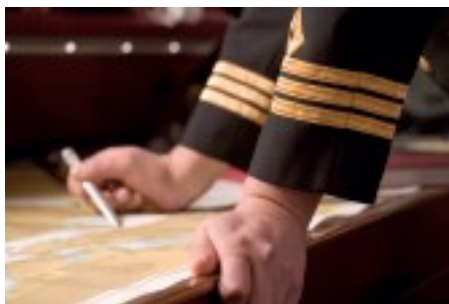


日程安排

2017年2月24日 星期五 乌斯怀亚登船



用餐时间和地点

下午茶
晚餐（自助餐自由选择桌位）

15:00 – 17:30
18:00 – 21:00

7层观景大厅
4层餐厅

15:00 办理入住手续

3层和4层办理，
套房在7层办理。

15:00-17:30 身体健康表

请交给4层大厅的医生

15:00-17:30 如果您想了解更多关于本航次的信息，请到7层观景大厅来吧，我们有探险队员在那里为您解答所有问题。

约 17:30 强制安全演习 请遵循船上的广播通知。安全演习会在室外结束，所以请带上保暖衣物。

前进号 18:00 左右启航。

21:30 船长欢迎酒会。7层观景大厅，我们的船长 Raymond

Martinsen 希望借此机会欢迎各位上船，并介绍他的船上官员和探险队员。同时再补充一些关于本航次的信息。

日程安排 会每天张贴在每一层的电梯门口，您也可以通过电视机的13频道阅读。

船上广播 可以通过房间电视机的1频道接听。

风衣和防水胶鞋 会在之后的时间安排。

我们可能有机会在南极的某个考察站给大家的护照盖戳。如果您不希望盖，请到4层前台向我们的工作人员说明。

我们会需要用到 **橡皮艇** 登陆。为了便于组织，我们需要把大家分成30人左右一组。在4层靠近会议室的公告栏上，您会看到分组名单。请您务必提前去看一下。

用餐时间会变动 我们希望大家了解所有的既定安排，有可能会受到天气，海冰，或其它不可预料情况而调整。

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。4, 5, 7, 8层通往外甲板的门在有风的时候有可能会有危险。

日程安排

2017年2月25日 星期六 海上



用餐时间和地点

早起鸟自助简餐	06:00 - 07:30	4层小餐厅
早餐（自助餐自由选择桌位）	07:00 - 09:30	4层餐厅
午餐（自助餐自由选择桌位）	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
五道式晚餐	18:00 第一批 20:00 第二批	4层餐厅

08:30 – 09:30 7层船尾外甲板，欣赏海鸟。我们探险队的专家会在那里给大家解答关于鸟的各种问题。欢迎参加！

09:30 Polhøgda / Deutsch
Teilnahmepflichtige IAATO-Veranstaltung

09:30 Framheim / English
Mandatory IAATO briefing.

11:00 Framheim / English
Information about our optional extra activities.

11:00 Polhøgda / Deutsch
Informationen zu den optionalen Aktivitäten.

11:45 Framheim 会议室 / 中文
可选额外探险活动介绍。

12:00 – 14:00 请到 2 楼甲板领取一件风衣。

依照南极旅游协会(IAATO)条款，《南极条约》规章，以及挪威法律，所有乘客都必须参加 **IAATO 信息会**。请各位想在南极登陆的乘客务必参加。

14:30 Framheim / Skandinavisk
Obligatorisk IAATO informasjon

14:30 Polhøgda 会议室 / 中文
强制性 IAATO 信息会

16:30 Framheim / English
The Mighty White: Antarctica - rock hard facts by Steffen Biersack

16:30 Polhøgda / Deutsch
Penguins of the world: engaging, enigmatic, endangered by Simon Delany
Simon with German translation

驾驶台参观；如果您想参观驾驶台，请前往探险队前台填写报名表，报名表按语种分类。参观时间将会安排在某天的日程安排表里。

如果您希望某天和我们的探险队员共进晚餐，请到探险队前台填写报名表。邀请信将会提前发放到您的房间。如果报名人数太多，我们将采取抽签的方式。

平均来说，**南极**，是地球上最冷，最干，风最大的一个大陆。同时又是平均海拔最高的大陆。南极就像一个沙漠，沿海的年平均降雨量只有不到 200 mm，而内陆则更少了。那里没有永久居民，只有每年 1,000 到 5,000 的科学考察人员分散在南极大陆的各个考察站里。只有耐寒的动植物可以在这里生

请翻页

存，比如企鹅，海豹，线虫类，
蠕虫，海藻，微生物，和地衣
植被。澳洲的一个杂志介绍到
— 一个地球最南端的辽阔大地
“平衡”了北半球的亚欧及北
非大陆 — 只是这个理论在托勒
密时期（公元前 1 世纪）就被
提出来了，他相信只有这样，
地球才能平衡。人们发现 16 世

纪早期的土耳其地图里也有一
块很大的南方大陆。到了 17 世
纪，发现了南美及澳洲之后，
地理学家相信这也不是寓言中
的南方大陆，因为尺寸应该要
更大。欧洲国家一直把这当作
一个假说，直到库克船长在
1773 年 1 月 17 日驶入南极圈
才作一定数。

*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。4，
5，7，8 层通往外甲板的门在
有风的时候有可能会有危险。*

日程安排

2017年2月26日 星期日 海上



用餐时间和地点

早起鸟自助简餐	06:00 - 07:30	4层小餐厅
早餐 (自助餐自由选择桌位)	07:00 - 09:30	4层餐厅
午餐 (自助餐自由选择桌位)	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
五道式晚餐	18:00 第一批 20:00 第二批	4层餐厅

09:00 Polhøgda 会议室 / 中文
世界上的企鹅: 配对, 神秘, 濒危
by Simon Delany

09:00 后 我们将按登陆的组别广播通知大家到2层和3层领取您的防水胶鞋。分组信息请到4层公告栏查看。

您先试穿, 然后我们告诉您存放胶鞋的地方。如果您自己带了胶鞋, 请带到2层甲板, 我们告诉您存放的位置。

11:00 额外探险活动, 南极游结束下船后续游览项目, 乌斯怀亚和布宜诺斯艾利斯的机场接送预订截止时间。

11:00 Framheim / English
Photo ideas by – Esther Kokmeijer

11:00 Polhøgda / Deutsch
Das große Weiß - Antarctica's Geo-Fakten von Steffen Biersack

12:00 Polhøgda: 皮划艇项目强制信息告知会, 请报了名的乘客务必参加。

12:30 – 14:30 吸尘 背包或其它您会在南极带上岸的装备如果需要清洁, 我们会在2, 3, 和5层放置吸尘器供您使用。工作人员会提供协助。

吸尘后请在 IAATO 的外来物种防护声明单上签字。

14:00 Polhøgda 会议室 / 中文
橡皮艇巡游强制信息告知会, 请报了名的乘客务必参加。

14:30 Framheim / English
Mandatory briefing for everyone who has signed up for PolarCirkel Cruising.

14:30 Polhøgda / Deutsch
Informationsveranstaltung für alle, die sich für die Polar-Cirkel Tour angemeldet haben.

15:30 Polhøgda

Please turn page.

露营活动强制信息告知会, 报了名的乘客请务必参加。

16:30 Framheim / English
Penguins of the world: engaging, enigmatic, endangered by Simon Delany

16:30 Polhøgda / Deutsch
Photo ideas by – Esther Kokmeijer

17:30 南极摄影技巧讲座, 主讲人: 中国著名极地摄影师李济山

19:30 Framheim/English:
Information about the landing tomorrow.

19:30 Polhøgda/Deutsch:
Informationen über unsere Anlandung Morgen.

20:15 Polhøgda/中文
明天登陆的信息告知会。

22:00 7层观景大厅. 欢迎您光临前进号时装秀, 船上的官员

和探险队员给大家展示 4 层商店里的一些服装。

南极辐合带 是南大洋里冷热水交汇的地方。冷，重，盐度低的南方水下沉，北方的热水上升。这种翻滚把底部的营养物带到表层，它通常发生在南纬 40-60 度之间，界线一直在变动。因此，南极辐合带也是南极生态系统的界线，辐合带以

南我们就称之为南大洋。辐合带的特征是海面上烟雾弥漫，海洋生物丰富。不借用温度计的话，根本不可能知道什么时候通过了，因为海浪不会变化，海水颜色也不会改变。环绕南极大陆的水形成了世界最大的洋流，大约为 1.5 亿立方米 / 秒的流通量。一旦流入到北边，南极水会起到冷却热带水

的作用，这对海洋温度的平衡非常重要。

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。4, 5, 7, 8 层通往外甲板的门在有风的时候有可能会有危险。

日程表

2017年2月27日，星期一 – NEKO & PETERMANN



用餐时间和地点

自助早餐	06:00 - 09:00	4楼餐厅
自助午餐	12:00 - 14:30	4楼餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
自助晚餐	18:00 - 21:00	4楼餐厅

07:00 小艇巡游 A 组 听到广播以后请到 **2** 楼集合并穿巡游服。您会先巡游再登陆。

约 07:00 我们希望在内科港 (Neko) 登陆，从小艇巡游 **B** 组开始登陆，然后是 **1,2,3,4** 组的顺序。之后会有一个停顿。请 **5, 6, 7, 8** 组的乘客注意听广播通知具体时间。听到广播之前请不要前往 **2** 层甲板。请大家务必穿上雨靴登陆。返回的时间会在岸上被通知。

约 07:30 皮划艇 A 组 听到广播以后，请到 **Polhøgda** 会议室门口集合。

约 09:30 小艇巡游 B 组 听到广播以后请到 **2** 楼集合并穿巡游服。你们这时已经登陆回来。

午后: 前进号会经过风景秀丽的勒梅尔海峡 (Lemaire Channel)，界时，我们建议大家到外甲板去欣赏美景。

下午: 小艇巡游 C 组。 听到广播以后请到 **2** 楼集合并穿巡游服。您会先巡游再登陆。

下午我们计划在彼德曼岛 (Petermann Island) 登陆。登陆顺序依次是小艇巡游 **D** 组，露营 **A** 组，然后是 **2,3**。暂停一下，然后广播通知 **4, 5, 6, 7, 8, 1**，请注意听广播通知具体时间。听到广播之前请不要前往 **2** 层甲板。请大家务必穿上雨靴登陆。返回的时间会在岸上被通知。

皮划艇 B 组 听到广播以后，请到 **Polhøgda** 会议室门口集合。

小艇巡游 C 组。 听到广播以后请到 **2** 楼集合并穿巡游服。您这时已经登完陆回来。

晚间 / 露营: 我们计划安排露营，请注意听广播通知具体时间。请 **18: 00** 用餐。

21:00 Framheim/English: Information about the landing tomorrow.

21:00 Polhøgda/Deutsch: Informationen über unsere Anlandung Morgen.

21:30 Polhøgda/中文: 第二天登陆计划信息告知会。

Petermann Island
65°10 S 64°10 W
Neko Harbour
64°50 S 62°33 W

日程表

2017年2月28日，星期二 – ALMIRANTE BROWN & CUVERVILLE



用餐时间和地点

早起鸟自助早餐	06:00 - 07:00	4层小餐厅
早餐	07:00 - 09:30	4层餐厅
午餐	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
自助晚餐	18:00 - 21:00	4层餐厅

约 10:00 小艇巡游 C 组。听到广播以后请到 2 楼集合并穿巡游服。您会巡游后再登陆。

约 10:15 我们计划在 **Almirante Brown** 尝试登陆

从小艇巡游 D 组开始登陆, 然后是 3,4,5,6 组的顺序。之后会有一个停顿。请 7, 8,1,2 组的乘客注意听广播通知具体时间。听到广播之前请不要前往 2 层甲板。请大家务必穿上雨靴登陆。返回的时间会在岸上被通知。

皮划艇 B 组 听到广播以后, 请到 **Polhøgda** 会议室门口集合。

约 12:00 小艇巡游 D 组。听到广播以后请到 2 楼集合并穿巡游服。您这时已经登陆回来。

下午: 小艇巡游 E 组。听到广播以后请到 2 楼集合并穿巡游服。您会巡游后再登陆。

下午: 我们计划在 **Cuverville** 尝试登陆。

从小艇巡游 F 组开始登陆, 然后是 4,5,6,7 组的顺序。之后会有一个停顿。请 8,1,2,3 组的乘客注意听广播通知具体时间。听到广播之前请不要前往 2 层甲板。请大家务必穿上雨靴登陆。返回的时间会在岸上被通知。

下午: 12:00 小艇巡游 F 组。听到广播以后请到 2 楼集合并穿巡游服。您这时已经登陆回来。

20:45 **Framheim/Deutsch:**
Informationen über unsere Anlandung Morgen.

21:15 **Framheim/English:**
Information about the landing tomorrow.

21:45 **Framheim/中文:**
明天登陆信息会。

小艇巡游:

腰或臀不好请不要参加!

巡游服不是 100%防水!

里面建议穿 1 到 2 层内衣。

请别忘了带上防晒霜, 围脖, 帽子, 手套。

请注意做好照相机的防水。

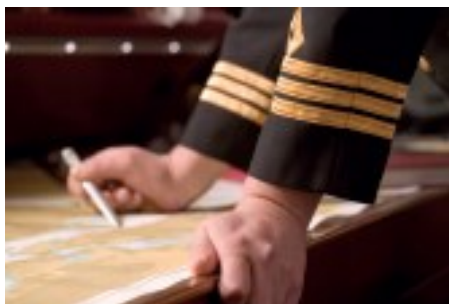
游轮航行期间, 请大家在船上行走时格外小心, 尤其是户外甲板, 一定要注意各种警示牌, 扶好扶手, 避免扶门和门框。4, 5, 7, 8 层通往外甲板的门在有风的时候有可能会危险。

日程表

2017年3月1日，星期三 – WHALERS BAY



HURTIGRUTEN
MS FRAM



用餐时间和地点

早餐	06:00 - 09:00	4层餐厅
午餐	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
五道式晚餐	18:00 1 st 批 20:00 2 nd 批	4层餐厅

约 07:00: 我们进入海王星的风箱 (Neptuns Below)

07:30:地质小艇巡游 A 组。听到广播以后请到 2 楼集合并穿巡游服。您会巡游后再登陆。

07:45 我们计划在 Whalers Bay 登陆。

从地质小艇巡游 B 组开始登陆, 然后是 5,6,7 组的顺序。之后会有一个停顿。请 8, 1, 2, 3, 4 组的乘客注意听广播通知具体时间。听到广播之前请不要前往 2 层甲板。请大家务必穿上雨靴登陆。返回的时间会在岸上被通知。

约 09:30:地质小艇巡游 A 组。听到广播以后请到 2 楼集合并穿巡游服。您会巡游后再登陆。

14:30 Framheim / English
Ice - Portrait of a Surprising Material by Steffen Biersack

14:30 Polhøgda / English with german translation
The Great Whales: secret lives of gentle giants by Simon Delany

16:00 Framheim / English
Who owns Antarctica and the Antarctic treaty by Robert Rowland

16:00 Polhøgda / Deutsch

Die Geschichte Antarcitas – eine Einführung von Tom Warmolts

20:00 南极摄影技巧讲座及回顾总结 – 极地摄影师李济山

22:00 7层观景大厅. 欢迎您光临前进号时装秀, 船上的官员和探险队员给大家展示 4 层商店里的一些服装。

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。4, 5, 7, 8 层通往外甲板的门在有风的时候有可能会有危险。

日程表

2017年3月2日，星期四 - 海上



用餐时间及地点

早起鸟自助早餐	06:00 - 07:00	4层小餐厅
早餐	07:00 - 09:30	4层餐厅
午餐	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
五道式晚餐	18:00 1 st 批	4层餐厅
	20:00 2 nd 批	

09:30 Framheim / English *The Great Whales: secret lives of gentle giants* by Simon Delany

09:30 Polhøgda / German *Eis – Portrait eines erstaunlichen Materials* von Steffen Biersack

11:00 报名截止时间 福克兰群岛 Stanley 及乌拉圭首都 Montevideo 的额外付费活动

11:00 Framheim/English: *Shackleton - Polar Hero with a heart* by Kristin Heggland

11:00 Polhøgda/Deutsch: *Die Geopolitik Antarciticas* von Bernardo Groschopp

14:30 Framheim / English *Fur seal or sea elephant?* by Miguel Rodríguez-Gironés

14:30 Polhøgda / 中文 *中国南极考察历史，科研成果，及未来* by Jianxi Cao

17:00 Panorama Lounge *Nordenskiöld* with Helga Kristiansen

18:00 & 20:00 电影 Framheim/English: *Shackleton with Kenneth Branagh, part 1*, 100 min

18:00 & 20:00 电影 Polhøgda/Deutsch *The Endurance, Verschollen im Packeis*, 90 min

我们希望大家理解所有的既定安排，有可能会受到天气，海冰，或其它不可预料情况而调整。

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。4，5，7，8层通往外甲板的门在有风的时候有可能会有危险。

日程表

2017年3月3日，星期五 – 海上



用餐时间和地点

早起鸟自助早餐	06:00 - 07:00	4楼小餐厅
早餐	07:00 - 09:30	4层餐厅
午餐	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
五道式晚餐	18:00 1 st 批	4层餐厅
	20:00 2 nd 批	4层餐厅

Bridge visit
Meeting point elevators, deck 6
09:00 Group D
09:30 Group E
17:00 Group A
17:30 Group Scandinavian

09:30 Framheim / 中文
谁拥有南极? by Robert Rowland

09:30 Polhøgda / German
Die Einsamste aller Inseln - Südgeorgien von Steffen Biersack

11:00 Framheim /English
Mandatory information about our first landing in South Georgia

11:00 Polhøgda/Deutsch
Teilnahmepflichtige Information über unser erste Anlandungen in Südgeorgien

12:00 – 14:00 吸尘

背包和其它要在南乔治亚岛登陆的装备。吸尘器会布置在 2,3, 和 5 层。14:00 之后中, 3 楼的吸尘器会继续保留。

需要每个人的签字

14:30 Framheim / English
The loneliest Island of them all - South Georgia by Steffen Biersack

14:30 Polhøgda / German
Web of Life by Kristin Heggland (Englisch mit Deutscher Übersetzung)

16:00 Framheim / English
Thirty million seabirds: the birdlife of South Georgia by Simon Delany

16:00 Polhøgda/ 中文

南乔治亚岛登陆注意事项 (强制性, 每人必须参加, 否则不允许登陆。

18:00 & 20:00 电影
Framheim/English: Shackleton with Kenneth Branagh, part 2, 100 min

18:00 & 20:00 电影
Polhøgda/Deutsch Wilde Paradiese, South Georgia Island, Paradies aus Eis, 52 min

21:45 7层观景大厅, 船上水手邀请您学习怎么打绳结。

晚间请务必把窗帘拉起来, 遮光, 以避免误导海鸟。

日程表

2017年3月4日，星期六 – ST ANDREWS



HURTIGRUTEN
MS FRAM



用餐时间和地方

早起鸟自助早餐	06:00 - 07:00	4层小餐厅
早餐	07:00 - 09:30	4层餐厅
午餐	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
自助晚餐	18:00 - 21:00	4层餐厅

参观驾驶台

集合点：6层电梯口

09:30 中文组

11:00 电影 Polhøgda/English: Mandatory film about South Georgia (This is a repeat from the briefing yesterday. If you missed it yesterday, we kindly ask you to be present today) 37 min

约 14:30 我们希望在 St Andrews 进行登陆。

登陆顺序依次是 6, 7, 8, 1。暂停一下，然后广播通知 2, 3, 4, 5，请注意听广播通知具体时间。听到广播之前请不要前往 2 层甲板。请大家务必穿上雨靴登陆。返回的时间会在岸上被通知。

登陆点有时会遇上大浪，发生时登陆活动会被取消。当船上

的汽笛声响的时候，请岸上的乘客立即返回登陆点，准备立即撤回船上。

登陆结束后: 吸尘

背包和其它会在之后的登陆中用到的装备。吸尘器会布置在 3 和 5 层。请在登陆点清洗一下雨靴，回船消毒。

请拉上窗帘，避免室内灯光吸引海鸟并使之受伤。

St. Andrews Bay: 最大的王企鹅和象海豹聚集地。经常会有大风，3 公里长的黑沙滩上有几条小河。

南乔治亚岛，位于南极幅合带之内，但又常年没有海冰，使这个地方成为大量企鹅，海豹和海鸟的聚集地。库克船长在 1775 年首次登陆了这个小岛，

以当时英国国王的名字命名。他们回去以后的报告，促使了后来对生活在这里的海豹和之后的鲸鱼的猎杀。从 1904 年到 1965 年，超过 175000 支鲸鱼被杀掉，其它有 41515 只蓝鲸。据估计，只剩下 4% 左右的鲸鱼逃过这次劫难。

我们希望大家理解所有的既定安排，有可能会受到天气，海冰，或其它不可预料情况而调整。

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。4, 5, 7, 8 层通往外甲板的门在有风的时候有可能会有危险。

日程表

2017年3月5日，星期日- GRYTVIKEN & STRØMNES



HURTIGRUTEN
MS FRAM



用餐时间和地点

早餐	06:00 - 09:00	4层餐厅
午餐	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
晚餐	18:00 - 21:00	4层餐厅

06:45 参加 **Maiviken-Grytviken** 徒步的队伍出发。额外的信息会发放到您的房间。

约 08:00 前进号到达 **Grytviken**

08:00 **Grytviken** 自然风光小艇巡游 **A组** 听到广播以后请到 **2** 楼集合并穿巡游服。您会先巡游再登陆。

Ca 08:15 **Framheim/English A representative from South Georgia Heritage Trust** - working at the museum will come onboard and have a short lecture about the "Eradication of rats in South Georgia" program while the ship is being formally cleared by the government official - marine officer in Grytviken, before the landing starts. Listen to the announcement for when the representative is onboard and when the presentation starts.

约 08:45 **皮划艇- Grytviken:** 听到广播以后，请到 **Polhøgda** 会议室门口集合。

约 09:15 我们计划在 **Grytviken** 登陆。

我们按照 **7,8,1,2,3,4,5,6** 组的顺序登陆，因为 **Grytviken** 没有登陆人数的限制，所以中间没有停顿。请注意听广播通知各组的时间，听到广播之前，请不要前往 **2** 层。请务必穿雨靴。登陆后请注意听探险队员的介绍，回船的时间会在岸上被通知。

10:15 & 12:00 我们会两个时间组织“浏览捕鲸站”（约 **35** 分钟）的活动。在博物馆门口集合。这个活动不需要提前报名，您只需准时到场就行。全程会是英语介绍。

11:00 我们会组织一次“深入工厂”（约 **60** 分钟）的活动，在博物馆门口集合。这个活动不需要提

前报名，您只需准时到场就行。全程会是英语介绍。

11:00 我们会组织一次“**Grytviken** 的沙克尔顿”（约 **30** 分钟）的活动，在博物馆门口集合。这个活动不需要提前报名，您只需准时到场就行。全程会是英语介绍。

在博物馆的房子里面有个小的纪念品商店，里面卖一些书，衣服，饰品等。可以用信用卡，美元，英镑，欧元支付。如果您愿意，可以在博物馆前台可以拿到一张捐赠表，捐赠 **145** 美元以支持岛上的“灭鼠”行动。邮局在博物馆后面。

沙克尔顿墓地: 可以在这里向沙克尔顿敬酒。船上有小瓶的威士忌卖，可以带上岸。

下午: 前进号到达 **Strømness**

下午: 历史小艇巡游 A 组. 听到广播以后请到 2 楼集合并穿巡游服。您会先巡游再登陆。

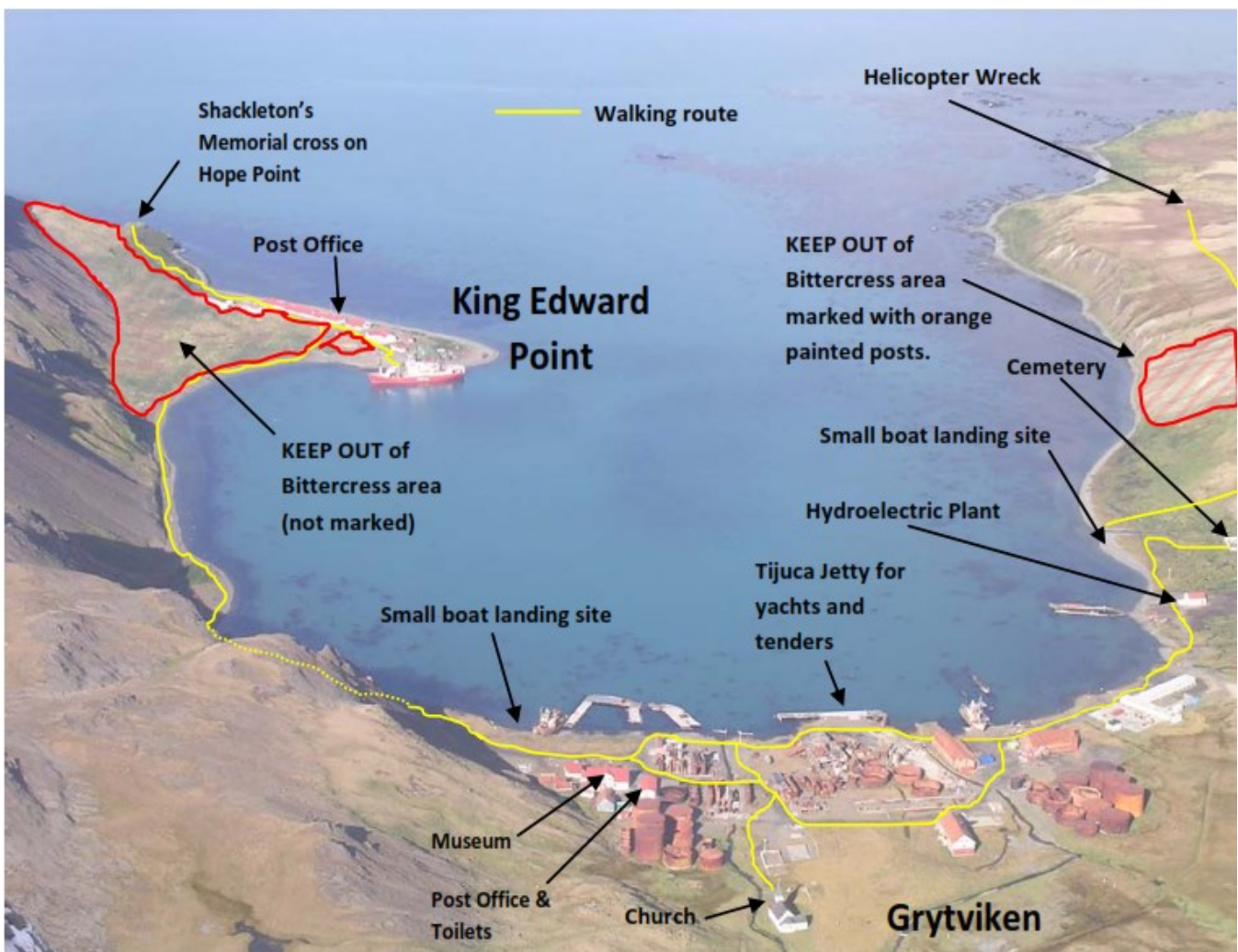
登陆顺序依次是 8, 1, 2, 3。暂停一下, 然后广播通知 4, 5, 6, 7 请注意听广播通知具体时间。听到广播之前请不要前往 2 层甲板。请大家务必穿上雨靴登陆。返回的时间会在岸上被通知。

下午 皮划艇-Strømness: 听到广播以后, 请到 Polhøgda 会议室门口集合。

请拉上窗帘, 避免室内灯光吸引海鸟并使之受伤。

Grytviken 是 1904 年在南极水域建立的第一个捕鲸站, 这里也是探险家沙克尔顿的长眠之地, 还有一个教堂。以前管理者的住房 1992 年起被改建成了博物馆。这里还有一个小商店和邮局。

Strømness Bay 曾有三个捕鲸站: ; Strømness, Leith Harbour, and Husvik. 但出于安全原因, 这些捕鲸站现在都不允许进入。沿沙滩通常有象海豹, 海狗, 有时还会有金图企鹅, 甚至王企鹅出现。Husvik 是沙克尔顿最先出发尝试去营救他那被困在南极象岛的 22 名队员的地方, 但由于南极密集的海冰而没有成功。之后他又不断尝试了 3 次, 历时超过 4 个月才最终把所有人救回来。



日程表

2017年3月6日, 星期一 – 海上



HURTIGRUTEN
MS FRAM



用餐时间和地点

早起鸟自助早餐	06:00 - 07:00	4层小餐厅
早餐	07:00 - 09:30	4层餐厅
午餐	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
五道式晚餐	18:00 1 st 批	4层餐厅
五道式晚餐	20:00 2 nd 批	

Bridge visit

Meeting point elevators, deck 6
09:30 Group G English

09:30 Framheim / 中文

南极昆仑站是怎么建成的! by
曹建西

09:30 Polhøgda / German

Willkommen in Afrika: Die
Geologie der Falkland-Inseln
von Steffen Biersack

11:00 Framheim / English

Logger, Mollymauks & Johnny
Rooks - An Introduction to the
birdlife of the Falkland Islands
by Simon Delany

11:00 Polhøgda / German

Der Falkland-Krieg von 1982
von Bernardo Groschopp

14:30 报名截止时间

福克兰群岛

14:30 Framheim / English

Scurvy and exploration by Robert Rowland

14:30 Polhøgda / English with German translation

Pelzrobbe oder See-Elefant?
by Miguel Rodríguez-Gironés

16:00 7层观景大厅: 和探险队
员一起回顾本航程。

18:00 & 20:00 电影

Framheim/English:
Grandma, The oldest
Albatross, 55 min

18:00 & 20:00 电影

Polhøgda/Deutsch
Wale, Die Giganten der
Meere, 40 min

22:00 7层观景, 知识问题竞赛。

请晚间把窗帘拉上, 避免海鸟
的追踪

我们希望大家理解所有的既定
安排, 有可能会受到天气, 海
冰, 或其它不可预料情况而调
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。4,
5, 7, 8层通往外甲板的门在
有风的时候有可能会危险。

日程表

2017年3月7日，星期二- 海上



用餐时间和地点

早起鸟自助早餐	06:00 - 07:00	4层小餐厅
早餐	07:00 - 09:30	4层餐厅
午餐	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
晚餐（五道式）	18:00 1 st 批	4层餐厅
	20:00 2 nd 批	4层餐厅

09:30 Framheim / English
Welcome to Africa: The Geology of the Falkland Islands by Steffen Biersack

09:30 Polhøgda / Englisch mit Deutscher Übersetzung
Logger, Mollymauks & Johnny Rooks - An Introduction to the birdlife of the Falkland Islands by Simon Delany

11:00 Framheim / English *My life in the Arctic* by Helga Kristiansen

11:00 Polhøgda / Englisch mit Deutscher Übersetzung:
Scurvy and exploration by Robert Rowland

14:30 Framheim / English
The 1982 Falkland War by Bernardo Groschopp

14:30 Polhøgda / German
Willkommen in Afrika: Die Geologie der Falkland-Inseln von Steffen Biersack

16:00 Panorama lounge: 和探险队员回顾本次航程。

Bridge visit
Meeting point elevators, deck 6
17:30 Group G English

19:30 Framheim/English:
Information about the landing tomorrow.

19:30 Polhøgda/Deutsch:
Informationen über unsere Anlandung Morgen.

18:00 & 20:00 电影
Framheim/English:
The Falkland Islands, A Natural Kingdom, 31 min

22:00 7层观景大厅，知识问题竞赛。

请晚间把窗帘拉上，避免海鸟的追踪

我们希望大家理解所有的既定安排，有可能会受到天气，海冰，或其它不可预料情况而调整。

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。4, 5, 7, 8层通往外甲板的门在有风的时候有可能会有危险。

日程表

2017年3月8日，星期三- STANLEY



用餐时间和地点

早起鸟自助早餐	06:00 - 07:30	4层小餐厅
早餐	07:00 - 09:30	4层餐厅
午餐	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
晚餐（自助）	18:00 - 21:00	4层餐厅

注意: 1982年的马岛战争留下了25000-30000无法探测的塑料地雷。整个福克兰群岛共有135个雷区，大部分都在斯坦利（Stanley）附近，全部用栅栏围起来并标记了。所以请千万不要进入任何的雷区或拆除雷区的警示标志。

约09:00前进号抵达 Stanley
我们会停靠码头，近市区位置。免费大巴会接送大家前往市中心。请向司机出示您船上的房卡。大巴时刻表请查看背面。

请注意严禁携带任何食品下船，岸上有可能会遇到海关人员检查。

Optional excursion: Welcome to Africa – the trip into the stunning geology of the Falkland Island: (approx. 3-3 ½ h)

Starts from the ships pier. We recommend muckboots and warm/wind/water proof clothing. You may also buy some souvenirs on the way, we recommend to bring a credit card.

Ca 10:00 (as soon as possible after ships clearance. Please listen for announcements):

Stanley Highlights Tour: (approx. 2h)

Starts from the ships pier, ends at the museum. You can take the shuttle bus back to the ship. Comfortable shoes are recommended
10:30 Group A

Optional excursion: Falkland Nature Walk (approx 3h)

Starts from the ships pier. Please check the info board for which group you are in. Please wear good hiking boots. We also recommend warm/wind/water proof clothing.

13:30 Group B
14:00 Group C
14:30 Group D

Optional excursion: Scenic Air Tour (approx 1.5h)

Starts from the ships pier
Do not take too much gear
Starts from the ships pier.
Please check the info board for which group you are in.
11:00 Group E
12:00 Group F
13:00 Group G

17:45 全体回船!

18:00 前进号驶离 Stanley.

21:00 Framheim/English: Information about the landing tomorrow.

21:00 Polhøgda/Deutsch: Informationen über unsere Anlandung Morgen.

21:00 Polhøgda /中文: 明天的
登陆信息会。

斯坦利 (Stanley) : 是福克兰
群岛首府, 1840 年以来开始有
人居住。最初的经济来源主要

是维修和补给经过合恩角的船,
充斥着游手好闲的水手或是捕
鲸人。但 1914 年巴拿马运河开
通以后, 尤其船舶技术也从帆
船进步到了蒸水船, 斯坦利逐
步转为依赖羊毛贸易。也逐步
摆脱了以前臭名昭著的名声。

不用走出斯坦利, 就能见到很
多野生动物, 比如: 海狗, 海
豚, 鸭类, 鹅类, 火鸡, 飞鸟
等。

大巴时刻表

船	JVC 游客中心
1000	1015
1030	1045
1100	1115
1130	1145
1200	1215
1230	1245
1300	1315
1330	1345
1400	1415
1430	1445
1500	1515
1530	1545
1600	1615
1630	1645
1700	1715
1730	

回船的末班车时间为: 1730

日程表

2017年3月9日，星期四 – NEW ISLAND & CARCASS ISLAND



HURTIGRUTEN
MS FRAM



用餐时间和地点

早起鸟自助早餐	06:00 - 07:30	4层小餐厅
早餐	07:00 - 09:30	4层餐厅
午餐	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
晚餐（自助）	18:00 - 21:00	4层餐厅

约早上 08:00 前进号抵达新岛 (New Island)。

计划在新岛登陆，最终取决于天气。从第1组开始登陆，请注意听广播通知每组具体时间。听到广播之前请不要前往2层甲板。请大家务必穿上雨靴登陆。返回的时间会在岸上被通知。**岸上禁止吸烟！**

12:00-14:30 吸尘

背包和其它会在之后的登陆中用到的装备。吸尘器会布置在3和5层。请在登陆点清洗一下雨靴，回船消毒。

下午：前进号抵达卡克斯岛 (Carcass Island)

计划在新岛登陆，最终取决于天气。从第1组开始登陆，请注意听广播通知每组具体时间。听到广播之前请不要前往2层甲板。请大家务必穿上雨靴登陆。返回的时间会在岸上被通知。**岸上禁止吸烟！**

新岛 (New Island)：

捕鲸和海豹时期，这个岛一度非常富有。而且在1905年，这里还是南大洋里第一艘移动捕鲸工厂的基地。岛上的环境保护组织正在修复美国海豹猎手遗留下来的一个石头小层。沙滩上有一个加拿大海军扫雷保护器。新岛分成两块，岛上每个主人占有一块。岛上有大量的黑眉信天翁 (black-browed albatross)，跳岩企鹅

(rockhopper penguins)，金图企鹅 (gentoo penguins)，和其它种类比如王企鹅 (king penguins)，海狗 (sea lions)，高地鹅 (upland geese)，条纹卡拉鹰 (striated caracaras)。从沙滩上走1.5公里即可到跳岩企鹅，帝国鸬鹚 (imperial cormorants)，和黑眉信天翁。还有可能看到兔子。

卡克斯岛 岛上现在只有两位居民 Rob and Lorraine McGill。他们已经在岛上住了30年了。他们主要致力于环境保护工作。岛上有900头羊，同时也开放旅游业。岛上水源充沛，可以看到不会飞的蒸鸭 (Flightless steamer ducks)，麦哲伦企鹅 (Magellanic Penguins)，金图企鹅，柯布雷恩 (Cobb's wren)，黑喉雀 (black throated finch) 和其它很多种类的生物。主人的房子里有咖啡，茶，蛋糕提供。

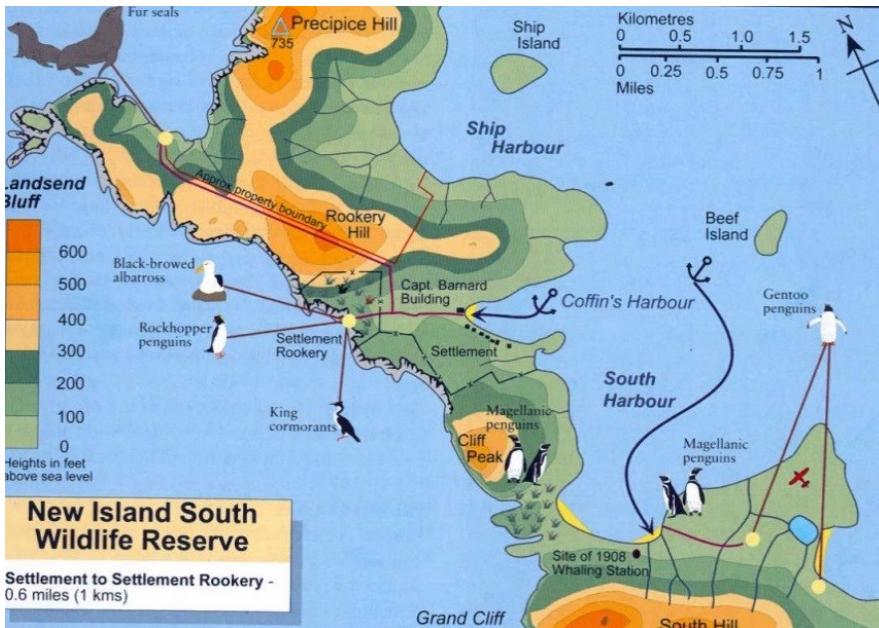
我们希望大家理解所有的既定安排，有可能会受到天气，海冰，或其它不可预料情况而调整。

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。4，

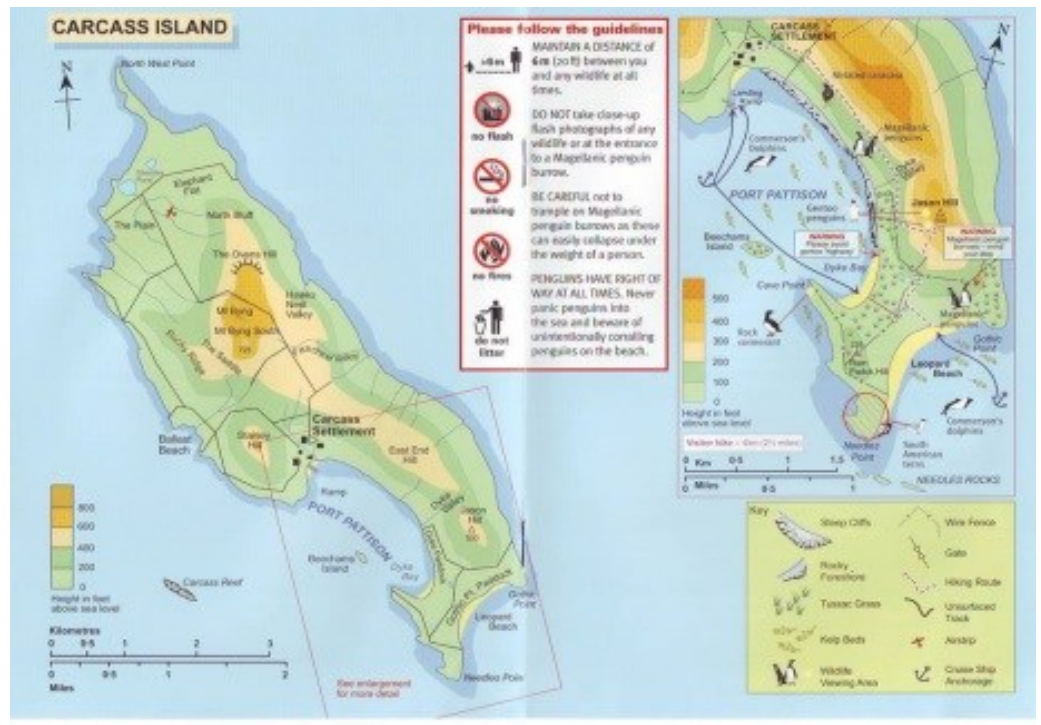
New Island 51°42'00"S 61°16'59"W
Carcass Island 51°16'56"S 60°33'27"W

5, 7, 8 层通往外甲板的门在

有风的时候有可能会有危险。



新岛地图



卡克斯地图

New Island **51°42'00"S 61°16'59"W**
Carcass Island **51°16'56"S 60°33'27"W**

日程表

2017年3月10日，星期五 – SAUNDERS



用餐时间和地点

早起鸟自助早餐	06:00 - 07:30	4层小餐厅
早餐	07:00 - 09:30	4层餐厅
午餐	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
晚餐	18:00 1 st 批	4层餐厅
	20:00 2 nd 批	

约 08:00 前进号抵达桑德斯岛 (Saunders)

计划在桑德斯岛登陆，能否成行最终取决于天气。从第3组开始登陆，请注意听广播通知每组具体时间。听到广播之前请不要前往2层甲板。请大家务必穿上雨靴登陆。返回的时间会在岸上被通知。**岸上禁止吸烟！**

14:30 Framheim / English
Nomads of the Southern Ocean – watching seabirds from the decks of MS Fram by Simon Delany

14:30 Polhøgda / German
Kein Tsunami in Antarctica (Beinahe) alles über Wellen von Steffen Biersack

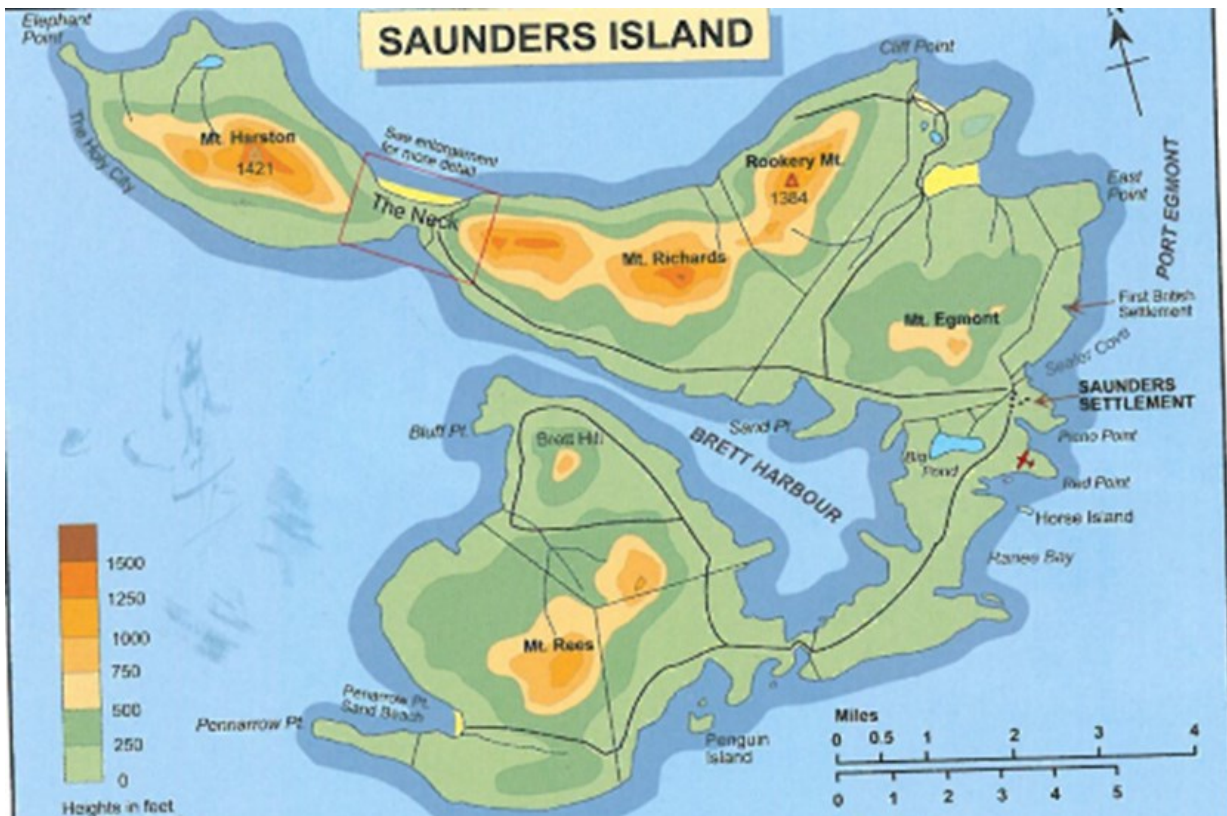
16:00 Framheim / English
Web of Life by Kristin Hegland

16:00 Polhøgda / German
Selk'nam, Yamana und Alakaluf - Die Aborigines von Feuerland von Bernardo Groschopp

21:45 7层观景大厅威士忌酒秀，船上大副介绍船上自己品牌的威士忌酒的历史。

我们希望大家理解所有的既定安排，有可能会受到天气，海冰，或其它不可预料情况而调整。

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。4，5，7，8层通往外甲板的门在有风的时候有可能会有危险。



日程表

2017年3月11日，星期六-海上



HURTIGRUTEN
MS FRAM



用餐时间和地点

早起鸟自助早餐	06:00 - 07:00	4楼小餐厅
早餐	07:00 - 09:30	4楼餐厅
午餐	12:00 - 14:30	4楼餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7楼观景大厅
晚餐（五道式）	18:00 1 st 批	4楼餐厅
	20:00 2 nd 批	

Lectures:

09:30 Framheim / English
Conservation of Antarctic seabirds by Simon Delany

09:30 Polhøgda / 中文
南极长城站的1年 by Jianxi Cao

11:00 Framheim / English
Circles and lines by Robert Rowland

11:00 Polhøgda / Englisch mit
Deutscher Übersetzung: *Mein Leben in Svalbard* von Helga Kristiansen

14:30 Framheim / English
Antarctic terns by Esther Kokmeijer

14:30 Polhøgda / Norwegian
Tre reiser med Hurtigruta til Grønland, Newfoundland og

Labrador by Benedicte Ingstadt

17:00 Panorama Lounge
Into the ice, a little storytelling about Fram and her men with Helga Kristiansen

我们希望大家理解所有的既定安排，有可能会受到天气，海冰，或其它不可预料情况而调整。

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。4, 5, 7, 8层通往外甲板的门在有风的时候有可能会有危险。

日程表

2017年3月12日，星期日-海上



HURTIGRUTEN
MS FRAM



用餐时间和地点

早起鸟自助早餐	06:00 - 07:00	4层小餐厅
早餐	07:00 - 09:30	4层餐厅
午餐	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
晚餐（五道式）	18:00 1 st 批	4层餐厅
	20:00 2 nd 批	

09:30 Framheim / English

Three travels with Hurtigruta to Greenland, Newfoundland and Labrador by Benedicte Ingstadt

09:30 Polhøgda / 中文

南极昆仑站是怎么建成的？ by 曹建西

11:00 Framheim / English

Conservation of Antarctic seabirds by Simon Delany

11:00 Polhøgda / German:

Wie man gut ankommt: Die Prinzipien der Navigation von Steffen Biersack

14:30 Framheim / English

No Tsunami in Antarctica – (almost) all about waves by Steffen Biersack

16:00 观景大厅

小测验

我们希望大家理解所有的既定安排，有可能会受到天气，海冰，或其它不可预料情况而调整。

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。4, 5, 7, 8层通往外甲板的门在有风的时候有可能会有危险。

日程表

2017年3月13日，星期一 – 海上



用餐时间和地点

早起鸟自助早餐	06:00 - 07:00	4层小餐厅
早餐	07:00 - 09:30	4层餐厅
午餐	12:00 - 14:30	4层餐厅
下午茶	15:30 - 17:00	7层观景大厅
烧烤	17:00-20:00	7层外甲板

09:30 Framheim / English
Selk'nam, Yamaná and Alakaluf - The aborigens of Tierra del Fuego by Bernardo Groschopp

09:30 Polhøgda / English with German translation: Krill - The essence of Antarctica by Kristin Heggland

11:00 Framheim / English
4 times to the moon and back. Arctic Terns by Esther Kokmeijer

11:00 Polhøgda / English with German translation: Three travels with Hurtigruta to Greenland, Newfoundland and Labrador by Benedicte Ingstadt

14:30 Framheim / English
How the Kunlun Station was built on Dome A by Cao Jianxi

16:00 七层观景大厅

船长欢送会。船长借此机会感谢大家和我们一起航行。

随后我们进行“前进号慈善拍卖会”，拍卖物品有本次航海图，船旗等。所得善款进入“海达路德慈善基金”。

19:30 开始，在 Framheim 会议室循环播放我们摄影师 Esther 拍摄的本航次的作品。如果您感兴趣，请在 22:00 之前到前台订购包含这些照片的一张 DVD。请尊重艺术版权，不要互相拷贝。

您已收到一张小费单，如果想对我们优秀的工作人员表示感谢，请填写完了交到前台，谢谢。

敬请注意，您第一次收到的帐单只是一个初步帐单，只为了给您审核。房卡关联的信用卡会在 22:00 之后停掉，发生的

费用会自动被扣除，实际帐单会发邮件给您。22:00 之后在船上的花费需要付现金或者直接刷信用卡。

星期一下午会有一张“下船须知”发送到您的房间，关于下船的所有其它问题，请到前台咨询。

我们希望大家理解所有的既定安排，有可能会受到天气，海冰，或其它不可预料情况而调整。

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。4, 5, 7, 8 层通往外甲板的门在有风的时候有可能会有危险。

日程表

2017年3月14日，星期二 – MONTEVIDEO



用餐时间和地点

早起鸟自助早餐
早餐

06:00 - 07:00
06:30 - 08:30

4层小餐厅
4层餐厅

预定了海达路德转乘大巴的乘客：

您可以自己把行李拿到大巴上。但如果您愿意，也可以把系好不同颜色牌子的行李箱在今晚**23:00**之前放到最近的电梯口。工作人员会把您的行李搬到码头。明早上您只需在码头上找到自己的行李并搬上车即可。

如果您不坐转乘大巴，请不要把行李拿出来，也不需要系行李标签。

请从**3层**下船，工作人员会在那里帮助您下楼梯。

前进号预计在**06:00**左右到达Montevideo。

到了以后，需要一点时间办理清关手续。护照在清关后才会发给大家。

如果您订购了摄影师 **Esther** 的照片 DVD，请在下船前到前台领取。

我们真诚地请求所有乘客在**08:00**前离开各自的房间。您早餐的时候可以把行李放到四楼两个会议室里。

大巴转乘：
大巴会停在船边。

08:30 直接去机场的车出发。
请用绿色标签标记您的行李箱。

08:30 Montevideo 亮点游览，之后送到机场。请用蓝色行李标签。

08:30 Montevideo 亮点游览，之后送到 Hotel NH Montevideo Columbia 酒店。
请用红色行李标签。

09:00 直接去 Hotel NH Montevideo Columbia 酒店。
请用黄色行李标签。

09:00 请所有乘客下船。

Hotel NH Montevideo Columbia 会在 14 号 **13:00-17:00** 之间设立一个海达路德乘客专柜，有关任何的转车情况请询问他们。

船长携全体工作人员祝大家回程一路平安！

以下链接可以下载到关于本航次的一些信息：

<https://www.hurtigruten.com/practical-information/voyage-portfolio/antarctica-and-the-south-atlantic-islands2/>

请关注我们的 Facebook：
<https://www.facebook.com/pages/MS-Fram>