

Your expedition cruise in

ANTARCTICA

南極エクスペディションクルーズ

MSフリョフ・ナンセン



親愛なるお客様へ

この度は弊社のクルーズをお申込みいただき、誠にありがとうございます。私たちは雄大な7番目の大陸である南極への探検を思う時、皆様と同じように胸が高鳴ります。このクルーズは他では体験できない壮大な冒険となることでしょう。

この冊子には出発前に必要なこと、荷造り、船上の体験、野生動物との遭遇や上陸の際の注意点など、重要な情報を掲載しています。下部のリンクを開き、弊社のホームページからさらに詳細な情報もご覧いただけます。

またご出発の約2~4週間前に弊社から届くメールには、お客様の旅程など重要な情報が含まれています。

お客様のご乗船を心よりお待ちしております。ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

フッティルーテンチーム一同

TEL : +1300-322-062 (AUS)
+0800-005-201 (NZ)

Email : au.info@hurtigruten.com

Web : hurtigruten.com.au/expeditions/

目次

ご出発の前に	P.2
基本情報	P.3
水平線の向こうの楽園/ ローカルフードを楽しむ	P.4
壮大な冒険	P.5
予期せぬことを期待する	P.6
南極探検	P.7
伝説の氷の大陸を発見	P.8
野生動物との遭遇	P.9
サステナビリティ/ フッティルーテン財団	P.10

FOLLOW US



BEFORE YOU GO

ご出発前に

南極エクスペディションクルーズに参加される前に、必ず必要ないくつかのステップがございます。

- 1 シップ・マニフェスト・インフォメーション・フォームの記入**
必要な情報を記入しフットゥーテン社、あるいはご予約の代理店へご提出ください。
- 2 パスポートの確認**
パスポートの有効期限が出発日の6ヶ月以上であることを確認してください。
- 3 入国要件（ビザ）の確認**
ご旅行に必要なビザや旅券を所持していることをご確認ください。
- 4 旅行保険の確認**
医療的緊急輸送も補償対象に含まれる旅行/健康保険への加入が義務付けられています。
- 5 メディカル・スクリーニング・フォームの記入**
南極クルーズでは乗船時にメディカル・スクリーニング・フォームの提出が必要です。

天気と荷造り

ご出発前に目的地の天気予報を確認することは、適切な衣類等を荷造りするために不可欠です。また、帰国時の天候に適した服装も用意するようにしましょう。



外来種の脅威から手つかずの南極環境を守るため、荷造りをする前にIAATOのバイオセキュリティガイドラインを一読されることをお勧めします。

役立つ持ち物リスト

- ウールの下着や重ね着できるセーター
- 薄手の毛糸の靴下、重ね履きできる厚手の靴下
- 偏光サングラスと日焼け止め
- カメラ（防水バッグ付き）
- 大容量のメモリーカード
- 薄手の手袋とその上に重ねられる手袋
- 耳まで覆う暖かい帽子
- 保湿クリーム、リップクリーム
- 風焼対策のフェイスマスク
- 保温性の高い水筒
- 船内用のカジュアルシューズ

ヘリーハンセンのエクスペディションジャケットと再利用可能なアルミ製ウォーターボトルを無料で差上げます。



長靴やトレッキングポールなど、アクティビティに必要な装備は無料でお貸しします。

PRACTICAL INFORMATION

基本情報



フットィルーテンアプリ

必要な情報をいつでもご覧いただける心強い旅のお供です。

ご予約、デイリープログラム、船内のレストランやサービス、エクスカージョンに関する重要な情報など、クルーズに必要なすべての情報をいつでも入手することができます。乗船後は、生年月日と客室番号でログインし、必要な情報にアクセスすることが可能です。

お客様の冒険は
私たちと一緒に安全です。



もっと準備が必要ですか？

ランドリー、船内Wi-Fi、船内持ち込み禁止品など、私たちと一緒に冒険をする前に知っておくべきことをまとめました。

別冊子『基本情報』をご覧ください。

フットィルーテン社の船は、1893年以来、ノルウェー沿岸を航海し、その揺るがないポジションを築きました。今日、北極と南極、そして世界中の多くの目的地へと航路を広げています。どの船も近代的な設備と光る個性が絶妙に調和しています。

1893年に初めて航海を始めて以来常にそうであったように、あるいはそれ以上に私たちは、お客様の安全、健康、幸福に深く配慮しています。お客様の安全を守るために、全船でいくつかの新しい手順を導入しています。

YOUR HAVEN TO THE HORIZON

水平線の向こうの楽園

カジュアルで快適、そして冒険のために必要なものがすべて揃っています。

これから始まる探検に色あせた装飾の錆びた古いフリゲート艦が登場すると考えているのなら、その想像は吹き飛んでしまうでしょう。船内に足を踏み入れた瞬間から、その船上での生活がリラックスしたものであり、穏やかでカジュアルな雰囲気に満たされていることがわかるでしょう。

船内のどのエリアも、お客様に快適にお過ごしいただけるようデザインされています。エキゾチックな海岸を訪れる時、自然に探検家仲間との距離が縮まるかもしれません。船内のあちこちに配置されたシートからは素晴らしい景色を眺めることができ、新しく知り合った仲間たちと話に花が咲くことでしょう。



© AGURTXANE CONCESSION



LOVING LOCAL FOOD

ローカルフードを楽しむ

船上で味わう郷土色豊かなお食事はいかがでしょうか。

船内では、その土地ならではの味わいや調理法にこだわった料理を提供します。また、名物のシーフードナイトやその土地の名物料理を堪能することができます。

食材は可能な限り訪問する港の地元企業から調達し、「フードマイルズ」を削減すると共に沿岸のコミュニティをサポートします。また、体にも地球にも優しい「グリーンフード」など、洗練された植物由来のメニューの幅は広く選択肢は尽きません。

© ANDREAS KALVIG ANDERSON

YOUR ACTIVE ADVENTURE

アクティブな冒険



上陸

天候や海況が許す限り、小型のエクスペローラーボートで上陸を試みます。上陸後はエクスペディションチームが安全に見学できる場所を決定しご案内します。

小型ボートクルージング

南極での航海のために特別に設計されたエクスペディションシップとはいえ、行くことができる場所には限りがあります。そこで小型のエクスペローラーボートの出番です。水面を滑るように進みながら景色を楽しむことができます。

レクチャーとトーク

専門のエクスペディションチームが、様々なトピックについてレクチャーを行います。船内のサイエンスセンター、デッキ、上陸、小型ボートでのクルージングなど、様々な場所で行われます。

サイエンスセンター

南極についての豊富な情報が集めた船内のサイエンスセンターをご利用いただけます。高度な顕微鏡をはじめとする科学機器も用意されています。また、様々な市民科学プロジェクトに参加することができます。

ハイキング*

南極半島を探検した豊富な知識をもとに、エクスペディションチームが厳選したロングハイキングにご案内します。静寂の中、南極の海を滑るように進む感覚を楽しみながら、周りの景色を眺めることができます。

スノーシュー*

南極の晩春から初夏にかけての雪の状態が良い時にのみ可能なアクティビティです。最新のスノーシューを履いて、歩くだけでは困難な場所まで行くことができます。

キャンプ*

南極に上陸して幻想的な一夜を過ごしたいと思わない人はいないでしょう。晩春から初夏にかけて行われるキャンプは人気が高く、人数に限りがあります。抽選で選ばれた人が参加できます。幸運が舞い込みますように！

探検のエキスパート

エクスペディションチームは、情熱的で知識豊富なホスト役です。彼らは安全かつ持続可能な方法で、エキサイティングで為になる体験を保証してくれます。それぞれの分野のエキスパートであり、冒険家でもある彼らは、魅力的な講義や講演を行い、船上でのさまざまなアクティビティを企画するだけでなく上陸にも同行します。また厳選されたハイキングのガイドも率先して行います。

EXPECT THE UNEXPECTED

予期せぬことを期待する



冒険とはエキサイティングな場所を訪れる事、そしてどんな状況にも適応できなければなりません。この2つは、私たちのエクスペディションクルーズにも当てはまります。

© DOMINIC BARRINGTON

エクスペディションクルーズでは、地球上で最も人里離れた未開の場所を旅することになります。植物が最も生き生きと育ち、野生動物が自由に歩き回る場所です。それは偉大なる自然が支配する美しい沿岸地域への冒険です。そして、この冒険は他のどんな方法によっても実現することは難しく、私たちのエクスペディションシップだからこそ叶えられる旅なのです。

オープン・エクスプロレーション
エクスペディションクルーズの旅程は、完全に決まっているわけではありません。そのため困難な条件が発生した際には柔軟に対応し、新たな探検に挑戦することができます。

風や波に阻まれようが、しばらく観察していたクジラがいようが、臨機応変な航路の変更という選択肢はエクスペディションクルーズに不可欠であり、エキサイティングな側面でもあるのです。時には計画を少し変更するか、あるいは完全に変更することで、当初予定になかった場所や驚きに出会えるかもしれません。それはまた違った感動的な出来事になるでしょう！日によっては訪問場所が複数になることもあります。船長とエクスペディションチームが、その日の状況に応じた最適な場所を選びます。このような予測不可能な出来事とそれに適応することこそがエクスペディションクルーズの真髄であり、通常のクルーズとは異なる冒険と言えるのです。

さあ、私たちと一緒に旅に出かけましょう。純粋な冒険心を胸に真の探検家になり、予期せぬことを期待する旅です。自然に逆らうことなく共存することで、ユニークで忘れられない体験をしましょう。

EXPLORE ANTARCTICA

南極体験

南極エクスペディションクルーズのハイライトや
見られる可能性のある場所をご紹介します*。



© STEFAN DALL/HURTIGRUTEN/DOMINIC BARRINGTON/ANDREA KLAUSSNER/GENNA ROLAND/CAMILLE SEAMAN



サウス・ジョージア島

驚くべき景観と歴史に加え、この地域には多様性に富んだ野生生物が生息し「南氷洋のセレンゲティ」や「極地のガラパゴス」といったニックネームを持つに至っています。



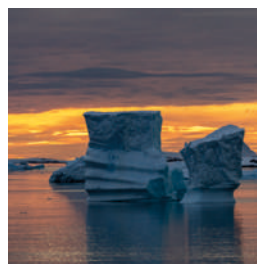
南極海峡

南極大陸の巨大な棚氷がウェッデル海の強い潮流によって運ばれ、長さ1.6kmの卓上冰山を生み出します。



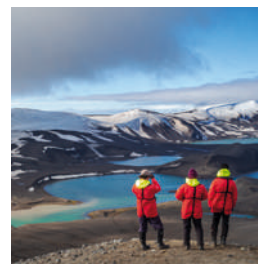
フォークランド諸島

778の島々で構成された諸島には、魅力的な首都スタンレー、草の生い茂る丘、美しい白砂のビーチ、ターコイズブルーの海などさまざまな風景が広がり、アザラシ、アホウドリ、ペンギンなどの野生動物が生息しています。



ルメール海峡

南極大陸で最も風光明媚で美しい海峡のひとつで、普段は湖のように静かです。



デセプション島

リング状の火山カルデラが特徴的なこの島には航行可能な開口部があり、その内側は安全な天然の港になっています。

ご存じでしたか？

南極大陸の98%は氷に覆われ、岩盤はわずか2%しか見えません。

世界の淡水の70%は、南極大陸の広大な氷床に閉じ込められています。

南極大陸の木や低木の数は0本、花を咲かせる植物は2つしかありません。

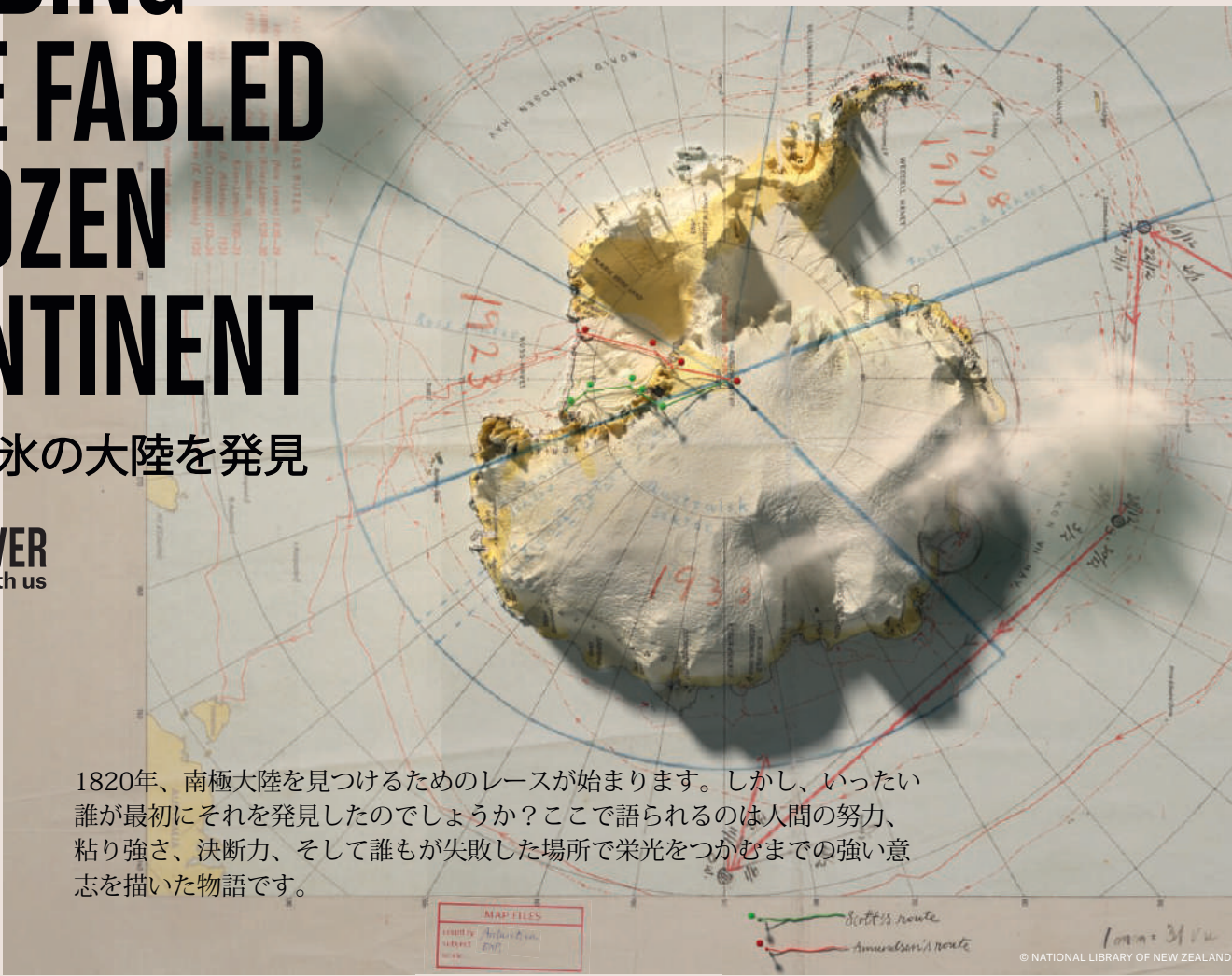
2億年前の温暖な時代、南極大陸は緑豊かな森林に覆われ恐竜が生息していました。

1911年、ノルウェー人探検家ロアル・アムンセンが人類史上初めて南極点に到達しました。

FINDING THE FABLED FROZEN CONTINENT

伝説の氷の大陸を発見

DISCOVER
with us



1820年、南極大陸を見つけるためのレースが始まります。しかし、いったい誰が最初にそれを発見したのでしょうか？ここで語られるのは人間の努力、粘り強さ、決断力、そして誰もが失敗した場所で栄光をつかむまでの強い意志を描いた物語です。

この物語を本当に語るには1820年よりもずっと前、古代ギリシャまでさかのぼる必要があります。ギリシャの学者は、南半球に大きな大陸が存在する可能性を示唆した最初の人たちでした。アリストテレスは球体の対称性から、地球の北部と同等の南部が釣り合っていないと述べています。この理論上の土地には、「アンタークトス」という漠然とした名前、つまり「アークトスの反対側」という名前が付けられました。そして、いよいよ15世紀のヨーロッパによる大航海時代へ。この架空の土地は地図に大きく印刷され、「Terra Australis Incognita」（未知の南の土地）と名付けられました。南極大陸は多くの探検家の想像力をかき立てながらも、しばらくの間は現実のものとして認められませんでした。しかし、この空想はまもなく現実となるのです。

南極圏を超えて

1773年、ジェームズ・クックとその乗組員は初めて南極圏を通過しました。彼は孤立した島々を発見しましたが、大陸は発見できませんでした。しかし彼はこの時、南極大陸の海岸からたった128kmしか離れていないことを知りませんでした。

陸地発見！

1820年1月27日、ベリングスハウゼン率いるロシアの探検隊が、史上2例目となる南極圏通過を果たします。その翌日、彼は未知の大陸を目にした最初の探検家となりましたが、残念なことに日誌の誤訳によりその栄誉は認められませんでした。そのわずか1年後、探検家兼アザラシ漁師のジョン・デイビスが、初めて南極大陸に足を踏み入れました。第7の大陸はついに疑いなく証明されたのです。

さあ、次はあなたの番です！

南極大陸の探検家の歴史は、勇気と冒険、そして誰も行ったことのない場所へ行くという揺るぎない望みの物語です。幸いなことに現在では南極への渡航はより安全なものとなっています。私たちは1893年以来、世界で最も困難と言われる海域を探検し続け、南極への航海も20年前に開始しました。凍てつく大陸の歴史の一部になるために、忘れられない旅に参加しませんか？

DISCOVER WILDLIFE

野生動物たちとの遭遇



南極の極限環境でも、生命はただ生き延びるだけでなく繁栄し続けています。氷の海、孤立した冰山、雪に覆われた不毛の地にも野生動物は生息し、訪れる人々を驚かせます。

© SHUTTERSTOCK

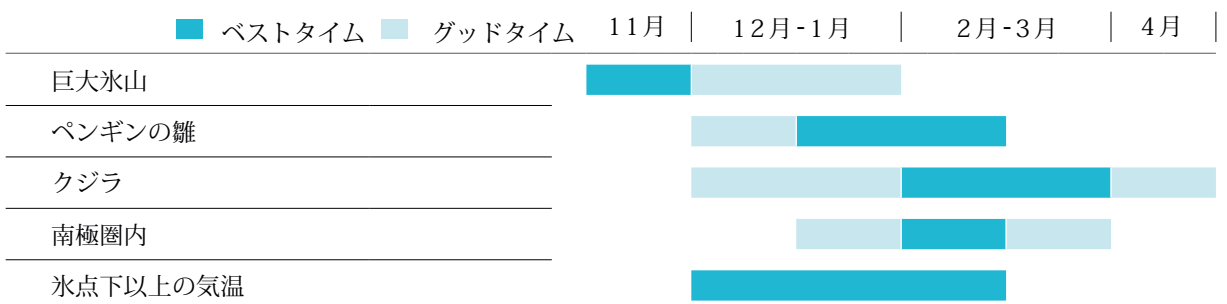
かわいい警戒心

大陸の代表的な動物はペンギンです。アデリーペンギン、アゴヒゲペンギン、ジェンツーペンギン、エンペラーペンギンが代表的な種類です。エクスペディションチームの案内で上陸すれば、タキシード姿の愛らしいペンギンに出会える可能性が高くなります。また、コロニーによっては、アザラシの家族を近くで見ることができます。丸っこい体と頭、短い鼻、そして表情豊かな深遠な眼差し、ウェッデルアザラシほど心を奪われる動物はいないでしょう。ウェッデルアザラシの子どもは、その可愛らしさも10倍です。

鳥たちは空高く舞い、海には巨大な生物たち。

南極海は、シロナガスクジラ、ナガスクジラ、ザトウクジラ、ミンククジラ、シャチ、ミナミセミクジラ、マッコウクジラなどの鯨類の餌場になっています。これらの巨大なクジラが船の近くに浮上し、アクロバティックで劇的なブリーチングをする姿を目にすることができのかもしれない。南極大陸の沿岸や沖合の島々には、たくさんの海鳥が繁殖しています。デッキからは、アホウドリ、ミズミナギドリ、カワウ、フルマカモメ、アジサシ、トウゾクカモメなどの姿を見ることができのかもしれない。

ただし、彼らが自然界に生息している以上、特定の動物が必ず現れるとは限りません。母なる自然は自由気ままで、野生動物との遭遇は確約されたものではありません。



SUSTAINABILITY

サステナビリティ

1世紀以上にわたる青い惑星の探検は、私たちに環境に配慮することの大切さを教えてくれました。

数十年にわたり、船長やクルー、エクスペディションチーム、そしてリピーターのお客様は、気候変動が脆弱な極域に及ぼす影響を自分たちの目で見えてきたのです。私たちは、北極圏、南極圏、そして世界のあらゆる場所が、手つかずの自然、澄んだ水、きれいな空気のある場所であり続けることを願っています。そのため、サステナビリティは私たちの存在と活動の中核をなすものです。美しい自然界から遠隔地のコミュニティまで、私たちのエクスペディションクルーズはその両方を確実に守っていきたいと考えています。国連の「持続可能な開発目標」に沿って、私たちはより地球環境に優しく、持続可能なエクスペディションクルーズを提供し続けます。もっとお知りになりたいですか？公式サイトのサステナビリティのページをご覧ください。

<https://www.hurtigruten.com.au/about-us/csr/>



© GENNA ROLAND

HURTIGRUTEN FOUNDATION

フッティルーテン財団

変革のための協働、
誇れる足跡を残すこと。

フッティルーテン財団は価値ある活動に参加し、共にボランティア活動を行うためのプラットフォームです。

お客様、パートナー、組織と密接に協力し、運営上の影響を最小限に抑え、地域社会への貢献を最大限にすることで、真の変化をもたらすことができるとフッティルーテンは考えています。2015年末にフッティルーテン財団創立以来、8カ国34のプロジェクトに合計3,200,000ノルウェークローネを寄付しました。フッティルーテン財団は、直接の寄付やオークション、募金活動、そして主に「グリーンステイ」プログラムなど、船内でのいくつかの取り組みによって資金を調達しています。例えばお客様が船室の掃除をしないよう依頼すると、1日ごとに寄付がなされ、エネルギーや洗剤、水の節約につながります。私たちの誇れる足跡を残すために、ぜひこの活動にご参加ください。

公式サイトのフッティルーテン財団のページをご覧ください。

<https://www.hurtigruten.com/group/foundation/>

