

needful things

Dies und Das:

- Moskitonetz: Auf der Station vorhanden, falls weiteres Reisen geplant sind, ist es mitunter sehr nützlich, ein eigenes zu haben
- Isomatte, falls weiteres Reisen geplant
- Dünner Schlafsack, auf keinen Fall Daunen (nehmen Feuchtigkeit auf). Auf der Station gibt es aber auch Bettzeug und Decken
- Taschenlampe, evtl. Kopftaschenlampe. Batterien gibt es in Tena zu kaufen / besser: aufladbare Akkus mitbringen, wegen der Müllproblematik!!!!
- Strom: Strom gibt es in gesamten Stationsbereich am Y de Misahualli
Adapter werden in Ecuador benötigt. Jens hat einen im Büro, in Tena gibt es sie auch für ca. 1SD zu kaufen
- Spanisch-Wörterbuch
- Schnur, Sicherheitsnadeln
- Taschenmesser
- Reiserucksack (ev. mit Regenschutzhülle)
- Wasserflasche
- Tagesrucksack
- Schreibzeug, Tagebuch
- Sonnenbrille
- Kamera, Filme
- Bücher etc.
- Plastiktüten, die man gut verschliessen kann für Dinge, die nicht nass/feucht werden dürfen (Reisepass etc.)
- Mückenschutz
- Akkubatterien inkl. Aufladegerät (110 V)
- Zipper-Tüten (*Toppits* z.B.)

Geld:

- Kreditkarten: Visa, Maestro, Cirrus Plus
- Traveller Cheques: korrekt ausfüllen und pflegen, sonst werden sie von den Banken nicht akzeptiert (ist aber umständlicher als die Kartenvariante!!!!)
- Geldgürtel oder so was
- praktisch: zweiter Geldbeutel mit 10 Dollar drin, falls man überfallen wird, kann man den verschenken.....

was Ihr besser nicht mit in den Regenwald bringt!!!:

- Wanderstiefel aus Leder
- Ledersachen (Schimmelgefahr)

- Daunenschlafsack

Was in Curiquingue vorhanden ist!!:

- Computer mit USB, Brenner & Drucker
- 1.-Hilfe-Apotheke mit den gängigsten Medikamenten
- Bettzeug
- Hängematten
- 1 Akkuladegerät

Klamotten:

- Regenjacke /-poncho
- Kopfbedeckung
- Badeschlappen
- Gummistiefel in Tena kaufen
- Langärmlige T-Shirts zum arbeiten (z.B. die billigen von H&M)
- Arbeitshandschuhe (Baumwolle, eng anliegend, sehr hilfreich)
- Badehose/-anzug/Bikini
- Lange, dünne Hosen; langärmlige und kurzärmlige dünne Shirts, am besten helle Farben (mögen die Moskitos weniger als dunkle Farben).
- Dicker Pulli/Fleece-Jacke (in Quito ist es meist ziemlich kühl)

Waschen und so:

- Sonnencreme
- Rasierzeug, falls erwünscht
- Hygieneartikel für die Damen
- Schere, Pinzette
- Übliches Waschzeug

Reiseapotheke:

- **Impfungen rechtzeitig initiieren, Beratung beim Tropeninstitut. Oft hilfreich: Besuch beim Hausarzt, der manchmal Medikamente wie z.B. Breitbandantibiotika, Salben etc. auch verschenkt**
- **Sehr nützlich: Check beim Zahnarzt noch zu Hause**
- **Wichtig auch: Auslandsreise-Krankenversicherung, z.B. bei Colonia, ADAC oder als Zusatz bei der eigenen KV**

- Anti-Durchfall-Zeug (verschiedene)
- Salbe gegen Insektenstiche, Entzündungen
- Pflaster

- Breitbandantibiotika und Antihistamine (vom Arzt zu verschreiben)
- Vitamintabletten/Elektrolyte für Zeiten des Durchfalls ;-)
- **zwingend erforderliche Impfungen: Gelbfieber, Tetanus**
- **empfohlene Impfungen: Hepatitis A+B, Tollwut**
- **im Stationsgebiet besteht kein MalariaRisiko. Für die Exkursion nach Limoncocha sollte allerdings eine Prophylaxe nicht vergessen werden**
- **In Tena (ca. 45 Minuten von der Station entfernt) besteht eine vernünftige ärztliche Versorgung. Es gibt mehrere Kliniken.**

Infrastruktur, Visum:

- In Tena besteht in den meisten Internetcafés ein DSL-Verbindung
- in Tena gibt es Geldautomaten für Master-, VISA- oder EC-Karten
- in Tena besteht die Möglichkeit Traveller-Cheques einzutauschen (ist aber umständlicher !)
- es besteht die Möglichkeit sich Post postlagernd schicken zu lassen
- in Misahuallí besteht nach 20-minütigem Fußweg die Möglichkeit in einem Kiosk einzukaufen
- bei Aufhalten bis zu 3 Monaten reicht das Touristenvisum, welches man bei der Einreise erhält
- bei Aufhalten länger als 3 Monate sollte schon vorher ein Visum bei der zuständigen ecuadorianischen Botschaft im Heimatland beantragt werden, das erspart einem erheblichen Behördenstress hier im Lande

Ecuadorianische Botschaft in Berlin

www.botschaft-ecuador.org
kanzlei@botschaft-ecuador.org
 Kaiser-Friedrich-Str. 90
 10585 Berlin
 (030) 238 62 17 / 347 87 108

Deutsche Botschaft in Quito

www.embajada-quito.de
 Av. Naciones Unidas E10-44 y República El Salvador
 Edificio Citiplaza
 Casilla 17-17-536
 Quito - Ecuador

Visabehörde in Quito

Extranjeria del Gobierno Ecuatoriano
 Av. 10 de Agosto y Murjeòn
 Edificio Automotores Continental
 Quito – Ecuador

So weit erst mal, über sinnvolle Ergänzungen freuen wir uns, bitte an:
praktikum@curiquingue.de