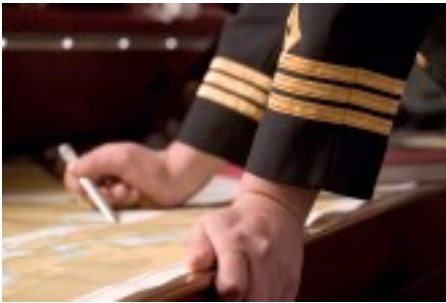


每日探險計劃

2017 年 1 月 15 號 星期日 – 登船入住 烏斯懷亞



HURTIGRUTEN
MS FRAM



用餐時間和地點

下午茶 點心
自助晚餐

15:00 – 17:30
18:00 – 21:00

全景大廳, 7 層甲板
餐廳, 4 層甲板

15:00 辦理入住手續

請到 3 層甲板和 4 層甲板辦理入住手續, 套房的乘客請到 7 層甲板辦理入住手續。

15:00-17:30 健康證明

請各位乘客在 4 層大廳把個人的健康證明交給醫生。

15:00-17:30 各位乘客可以到 7 層的觀景大廳, 部分探險隊隊員會在這里為大家提供關於本次航海和探險的更多信息。

大約在 17:30 強制性安全演習

請聽從廣播裡的通知來參加安全演習。請各位乘客帶上保暖的衣服, 因為安全演習會在室外甲板上結束。請注意保暖

前進號將與 18:00 駛離烏斯懷亞。

21:30 船長歡迎酒會: 請各位乘客到 7 層的全景大廳參加船長的歡迎酒會, 同時船長會介紹船上的官員和探險隊隊員。

重要信息:

每日探險計劃 每晚都會有一張下一天的探險計劃送到各位乘客的房間裡

戶外外衣和登陸靴

各位乘客會在未來的幾天內領取到戶外外衣和登陸靴, 具體信息會在每天的探險計劃裡註明。

這次的航行里會有機會在南極的科考站裡給各位乘客的護照蓋紀念章, 如果您不想蓋紀念章的話, 請提前通知 4 層前台的服務人員。

大多數的情況下各位乘客需要乘坐極地衝鋒艇來進行登陸活動。所以為了能讓每位乘客都

可以順利的登陸, 我們把乘客分成小組, 每組大概有 30 位乘客。請各位乘客到 4 層甲板的會議室附近的公告板來看您所在的登陸小組。

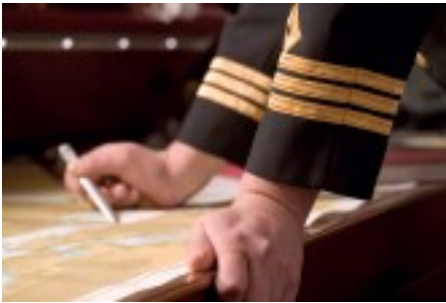
注意事項。

- 因為天氣突變或者其他不可預測的狀況, 探險計劃不一定能夠實行, 時間也有可能臨時調整。

- 遊輪航行期間, 請大家在船上行走時格外小心, 尤其是戶外甲板, 一定要注意各種警示牌, 扶好扶手, 避免扶門和門框。

每日探險計劃

2017年1月16號 星期一 海上航行



用餐時間和地點

早起早餐
自助早餐
自助午餐
下午茶
晚餐 第一座席
晚餐 第二座席

06:00 - 07:30
07:30 - 09:30
12:00 - 14:30
15:30 - 17:00
18:00 第一座席
20:00 第二座席

快餐吧, 4層甲板
餐廳, 4層甲板
餐廳, 4層甲板
全景大廳, 7層甲板
餐廳, 4層甲板
餐廳, 4層甲板

09:00-09:45 清晨觀鳥

我們邀請您到 7 層船尾室外甲板來欣賞德雷克海峽漂亮的海鳥, 我們的探險隊員會在這裡回答關於鳥類的問題。

10:00 Framheim / 英文

探險隊隊員 **Francis Wiese** 將給大家帶來一場有關南極生態系統的講座

11:30 Framheim / 英文:

探險隊隊長 **Jim** 在 4 層會議室 **Framheim** 舉行本次航行計劃和南極登陸的英文介紹會。

12:15 Polhøgda / 中文

探險隊隊長 **Jim** 在 4 層小會議室 **Polhøgda** 舉行本次航行計劃和南極登陸的中文介紹會。

12:00 - 14:00 歡迎各位乘客到二層甲板領取您的戶外外衣。

14:30 Framheim / 英文

探險隊的地質學家 **Regina** 將在 4 層會議室 **Framheim** 給大家關於“南極地質變化的故事”的講座。

16:00 Framheim / 英文將在四

層會議室 **Framheim** 舉行遊覽活動英文信息會“皮划艇, 巡遊艇, 夢幻島地質巡遊, 南極露營”

17:00 Polhøgda / 中文將在四

層會議室 **Framheim** 舉行遊覽活動中文信息會“皮划艇, 巡遊艇, 夢幻島地質巡遊, 南極露營”

18:00 & 20:00 電影:

Framheim / 英文: 探險家沙克爾頓先生和忍耐號南極探險的紀錄片 80 分鐘, 老影片。

駕駛室參觀: 如果有乘客想要參觀艦橋/船長室的話, 請提前在探險隊前台登記, 請用中文登記表. 具體參觀時間會註明在探險計劃裡。

如果有乘客想跟一些探險隊隊員一起共進一次晚餐的話, 請提前到探險隊前台登記, 我們會提前一天將邀請信和用餐時間送到您所在的房間裡. 如果登記的人過多的話, 我們會用抽籤的方式來選擇。

南極, 是地球上最冷, 最乾燥, 風最大的一塊大陸, 也是在所有大陸里平均海拔最高的。南極其實被稱為沙漠, 在海岸線和內陸每年才有 200 毫米的降水量。南極沒有任何人類長期居住, 不過每年都有 1000- 5000 人生活分佈在南極

Please turn page.

各地的科學研究所裡。只有可以生存在寒冷環境的植物和動物可以在這裡生存，包括企鵝，海豹，線蟲，緩步類生物，滿蟲，一些海藻，微生物和苔原植被。

因為天氣突變或者其他的不可預測的狀況，探險計劃不一定能夠實行，時間也有可能臨時調整。遊輪航行期間，請大家在船上行走時格外小心，尤其實在戶外甲板，一定要注意各種警示牌，扶好扶手，避免扶門和門框。

每日探險計劃

2017 年 1 月 17 號 海上航行



用餐時間和地點

早起早餐
自助早餐
自助午餐
下午茶
晚餐 菜單

06:00 - 07:30
07:30 - 09:30
12:00 - 14:30
15:30 - 17:00
18:00 第一座席
20:00 第二座席

快餐吧, 4 層甲板
餐廳, 4 層甲板
餐廳, 4 層甲板
全景大廳, 7 層甲板
餐廳, 4 層甲板

駛向南極的途中，德雷克海峽是我們必須跨越的天然屏障。

上午，探險隊將在 4 層的講座大廳舉辦南極登陸，以及國際南極旅遊協會 IAATO 相關規則的中英文說明會，請所有客人都務必參加。

09:30 Framheim / 英文

第 3, 4, 5 登陸小組的 IAATO 英文說明會和下一天的登陸計劃。

中文說明會時間是 10: 30.

10:30 Framheim / 英文

第 6, 7, 8 登陸小組的 IAATO 英文說明會和下一天的登陸計劃

10:30 Polhøgda / 中文

國際南極旅遊協會的中文說明會和下一天的登陸計劃。所有客人務必參加。

從 11:00 開始：請注意聽廣播，聽到廣播通知到您所在的登陸小組以後，請到指定的 2

層甲板和 3 層甲板領取您的登陸靴。請注意聽到有呼叫您所在的小組以後再來領取登陸靴。

當您試穿好合適您的登陸靴以後，探險隊員會帶您去存放登陸靴的房間，您的登陸靴需要擺放在架子上並且以您的房間號排列好以便下次登陸時使用。如果您打算使用您自己的防水登陸靴，請同時帶到 2 層甲板，我們的探險隊員可以協助您擺放在鞋架上以便以後登陸使用。

附加遊覽活動最後報名時間在中午 12: 00 結束，請所有乘客在截止時間前完成報名。

13:00 Framheim / 中文

探險隊隊員將給大家講解一些企鵝的小知識。

14:00 - 16:00 真空除菌
為了南極生態系統的純淨和物種的安全，我們還將進行真空除菌，請所有客人務必攜帶自

己的外衣、背包和照相機，按照時間前往規定地點。具體時間請各各位乘客聽廣播，我們會以登陸小組的方式來通知真空除菌的時間。地點是 2 層和 3 層甲板。請注意聽廣播。

在領取您的肩章以後，請務必簽寫國際南極旅遊協會的聲明。肩章請放置在您領取的外衣的衣袖處。

駕駛艙參觀:

14:00 登陸小組 5

14:30 登陸小組 6

15:00 登陸小組 1

15:30 登陸小組 2

沒有安排到的登陸小組會在未來的航行里安排。

16:30 Framheim: 所有報名皮划艇的乘客們請務必參加關於皮划艇的說明會。地點是 4 層會議室 Framheim。

17:30 Framheim / 英文所有報

Please turn page.

名衝鋒巡遊的乘客們請務必參加衝鋒艇巡遊的說明會 英文

19:30 Polhøgda / 中文

所有報名衝鋒巡遊的乘客們請務必參加衝鋒艇巡遊的中文說明會 地點是 4 層會議室 Polhogda

18:00 & 20:00 Framheim / 英文

探險隊攝影師將給大家帶來關於“極地攝影”的講座。

22:00 全景大廳，7 層。我們邀請各位乘客來參加 前進號的時裝展，時裝表演將由前進號上的官員，員工和探險隊隊員

給大家展示 4 層商店出售的各種時裝。

重要通知：

如果想在房間內收聽到公共廣播的話，請打開您房間裡的電視，選擇頻道“chart”來收聽廣播。或者用遙控器選擇頻道“Raido”然後用黑色遙控器按下藍色按鈕，您的電視可以在休眠的情況下繼續接聽到公共廣播。

因為天氣突變或者其他的不可預測的狀況，探險計劃不一定能夠實行，時間也有可能臨時

調整。遊輪航行期間，請大家在船上行走時格外小心，尤其在戶外甲板，一定要注意各種警示牌，扶好扶手，避免扶門和門框。

每日探險計劃

2017 年 1 月 18 號 – 布朗斷崖



用餐地點和時間

早起早餐
自助早餐
自助午餐
下午茶
自助晚餐

06:00 - 07:30
07:00 - 09:30
12:00 - 14:30
15:30 - 17:00
18:00 - 21:00

快餐吧, 4 層甲板
餐廳, 4 層甲板
餐廳, 4 層甲板
全景大廳, 7 層甲板
餐廳, 4 層甲板

這一天, 我們計劃登上南極大陸! 布朗斷崖位於南極半島的頂端, 火山噴發造就了黑褐色的懸崖和陡坡。這裡還是阿德力企鵝和巴布亞企鵝的重要繁殖地。

重要信息: 今天我們會開始進行附加巡遊和皮划艇體驗活動, 請各位乘客到四層甲板公告欄來看自己是否在名單上。

大約在 9:00 我們希望可以開始進行我們登陸的準備。

海上浮冰狀況會導致我們的具體到達時間。一早我們的探險隊隊長會給大家公佈最新消息。請您傾聽廣播, 聽到呼叫的小組後再前往 2 層的登陸平台。

我們會用廣播的形式通知各個登陸小組登船。我們會先呼叫巡遊小艇活動組 B 先進行登陸活動, 然後會再從第 1, 2, 3 登陸小組呼叫。但具體時間可能會因天氣的變化有所調整, 所以請您傾聽廣播, 聽到呼叫

的小組後再前往 2 層的登陸平台。請進行登陸活動的客人按時返回遊輪, 避免錯過其他活動。

待通知* 巡遊小艇活動組 A. 當聽到廣播通告準確的集合時間以後, 請在指定的時間到 2 層甲板領取並且穿上巡遊服裝。在第 8 小組 (最後一組) 登陸完以後參加正常登陸。請注意聽廣播。

待通知* - 皮划艇體驗小組; 請傾聽廣播, 聽到具體通知後請到 4 層前台集合。

待通知* - 巡遊小艇活動組 B. 當聽到廣播通告準確的集合時間以後, 請在指定的時間到 2 層甲板領取並且穿上巡遊服裝。所有參加巡遊小組 B 的乘客將提前進行登陸。您將在巡航之前進行上岸登陸活動。

21:00 Framheim / 英文

在 4 層小會議室舉行下一天行程的英文說明會。

21:30 Framheim / 中文

在 4 層小會議室舉行下一天行程的中文說明會。

登陸信息:

- 登陸必須穿著登陸靴, 救生衣。
- 強烈建議您穿著保暖防水的衣褲, 墨鏡, 手套, 帽子, 注意防曬。
- 切記於野生動物保持距離, 嚴格遵守南極旅遊須知, 否則探險隊有權拒絕您登陸。
- 登陸時請您帶好房卡, 這是您上下船的唯一憑證。
- 請注意, 南極天氣的狀況隨時會改變。
- 請按時返回遊輪, 避免錯過其他活動。

巡遊活動注意事項:

- 如果您有背部和腰的病史或者疼痛, 如果您覺得不適應做

Please turn page.

小艇，可以提出取消巡遊的要求。

- 巡遊服不是 100%防水的
- 建議穿 2 層保暖棉內衣。
- 請注意保暖，請佩戴帽子，圍巾，手套和防曬霜。
- 請保護好您自己的貴重物品。如有任何損壞或丟失，我們一概不負任何責任。

-因為天氣突變或者其他不可預測的狀況，探險計劃不一定能夠實行，時間也有可能臨時調整。

-遊輪航行期間，請大家在船上行走時格外小心，尤其使戶外甲板，一定要注意各種警示牌，扶好扶手，避免俯首和門框。

-為了您的健康安全，請勿穿著外出的外衣進入餐廳，餐廳外有衣架。

-南極可能出現網絡信號不穩定或無信號的情況，請稍候再試。

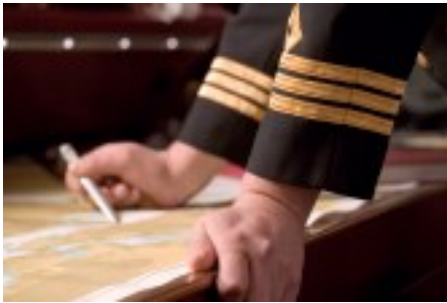


每日探險計劃

2017年1月19号 星期四 揚基港和半月島



HURTIGRUTEN
MS FRAM



用餐地点和时间

早起早餐
自助早餐
自助午餐
下午茶
自助晚餐

06:00 - 07:30
07:00 - 09:30
12:00 - 14:30
15:30 - 17:00
18:00 - 21:00

快餐吧, 4层甲板
餐厅, 4层甲板
餐厅, 4层甲板
全景大厅, 7层甲板
餐厅, 4层甲板

今天我們將計劃上午在揚基港, 下午在半月灣進行登陸, 這裡也被稱之為帽帶企鵝之家。

登陸平台。請進行登陸活動的客人按時返回遊輪, 避免錯過其他活動。

到前台集合, 再一起去2層領皮划艇用的裝備。

登陸信息:

- 登陸必須穿著登陸靴, 救生衣。
- 強烈建議您穿著保暖防水的衣褲, 墨鏡, 手套, 帽子, 注意防曬。
- 切記於野生動物保持距離, 嚴格遵守南極旅遊須知, 否則探險隊有權拒絕您登陸。
- 登陸時請您帶好房卡, 這是您上下船的唯一憑證。
- 請注意, 南極天氣的狀況隨時會改變。
- 請按時返回游輪, 避免錯過其他活動。



大約在 14:00 我們將計劃登陸半月島。

我們會用廣播的形式通知各個登陸小組登船。我們會先呼叫第 3, 4, 5, 6 登陸小組。但具體時間可能會因天氣的變化有所調整, 所以請您傾聽廣播, 聽到呼叫的小組後再前往2層的登陸平台。請進行登陸活動的客人按時返回遊輪, 避免錯過其他活動。

21:00 Framheim / 英文

在4層小會議室舉行下一天行程的英文說明會。

21:00 Polhøgda / 中文

在4層小會議室舉行下一天行程的中文說明會。



我們計劃在早上 8 點在揚基港進行登陸。

我們會用廣播的形式通知各個登陸小組登船。我們會先呼叫 2, 3, 4, 5 登陸小組。但具體時間可能會因天氣的變化有所調整, 所以請您傾聽廣播, 聽到呼叫的小組後再前往2層的



大約與 14:30 皮划艇體驗

請注意聽廣播通知, 通知後請

Please turn page.

-因為天氣突變或者其他不可預測的狀況，探險計劃不一定能夠實行，時間也有可能臨時調整。
-遊輪航行期間，請大家在船上行走時格外小心，尤其使戶外

甲板，一定要注意各種警示牌，扶好扶手，避免俯首和門框。
-為了您的健康安全，請勿穿著外出的外衣進入餐廳，餐廳外有衣架。

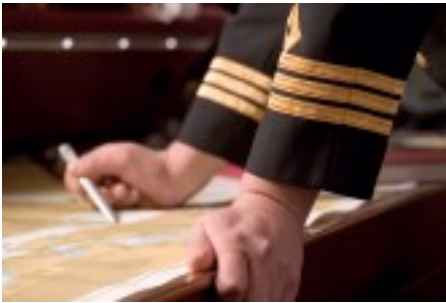
-南極可能出現網絡信號不穩定或無信號的情況，請稍候再試。

每日探險計劃

2017 年 1 月 20 號 星期五 迪塞普申島



HURTIGRUTEN
MS FRAM



用餐地點和時間

早起早餐
自助早餐
自助午餐
下午茶
自助晚餐

06:00 - 07:30
07:00 - 09:30
12:00 - 14:30
15:30 - 17:00
18:00 - 21:00

快餐吧, 4 層甲板
餐廳, 4 層甲板
餐廳, 4 層甲板
全景大廳, 7 層甲板
餐廳, 4 層甲板

迪塞普申島又稱欺騙島和夢幻島。是一座由環形火山口構成的獨特島嶼，內部被海水浸沒。我們將穿越被稱為海神風箱的狹窄海峽，駛入這座火山口，展開一場另人難忘的登陸。

我們計劃將會在迪塞普申島裡的捕鯨人灣和特萊福灣進行登陸。同時我們將進行迪塞普申島地址講解巡遊活動，請有報名的乘客們到 4 層甲板公告欄來參看您是否在名單裡。

07:15 我們將會穿越被稱為海神風箱的狹窄海峽，請各位遊客在室外甲板或者窗口觀看這精彩的一刻。

08:15 我們計劃在捕鯨人灣進行第一次登陸。

重要信息：

在捕鯨人灣時為了您的自身安全，請千萬注意不要進入任何遺留建築物。同時我們會為大

家安排一次風景非常美的徒步登山活動。

我們會用廣播的形式通知各個登陸小組登船。地質巡遊小組 B 和登陸小組 4、5、6、7 小組將先進行登陸活動。但具體時間可能會因天氣的變化有所調整，所以請您傾聽廣播，聽到呼叫的小組後再前往 2 層的登船平台。請進行登陸活動的客人按時返回游輪，避免錯過其他活動。

08:30 地質巡遊小組 A.

請注意傾聽廣播通知的準確集合時間後，再來 2 層甲板來領取和穿上巡遊服裝。參加巡遊的乘客會在第 3 登陸小組登陸後進行登陸。

10:30 地質巡遊小組 B.

請注意傾聽廣播通知的準確集合時間後，再來 2 層甲板來領取和穿上巡遊服裝。參加巡遊的乘客請提前進行普通登陸活動，請按時返回遊輪，避免錯過巡遊活動。

約於 14:30 我們計劃將在特萊福海灣進行當天第二次登陸。

重要信息：

這裡有一些科考儀器，請勿上前觸摸。如果想要拍照，請在遠距離地方拍照。

我們會用廣播的形式通知各個登陸小組登船。登陸小組 5、6、7、8 小組將先進行登陸活動。但具體時間可能會因天氣的變化有所調整，所以請您傾聽廣播，聽到呼叫的小組後再前往 2 層的登船平台。請進行登陸活動的客人按時返回游輪，避免錯過其他活動。

21:00 Polhøgda / 中文

在 4 層小會議室舉行下一天行程的中文說明會。

21:00 Framheim / 英文 在 4 層小會議室舉行下一天行程的英文說明會。

22:00 水果雕刻和冰雕表演

Please turn page.

在 7 層全景大體會舉行水果雕刻和冰雕的表演。

南極冰泳

如果條件允許，我們將在登陸時進行冰泳活動。建議您登陸前就穿好泳衣泳褲，然後進行常規登陸活動，在登陸接近尾聲時，脫掉外衣體驗冰泳，探險隊將在岸上為您準備好毛巾。最後穿好外衣登小艇返回游輪。

登陸信息：

- 登陸必須穿著登陸靴，救生衣。
- 強烈建議您穿著保暖防水的衣褲，墨鏡，手套，帽子，注意防曬。
- 切記於野生動物保持距離，嚴格遵守南極旅遊須知，否則探險隊有權拒絕您登陸。
- 登陸時請您帶好房卡，這是您上下船的唯一憑證。
- 請注意，南極天氣的狀況隨時會改變。
- 請按時返回游輪，避免錯過其他活動。

巡遊活動注意事項：

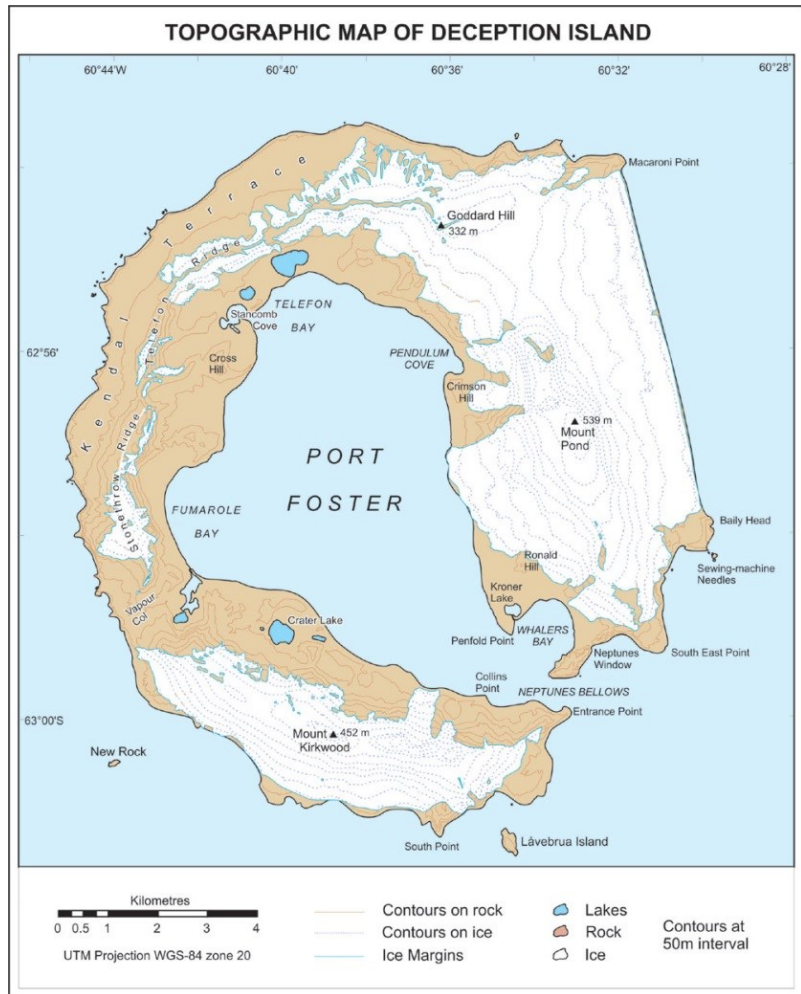
- 如果您有背部和腰的病史或者疼痛，如果您覺得不適應做小艇，可以提出取消巡遊的要求。
- 巡遊服不是 100%防水的
- 建議穿 2 層保暖棉內衣。
- 請注意保暖，請佩戴帽子，圍巾，手套和防曬霜。
- 請保護好您自己的貴重物品。如有任何損壞或丟失，我們一概不負任何責任。

-因為天氣突變或者其他不可預測的狀況，探險計劃不一定能夠實行，時間也有可能臨時調整。

-遊輪航行期間，請大家在船上行走時格外小心，尤其使戶外甲板，一定要注意各種警示牌，扶好扶手，避免俯首和門框。

-為了您的健康安全，請勿穿著外出的外衣進入餐廳，餐廳外有衣架。

-南極可能出現網絡信號不穩定或無信號的情況，請稍候再試



每日探險計劃

2017年1月21號 星期六 – 威爾米納灣 & 丹科島



用餐時間和地點

早起早餐
自助早餐
自助午餐
下午茶
自助晚餐

06:00 - 07:30
07:00 - 09:30
12:00 - 14:30
15:30 - 17:00
18:00 - 21:00

快餐吧, 4層甲板
餐廳, 4層甲板
餐廳, 4層甲板
全景大廳, 7層甲板
餐廳, 4層甲板

今天我們計劃在前進號上遊覽威爾米納灣，這裡有美麗的冰川，同時也是鯨魚出沒的地方。下午我們將計劃在丹科島進行登陸。同時我們會進行皮划艇體驗和衝鋒艇巡遊活動。如果天氣允許的話，我們將進行大家一直期待的南極過夜露營活動。請有參加報名的乘客到4層甲板公告欄參看您是否在名單上。



13:30 露營小組 A / Polhøgda,
4層 露營說明會。

預計. 14:00 我們計劃開始登陸丹科島的活動。

我們會用廣播的形式通知各個登陸小組登船。普通登陸遊覽順序是衝鋒艇巡遊小組B，然後開始正常登陸小組5。但具體時間可能會因天氣的變化有所調整，所以請您傾聽廣播，聽到呼叫的小組後再前往2層的登船平台。請進行登陸活動的客人按時返回游輪，避免錯過其他活動。

14:15 衝鋒艇巡遊小組 A.

請注意傾聽廣播通知的準確集合時間後，再來2層甲板來領取和穿上巡遊服裝。參加巡遊的乘客會在第4登陸小組登陸後進行登陸。

14:30 皮划艇體驗 請準備好後，在4層前台集合。

16:15 衝鋒艇巡遊小組 B. 請注意傾聽廣播通知的準確集合時間後，再來2層甲板來領取和穿上巡遊服裝。參加巡遊的乘客請提前進行普通登陸活動，

請按時返回遊輪，避免錯過巡遊活動。

預計. 20:30 露營小組 A

我們計劃在丹科島進行南極露營活動。請注意聽廣播具體集合時間。請在名單上的乘客提早結束晚餐，避免錯過露營集合時間。

21:00 Polhøgda / 中文

在4層小會議室舉行下一天行程的中文說明會。

21:00 Framheim / 英文

在4層小會議室舉行下一天行程的英文說明會。



Please turn the page.

登陸信息：

- 登陸必須穿著登陸靴，救生衣。
- 強烈建議您穿著保暖防水的衣褲，墨鏡，手套，帽子，注意防曬。
- 切記於野生動物保持距離，嚴格遵守南極旅遊須知，否則探險隊有權拒絕您登陸。
- 登陸時請您帶好房卡，這是您上下船的唯一憑證。
- 請注意，南極天氣的狀況隨時會改變。
- 請按時返回游輪，避免錯過其他活動。

巡遊活動注意事項：

- 如果您有背部和腰的病史或者疼痛，如果您覺得不適應做

小艇，可以提出取消巡遊的要求。

- 巡遊服不是 100%防水的
 - 建議穿 2 層保暖棉內衣。
 - 請注意保暖，請佩戴帽子，圍巾，手套和防曬霜。
 - 請保護好您自己的貴重物品。
- 如有任何損壞或丟失，我們一概不負任何責任。

-因為天氣突變或者其他不可預測的狀況，探險計劃不一定能夠實行，時間也有可能臨時調整。

-遊輪航行期間，請大家在船上行走時格外小心，尤其使戶外甲板，一定要注意各種警示牌，扶好扶手，避免俯首和門框。

-為了您的健康安全，請勿穿著外出的外衣進入餐廳，餐廳外有衣架。

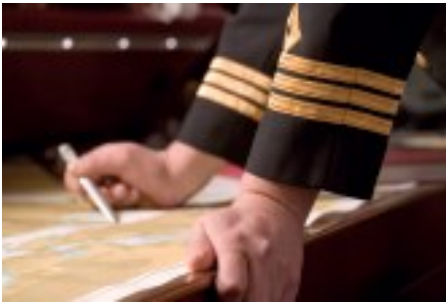
-南極可能出現網絡信號不穩定或無信號的情況，請稍候再試

每日探險計劃

2017年1月22號 星期日 – 天堂港 和 夏可港



HURTIGRUTEN
MS FRAM



用餐時間和地點

早起早餐
自助早餐
自助午餐
下午茶
自助晚餐

06:00 - 07:30
07:00 - 09:30
12:00 - 14:30
15:30 - 17:00
18:00 - 21:00

快餐吧, 4層甲板
餐廳, 4層甲板
餐廳, 4層甲板
全景大廳, 7層甲板
餐廳, 4層甲板

06:00 露營活動結束，乘客返回前進號。

今天上午我們計劃在天堂港登陸。然後我們將計劃穿越風景美麗的利馬水道。下午我們計劃在夏可港進行登陸。如果天氣允許的情況下皮划艇體驗和衝鋒艇巡遊活動也會如期進行。請報名的乘客到4層甲板公告欄來看您是否在名單上。



預計. 08:00: 我們計劃在天堂灣進行登陸，同時海軍上將布朗科考站（阿根廷）也在附近。

08:15 衝鋒艇巡遊小組 A. 請注意傾聽廣播通知的準確集合時

間後，再來2層甲板來領取和穿上巡遊服裝。參加巡遊的乘客會在第6登陸小組登陸後進行登陸。

08:30 皮划艇體驗 A 組

請準備好後，在4層前台集合。

我們會用廣播的形式通知各個登陸小組登船。普通登陸遊覽順序是衝鋒艇巡遊小組B，然後開始正常登陸小組7。但具體時間可能會因天氣的變化有所調整，所以請您傾聽廣播，聽到呼叫的小組後再前往2層的登船平台。請進行登陸活動的客人按時返回遊輪，避免錯過其他活動。

10:15 衝鋒艇巡遊小組 B.

請注意傾聽廣播通知的準確集合時間後，再來2層甲板來領取和穿上巡遊服裝。參加巡遊的乘客請提前進行普通登陸活動，請按時返回遊輪，避免錯過巡遊活動。

下午: 當我們完成天堂港的登陸後，我們計劃在一個小時左右進入利馬水道。我們建議您在室外甲板來觀看這裡美麗的景色，這裡常年被浮冰堵住無法進入，我們這次將嘗試駛入水道，但是還是要看浮冰的情況來決定我們航線。

請您注意聽廣播通知。

預計: 如果我們成功穿越了利馬水道，我們將計劃在夏可港進行登陸。如果浮冰擋住了我們的去路，那我們將轉到我們的B計劃。

預計. 16:30 皮划艇體驗 B 聽到廣播後，請準備好，在4層前台集合。

夏可港登陸進行時間會比較晚，所以請提前安排您的晚餐時間。我們建議4, 5, 6, 7組先進行晚餐再進行登陸，8, 1, 2, 3和皮划艇體驗小組B可以先登錄後再進行晚餐。

Please turn the page.

我們會用廣播的形式通知各個登陸小組登船。我們會先呼叫第 8 登陸小組。但具體時間可能會因天氣的變化有所調整，所以請您傾聽廣播，聽到呼叫的小組後再前往 2 層的登陸平台。請進行登陸活動的客人按時返回遊輪，避免錯過其他活動。

21:30 全景大廳，7 層

舉行下一天行程的活動說明會。中，英，德。

登陸信息：

- 登陸必須穿著登陸靴，救生衣。
- 強烈建議您穿著保暖防水的衣褲，墨鏡，手套，帽子，注意防曬。
- 切記於野生動物保持距離，嚴格遵守南極旅遊須知，否則探險隊有權拒絕您登陸。
- 登陸時請您帶好房卡，這是您上下船的唯一憑證。
- 請注意，南極天氣的狀況隨時會改變。
- 請按時返回游輪，避免錯過其他活動。

巡遊活動注意事項：

- 如果您有背部和腰的病史或者疼痛，如果您覺得不適應做

小艇，可以提出取消巡遊的要求。

- 巡遊服不是 100%防水的
- 建議穿 2 層保暖棉內衣。
- 請注意保暖，請佩戴帽子，圍巾，手套和防曬霜。
- 請保護好您自己的貴重物品。如有任何損壞或丟失，我們一概不負任何責任。

-因為天氣突變或者其他不可預測的狀況，探險計劃不一定能夠實行，時間也有可能臨時調整。

-遊輪航行期間，請大家在船上行走時格外小心，尤其使戶外甲板，一定要注意各種警示牌，扶好扶手，避免俯首和門框。

-為了您的健康安全，請勿穿著外出的外衣進入餐廳，餐廳外有衣架。

-南極可能出現網絡信號不穩定或無信號的情況，請稍候再試

利馬水道 (Lemaire Channel)，又稱雷麥瑞海峽，



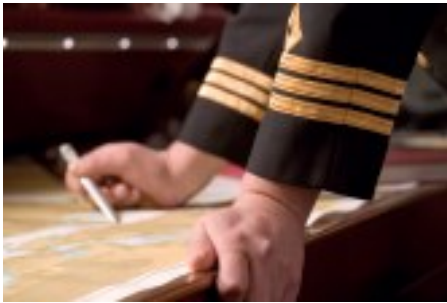
位於南極大陸和布斯島

(Booth Island) 之間的狹長海域。水道長 11 公里，寬度約 1600 米，最狹窄處僅約 800 米。受兩岸冰山、浮冰和冰川碎冰的堆積擠壓，可通行的航道更狹窄。航道兩邊群峰對峙，峰頂超過 300 米，海冰隨處可見，是南極半島中風光最美的水道。

夏可港是探險隊隊長 Jim 最喜歡的一個地方，我們將在布斯到進行登陸，我們可能會看到阿德利和帽帶企鵝。

每日探險計劃

2017年1月23號 星期一 夏可港 & 維爾納茨基站



用餐時間和地點

早起早餐
自助早餐
自助午餐
下午茶
自助晚餐

06:00 - 07:30
07:00 - 09:30
12:00 - 14:30
15:30 - 17:00
18:00 - 21:00

快餐吧, 4層甲板
餐廳, 4層甲板
餐廳, 4層甲板
全景大廳, 7層甲板
餐廳, 4層甲板

今天我們將計劃在夏可港和維爾納茨基站進行登陸。

的乘客會在第8登陸小組登陸後進行登陸。

廣播通知具體露營時間。請提前進行晚餐。



預計 08:00: 我們計劃在夏可港進行登陸活動。

我們會用廣播的形式通知各個登陸小組登船。我們會先呼叫8登陸小組。但具體時間可能會因天氣的變化有所調整，所以請您傾聽廣播，聽到呼叫的小組後再前往2層的登陸平台。請進行登陸活動的客人按時返回遊輪，避免錯過其他活動。

08:45 衝鋒艇巡遊小組。

請注意傾聽廣播通知的準確集合時間後，再來2層甲板來領取和穿上巡遊服裝。參加巡遊

08:15 皮划艇體驗:

請準備好後，在4層前台集合。

預計 14:00: 我們計劃登陸維爾納茨基站，烏克蘭科學研究站。建議乘客帶一些美金或者歐元，研究站會提供紀念品，可以讓乘客們購買。同時科學家會提供大約30分鐘的研究站遊覽。

我們會用廣播的形式通知各個登陸小組登船。我們會先呼叫1登陸小組。但具體時間可能會因天氣的變化有所調整，所以請您傾聽廣播，聽到呼叫的小組後再前往2層的登陸平台。請進行登陸活動的客人按時返回遊輪，避免錯過其他活動。

預計 21:00 露營小組 B

我們計劃今晚在達莫瓦角進行南極過夜露營活動。請您注意

21:00 全景大廳, 7層甲板
下一天的活動說明會 中英德



登陸信息:

- 登陸必須穿著登陸靴，救生衣。
- 強烈建議您穿著保暖防水的衣褲，墨鏡，手套，帽子，注意防曬。
- 切記於野生動物保持距離，嚴格遵守南極旅遊須知，否則探險隊有權拒絕您登陸。
- 登陸時請您帶好房卡，這是您上下船的唯一憑證。
- 請注意，南極天氣的狀況隨時會改變。
- 請按時返回遊輪，避免錯過其他活動。

Please turn page.

巡遊活動注意事項：

- 如果您有背部和腰的病史或者疼痛，如果您覺得不適應做小艇，可以提出取消巡遊的要求。
 - 巡遊服不是 100%防水的
 - 建議穿 2 層保暖棉內衣。
 - 請注意保暖，請佩戴帽子，圍巾，手套和防曬霜。
 - 請保護好您自己的貴重物品。
- 如有任何損壞或丟失，我們一概不負任何責任。

-因為天氣突變或者其他不可預測的狀況，探險計劃不一定能夠實行，時間也有可能臨時調整。

-遊輪航行期間，請大家在船上行走時格外小心，尤其使戶外甲板，一定要注意各種警示牌，扶好扶手，避免俯首和門框。

-為了您的健康安全，請勿穿著外出的外衣進入餐廳，餐廳外有衣架。

-南極可能出現網絡信號不穩定或無信號的情況，請稍候再試

每日探險計劃

2017年1月24號 星期二 – 洛克雷港



用餐時間和地點

早起早餐
自助早餐
自助午餐
下午茶
自助晚餐

06:00 - 07:30
07:00 - 09:30
12:00 - 14:30
15:30 - 17:00
18:00 - 21:00

快餐吧, 4層甲板
餐廳, 4層甲板
餐廳, 4層甲板
全景大廳, 7層甲板
餐廳, 4層甲板

計劃. 07:00 露營的乘客返回前進號

我們上午將會前往我們的目的地, 預計下午到達洛克雷港。探險隊隊員會在中途給大家帶來各種不同的講座

09:30 Framheim / 英文

講座: 前進號 – 三次偉大的探險 by Stian Aadland.

09:30 Polhøgda / 中文

講座: 強大的哺乳類動物 – 海豹, 鯨魚 with Jóhann Thorbjørnson

14:00 我們將會邀請一些洛克雷港的工作人員來到7層全景大廳給大家帶來一些關於英國舊研究站和研究站博物館的信息, 建議大家來我們將會邀請一些洛克雷港的工作人員來到7層全景大廳給大家帶來一些關於英國舊研究站和研究站博物館的信息,

我們會用廣播的形式通知各個登陸小組登船。我們會先呼叫2登陸小組。但具體時間可能會因天氣的變化有所調整, 所以請您傾聽廣播, 聽到呼叫的小組後再前往2層的登陸平台。請進行登陸活動的客人按時返回遊輪, 避免錯過其他活動。

島上和研究站裡的位置有限, 所以我們需要控制人數, 以一人進, 一人出的方式來進行。您的遊覽時間為45分鐘。

Approx. 14:30 皮划艇體驗 請準備好後, 在4層前台集合。



離開洛克雷港以後, 我們將在兩個小時後進入公開海域。

22:00 著名的前進號船員才藝表演。他們不僅廚藝好, 會開船, 還會給我們大家帶來各種精彩的表演。



登陸信息:

- 登陸必須穿著登陸靴, 救生衣。
- 強烈建議您穿著保暖防水的衣褲, 墨鏡, 手套, 帽子, 注意防曬。
- 切記於野生動物保持距離, 嚴格遵守南極旅遊須知, 否則探險隊有權拒絕您登陸。
- 登陸時請您帶好房卡, 這是您上下船的唯一憑證。
- 請注意, 南極天氣的狀況隨時會改變。
- 請按時返回游輪, 避免錯過其他活動。

Please turn page.

巡遊活動注意事項：

- 如果您有背部和腰的病史或者疼痛，如果您覺得不適應做小艇，可以提出取消巡遊的要求。
- 巡遊服不是 100%防水的
- 建議穿 2 層保暖棉內衣。
- 請注意保暖，請佩戴帽子，圍巾，手套和防曬霜。
- 請保護好您自己的貴重物品。如有任何損壞或丟失，我們一概不負任何責任。

-因為天氣突變或者其他不可預測的狀況，探險計劃不一定能夠實行，時間也有可能臨時調整。

-遊輪航行期間，請大家在船上行走時格外小心，尤其使戶外甲板，一定要注意各種警示牌，扶好扶手，避免俯首和門框。

-為了您的健康安全，請勿穿著外出的外衣進入餐廳，餐廳外有衣架。

-南極可能出現網絡信號不穩定或無信號的情況，請稍候再試

每日探險計劃

2017 年 1 月 25 號 星期三 – 海上航行



用餐時間和地點

早起早餐
自助早餐
自助午餐
下午茶
晚餐 菜單

06:00 - 07:30
07:30 - 09:30
12:00 - 14:30
15:30 - 17:00
18:00 第一席位
20:00 第二席位

快餐吧, 4 層甲板
餐廳, 4 層甲板
餐廳, 4 層甲板
全景大廳, 7 層甲板
餐廳, 4 層甲板

我們今天會繼續提供參觀船長室的活動

09:00 Boat group 3
09:30 Boat group 4
10:30 Boat group 7
11:00 Boat group 8

09:30 Polhøgda / 中文

講座: 誰擁有南極洲和南極條約
by Robert Rowland

11:00 Framheim / 英文

講座: 鳥類的天堂 by Miguel Rubio-Godoy

11:00 Polhøgda / 中文

講座: 皮划艇大師 Atle 的皮划艇歷險記

12:00 – 14:00 探險隊前台, 4 層: 請歸還您的登陸小組肩章。
您也可以選擇購買肩章留做紀念

念, 肩章價格是 99 挪威幣。金額會自動從您的信用卡或者押金裡收取。

14:00 參加露營的乘客請在 4 層小會議室集合開會

14:30 Framheim / 英文

講座: 氣候變化: 科學, 政策和行動 by Francis Wiese

16:00 Framheim / 英文

講座: 皮划艇大師 Atle 的皮划艇歷險記

18:00 & 20:00 Framheim

英文, 電影: 意志的考驗, 第一步 100 分鐘

21:30 前進號船長和船上官員將在 7 層全景大廳進行一個提問與回答的活動。

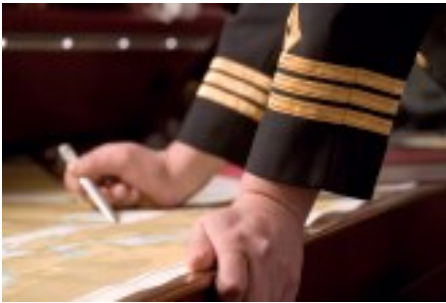
-因為天氣突變或者其他不可預測的狀況, 探險計劃不一定能夠實行, 時間也有可能臨時調整。

-遊輪航行期間, 請大家在船上行走時格外小心, 尤其使戶外甲板, 一定要注意各種警示牌, 扶好扶手, 避免俯首和門框。
-為了您的健康安全, 請勿穿著外出的外衣進入餐廳, 餐廳外有衣架。

-南極可能出現網絡信號不穩定或無信號的情況, 請稍候再試

每日探險計劃

2017 年 1 月 26 號 星期三 – 海上航行



用餐時間和地點

早起早餐
自助早餐
自助午餐
下午茶
晚餐 菜單

06:00 - 07:30
07:30 - 09:30
12:00 - 14:30
15:30 - 17:00
18:00 第一席位
20:00 第二席位

快餐吧, 4 層甲板
餐廳, 4 層甲板
餐廳, 4 層甲板
全景大廳, 7 層甲板
餐廳, 4 層甲板

09:30 Framheim / 英文

講座: *誰擁有南極洲和南極條約*
by Robert Rowland

11:00 Framheim / 英文

講座: *如何利用公眾科學來助於南極的科學研究。*

12:00 Polhøgda / 英文:

影片: *意志的考驗, 第二部* 影片 100 分鐘 重播

14:30 Framheim / 英文

講座: 探險隊隊員 Stian 給大家帶來他的探索大自然的故事

16:00 Polhøgda / 中文

講座: 海鳥, 我們這次航行中所看的各種鳥類。

17:00 船長告別酒會, 7 層全景大廳。前進號船長將會利用這個機會感謝各位與我們同行的乘客, 並邀請各位乘客一起慶祝我們的航行圓滿結束。歡迎參加!

酒會結束後我們將舉行前進號慈善拍賣會! 拍賣物品包括本次航海紀念地圖和前進號的旗幟等珍貴的紀念物品。拍賣的所有金額將全部捐入海達路德慈善基金會。

18:00 Framheim / 英文:

影片: *意志的考驗, 第二部* 影片 100 分鐘 重播

From 19:30 在 4 層大會議室會播放探險隊攝影師本次航行的所有作品。

如果您要購買本次航行照片的光盤, 請 10 點之前到 4 層前台來訂購。

航行結束安排

信息:

護照: 您可以到前台來領取您的護照。

今天將有一份關於下船的須知信息會派送到您的房間裡。

同時您會收到一份關於小費的表格, 如果您打算支付小費的話, 請填好後交到 4 層前台。謝謝 !

您也可以用現金支付小費, 請放入信封後, 在投入小費箱裡, 小費箱在 4 層探險隊前台旁邊。小費會平分給船上的船員。

請注意第一張賬單只是讓您確認的初步賬單, 如果有任何問題請到 4 層前台。

所有開銷將會在晚上 10 點結算並直接從您的押金或者信用卡里扣除, 同時收據會用電子郵件的形式發給您。晚上 10 點以後所有的開銷可以用信用卡和現金的方式支付。請各位乘客務必閱讀發到您的房間裡的下船信息和公佈在 4 層公告欄的航班信息等等。

如果有任何關於下船的問題, 請到探險隊前台詢問。

