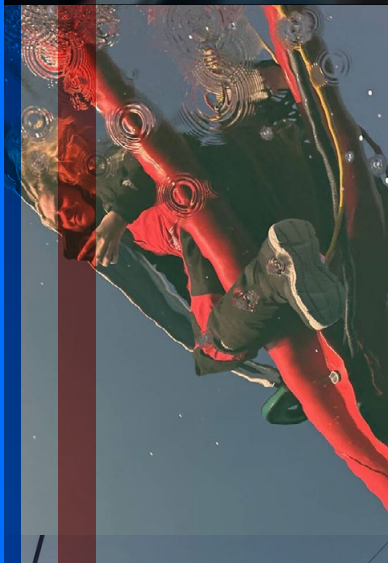
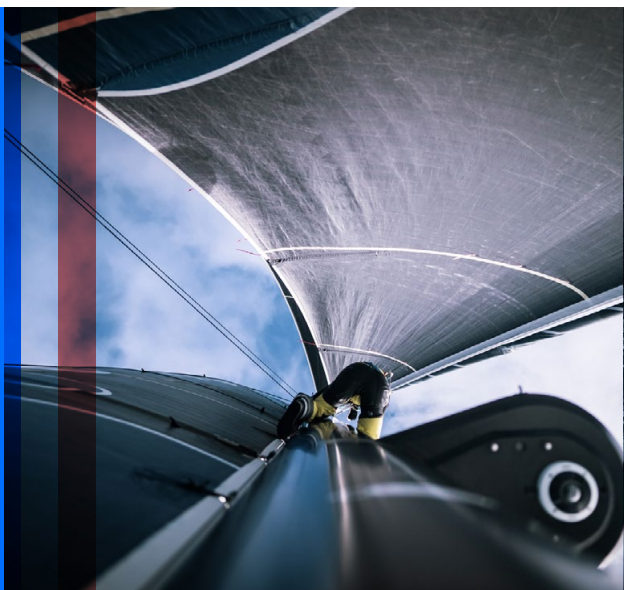


# ¡CONOCE A LOS EQUIPOS!

EDICIÓN ESPECIAL





# CONTENT

<b>01</b>	<b>Todos a Bordo</b>	<b>04</b>
<b>02</b>	<b>¡Un Hogar Lejos de Casa!</b>	<b>06</b>
<b>03</b>	<b>La Vida a Bordo</b>	<b>08</b>
<b>04</b>	<b>¡Leyendas de The Ocean Race!</b>	<b>10</b>
<b>05</b>	<b>¡Conoce a los equipos!</b>	<b>12</b>
<b>06</b>	<b>Actividad 1</b>	<b>16</b>
<b>07</b>	<b>Actividad 2</b>	<b>17</b>
<b>08</b>	<b>Actividad 3</b>	<b>18</b>

# ALL ABOARD!

## ► The Ocean Race te da la bienvenida a un viaje épico a través del océano.

The Ocean Race es una de las regatas más duras y emocionantes del mundo. Equipos de regatistas compiten alrededor del mundo, atravesando algunas de las zonas más salvajes y peligrosas del océano.

La regata se divide en diferentes etapas y, a lo largo del recorrido, los barcos hacen escala en varias ciudades de todo el mundo para que las tripulaciones puedan descansar, reparar sus barcos y participar en eventos con el público. No se trata solo de competir: los equipos también ayudan a recopilar información importante sobre el océano y el clima para apoyar la ciencia y concienciar sobre la protección de nuestro planeta. Los barcos son de alta tecnología y muy rápidos, y la regata es una gran prueba de trabajo en equipo, valentía y resistencia.

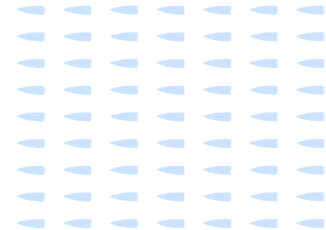
La Ocean Race es más que una competición: es un viaje que lleva a las personas al límite de sus posibilidades, al tiempo que ayuda a proteger el futuro del océano.

► Sigue la carrera en

<https://www.theoceanrace.com/es/home>

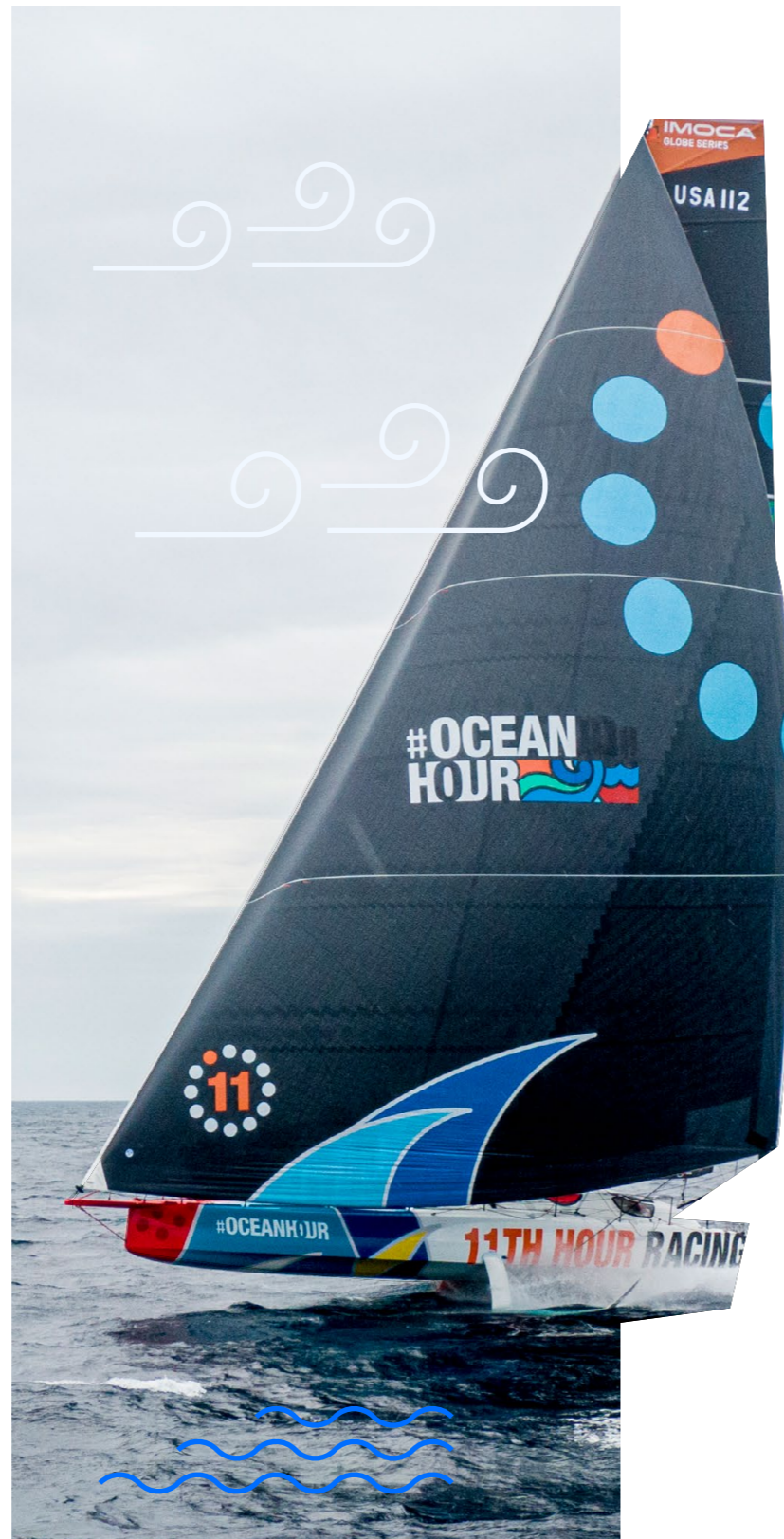


# ¡UN HOGAR LEJOS DE CASA!



Participar en una regata significa dejar tu hogar muy atrás y abrazar la vida en el mar. Los marineros pasan cada momento del día en el barco, comiendo, durmiendo, trabajando y relajándose en el mismo espacio reducido. En las regatas extremas, la velocidad es fundamental, lo que significa que los barcos deben ser lo más ligeros posible.

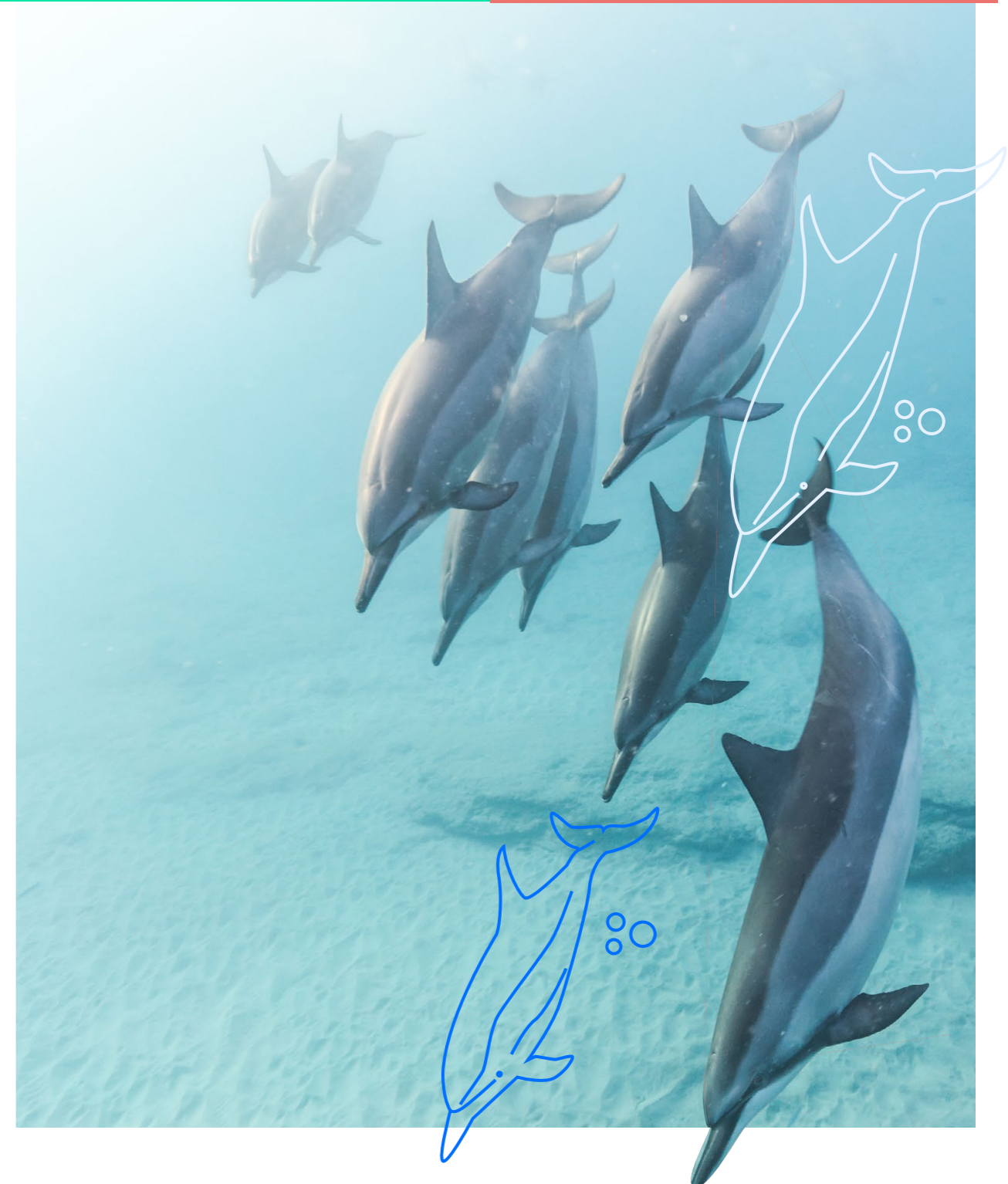
Cada elemento a bordo debe ser cuidadosamente considerado, sin peso innecesario y minimizando los residuos. ¿Quizás podríamos aprender algo de esta forma de vida y aplicarlo a nuestra vida en tierra?



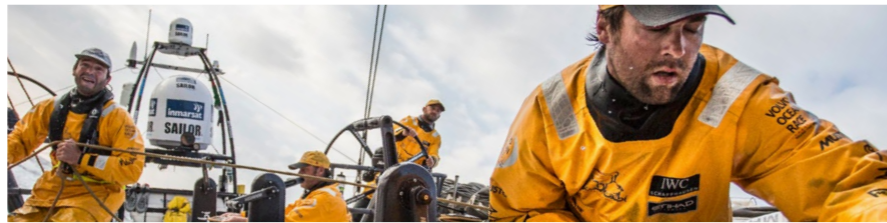
¡Descubre algunos de los increíbles animales que los regatistas suelen ver a lo largo de la carrera!

Maravillosos (y sorprendentes) encuentros con la vida salvaje en el mar

Los marineros apoyan a sus compañeros de equipo escuchándose, respetándose y confiando los unos en los otros. También se divierten mucho durante el trayecto, creando lazos y amistades para toda la vida. La vida en el mar tiene muchos retos, pero también ventajas increíbles, como encontrarse con una fauna maravillosa.



# LA VIDA A BORDO



Los regatistas trabajan tanto durante la carrera que pueden comer el equivalente a 10 filetes al día (6.790 calorías). Vivir en el mar durante largos periodos de tiempo implica escasez de comida fresca, por lo que los regatistas tienen que tomar alimentos liofilizados, ¡los mismos que los astronautas comen en el espacio!

A pesar de la gran cantidad de calorías que ingieren, la navegación es físicamente agotadora, ¡y los regatistas pierden peso al terminar cada etapa de la carrera! El espacio a bordo es tan reducido que los miembros del equipo tienen que estar siempre juntos. ¿Te imaginas cómo tiene que ser? ¿Cuántas horas trabajan? ¿Es un trabajo normal de 9 a 5? ¡Para nada! La tripulación trabaja las 24 horas del día. Cada equipo tiene un turno de trabajo para permitir rotaciones y que el resto de regatistas puedan

descansar. Algunos equipos trabajan 4 horas y descansan otras 4, mientras que otros pueden estar activos 2 horas, tener otras 2 de guardia y luego descansar 2 más, repitiendo esa rutina 4 veces cada día. ¡Imagina que solo puedas dormir 2-4 horas seguidas!

¿Qué pasa con la electricidad y el agua? ¿Cómo consiguen los equipos los recursos que necesitan? Todos los barcos que compiten en The Ocean Race producen parte de su electricidad a través de fuentes de energía renovable como paneles solares o hidrogenadores. Los barcos utilizan una desalinizadora (un instrumento que elimina la sal del agua del mar) para generar agua que sirva para beber y cocinar. Navegar a bordo de estos barcos también requiere de un impresionante equipo que recoge la información necesaria para monitorizar la salud del océano. The Ocean Race proporciona equipos científicos que los regatistas instalan a bordo para recopilar datos sobre el estado del mar, incluyendo temperatura del agua, niveles de oxígeno disuelto y dióxido de carbono, presencia de microplásticos e información meteorológica para hacer previsiones sobre el tiempo.



## EL KIT CIENTÍFICO DE THE OCEAN RACE

- ▶ **Estación meteorológica:** mide la presión barométrica, la velocidad y dirección del viento y la temperatura del aire
- ▶ **OceanPack:** mide el nivel de oxígeno disuelto, la salinidad y los niveles de temperatura
- ▶ **Muestreador de microplástico:** mide el tamaño de los microplásticos
- ▶ **Boyas:** miden la presión barométrica, la velocidad y dirección del viento y la temperatura del aire

▶ Descubre más sobre nuestro Programa Científico [aquí](#)

En los equipos de élite que compiten en The Ocean Race, los regatistas deben jugar un rol de equipo con habilidades muy específicas. Mira este vídeo y aprende cómo vivir y trabajar en el mar puede ser al mismo tiempo un desafío y una recompensa: *Breaking Point / Los sueños se hacen realidad*

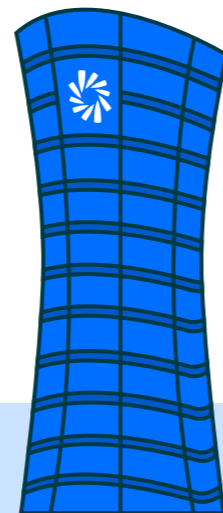
▶ This was The Ocean Race 2017-18 | The Ocean Race

¿Te has preguntado cómo es vivir, comer, dormir y trabajar en un barco durante largos periodos de tiempo?

▶ Descubre más en *'Life onboard a racing yacht* ('La vida a bordo de un barco de competición') | The Ocean Race Europe'



# ¡LEYENDAS DE THE OCEAN RACE!



## ▶ Tracy Edwards

La legendaria capitana Tracey Edwards, que compitió por primera vez con apenas 23 años en la carrera mundial Whitbread 1989-90, ¡pasó a competir a bordo de su yate Maiden en la 'Legends Race' en junio de 2018! Edwards fue la primera mujer en liderar una tripulación exclusivamente femenina, ¡y en obtener el premio anual Yachtsman por su triunfo en la carrera! El documental 'Maiden' cuenta su historia.

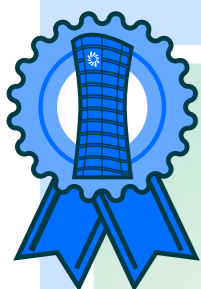


Foto: Tanya Visser/PPL

## ▶ Cornelis van Rietschoten

El capitán Cornelis van Rietschoten, dos veces campeón (1977-78 y 1981-82) y apodado 'el Holandés Volador', ¡es el único regatista que ha ganado la carrera tras sufrir un ataque al corazón (y sobrevivir) en plena etapa! ¡Toda una leyenda!

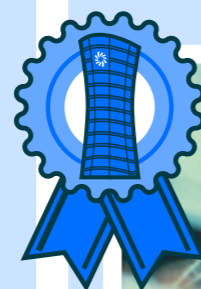


Foto: Onne van der Wal/PPL

The Ocean Race recuerda y celebra el surgimiento de sus leyendas, y en cada edición de la carrera nace una nueva. Desde hace medio siglo, los regatistas que se han convertido en leyenda han sido homenajeados por sus arriesgadas aventuras surcando el océano y conduciendo a sus valerosos equipos hasta la victoria. ¡Estas son algunas de las leyendas de nuestra carrera!

## ▶ Magnus Olsson

Magnus Olsson, nuestro ya fallecido Embajador de la Legends Race, compitió en la carrera de 1985-86 a bordo del barco Drum, de Simon Le Bon, y participó en otras seis ediciones, siendo ganador con EF Language en 1997-98. Después de tan increíbles logros, el legendario conocimiento de Olson y sus habilidades fueron extraordinariamente útiles a la hora de entrenar al equipo femenino SCA en 2014-15.

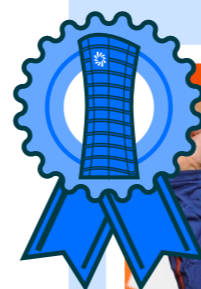


Foto: Rick Tomlinson/Volvo Ocean Race

## ▶ Peter Blake

Recordamos y homenajeamos a uno de los mejores regatistas de la Historia, nuestra icónica leyenda: el neozelandés Peter Blake, que fue trágicamente asesinado por un grupo de piratas durante una expedición en 2001. Blake participó en las cinco primeras carreras, llevando al Steinlager 2 a una victoria aplastante en 1989-90, cumpliendo así el sueño de toda una vida.

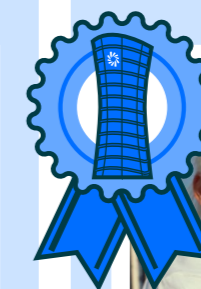
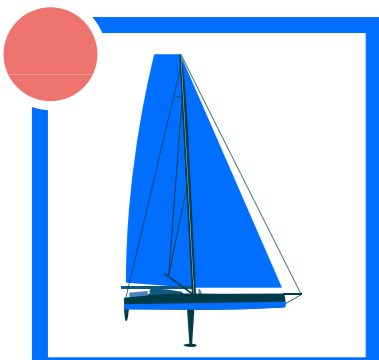


Foto: Rick Tomlinson / Volvo Ocean Race Roger Lean-Vercoe / PPL

Navegar alrededor del mundo requiere una comunicación clara, sentido de la colaboración y atención al detalle, además de una mente creativa.

## ¡DESCUBRE MÁS SOBRE LOS EQUIPOS QUE COMPITEN EN LA CARRERA!

La carrera no es una carrera sin los equipos. Cada equipo tiene su propia misión de ayudar al océano. Infórmate de los equipos que compiten en The Ocean Race aquí. Selecciona dos equipos de los cuales quieres saber más y completa esta página de perfil.



NOMBRE DEL EQUIPO: .....

.....

EQUIPO CIENTÍFICO A BORDO: .....

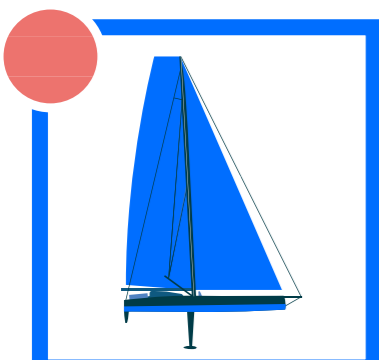
.....

MIEMBROS DEL EQUIPO: .....

.....

MISIÓN DEL EQUIPO: .....

.....



NOMBRE DEL EQUIPO: .....

NOMBRE DEL PATROCINADOR: .....

CLASE DE BARCO: .....

EQUIPO CIENTÍFICO A BORDO: .....

MIEMBROS DEL EQUIPO: .....

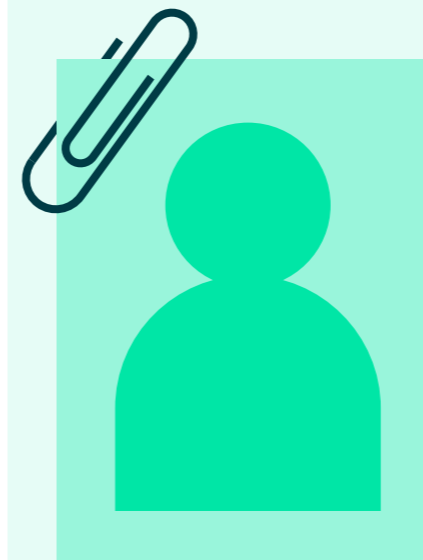
MISIÓN DEL EQUIPO: .....



## CONOCE A UN MIEMBRO DEL EQUIPO

¿Sobre qué miembros del equipo quieres saber más?

¡Completa los perfiles!



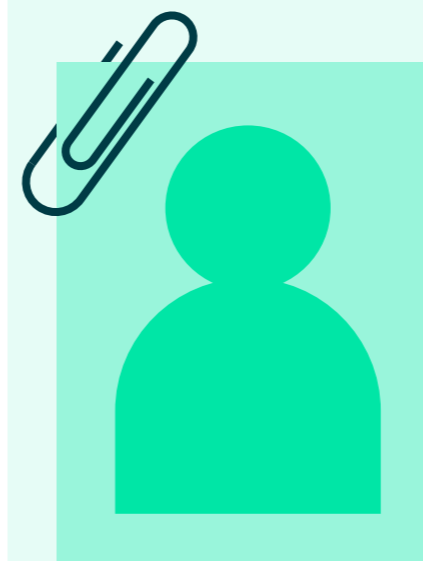
NOMBRE: .....

ROL DEL TRIPULANTE: .....

NACIONALIDAD: .....

NÚMERO DE VECES EN THE OCEAN RACE:

.....



NOMBRE: .....

ROL DEL TRIPULANTE: .....

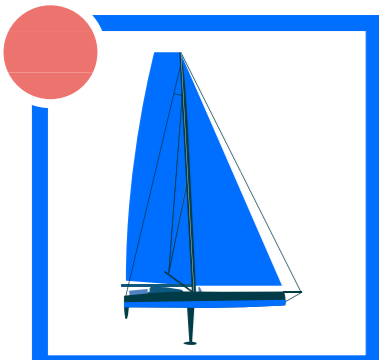
NACIONALIDAD: .....

NÚMERO DE VECES EN THE OCEAN RACE:

.....

## ¡DESCUBRE MÁS SOBRE LOS EQUIPOS QUE COMPITEN EN LA CARRERA!

La carrera no es una carrera sin los equipos. Cada equipo tiene su propia misión de ayudar al océano. Infórmate de los equipos que compiten en The Ocean Race aquí. Selecciona dos equipos de los cuales quieres saber más y completa esta página de perfil.



NOMBRE DEL EQUIPO: .....

.....

EQUIPO CIENTÍFICO A BORDO: .....

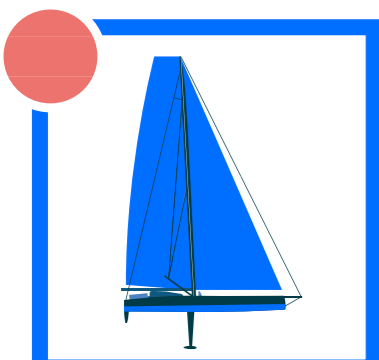
.....

MIEMBROS DEL EQUIPO: .....

.....

MISIÓN DEL EQUIPO: .....

.....



NOMBRE DEL EQUIPO: .....

NOMBRE DEL PATROCINADOR: .....

CLASE DE BARCO: .....

EQUIPO CIENTÍFICO A BORDO: .....

MIEMBROS DEL EQUIPO: .....

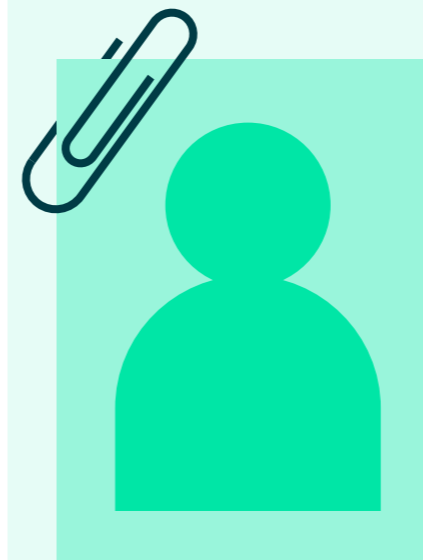
MISIÓN DEL EQUIPO: .....



## CONOCE A UN MIEMBRO DEL EQUIPO

¿Sobre qué miembros del equipo quieres saber más?

¡Completa los perfiles!



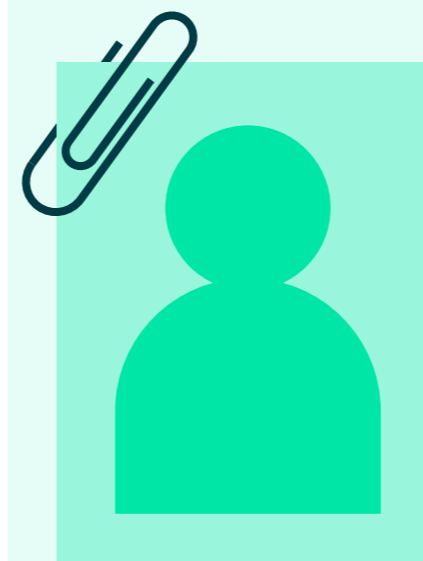
NOMBRE: .....

ROL DEL TRIPULANTE: .....

NACIONALIDAD: .....

NÚMERO DE VECES EN THE OCEAN RACE:

.....



NOMBRE: .....

ROL DEL TRIPULANTE: .....

NACIONALIDAD: .....

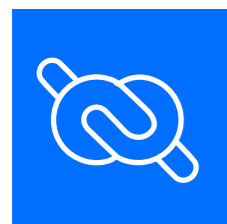
NÚMERO DE VECES EN THE OCEAN RACE:

.....

# ACTIVIDAD 1

## La cuerda cuadrada (15–20 min)

Navegar por mares embravecidos requiere trabajo en equipo y buena comunicación. Comprueba cómo lo harías tú participando en esta actividad. Necesitarás un fragmento de cuerda lo suficientemente largo como para que todos los miembros del grupo puedan agarrarse a él con las dos manos.



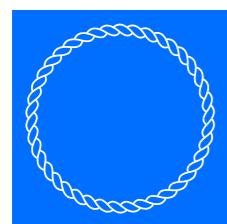
### Paso 1

Atad los extremos de la cuerda para que tenga forma de círculo.



### Paso 4

Cerrad los ojos.



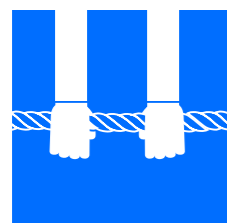
### Paso 2

Dejad el círculo de cuerda en el suelo.



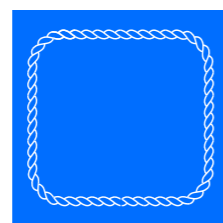
### Paso 5

Caminad en círculos manteniendo los ojos cerrados (3–4 veces)



### Paso 3

Rodead el círculo por la parte exterior, recoged la cuerda y sujetadla con las dos manos.



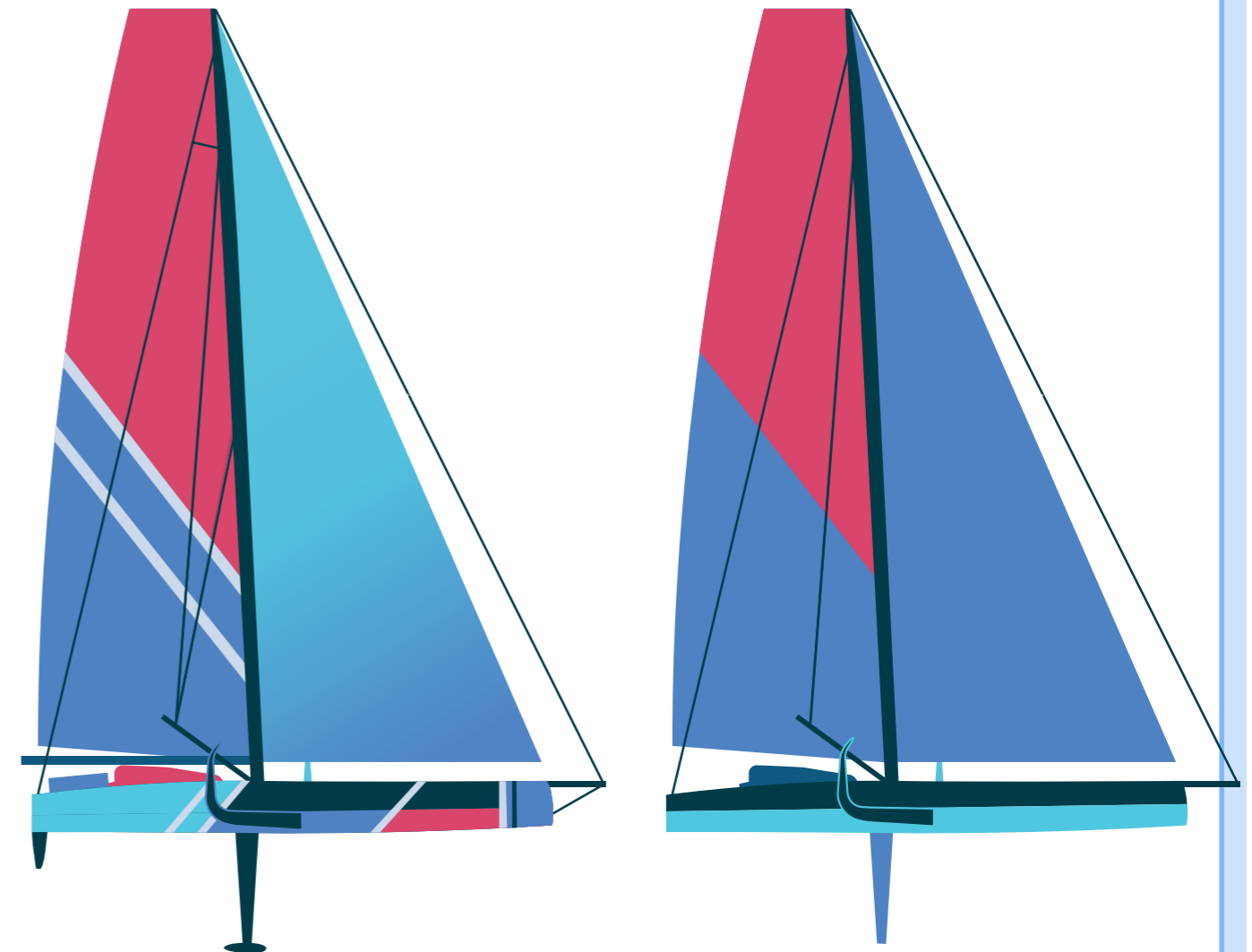
### Paso 6

Intentad formar un cuadrado con la cuerda ¡sin que se os caiga y sin abrir los ojos!

# ACTIVIDAD 2

## Encuentra las diferencias (10 min)

Mira estas dos fotografías de barcos de vela IMOCA 60. ¿Puedes ver las diferencias? ¡Rodéalas con un círculo!



# ACTIVIDAD 3

## Desafío creativo (45–60 min)

Concienciar sobre el estado de los mares es una parte importante de The Ocean Race. Las velas de los barcos, que son de gran tamaño, ofrecen la oportunidad perfecta para plasmar y compartir mensajes que puedan verse en todo el mundo.

1. Formad grupos y debatid sobre las siguientes preguntas, compartiendo luego vuestras ideas con toda la clase.

- ¿Qué debería saber todo el mundo sobre el océano?
- ¿Qué diría el océano si pudiera hablar?

2. Imagina que estás diseñando la vela de un barco que compite en The Ocean Race. Busca en internet imágenes de los equipos y de sus velas para que te sirvan de inspiración.

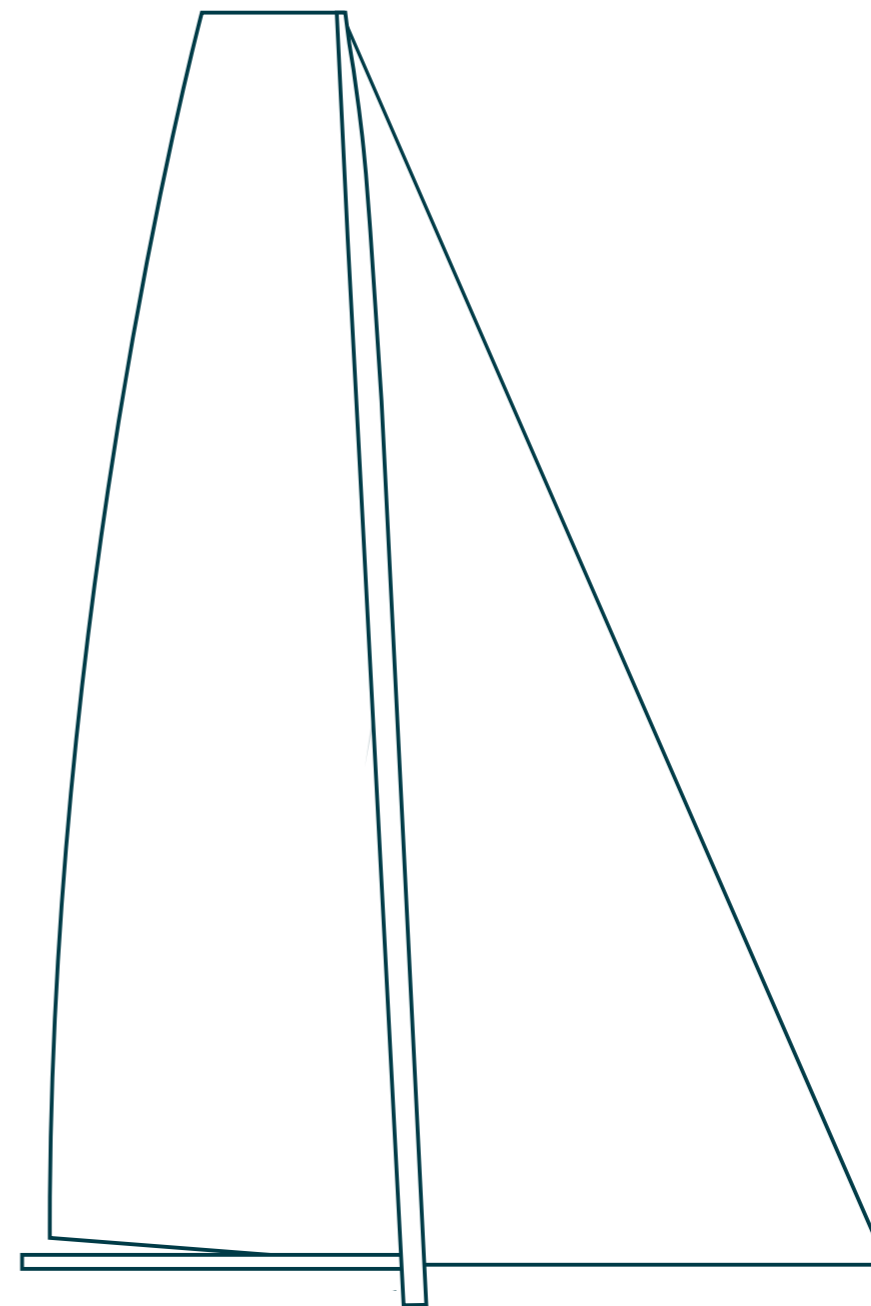
3. Busca mensajes sobre el océano que quieras compartir y piensa en alguna imagen que pueda ayudarte a transmitirlos.

4. Usa la plantilla para hacer tu propio diseño, incluyendo imágenes y un lema claro. Puede ser un mensaje de esperanza, que llame a la acción o que reivindique la importancia del océano.

## DISEÑA UNA VELA

Imagina que formas parte del equipo de diseño y que estás creando la vela de un barco de The Ocean Race.

Utiliza la plantilla para diseñar tu vela y compartir un mensaje sobre el océano.



# ¡CONOCE A LOS EQUIPOS! EDICIÓN ESPECIAL



 **THE OCEAN RACE**  
**LEARNING**

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

Contacta con nosotros en [learning@theoceanrace.com](mailto:learning@theoceanrace.com)