



## スノーシュー (Snowshoeing)

極地の海岸線から内陸へと向かう道を、どなたでもご利用いただける多種多様なスノーシュー ツアーで探索してください



### 北極と南極でスノーシューを楽しむ

新しい場所を探索するには、徒歩での移動に勝る方法はありません。そのことを念頭に置いて、オーシャンワイド・エクスペディションズでは、極地の海岸線から内陸への道を探索する機会を提供し、さまざまな種類のスノーシュー探検をすべての人に提供しています。カジュアルな探検家から本格的なスノーシュー愛好家まで。

### 経験は必要ですか？体力はどの程度必要ですか？

基本的なウォーキングは、それなりの体調と健康があれば大丈夫です。スノーシューは通常2時間から6時間程度で終了します。スノーシューには道がないこと、起伏の多い地形であること、坂道があることを念頭に置いてください。

1回の上陸につき、気軽な散策から難易度の高いハイキングまで、通常1~3種類のウォーキングが用意されています。南極では最長で2時間程度、北極では1日がかりのハイキングとなります。(お弁当を持って出発します)

ハイキングが楽しめないと思われるお客様には、他のアクティビティをお勧めすることもあります。これは、他のお客様の楽しみのためでもあり、安全上の懸念でもあります。健康上の問題が発生した場合、周辺には基本的な応急処置以上の助けはありません。

経験豊富なガイドが、フィットネス・レベルに基づいて特定のハイキングをお勧めします。健康やスキルについて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。懸念事項を解決するお手伝いをさせていただきます。

### スノーシューを持参する必要がありますか？

持参する必要はありません。ゴム長靴や丈夫なハイキングブーツに簡単に装着できるMSRの軽量スノーシューをご用意しています。ブランシウス、オルテリウス、ホンディウスにご乗船される場合は、ゴム長靴も無料でご提供いたします。

しかし、極地の変わりやすい天候に適した衣類を着用したいものです。ツンドラ地帯を歩き回るので暑くなり、1枚か2枚脱いで、プロテクションを失わないようにしたいものです。このような観点から、私たちは次のものをお勧めします。

- ハイキング／ウォーキング用のポール。
- ソディアックから海岸に上陸するのに十分な長さ（高さ）のゴム長靴で、海岸への上陸や散歩に適したグリップソールを備えています。  
※ブランシウス、オルテリウス、ホンディウスでは長靴を無料で貸与しています。
- 防水バッグ（特にカメラ用）：船から海岸までソディアックに乗っている間、水しぶきを浴びる可能性が高いです。
- スノーシューを背中やバックパックに固定するためのストラップ。
- 実際のトレッキングやスノーシューを履くために、足首までの高さの丈夫なハイキングブーツ。
- 日焼け止め。
- ハイキング中に下肢を濡らさないよう、ゲイター（膝丈の防水プロテクター）があるとよいでしょう。
- サングラス。
- バックパック（25リットルが目安）。
- 薄手のアンダーソックス（水ぶくれを防ぐため）と厚手のオーバーソックス。（乾いた予備も持参してください）
- 1リットルの水筒。
- 防寒用のアンダーグローブ（フリースの指手袋）と暖かいアウターグローブまたは、ミトン（これも予備があるとよいでしょう）。
- タートルネックやネックゲイターなど。
- おしっこボトル（南極では排泄物の置き去りは禁止されています）。ナルゲンボトルのような口径の広いものを探してみてください。（アウトドアショップで女性用も売っています）
- 防寒用の下着。
- リースジャケットまたはベスト。
- ダウンジャケットまたは予備のフリースジャケット。
- 通気性のある（ゴアテックスなど）ジャケットとズボン。
- トレッキング用のズボン。
- 暖かいフリース素材の帽子。
- 双眼鏡やサーモスのボトルも持っていくといいかもしれませんね。

### ハイキングやスノーシューなどのアクティビティは、料金が高いのでしょうか？

クルーズ代金に含まれています。

### ハイキングは安全ですか？

一般的には、険しい地形や坂道を伴う他の場所でのハイキングと同じように安全です。しかし、極地の寒さに直面することになります。

すべてのハイキンググループには、専門のガイドが同行します。北極圏、特にスヴァールバル諸島周辺では、ホッキョクグマの脅威が予想されるため、グループのガイドは、ライフルを携行します。

すべてのコースは、氷河のない場所を歩きます。これらの氷河地帯の中でのトレッキングは、クレバスに遭遇することになるため、登山とみなされます。これらの登山には、必ず国際山岳ガイド連盟（UIAGM）公認の山岳ガイドが1名以上同行します。

### 南極でのハイキング

南極でのハイキングは、北極よりも地形の関係で選択肢が限られることを特記しておきます。しかし、ウェッデル海に浮かぶ島々、サウスシェトランド諸島、サウスジョージア島では、ハイキングの機会がたくさんあります。サウスジョージア島では、探検家シャクルトンの有名な歩行の最終区間を辿ることができます。