

Timecode	Footage	Voice Over Script/ IVs Transcribed
00:00	Knock down footage.. followed by big seas and crazy conditions.	<i>La Volvo Ocean Race vuelve a sus raíces en el Océano Sur, uno de los entornos más remotos y hostiles del planeta</i> <i>Las 6500 millas de la etapa 3 de Ciudad del Cabo a Melbourne están cumplido con esa reputación; después de 8 días en el mar, los siete barcos de la flota han luchado contra olas gigantes, junto con condiciones de frío extremo que han puesto a prueba incluso a los navegantes más fuertes de la regata .</i>
00:33	Actuality	<i>Actualidad Rob Greenhalgh zarandeado por una ola</i>
00:44	Shots of SHK Scallywag	<i>El MAPFRE no era el único equipo que luchaba por mantener el equilibrio entre velocidad y seguridad, algo muy complicado en unas condiciones tan brutales</i>
00:47	David Witt Skipper Sun Hung Kai Scallywag	<i>IV</i> <i>"Le dije a "Parko" que navegara solo al 95 por ciento, no al 100%. Está haciendo 29 nudos, por lo que debería haber bajado un nudo " .</i>
00:54	Actuality	<i>Actualidad Luke Parkinson golpeado por una ola y soltándose de la rueda</i>
01:01	Luke Parkinson Crew Member Sun Hung Kai/Scallywag	<i>IV</i> <i>"Sí, conduje sin manos por un tiempo, no hice una 'chinese' [gybe] y no viré, así que todo bien"</i>
01:10	David Witt Skipper Sun Hung Kai Scallywag	<i>IV</i> <i>"Está completamente loco"</i>
01:12	Tracker with onboard footage shots	<i>Durante la semana pasada, Dongfeng Race Team lideró, pero perseguido constantemente por el Mapfre. Con la puntuación doble en juego en esta etapa, una victoria consolidaría la posición del equipo español en lo alto de la general</i>
01:25	Xabi Fernández Skipper MAPFRE	<i>IV</i> <i>"Estamos de nuevo en una lucha cerrada especialmente con Dongfeng, y las próximas 48 horas serán importantes. Nos viene un viento muy fuerte. Pero ahora estamos navegando con 30 nudos prácticamente a sotavento, algo bastante bueno"</i>
01:40	3d Tracker and onboard shots	<i>La semana pasada también vimos al Team Brunel de Bouwe Bekking y al Vestas 11th Hour Racing de Charlie Enright competir sin descanso por el tercer puesto.</i> <i>Simon Fisher, navegante del Vestas 11th Hour Racing, tomó la decisión de separarse, posicionándose en el medio de una flota ya dividida.</i>
01:55	Simon Fisher Navigator Vestas 11 th Hour Racing	<i>IV</i> <i>"En cierto modo, nos ceñimos a nuestro plan para la segunda parte de la etapa. En la primera parte de la baja presión, permanecer un poco al norte nos</i>

		<i>dará potencialmente algunas opciones. Y eso se está pagando bastante bien, podemos bajar y consolidarnos en tercera posición tras bajar un poco"</i>
02:11	Epic sailing conditions show boats reefing and sailors dealing with water in the slab reef Tracker and onboard footage	<i>El día 4, la flota se precipitó hacia el sureste, y las condiciones comenzaron a empeorar: una enorme borrasca los envolvió, trayendo consigo vientos constantes de 30 a 40 nudos y enormes olas. Los líderes entró se adentraron en las típicas en las que se rompen los barcos más el sur, mientras el Turn the Tide on Plastic de Dee Caffari siguió un rumbo más al norte, lejos del centro de la borrasca, preservando su tripulación y su barco.</i>
02:34	Dee Caffari Skipper Turn the Tide on Plastic	<i>IV "Sabíamos que esta borrasca vendría, habíamos estado hablando de ello en Ciudad del Cabo durante el período de preparación. Por eso hemos elegido ir hacia el norte y optar por el viento y el estado del mar que nos conviene. Y veremos si podemos compensar esas millas extra que nos cueste con la velocidad del barco".</i>
02:55	Tracker of the AIEZ followed by onboard footage of lead boats. Archive footage of icebergs	<i>Casi una semana después de la salida, los cuatro barcos de cabeza llegaron a la zona de exclusión de hielo de la Antártida, una medida de seguridad implantada por la dirección de la regata, que evita que la flota navegue hacia las zonas donde se hay icebergs.</i>
03:07	team AkzoNobel footage of the bad gybe, lowering sail and sailing under the jib and J2 sails	<i>El team Akzonobel sufrió una avería importante, dañando su mástil durante una trasluchada fuera de control, lo que obligó a bajar la vela mayor y alejar el barco de la zona de exclusión, navegando únicamente con las velas de proa</i>
03:22	Chris Nicholson Watch Captain Team AkzoNobel	<i>IV "Pensé que teníamos una buena ola y mientras la estamos bajando, metiendo la quilla, básicamente el barco se ralentizó, se detuvo, y yo debería haber dejado de intentarlo, la peor parte de todo esto es que hemos sacado el carril del mástil. El plan es volver a pegar el carril o atornillarlo de nuevo, luego reparar algunos sables, la vela mayor, durante el siguiente día o dos"</i>
03:52	Repairs and main being hoisted, full speed shot again	<i>Navegando hacia el norte y en condiciones más suaves, el equipo Akzonobel pudo hacer las reparaciones necesarias para volver a la competición, aunque ahora en la parte posterior del grupo, pero de nuevo a toda velocidad.</i>
04:01	Fast sailing onboard footage	<i>El océano sur ha mantenido su implacable ataque contra los barcos y la tripulación. El estado del mar, impredecible a veces, ha sorprendido a varios regatistas, y algunos de ellos han sufrido lesiones importantes.</i>
04:12	António Fontes Navigator Sun Hung Kai/Scallywag	<i>IV "Estábamos colocando las velas en la banda, empujé una vela y caí en la bañera. Y me torcí el brazo, no sé cómo es de grave, pero ahora no puedo hacer nada con el brazo"</i>

04:29	Annie Lush Crew Member Team Brunel	<i>IV</i> <i>“Estaba en la cubierta, en el pedestal de popa, y llegó una gran ola, y no sé, pero fue bastante rápido, creo que Pete y yo fuimos aplastados en la parte trasera del barco. Cuando me estaba levantando, sentí que uno de los cables me había hecho daño. No podía mover la pierna derecha, así que los chicos me tuvieron que arrastrar por la cubierta y bajarme a la litera”</i>
04:51	Onboard footage of Dongfeng Race Team and MAPFRE, the two boats crossing from onboard MAPFRE	<i>Para Charles Caudrelier y el Dongfeng Race Team, defender su ventaja sobre el Mapfre sigue siendo difícil, ya que el equipo español ataca sin descanso buscando el liderato; el dúo de cabeza bordea el límite del hielo mientras se tienen constantemente a la vista</i>
05:06	Charles Caudrelier Skipper Dongfeng Race Team	<i>IV</i> <i>“Es bastante estresante porque hay mucho ruido, siempre tienes miedo de romper algo. También hay muchas nubes con grandes rachas, ahí es donde nos asustamos más, especialmente por la noche cuando no las ves venir. Siempre tienes miedo de romper algo y que se te acabe la regata”</i>
05:24	Onboard images, big waves	<i>A medida que los equipos se acercan a la meta de Melbourne navegan de forma más directa impulsados por la borrasca; sin duda un bienvenido respiro para todas las tripulaciones después de su reencuentro con el Océano Sur.</i>
05:42		FIN