



●登山 (Mountaineering)

極地探検クルーズでもう少し自分を追い込みたいとお考えですか？そんなあなたには、登山がぴったりです。



登山：南極の大自然の中でのエキサイティングな探検

極地探検クルーズでもう少し自分を追い込みたい？ 誰よりも遠くへ、 誰よりも多く見てみたいですか？
そんなあなたには、登山がぴったりです。

登山は、本当に体調がよくないとできないのでしょうか？

体力的には、丘を含むかなり険しい地形を 4 時間以上歩くのに耐えられるだけの体力をつけておきたいところです。スノーシューは、最初の一歩を踏み出したら、ほとんどの人がすぐにできるようになります。スノーシューの経験がない方でもご安心ください。健康状態に問題がある場合、ガイドはトレッキングをお断りすることがあります。

登山トレッキングと普通のスノーシューハイクの違いは何ですか？

登山では、氷河のある場所に行くことがあります。このような場所では、クレバスに遭遇する可能性があり、氷河のない場所よりも少し注意が必要です。スノーシューからアイゼン（スパイク状のブーツ）に履き替えます。また、氷河のクレバスの周りでは、ロープで繋いで保護することになります。

登山は何回できるのですか？

通常、1クルーズあたり4~5回の半日または1日の登山トレッキングから1回を選択することができます。もし、その後に行われるトレッキングに空きがあれば、再び出発することも可能です。通常、1回のトレッキングに参加できる人数は12名までです。登山ツアーは、船の出発前に事前予約する必要があります。トレッキングは先着順で予約されます。ただし、ベースキャンプ航海では例外的に1回の登山が無料で含まれています。

登山用具を持っていく必要はありますか？

以下は、オーシャンワイド社が提供いたします。

- スノーシュー
- アイゼン
- ヘルメット
- ハーネス
- ピッケル
- スクリューゲートカラビナ
- スナップリンク
- 登山用ロープ
- テープスリング
- プルーシックループ
- スノーショベル
- ビバークバッグ
- サーモス・ボトル
- 尿尿袋（南極では尿尿の放置は違法です）
- ベースキャンプのボイジャーには、ゾディアック上陸に適したゴム長靴も支給されます。

●ご持参いただきたいものは以下の通りです

脚部	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲートル ・水ぶくれを防ぐ薄手の合成繊維のアンダーソックス ・合成繊維/毛織物の薄手/厚手のロングソックス ・スノーシューやアイゼンを装着できる足首までの高さの丈夫な登山靴
アウターレイヤーウェア	<ul style="list-style-type: none"> ・ダウンジャケット ・フード付き防風・防水透湿ジャケット ・防風・防水パンツ/サロペット（スキーパンツ）
サーマルレイヤー	<ul style="list-style-type: none"> ・合成繊維 / ウール フリース / パイル ジャケット / プルオン ・化繊/ウールフリース/パイルパンツ/サロペット ・フリースジャケットまたはベスト
ベースレイヤー（下着）	<ul style="list-style-type: none"> ・合繊/ウール薄手トップス（長袖/半袖/ジッパー付き） ・合成繊維/ウール製の薄手のパンツ/ロングジョン ・合成繊維/ウールのバラクラバと帽子 ・防風キャップ（イヤープロテクター付き） ・日よけ帽子、ヘッドバンド、フェイスマスク、ネックゲイター/スカーフ
手	<ul style="list-style-type: none"> ・スキー・マウンテングローブ ・防風オーバーグローブ ・合繊/ウール防寒ミット/フィンガークロブ ・ダウンミット ・薄手（ベースレイヤー）合成繊維/ウール製ミット/グローブ ・ミット/手袋のサポート（首周り）
眼	<ul style="list-style-type: none"> ・フェイシャルプロテクション ・サングラス/氷河メガネ（サイド付き） ・メガネ ・レンズの予備
肌	<ul style="list-style-type: none"> ・日焼け止め、サンスクリーン、脂肪分の多い唇用軟膏（水なし）
衛生面	<p>トイレ・衛生用品：小使用ボトル（キャンプや登山用） ※例えば、ナルゲンボトル（アウトドアショップで女性用のアダプターを売っています）。</p>
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・個人用医薬品 ・25リットル・リュックサック ・1リットルの水筒 ・防水バッグ（カメラ機材用） ・スノーシューをリュックサックに固定するストラップ ・フィルム、メモリーカード ・ストック（登山用） ・双眼鏡 ・ヘッドトーチ（懐中電灯）

（注意） Tシャツやジーンズなどの綿の衣服は着用しないでください。

汗や外の湿気で濡れると、濡れたままになり、氷点下の天候では低体温症の可能性が高くなります。