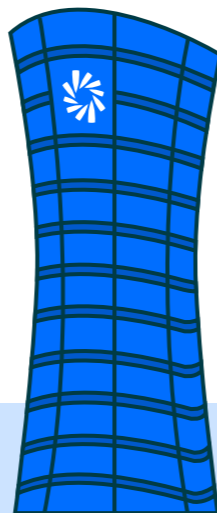
► [Breaking Point/ Dreams Come True](#)

Forestil dig, hvordan det er at leve, spise, sove og arbejde på en båd i en længere periode?

► [Se Life onboard a racing yacht | The Ocean Race Europe](#)



LEGENDERNE FRA THE OCEAN RACE!



▶ Tracy Edwards

Legenden og superstjerneskipperen Tracey Edwards, som i en ung alder af 23 år første gang sejlede Whitbread Round the World-sejladser i 1989-90, konkurrerede igen ombord på sin yacht Maiden i Legends Race i juni 2018! Edwards er den første kvinde til at lede en besætning kun med kvinder og blive tildelt prisen Yachtsman of the Year efter hendes succes i kapsejladser! Hendes historie bliver fortalt i dokumentarfilm "Maiden".

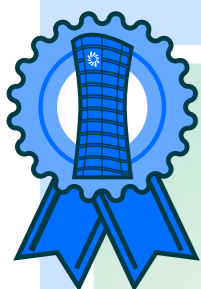


Foto: Tanya Visser/PPL

▶ Cornelis van Rietschoten

Skipper og dobbelt vinder (1977-78 og 1981-82) Cornelis van Rietschoten med kælenavnet 'Dutch Flyer' er den eneste sejler, der har vundet kapsejladser efter at have lidt et hjerteanfald (og overlevet) undervejs! Sikke en legende!



Foto: Onne van der Wal/PPL

The Ocean Race husker og fejrer tilblivelsen af legender, og med hvert løb fødes en ny legende. Igennem de sidste 50 år er legender blevet skabt og hædret for deres farlige eventyr, hvor de krydser havene og fører deres modige og målrettede hold til sejr. Her er nogle af legenderne fra vores kapsejladser!

▶ Magnus Olsson

Vores afdøde Legends Race-ambassadør Magnus Olsson, der sejlede kapsejladser i 1985-86 ombord på Simon Le Bons båd Drum. Han sejlede om kap i seks andre udgaver og vandt i 1997 - 98 med EF Language. Efter disse anstrengelser blev Olssons legendariske viden og færdigheder brugt som træner for det kvindelige Team SCA i 2014-15.

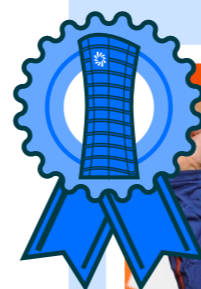


Foto: Rick Tomlinson/Volvo Ocean Race

▶ Peter Blake

Vi ærer og mindes en sejler, der betragtes som en af de største nogensinde, vores fortabte legende: Peter Blake fra New Zealand, der på tragisk vis blev dræbt af pirater, mens han var på ekspedition i 2001. Blake gennemførte de første fem kapsejladser, hvilket førte Steinlager 2 til en flot sejr i 1989-90 og opfyldte en livslang drøm.

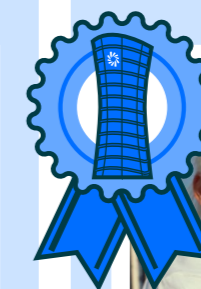
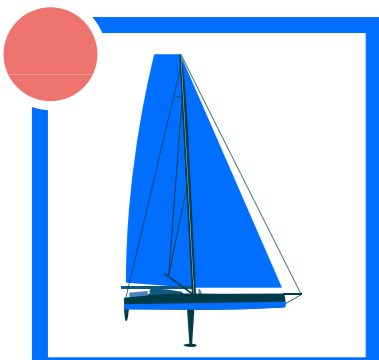


Foto: Rick Tomlinson / Volvo Ocean Race Roger Lean-Vercoe / PPL

At sejle rundt i verden kræver klar kommunikation, samarbejde og sans for detaljer samt en kreativ tankegang. Aktiviteterne nedenfor vil hjælpe dig med at udvikle disse færdigheder og udfordre dig til at tænke som en af vores The Ocean Race-helte og legender.

LÆR MERE OM HOLDENE I KAPSEJLADSEN!

Uden holdene ville der ikke være nogen kapsejlad. Hvert hold har deres egen mission om at hjælpe havet. Bliv klogere på holdene, der konkurrerer i The Ocean Race her. Vælg to hold, du vil vide mere om, og udfyld denne profilside.



HOLDNAVN:

.....

PRØVEUDSTYR OMBORD:

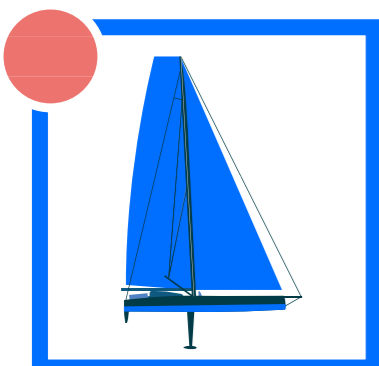
.....



HOLDMEDLEMMER:

.....

HOLDETS MISSION:



HOLDNAVN:

.....

PRØVEUDSTYR OMBORD:

.....



HOLDMEDLEMMER:

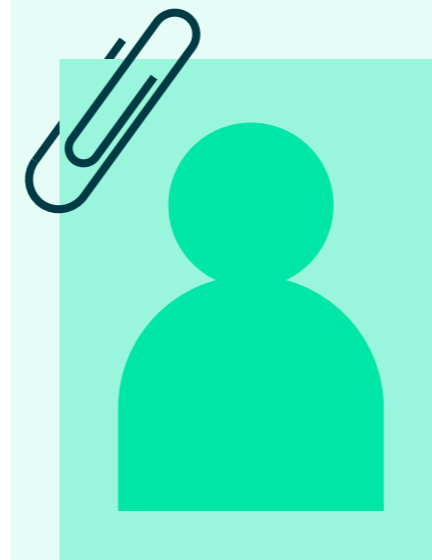
.....

HOLDETS MISSION:

MØD ET HOLDMEDLEM

Hvilket holdmedlem vil du gerne vide mere om?

Færdiggør udfyld profilerne!



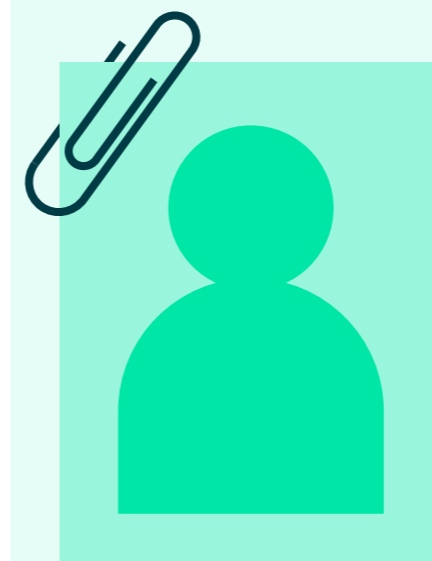
NAVN:

ROLLE I BESÆTNINGEN:

NATIONALITET:

ANTAL GANGE I THE OCEAN RACE:

.....



NAVN:

ROLLE I BESÆTNINGEN:

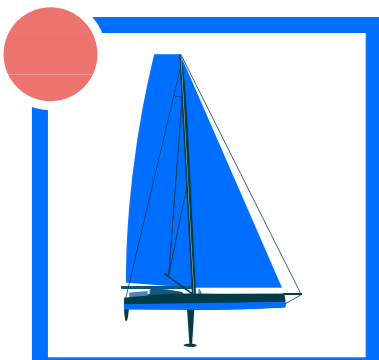
NATIONALITET:

ANTAL GANGE I THE OCEAN RACE:

.....

LÆR MERE OM HOLDENE I KAPSEJLADSEN!

Uden holdene ville der ikke være nogen kapsejlad. Hvert hold har deres egen mission om at hjælpe havet. Bliv klogere på holdene, der konkurrerer i The Ocean Race her. Vælg to hold, du vil vide mere om, og udfyld denne profilside.



HOLDNAVN:

.....

PRØVEUDSTYR OMBORD:

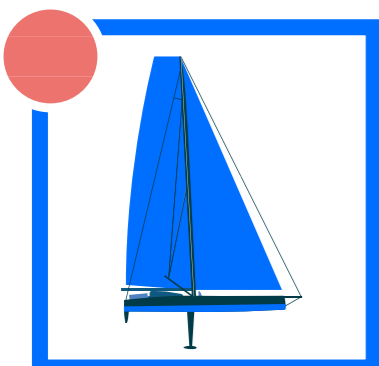
.....



HOLDMEDLEMMER:

.....

HOLDETS MISSION:



HOLDNAVN:

.....

PRØVEUDSTYR OMBORD:

.....



HOLDMEDLEMMER:

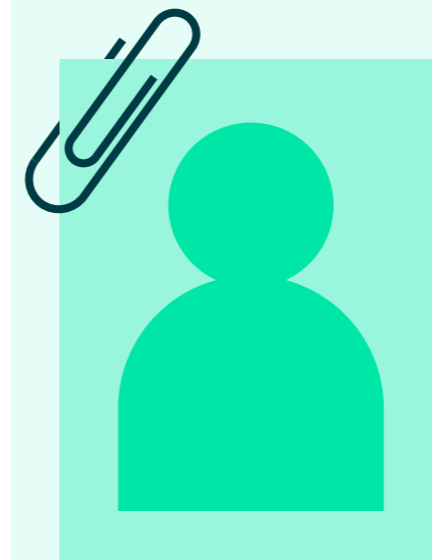
.....

HOLDETS MISSION:

MØD ET HOLDMEDLEM

Hvilket holdmedlem vil du gerne vide mere om?

Færdiggør udfyld profilerne!



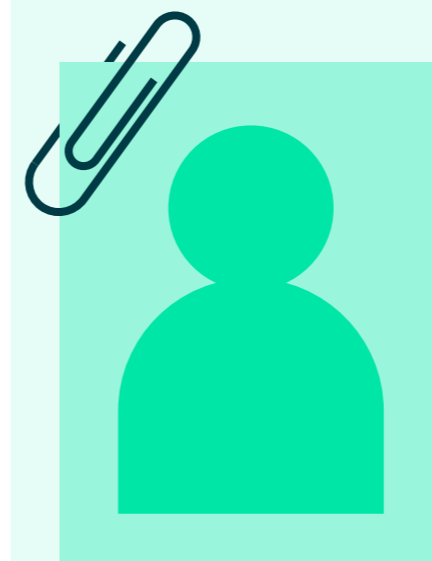
NAVN:

ROLLE I BESÆTNINGEN:

NATIONALITET:

ANTAL GANGE I THE OCEAN RACE:

.....



NAVN:

ROLLE I BESÆTNINGEN:

NATIONALITET:

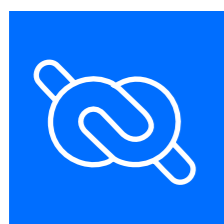
ANTAL GANGE I THE OCEAN RACE:

.....

AKTIVITET 1

Firkant med reb (15–20 minutter)

At sejle gennem barskt hav kræver et stærkt teamwork og god kommunikation. Se, hvordan du ville klare dig ved at prøve denne aktivitet. I skal bruge et reb, der er langt nok til, at alle i gruppen kan holde fast i det med begge hænder.



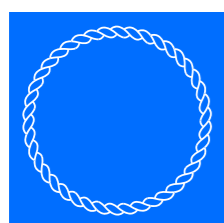
Trin 1

Bind rebet sammen, så det danner en cirkel.



Trin 4

Luk dine øjne.



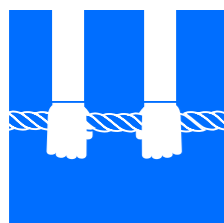
Trin 2

Læg rebet i en cirkel på gulvet.



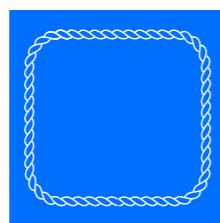
Trin 5

Gå rundt i en cirkel 3–4 gange med lukkede øjne.



Trin 3

Stå rundt om cirklen, tag rebet op, og hold det med begge hænder.



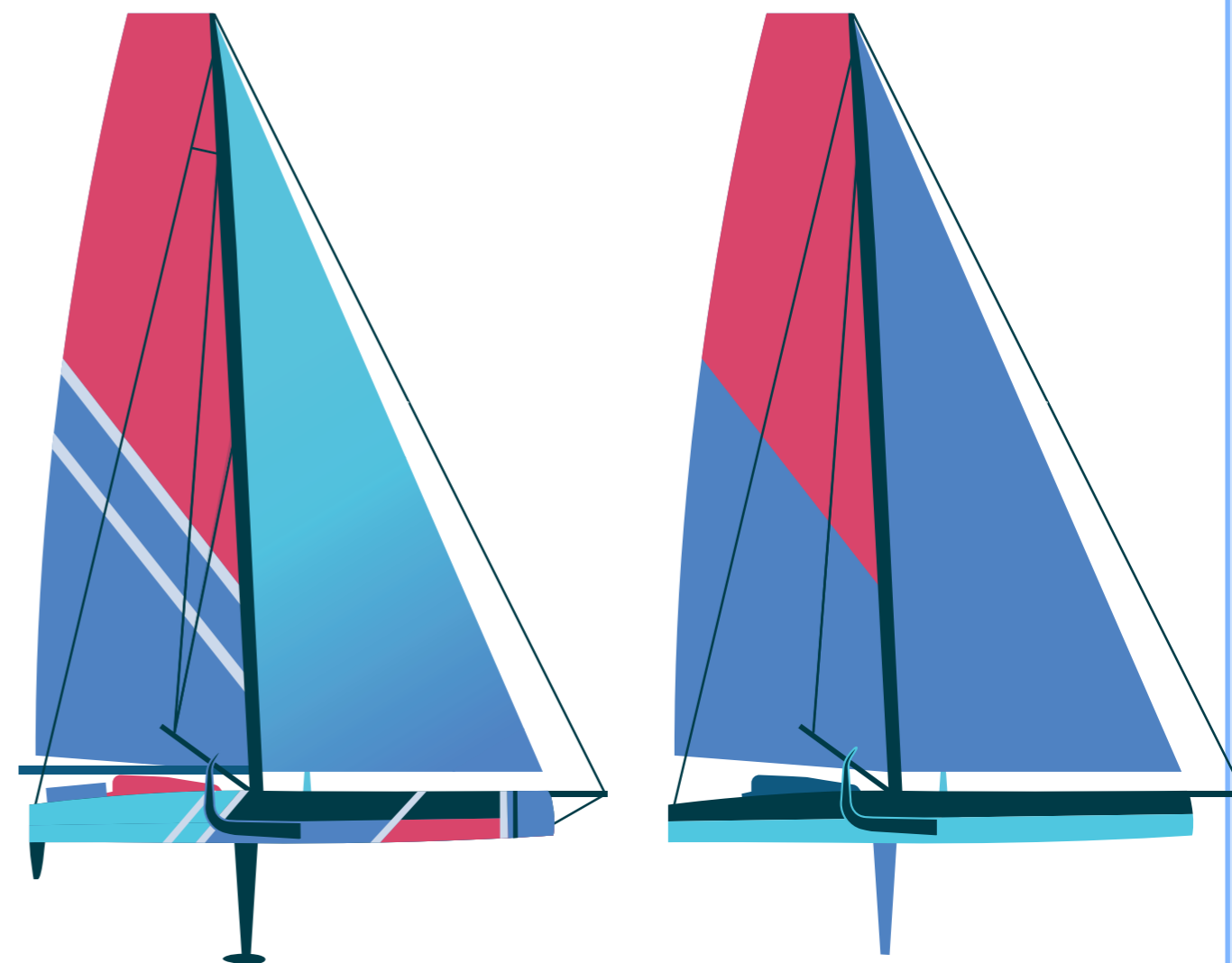
Trin 6

Prøv så at danne en firkant med rebet, uden at åbne øjnene eller at give slip på rebet!

AKTIVITET 2

Find fejlene (10 min)

Se på de to billeder af IMOCA 60 sejlbådene. Kan du finde 10 forskelle mellem dem? Marker dem med en cirkel.



AKTIVITET 3

Kreativ udfordring (45–60 min)

En vigtig del af The Ocean Race er at skabe opmærksomhed om havets tilstand. De enorme sejl på bådene giver mulighed for at dele budskaber, der kan ses over hele verden.

1. Diskuter følgende spørgsmål parvis, og del derefter ideerne med hele holdet.

- *Hvad skal verden vide om havet?*
- *Hvad ville havet sige, hvis det kunne tale?*

2. Forestil dig, at du skal designe et sejl til en båd, der konkurrerer i The Ocean Race. Find inspiration på internettet ved at kigge på nogle af holdene og deres sejl.

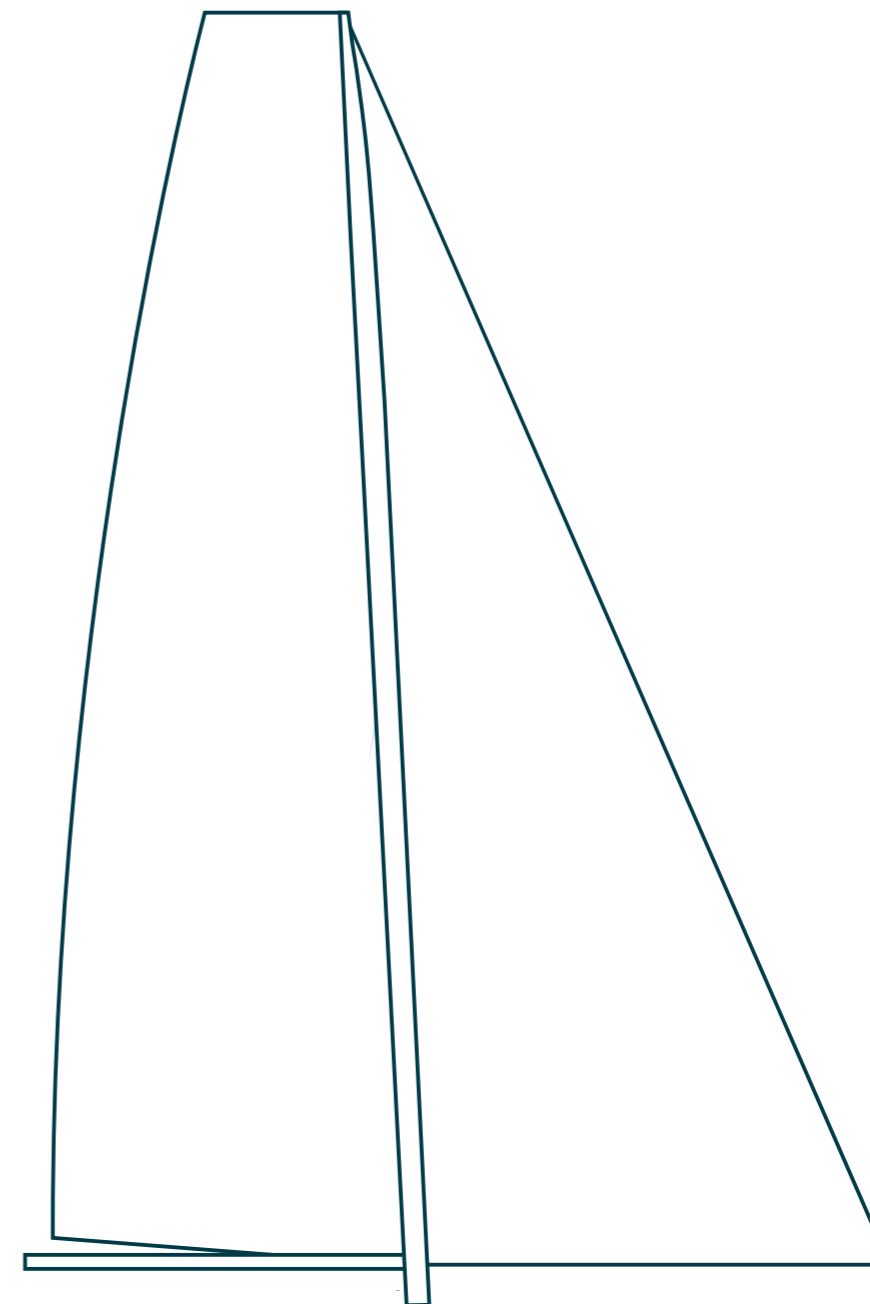
3. Overvej de budskaber om havet, du gerne vil dele, og tænk på hvilke billeder, der hjælper med at kommunikere dette budskab.

4. Brug skabelonen til at lave et design med billeder og et tydeligt budskab. Det kunne være budskaber om håb, budskaber der kræver handling, eller budskaber der fremhæver havets betydning.

DESIGN ET SEJL

Forestil dig, at du er en del af et designhold, der skal designe et nyt sejl til en båd, der er med i kapsejladsen.

Brug skabelonen til at designe et sejl, som kommer med et budskab for havet.



MØD HOLDENE

SPECIAL RELEASE



 THE OCEAN RACE
LEARNING

 THE OCEAN RACE
#RACINGWITH**PURPOSE**

Kontakt learning@theoceanrace.com