

# 每日探险计划

星期二, 2017年1月3号- 登船入住 乌斯怀亚



茶,咖啡和饼干  
自助晚餐

用餐时间

16:00 – 17:30  
18:00 – 21:00

全景大厅, 7层甲板  
餐厅, 4层甲板

## 16:00 办理入住手续

请到3层甲板和4层甲板办理入住手续,套房的乘客请到7层甲板办理入住手续.

## 16:00-17:30 健康证明

请各位乘客在4层大厅把个人的健康证明交给医生.

## 16:00-17:30 各位乘客可以到7

层的观景大厅,部分探险队队员会在这里为大家提供关于本次航海和探险的更多信息.

## 大约在 17:30 强制性安全演习

请听从广播里的通知来参加安全演习.请各位乘客带上保暖的衣服,因为安全演习会在室外甲板上结束. 请注意保暖.

**MS FRAM** 今晚 21:30 前进号驶离乌斯怀亚. 因为有一些乘客和员工的飞机延迟. 请不要离开游轮, 等所有的人到达以后我们会立刻开始我们的航行.

船长欢迎酒会改为明天晚上进行.

## 重要信息:

**每日探险计划** 每晚都会有一张第二天的探险计划送到各位乘客的房间里.

**户内外衣和登陆靴** 各位乘客会在未来的几天内领取到户内外衣和登陆靴, 具体信息会在每天的探险计划里注明.

这次的航行里会有机会在南极的科考站里给各位乘客的护照盖纪念章,如果您不想盖纪念章的话,请提前通知4层前台的服务人员.

大多数的情况下各位乘客需要乘坐极地冲锋艇来进行登陆活动. 所以为了能让每位乘客都可以顺利的登陆,我们把乘客分成小组,每组大概有30-35位乘客. 请各位乘客到4层甲板的会议室附近的公告板来看您所在的登陆小组.

## 注意事项.

-因为天气突变或者其他不可预测的状况, 探险计划不一定能够实行,时间也有可能临时调整.

-游轮航行期间,请大家在船上行走时格外小心,尤其是户外甲板,一定要注意各种警示牌,扶好扶手,避免扶门和门框.

# 每日探险计划

2017年1月4号 星期三 - 海上航行



## 用餐时间和地点

早起自助餐  
自助早餐  
自助午餐  
下午茶  
晚餐 菜单  
晚餐 菜单

06:00 - 07:30  
07:30 - 10:00  
12:00 - 14:30  
15:30 - 17:00  
18:00 第一组  
20:00 第二组

4层甲板快餐吧  
4层甲板餐厅  
4层甲板餐厅  
7层甲板全景大厅  
4层甲板餐厅  
4层甲板餐厅

08:30 - 10:00 请各位乘客到二层甲板领取您的户外外衣

### 10:00 Framheim / 英文

探险队队员 Francis Wiese 将给大家带来一场有关南极生态系统的讲座。

10:00 Polhøgda / 德文 *Die Erzählung der Steine - eine Zeitreise durch die Antarktis* by Regina Gehmlich

### 11:30 Framheim / 英文:

将在四层会议室 Framheim 举行本次航行行程的英文说明会以及在南极登陆的介绍

11:30 Polhøgda / 德文: Pål 将在四层会议室 Polhøgda 举行本次航行行程的德文说明会以及在南极登陆的介绍

12:15 Polhøgda / 中文 Yibo & Jim 将在四层会议室 Polhøgda 举行本次航行行程的中文说明会以及在南极登陆的介绍

### 14:30 Framheim / 英文

探险队的地质学家 Regina 将在4层会议室 Framheim 给大家关于“南极地质变化的故事”的讲座。

### 14:30 Polhøgda / 德文

*Das antarktische Ökosystem* by Francis Wiese

16:00 Framheim / 英文 将在四层会议室 Framheim 举行游览活动英文信息会“皮划艇，巡游艇，梦幻岛地质巡游，南极露营”

16:00 Polhøgda / 德文 将在四层会议室 Polhøgda 举行游览活动德文信息会“皮划艇，巡游艇，梦幻岛地质巡游，南极露营”

### 17:00 Polhøgda / 中文

将在四层会议室 Polhøgda 举行游览活动中文信息会《皮划

艇，巡游艇，梦幻岛地质巡游，南极露营》

### 18:00 & 20:00 Film:

#### Framheim / 英文:

探险家沙克尔顿先生和忍耐号南极探险的纪录片 80分钟，老影片。

### 18:00 & 20:00 Film

#### Polhøgda / 德文:

探险家沙克尔顿先生和忍耐号南极探险的纪录片 90分钟，德文。

21:30 船长欢迎酒会: 请各位乘客到7层的全景大厅参加船长的欢迎酒会，同时船长会介绍船上的官员和探险队队员。

舰桥参观; 如果有乘客想要参观舰桥/船长室的话,请提前在探险队前台登记,请用中文登记表. 具体参观时间会注明在探险计划里.

如果有乘客想跟一些探险队队员一起共进一次晚餐的话,请提前到探险队前台登记,我们会提前一天将邀请信和用餐时间送到您所在的房间里.如果登记的人过多的话,我们会用抽签的方式来选择。

**南极**,是地球上最冷,最干燥,风最大的一块大陆,也是在所有大陆里平均海拔最高的。南极其实被称为沙漠,在海岸线和内陆每年才有 200 毫米的降水量。南极没有任何人类长期居住,不过每年都有 1000-5000 人生活分布在南极各地的

科学研究所里。只有可以生活在寒冷环境的植物和动物可以在这里生存,包括企鹅,海豹,线虫,缓步类生物,满虫,一些海藻,微生物和苔原植被。南极被成为南方的未知大陆,一个广阔的大陆在全球的南部平衡欧洲,亚洲,北非的北部土地,在公元 1 世纪以来一直保持这世界上所有已知陆地的对称性的想法。大型南部大陆的描绘在地图上很常见,如 16 世纪初的土耳其 **Piri Reis** 地图。到 17 世纪后期,探险家发现南美洲和澳大利亚并不是传说中的南极洲的一部分,地理学家认为南极大陆远大于其实际大

小。欧洲地图继续现实这个假想的土地,直到詹姆斯库克船长在 1773 年 1 月 17 号和同年的 12 月穿越了南极圈和又一次在 1774 年。

因为天气突变或者其他的不可预测的状况,探险计划不一定能够实行,时间也有可能临时调整。游轮航行期间,请大家在船上行走时格外小心,尤其在户外甲板,一定要注意各种警示牌,扶好扶手,避免扶门和门框。

# 每日探险计划

2017年1月5号 星期四- 海上航行



## 用餐地点和时间

早起早餐  
自助早餐  
自助午餐  
下午茶  
晚餐菜单 座席 请对号入座

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

4层甲板快餐吧  
4层餐厅  
4层餐厅  
7层全景大厅  
4层餐厅

驶往南极的途中，德雷克海峡是我们必须跨越的天然屏障。

上午，探险队将在4层的讲座大厅举办南极登陆，以及国际南极旅游协会 IAATO 相关规则的中英文说明会，请所有客人都务必参加。

### 09:30 Framheim / 英文

第五组和第六组的 IAATO 英文说明会和明天的登陆探险计划。

### 09:30 Polhøgda / 德文

第一组和第二组的德文 IAATO 说明会和明天的登陆探险计划。

### 10:30 Framheim / 英文

第七组和第八组的 IAATO 英文说明会和明天的登陆探险计划。

### 10:30 Polhøgda / 中文

第三组和第四组的中国乘客请到4层会议室参加国际南极旅游协会 IAATO 相关规则的中文说明会和明天的登陆探险计划。

从 11:00 开始: 请注意听广播，听到广播通知到您所在的登陆小组以后，请到指定的2层甲板和3层甲板领取您的登陆靴。请注意听到有呼叫您所在的小组以后再来领取登陆靴。

当您试穿好合适您的登陆靴以后，探险队员会带您去存放登陆靴的房间，您的登陆靴需要摆放在架子上并且以您的房间号排列好以便下次登陆时使用。如果您打算使用您自己的防水登陆靴，请同时带到2层甲板，我们的探险队员可以协助您摆放在鞋架上以便以后登陆使用。

**附加游览活动最后报名时间在中午 12:00 结束，请所有乘客在截止时间前完成报名。**

14:00 - 16:00 真空除菌 为了南极生态系统的纯净和物种的安全，我们还将进行真空除菌，请所有客人务必携带自己的外衣、背包和照相机，按照时间前往规定地点。具体时间请各

各位乘客听广播，我们会以登陆小组的方式来通知真空除菌的时间。地点是2层和3层甲板。请注意听广播。

在领取您的肩章以后，请务必签署国际南极旅游协会的声明。肩章请放置在您领取的外衣的衣袖处。

### 14:00 Framheim / 英文

4层甲板会议室会播放纪录片: 企鹅 - 聚居地里的间谍 英文

### 15:30 相机镜头清理

探险队摄影师多米尼克会在4层的壁炉沙发区帮助和指导大家如何正确的清理相机镜头。

16:30 Framheim: 所有报名皮划艇的乘客们请务必参加关于皮划艇的说明会。地点是4层会议室 Framheim。

17:30 Framheim / 英文 所有报名冲锋巡游的乘客们请务必参加冲锋艇巡游的说明会 英文

Please turn page.



**17:30 Polhøgda / 德文 & 中文**  
所有报名冲锋巡游的乘客们请务必参加冲锋艇巡游的说明会  
**中文和德文** 地点是 **4层会议室 Polhogda**

**预计 18:00** 前进号将进行象岛的环岛游，我们的游轮会围绕着海岸线进行巡游，而且也会带大家到威尔德点来参观。当时沙克尔顿的队员们在这个地方度过了南极的寒冬和等待救援。各位乘客可以到室外甲板来欣赏风景，请注意保暖。

**18:00 和 20:00**  
**Framheim / 英文**  
探险队摄影师多米尼克将给大

家带来关于“极地摄影”的讲座。地点在 **4层会议室 framheim**

**22:00 全景大厅, 7层.** 我们邀请各位乘客来参加 **前进号的时装展**，时装表演将由前进号上的官员，员工和探险队队员给大家展示 **4层商店**出售的各种时装。

**重要通知:**

如果在房间内收听到公共广播的话，请打开您房间里的电视，选择频道“**chart**”来收听广播。或者用遥控器选择频道“**Raido**”然后用黑色遥控器按

下蓝色按钮，您的电视可以在休眠的情况下继续接收到公共广播。

- 因为天气突变或者其他不可预测的状况，探险计划不一定能够实行，时间也是有可能临时调整。
- 游轮航行期间，请大家在船上行走时格外小心，尤其是户外甲板。一定要注意各种警示牌，扶好扶手，避免扶门和门框。
- 南极可能会出现网络信号不稳定或无信号的情况，请稍候再试。

# 每日探险计划

2017年1月6号- 布朗断崖 & 埃斯波兰萨



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

这一天, 我们计划登上南极大陆! 布朗断崖位于南极半岛的顶端, 火山喷发造就了黑褐色的悬崖和陡坡。这里还是阿德力企鹅和巴布亚企鹅的重要繁殖地。

大约在 **10:30** 我们希望可以开始进行我们登陆的准备。

我们会用广播的形式通知各个登陆小组登船。我们会先呼叫巡游小艇活动组 **B** 先进行登陆活动, 然后会再从第一登陆小组呼叫。但具体时间可能会因天气的变化有所调整, 所以请您倾听广播, 听到呼叫的小组后再前往 **2** 层的登船平台。请进行登陆活动的客人按时返回游轮, 避免错过其他活动。

**重要信息:** 今天我们会开始进行我们的附加巡游和皮划艇体验活动, 请各位乘客到四层甲板公告栏来看自己是否在名单上。

**10:30 巡游小艇活动组 A.** 当听到广播通告准确的集合时间以后, 请在指定的时间到 **2** 层甲板领取并且穿上巡游服装。

**10:45 皮划艇体验.** 请在指定时间到达 **4** 层壁炉沙发集合, 同时领取一个营养能量棒和一瓶水。

**12:15 巡游小艇活动组 B.** 当听到广播通告准确的集合时间以后, 请在指定的时间到 **2** 层甲板领取并且穿上巡游服装

## 登陆信息:

- 登陆必须穿着登陆靴, 救生衣。
- 强烈建议您穿着保暖防水的衣裤, 墨镜, 手套, 帽子, 注意防晒。
- 切记于野生动物保持距离, 严格遵守南极旅游须知, 否则探险队有权拒绝您登陆。
- 登陆时请您带好房卡, 这是您上下船的唯一凭证。

-请注意, 南极天气的状况随时会改变。

-请按时返回游轮, 避免错过其他活动。

## 21:00 Framheim / 英文

将在 **4** 层小会议室将举行明天登陆活动的英文说明会

## 21:00 Polhøgda / 德文

将在 **4** 层小会议室将举行明天登陆活动的德文说明会

## 21:30 Polhøgda / 中文

将在 **4** 层小会议室将举行明天登陆活动的中文说明会

-因为天气突变或者其他不可预测的状况, 探险计划不一定能够实行, 时间也有可能临时调整。

-游轮航行期间, 请大家在船上行走时格外小心, 尤其使户外甲板, 一定要注意各种警示牌, 扶好扶手, 避免俯首和门框。

-为了您的健康安全, 请勿穿着外出的外衣进入餐厅, 餐厅外有衣架。

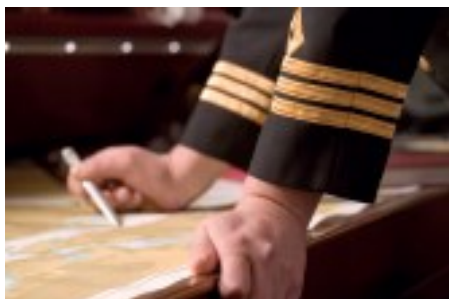
-南极可能出现网络信号不稳定或无信号的情况, 请稍候再试

# 每日探险计划

2017年1月7号 扬基港



HURTIGRUTEN  
MS FRAM



## 用餐时间和地点

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  
餐厅, 4层  
餐厅, 4层  
全景大厅, 7层  
餐厅, 4层

今天我们计划去扬基港探险，同时我们将会进行皮划艇体验活动，请到4层甲板公告栏确认您是否在名单当中。

## 重要信息:

- 登陆必须穿着登陆靴，救生衣。
- 强烈建议您穿着保暖防水的衣裤，墨镜，手套，帽子，注意防晒。
- 切记于野生动物保持距离，严格遵守南极旅游须知，否则探险队有权拒绝您登陆。
- 登陆时请您带好房卡，这是您上下船的唯一凭证。
- 请注意，南极天气的状况随时会改变。
- 请按时返回游轮，避免错过其他活动。

探险愉快!



**08:00:** 如果天气允许的话，我们计划在这里安排一次扬基港登陆的活动

我们会用广播的形式通知各个登陆小组登船。登陆小组 2、3、4、5 小组将先进行登陆活动。但具体时间可能会因天气的变化有所调整，所以请您倾听广播，听到呼叫的小组后再前往2层的登船平台。请进行登陆活动的客人按时返回游轮，避免错过其他活动。

**08:15 皮划艇体验组，** 请在4层甲板前台集合，然后跟随您的皮划艇教练一起去2层领取防水衣。

迪塞普申岛又名梦幻岛，是一座由环形火山口构成的独特岛屿，内部被海水浸没。我们将穿越称为海神风箱的狭窄海峡，驶入这座火山口，展开一场令人难忘的登陆。

**15:30 Framheim / 英文**  
强大的哺乳类动物，海豹，鲸鱼。

**17:00 Polhøgda / 中文**  
在4层小会议室举行下一天行程的中文说明会。

**17:30 Framheim / 英文** 在4层小会议室举行下一天行程的英文说明会。

-因为天气突变或者其他不可预测的状况，探险计划不一定能够实行，时间也有可能临时调整。

-游轮航行期间，请大家在船上行走时格外小心，尤其使户外甲板，一定要注意各种警示牌，扶好扶手，避免俯首和门框。

Please turn page.

-为了您的健康安全，请勿穿着外出的  
外衣进入餐厅，餐厅外有衣架。

Please turn page.



# 每日探险计划

2017年1月8号 星期日 迪塞普申岛



HURTIGRUTEN  
MS FRAM



## 用餐时间和地点

早起早餐  
自助早餐  
自助晚餐  
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

迪塞普申岛又称欺骗岛和梦幻岛。是一座由环形火山口构成的独特岛屿，内部被海水淹没。我们将穿越被称为海神风箱的狭窄海峡，驶入这座火山口，展开一场另人难忘的登陆。

我们计划将会在迪塞普申岛里的捕鲸人湾和特莱福湾进行登陆。同时我们将进行迪塞普申岛地址讲解巡游活动，请有报名的乘客们到4层甲板公告栏来参看您是否在名单里。

**07:30:** 我们将会穿越被称为海神风箱的狭窄海峡，请各位游客在室外甲板或者窗口观看这精彩的一刻。

**08:15 我们计划在捕鲸人湾进行第一次登陆。**

重要信息:

在捕鲸人湾时为了您的自身安全，请千万注意不要进入任何遗留建筑物。同时我们会为大

家安排一次风景非常美的徒步登山活动。

我们会用广播的形式通知各个登陆小组登船。登陆小组 4、5、6、7 小组将先进行登陆活动。但具体时间可能会因天气的变化有所调整，所以请您倾听广播，听到呼叫的小组后再前往2层的登船平台。请进行登陆活动的客人按时返回游轮，避免错过其他活动。

南极冰泳

如果条件允许，我们将在登陆时进行冰泳活动。建议您登陆前就穿好泳衣泳裤，然后进行常规登陆活动，在登陆接近尾声时，脱掉外衣体验冰泳，探险队将在岸上为您准备好毛巾。最后穿好外衣登小艇返回游轮。

**约于 14:30 我们计划将在特莱福海湾进行当天第二次登陆。**

重要信息:

这里有一些科考仪器，请勿上前触摸。如果想要拍照，请在远距离地方拍照。

我们会用广播的形式通知各个登陆小组登船。登陆小组 5、6、7、8 小组将先进行登陆活动。但具体时间可能会因天气的变化有所调整，所以请您倾听广播，听到呼叫的小组后再前往2层的登船平台。请进行登陆活动的客人按时返回游轮，避免错过其他活动。

**14:15 地质讲座巡游活动.** 请注意倾听广播通知的准确集合时间后，再来2层甲板来领取和穿上巡游服装。参加巡游的乘客会在第4登陆小组登陆后进行登陆。

**21:00 Polhøgda / 中文**

在4层小会议室举行下一天行程的中文说明会。

**21:00 Framheim / 英文**

在4层小会议室举行下一天行程的英文说明会。

Please turn page.

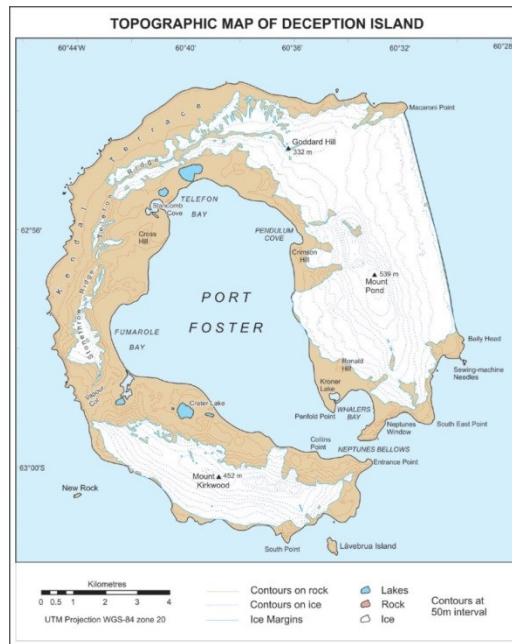
### 登陆信息:

- 登陆必须穿着登陆靴，救生衣。
- 强烈建议您穿着保暖防水的衣裤，墨镜，手套，帽子，注意防晒。
- 切记于野生动物保持距离，严格遵守南极旅游须知，否则探险队有权拒绝您登陆。
- 登陆时请您带好房卡，这是您上下船的唯一凭证。
- 请注意，南极天气的状况随时会改变。
- 请按时返回游轮，避免错过其他活动。

### 巡游活动注意事项:

- 如果您有背部和腰的病史或者疼痛，如果您觉得不适应做小艇，可以提出取消巡游的要求。
- 巡游服不是 100%防水的
- 建议穿 2 层保暖棉内衣。
- 请注意保暖，请佩戴帽子，围巾，手套和防晒霜。
- 请保护好您自己的贵重物品。如有任何损坏或丢失，我们一概不负任何责任。

- 因为天气突变或者其他不可预测的状况，探险计划不一定能够实行，时间也有可能临时调整。
- 游轮航行期间，请大家在船上行走时格外小心，尤其使户外甲板，一定要注意各种警示牌，扶好扶手，避免俯首和门框。
- 为了您的健康安全，请勿穿着外出的外衣进入餐厅，餐厅外有衣架。
- 南极可能出现网络信号不稳定或无信号的情况，请稍候再试



Please turn the page.

# 每日探险计划

2017年1月9号 星期一 - 威尔米纳湾 & 屈韦尔维尔



HURTIGRUTEN  
MS FRAM



## 用餐时间和地点

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

今天我们计划在前进号上游览  
威尔米纳湾, 这里有美丽的冰川,  
同时也是鲸鱼出没的地方。  
下午我们计划在屈韦尔维尔岛  
进行登陆。同时我们会进行皮  
划艇体验和冲锋艇巡游活动。  
如果天气允许的话, 我们将进

行大家一直期待的南极过夜露  
营活动。 请有参加报名的乘客  
到4层甲板公告栏参看您是否  
在名单上。



Please turn the page.



**13:30 露营说明会/ Polhøgda,**  
4层甲板小会议室。

**14:30: 我们计划在屈韦尔维尔岛进行登陆**

我们会用广播的形式通知各个登陆小组登船。普通登陆游览顺序是冲锋艇巡游小组 B 和参加露营的乘客，然后开始呼叫正常登陆小组 6，但具体时间可能会因天气的变化有所调整，所以请您倾听广播，听到呼叫的小组后再前往 2 层的登船平台。请进行登陆活动的客人按时返回游轮，避免错过其他活动。

**14:15 冲锋艇巡游活动小组 A**  
当听到广播通告准确的集合时间以后，请在指定的时间到 2 层甲板领取并且穿上巡游服装。您可以在巡游后，在第 5 小组登陆完以后参加正常登陆。请注意听广播。

**14:45 皮划艇体验** 请准备好后在 4 层前台集合。

**16:15 冲锋艇巡游活动小组 B.**  
当听到广播通告准确的集合时间以后，请在指定的时间到 2 层甲板领取并且穿上巡游服装。所有参加巡游小组 B 的乘客将提前进行登陆。



预计 20:30 露营

我们计划在克尔角进行南极露营活动。请注意听广播通知具体集合时间。请在名单上的乘客提早结束晚餐，避免错过露营集合时间。

**21:00 Polhøgda / 中文**

在 4 层小会议室举行下一天行程的中文说明会。

**21:00 Framheim / 英文**

在 4 层小会议室举行下一天行程的英文说明会。

**22:00 水果和的雕刻表演.** 在 7 层甲板全景大厅将举行水果和冰的雕刻表演。

威尔米纳湾是[南极洲](#)的海湾，位于葛拉汉地西部，处于雷克吕半岛和安纳岬之间。

埃雷拉海峡是[南极洲](#)的[海峡](#)，位于[葛拉汉地](#)的[丹科海岸](#)，处于[龙格岛](#)和葛拉汉地西岸之间，由[比利时](#)探险队绘入地图，现由[南极条约体系](#)管理。



**登陆信息:**

-登陆必须穿着登陆靴，救生衣。

-强烈建议您穿着保暖防水的衣裤，墨镜，手套，帽子，注意防晒。

-切记于野生动物保持距离，严格遵守南极旅游须知，否则探险队有权拒绝您登陆。

-登陆时请您带好房卡，这是您上下船的唯一凭证。

-请注意，南极天气的状况随时会改变。

-请按时返回游轮，避免错过其他活动。

**巡游活动注意事项:**

- 如果您有背部和腰的病史或者疼痛，如果您觉得不适应做小艇，可以提出取消巡游的要求。
- 巡游服不是 100%防水的
- 建议穿 2 层保暖棉内衣。
- 请注意保暖，请佩戴帽子，围巾，手套和防晒霜。
- 请保护好您自己的贵重物品。如有任何损坏或丢失，我们一概不负任何责任。

-因为天气突变或者其他不可预测的状况，探险计划不一定能够实行，时间也有可能临时调整。

-游轮航行期间，请大家在船上行走时格外小心，尤其使户外甲板，一定要注意各种警示牌，扶好扶手，避免俯首和门框。

-为了您的健康安全，请勿穿着外出的外衣进入餐厅，餐厅外有衣架。

-南极可能出现网络信号不稳定或无信号的情况，请稍候再试

# 每日探险计划

2017年1月10号 星期二 - 纳克港 & 天堂湾



## 用餐时间和地点

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

**06:45** 露营活动结束后, 乘客返回前进号。

今天我们计划在**纳克港**和**天堂湾**分别进行登陆。在每一个地点我们将会举行一组皮划艇体验和两组冲锋艇巡游活动。有报名的乘客请到**4层公告栏**参看您是否在名单中。



**大概于 08:30:** 我们计划在**纳克港**进行登陆。

**08:15 冲锋艇巡游活动小组 A**  
当听到广播通告准确的集合时间以后, 请在指定的时间到**2层甲板**领取并且穿上巡游服装。您可以在巡游后, 在**第7小组** (最后一组) 登陆完以后参加正常登陆。请注意听广播。

**08:45 皮划艇体验组 A** 在收到广播通知以后, 请准备好后在**4层前台**集合。

我们会用广播的形式通知各个登陆小组登船。普通登陆游览顺序是冲锋艇巡游小组**B** 然后开始呼叫正常登陆小组**8**, 但具体时间可能会因天气的变化有所调整, 所以请您倾听广播, 听到呼叫的小组后再前往**2层**的登船平台。请进行登陆活动的客人按时返回游轮, 避免错过其他活动。

**10:30 冲锋艇巡游活动小组 B.**  
当听到广播通告准确的集合时间以后, 请在指定的时间到**2层甲板**领取并且穿上巡游服装。所有参加巡游小组**B**的乘客将提前进行登陆。

**大概于 15:30:** 我们计划在**天堂湾**进行登陆, 同时海军上将布

**朗科**科站 (阿根廷) 也在附近。

我们会用广播的形式通知各个登陆小组登船。普通登陆游览顺序是冲锋艇巡游小组**D** 然后开始呼叫正常登陆小组**1**, 但具体时间可能会因天气的变化有所调整, 所以请您倾听广播, 听到呼叫的小组后再前往**2层**的登船平台。请进行登陆活动的客人按时返回游轮, 避免错过其他活动。

**15:15 冲锋艇巡游活动小组 C.**  
当听到广播通告准确的集合时间以后, 请在指定的时间到**2层甲板**领取并且穿上巡游服装。您可以在巡游后, 在**第8小组** (最后一组) 登陆完以后参加正常登陆。请注意听广播。

**15:45 皮划艇体验组 B** 在收到广播通知以后, 请准备好后在**4层前台**集合。

**16:45 冲锋艇巡游活动小组 D.**

Please turn the page.

当听到广播通告准确的集合时间以后，请在指定的时间到 2 层甲板领取并且穿上巡游服装。所有参加巡游小组 B 的乘客将提前进行登陆。

#### 21:00 Polhøgda / 中文

在 4 层小会议室举行下一天行程的中文说明会。

#### 21:00 Framheim / 英文

在 4 层小会议室举行下一天行程的英文说明会。

**天堂湾**是被很多游客认为是南极半岛最美的地方，这里壮丽的冰山让人折服。坐着冲锋舟巡游是一次完美的体验。留意在悬崖处栖息的蓝眼鸬鹚。

**布朗海军上将站**距离南极半岛最北端的顶点还有大约三百公里的路程，这个夏季站是设立在昂韦尔岛对面南极半岛上一个极小的小半岛上的。这个小小的半岛只有大约六百米长，一百五十米宽，有一条宽度只有四十多米的地峡和南极半岛相连。而总共拥有五座建筑物

的布朗海军上将站，就位于这座小半岛的西北端。

**纳克港**是尖凸企鹅的聚集地同时也是阿根廷难民的避难所，纳克港安逸的平躺在众山环抱的安沃尔湾，雄伟壮观的冰川成为它天然的屏障。在到达专门饲养小须鲸的地方时，你就能完全体会到巍峨的安沃尔湾和南极洲半岛的景致了。纳克港也是能登上南极大陆的仅有的几个地点之一。

#### 登陆信息：

-登陆必须穿着**登陆靴，救生衣。**

-强烈建议您穿着**保暖防水的衣裤，墨镜，手套，帽子，注意防晒。**

-切记于**野生动物保持距离，严格遵守南极旅游须知，否则探险队有权拒绝您登陆。**

-登陆时请您**带好房卡，这是您上下船的唯一凭证。**

-**请注意，南极天气的状况随时会改变。**

-**请按时返回游轮，避免错过其他活动。**

#### 巡游活动注意事项:

- 如果您有背部和腰的病史或者疼痛，如果您觉得不适应做小艇，可以提出取消巡游的要求。
- 巡游服不是 100%防水的
- 建议穿 2 层保暖棉内衣。
- 请注意保暖，请佩戴帽子，围巾，手套和防晒霜。
- 请保护好您自己的贵重物品。如有任何损坏或丢失，我们一概不负任何责任。

-因为天气突变或者其他不可预测的状况，探险计划不一定能够实行，时间也有可能临时调整。

-游轮航行期间，请大家在船上行走时格外小心，尤其使户外甲板，一定要注意各种警示牌，扶好扶手，避免俯首和门框。

-为了您的健康安全，请勿穿着外出的外衣进入餐厅，餐厅外有衣架。

-南极可能出现网络信号不稳定或无信号的情况，请稍候再试。



# 每日探险计划

2017年1月11号- 洛克雷港 & 夏可港



HURTIGRUTEN  
MS FRAM



## 用餐时间和地点

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

今天上午我们计划在洛克雷港登陆。然后我们将计划穿越风景美丽的利马水道。下午我们计划在夏可港进行登陆。如果天气允许的情况下皮划艇体验和冲锋艇巡游活动也会如期进行。请报名的乘客到4层甲板公告栏来看您是否在名单上。

### 08:15 冲锋艇巡游活动小组 A.

当听到广播通告准确的集合时间以后, 请在指定的时间到2层甲板领取并且穿上巡游服装。您可以在巡游后, 在第1小组(最后一组)登陆完以后参加正常登陆。请注意听广播。

大概于. 皮划艇体验组 A 在收到广播通知以后, 请准备好后在4层前台集合

大概于. 08:15 我们将会邀请一些洛克雷港的工作人员来到7层全景大厅给大家带来一些关于英国旧研究站和研究站博物馆的信息, 建议大家来参加。

我们会用广播的形式通知各个登陆小组登船。普通登陆游览

顺序是冲锋艇巡游小组 B 然后开始呼叫正常登陆小组 2, 但具体时间可能会因天气的变化有所调整, 所以请您倾听广播, 听到呼叫的小组后再前往2层的登船平台。请进行登陆活动的客人按时返回游轮, 避免错过其他活动。

岛上和研究站里的位置有限, 所以我们需要控制人数, 以一人进, 一人出的方式来进行。您的游览时间为45分钟。

所以请您倾听广播, 听到呼叫的小组后再前往2层的登船平台。请进行登陆活动的客人按时返回游轮, 避免错过其他活动。

10:30 冲锋艇巡游活动小组 B. 当听到广播通告准确的集合时间以后, 请在指定的时间到2层甲板领取并且穿上巡游服装。所有参加巡游小组 B 的乘客将提前进行登陆。

13:30 露营小组 B / Polhøgda, 所有参加露营的中国乘客, 请必须参加说明会。

下午: 当我们完成洛克雷港的登陆后, 我们计划在一个小时左右进入利马水道。我们建议您在室外甲板来观看这里美丽的景色, 这里常年被浮冰堵住无法进入, 我们这次将尝试驶入水道, 但是还是要看浮冰的情况来决定我们航线。

请您注意听广播通知。

大概于 15:30: 如果我们成功穿越了利马水道, 我们将计划在夏可港进行登陆。如果浮冰挡住了我们的去路, 那我们将转到我们的 B 计划。

大概于. 15:15 皮划艇体验小组 B 在收到广播通知以后, 请准备好后在4层前台集合。

我们会用广播的形式通知各个登陆小组登船。顺序从第3小组开始, 但具体时间可能会因天气的变化有所调整, 所以请

Please turn page.



您倾听广播，听到呼叫的小组后再前往 2 层的登船平台。请进行登陆活动的客人按时返回游轮，避免错过其他活动。

### 大概于 20:30 露营

我们准备在普列奴岛上安排一次露营。请注意倾听广播，具体集合时间将用广播的方式公布。



我们今天航行的线路是当年法国探险家 让-巴蒂斯特-夏可在 1908-1910 航行的路线。他总共航行了 1990 公里，是这条海岸线的发现者，在 1903-1905 他乘坐法国弗朗西斯号在他第一次探险中发现了洛克雷港和布斯岛。

### 洛克雷港:

洛克雷港是英国科考站，可能是南极各国科考站中唯一一个为旅游而不是为科研工作服务的站点。这里有南极洲的邮局，

商店和博物馆，是每个到南极旅游者必去的地方。这里可以在自己的护照上盖上南极 Port Lockroy 英国站的邮戳，一个小企鹅和表明这里经纬度的红色印章。还可以从这里发明信片，购买各种纪念品。

利马水道(Lemaire Channel)，又称雷麦瑞海峡，位于南极大陆和布斯岛 (Booth Island) 之间的狭长海域。水道长 11 公里，宽度约 1600 米，最狭窄处仅约 800 米。受两岸冰山、浮冰和冰川碎冰的堆积挤压，可通行的航道更狭窄。航道两边群峰对峙，峰顶超过 300 米，海冰随处可见，是南极半岛中风光最美的水道。

夏可港是探险队队长 Jim 最喜欢的一个地方，我们将在布斯到进行登陆，我们可能会看到阿德利和帽带企鹅。

### 登陆信息:

- 登陆必须穿着登陆靴，救生衣。
- 强烈建议您穿着保暖防水的衣裤，墨镜，手套，帽子，注意防晒。
- 切记于野生动物保持距离，严格遵守南极旅游须知，否则探险队有权拒绝您登陆。

-登陆时请您带好房卡，这是您上下船的唯一凭证。

-请注意，南极天气的状况随时会改变。

-请按时返回游轮，避免错过其他活动。

### 巡游活动注意事项:

- 如果您有背部和腰的病史或者疼痛，如果您觉得不适应做小艇，可以提出取消巡游的要求。
- 巡游服不是 100%防水的
- 建议穿 2 层保暖棉内衣。
- 请注意保暖，请佩戴帽子，围巾，手套和防晒霜。
- 请保护好您自己的贵重物品。如有任何损坏或丢失，我们一概不负任何责任。
- -因为天气突变或者其他不可预测的状况，探险计划不一定能够实行，时间也有可能临时调整。
- -游轮航行期间，请大家在船上行走时格外小心，尤其使户外甲板，一定要注意各种警示牌，扶好扶手，避免俯首和门框。
- -为了您的健康安全，请勿穿着外出的外衣进入餐厅，餐厅外有衣架。
- -南极可能出现网络信号不稳定或无信号的情况，请稍候再试。

# 每日探险计划

2017年1月12号 星期四- 丹科岛 & 梅尔基奥尔岛



HURTIGRUTEN  
MS FRAM



## 用餐时间和地点

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

06:45 露营活动结束后, 乘客返回前进号。

今天我们将计划在丹科岛进行我们最后的一次登陆, 然后我们向北航行通过梅尔基奥尔岛。我们计划进行一组皮划艇体验和一组冲锋艇巡游活动。



大约于 **10:45**: 我们计划在丹科岛进行本次航行最后一次登陆。我们计划给大家一个半小时的时间的登陆时间, 让每位乘客再享受一下南极美好的风景。

**10:15 冲锋艇巡游活动小组** 当听到广播通告准确的集合时间以后, 请在指定的时间到 2 层甲板领取并且穿上巡游服装。您可以在巡游后, 在第 3 小组

(最后一组) 登陆完以后参加正常登陆。请注意听广播。

**10: 15 皮划艇体验小组 A:** 请各位乘客到前台集合。

皮划艇体验组 **B:** 请先穿着自己的服装登陆, 然后回到前进号后在换上皮划艇服装。

我们会用广播的形式通知各个登陆小组登船。登陆顺序为皮划艇体验 **B** 最先登陆, 然后再从第 4 登陆组开始但具体时间可能会因天气的变化有所调整, 所以请您倾听广播, 听到呼叫的小组后再前往 2 层的登船平台。请进行登陆活动的客人按时返回游轮, 避免错过其他活动。

登陆完成后, 我们将在前进号上游览梅尔基奥尔岛, 这里是鲸鱼经常的出没地点, 我们邀请各位乘客一起加入我们寻找鲸鱼的队伍里。

**21:00** 我们将在 7 层全景大厅进行南极知识竞猜活动, 每 4-6 人一组, 胜利者可以获得免费饮料一杯。

**22:00 著名的前进号船员才艺表演。** 他们不仅可以烹饪, 开船, 他们还会给我们大家带来精彩的娱乐节目。

至今, 只有我们强悍的 露营者才登陆过丹科岛, 所以我们计划给所有乘客都有这个机会可以等上这个美丽的岛屿。丹科岛命名于比利时物理学家埃米尔·丹科。

## 登陆信息:

- 登陆必须穿着登陆靴, 救生衣。
- 强烈建议您穿着保暖防水的衣裤, 墨镜, 手套, 帽子, 注意防晒。
- 切记于野生动物保持距离, 严格遵守南极旅游须知, 否则探险队有权拒绝您登陆。
- 登陆时请您带好房卡, 这是您上下船的唯一凭证。

Please turn the page.

-请注意，南极天气的状况随时会改变。

-请按时返回游轮，避免错过其他活动。

#### 巡游活动注意事项:

- 如果您有背部和腰的病史或者疼痛，如果您觉得不适应做小艇，可以提出取消巡游的要求。
- 巡游服不是 100%防水的
- 建议穿 2 层保暖棉内衣。
- 请注意保暖，请佩戴帽子，围巾，手套和防晒霜。
- 请保护好您自己的贵重物品。如有任何损坏或丢失，我们一概不负任何责任。
- -因为天气突变或者其他不可预测的状况，探险计划不一定能够实行，时间也有可能临时调整。
- -游轮航行期间，请大家在船上行走时格外小心，尤其使户外甲板，一定要注意各种警示牌，扶好扶手，避免俯首和门框。
- -为了您的健康安全，请勿穿着外出的外衣进入餐厅，餐厅外有衣架。
- -南极可能出现网络信号不稳定或无信号的情况，请稍候再试。

# 每日探险计划

2017年1月13号 星期五 – 海上航行



## 用餐时间和地点

早起早餐  
自助早餐  
自助午餐  
下午茶  
自助晚餐

06:00 - 07:30  
07:30 - 09:30  
12:00 - 14:30  
15:30 - 17:00  
18:00 第一坐席  
20:00 第二坐席

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

## 参观驾驶室

09:00 A组  
09:30 B组  
10:00 C组

## 11:00 Framheim / English

讲座: **Francis** 在渡过德雷克海峡的路程中给大家带来关于海洋生物进化, 生态和海鸟的讲座.

## 14:30 Framheim / 英文

英文讲座: *在水里可以吸烟吗?*  
by **Regina**.

15:00 挪威华夫饼品尝, 7层全景大厅

## 16:30 Framheim / 英文

沙克尔顿 – 生命如诗, 作者 探险队长 **Jim**.

16:30 Polhøgda / 中文: 海洋生物进化, 生态和海鸟的讲座  
中文翻译

## 18:00 & 20:00 Framheim

英文, 电影: *意志的考验*, 第一部, 100分钟

21:30 前进号船长和船上官员将在7层全景大厅进行一个提问与回答的活动。

南极, 回想漂在南极的日子里, 行在南美的旅程中, 飞越了无数座高山, 穿过了无数条河流, 历经了狂风巨浪。用镜头记录了巍峨的雪山群峰、晶莹秀美的冰川、憨厚可爱的企鹅、洁白无暇的世界, 我们在仙境般的自然景观中, 在举世无双的南极风光里, 欣赏这世界最后一块净土的纯净与壮美, 感受了南极大陆原始、神奇的无穷魅力! 镜头记录了我们的欢笑, 镜头记录了我们的视角和感受。难忘 10 多天来的日夜兼程, 难忘 10 多天来的欢声笑语, 难忘 10 多天的时时刻刻, 难忘 10 天来的点点滴滴! 更让我难

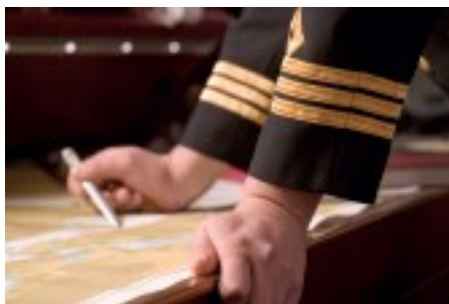
忘的是那南行的旅程中团友们结下的深厚友谊.....

- -因为天气突变或者其他不可预测的状况, 探险计划不一定能够实行, 时间也有可能临时调整。
- -游轮航行期间, 请大家在船上行走时格外小心, 尤其使户外甲板, 一定要注意各种警示牌, 扶好扶手, 避免俯首和门框。
- -为了您的健康安全, 请勿穿着外出的外衣进入餐厅, 餐厅外有衣架。
- -南极可能出现网络信号不稳定或无信号的情况, 请稍候再试。



# 每日探险计划

2017年1月14号 星期六 - 海上航行



## 用餐时间和地点

早起早餐  
自助早餐  
自助午餐  
下午茶  
晚餐菜单  
晚餐菜单

06:00 - 07:30  
07:30 - 09:30  
12:00 - 14:30  
15:30 - 17:00  
18:00 第一坐席  
20:00 第二坐席

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  
餐厅, 4层甲板

## 09:30 Framheim / 英文

探险队队员 **Elena** 给乘客讲解她在南极生活 14 个月的故事和如何利用公众科学给南极作出贡献

## 11:00 Framheim / 英文

探险队队员 **Stian** 给大家带来他走向大自然的故事。

## 11:00 Polhøgda / 中文

探险队队员给将在小会议室给大家带来南极哺乳类动物的中文讲座。

**12:00 Framheim 英文: 影片 意志的考验 第二部**, 片长:100 分钟

**14:00** 所有参加露营的乘客请在 4 层小会议室集合。

## 14:30 Framheim / 英文

了解和如何防止全球性变暖化

## 16:00 Polhøgda / 英文

探险队队员 **Atle** 讲述他的皮划艇历险记。

**17:00 船长告别酒会**, 7 层全景大厅. 前进号船长将会利用这个机会感谢各位与我们同行的乘客, 并邀请各位乘客一起庆祝我们的航行圆满结束。**欢迎参加!**

酒会结束后我们将举行**前进号慈善拍卖会!** 拍卖物品包括本次航海纪念地图和前进号的旗帜等珍贵的纪念物品。拍卖的所有金额将全部捐入海达路德慈善基金会。

**18:00 Framheim 英文: 影片 意志的考验 第二部**, 片长:100 分钟

**19:30 Framheim:** 在 4 层大会议室会播放探险队摄影师本次航行的所有作品。

如果您要购买本次航行照片的光盘, 请 **10 点之前到 4 层前台** 来订购。

## 航行结束安排

您可以在今天任何时间来 4 层前台领取您的护照。请同时归还您的登陆小组肩章。您也可以购买肩章留做纪念, 肩章价格是 99 挪威币。金额会自动从您的信用卡或者押金里收取。

今天将有一份关于下船的须知信息会派送到您的房间里。同时您会收到一份关于小费的表格, 如果您打算支付小费的话, 请填好后交到 4 层前台。**谢谢!**

请注意第一张账单只是让您确认的初步账单, 如果有任何问题请到 4 层前台。

所有开销将会在晚上 10 点结算并直接从您的押金或者信用卡

里扣除，同时收据会用电子邮件的形式发给您。晚上 10 点以后所有的开销可以用信用卡和现金的方式支付。

请各位乘客务必阅读发到您的房间里的下船信息和公布在 4 层公告栏的航班信息等等。

如果有任何关于下船的问题，请到探险队前台询问。

- -因为天气突变或者其他不可预测的状况，探险计划不一定能够实行，时间也有可能临时调整。
- -游轮航行期间，请大家在船上行走时格外小心，尤其使户外甲板，一定要注意各种警示牌，扶好扶手，避免俯首和门框。
- -为了您的健康安全，请勿穿着外出的外衣进入餐厅，餐厅外有衣架。
- -南极可能出现网络信号不稳定或无信号的情况，请稍候再试。