



## ハイキング (Hiking)

極地の海岸線と内陸を探検し、すべてのハイカーが楽しめるように設計された爽快でバラエティに富んだハイキングコースです。



**北極と南極の超現実的な地形をハイキングします。**

自分の足で歩くことほど、新しい土地を探索するのに適した方法はありません。そんな想いから、気軽に参加できるハイキングから、ハードコアなハイキングまで、あらゆるレベルのハイカーに対応できるよう、様々なハイキング・ツアーをご用意しています。

**ハイキングの経験がなくても大丈夫？**

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。ハイキングは通常2時間から6時間程度です。道はなく、かなり険しい地形や小さな丘の上を歩くことになることを念頭に置いてください。

気軽に楽しめる散策から、チャレンジングなハイキングまで、通常1つの上陸地につき1〜3種類のウォーキングをご用意しています。

南極では、最長で約3時間のハイキングとなります。北極では、最長で1日かかることもあり、その場合は、ボックス・ランチをご用意します。すべてのハイキングは、認定された経験豊富なエクスペディション・ガイドが引率し、監督しています。

### どのくらいの体力が必要ですか？

ハイキングガイドは、お客様がハイキングに適した健康状態でないと判断した場合、お客様をハイキンググループから外す権利を有します。これは、お客様とガイドの安全のためです。

その場合、経験豊富なガイドがお客様の体力レベルに合わせて別のハイキングコースをお勧めします。ハイキングに関連する健康状態やハイキングのスキルについてご質問がある場合は、遠慮なく FAQ をご覧いただくか、お問い合わせください。

### ハイキングにはどんな服装で行けばよいですか？

極地の変わりやすい天候に対応できる服装をご用意ください。レイヤーはあなたの友人です。ハイキング中は暑くなりますが、重ね着をすることで全体的な防寒性を損なうことなく衣服を脱ぐことができます。

それを踏まえて、私たちは次のようなギアを提案します。

- ハイキングポールまたは、ウォーキングポール。
- バックパック（25 リットル）。
- グリップソールのついたニーハイブーツ  
※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。
- 船から海岸までのゾディアック移動中に水しぶきを浴びる可能性があるため、防水バッグ（特にカメラ用）。
- 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。
- 足首までの高さのある丈夫なハイキングブーツ（ゴム長靴も使用可）。
- 下肢を濡らさないためのゲイター（膝丈の防水プロテクター）。
- サングラス。
- 日焼け止め。
- 薄手のアンダーソックス（水ぶくれ防止）と厚手のオーバーソックス（予備）。
- 1 リットルの水筒。
- 保温性の高いアンダーグローブ（フリース素材の指手袋）と暖かいアウターグローブまたはミトン（予備も）。
- タートルネックまたはネックゲイター。
- 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）
- 防寒用下着。
- フ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。
- 透湿防水ジャケットとトレッキングパンツ。
- 暖かいフリース素材の帽子。
- 双眼鏡。

T シャツやジーンズのような綿製品の衣類は持参しないでください。綿は濡れると（外の湿気や汗で）長時間濡れたままになり、寒い環境では良いことはありません。

### ハイキングのアクティビティは料金が高いのですか？

いいえ、クルーズ代金に含まれています。

### 極地ハイキングは安全ですか？

すべてのハイキングには、訓練を受けた経験豊富な探検ガイドが同行いたします。しかし、北極圏（特にスヴァールバル諸島）では、常にホッキョクグマに気を付けなければなりません。北極圏のハイキングガイドは、ホッキョクグマの領域でこの可能性があるため、ライフル銃を携帯しています。

氷河地形の外にある地域でのみハイキングします。氷河地域内のトレッキングは人々をクレバスと接触させるため、登山と見なされます。登山旅行には常に、少なくとも 1 人の国際山岳ガイド連盟認定（UIAGM）の山岳ガイドが同行します。

### 南極ハイキングに関する特記事項

南極大陸でのハイキングは、地形の違いから北極よりも選択肢が限られます。しかし、ウェッデル海の島々やサウスシェトランド諸島やサウスジョージア島などでは、南極大陸でのハイキングの機会はたくさんあります。サウスジョージア島では、伝説の極地探検家アーネスト・シャクルトンが歩いた最後の区間を歩くことができるかもしれません。