

## 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 Misahuallí nur unten im Bereich der Büros, nicht oben bei den Voluntärshäusern.

Adapter werden in Ecuador benötigt. Jens hat einen im Büro, in Tena gibt es sie auch für ca. 10 USD 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 (bei Größe > 44 schon in Deutschland besorgen!!!)
- Langärmelige T-Shirts zum arbeiten (z.B. die billigen von H&M)
- Arbeitshandschuhe (Baumwolle, eng anliegend, sehr hilfreich)
- Badehose/-anzug/Bikini
- Lange, dünne Hosen; langärmelige und kurzärmelige 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)
  - Einmal-Spritzen, steril
  - 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 Serena und 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 kann in Quito eine Verlängerung um weitere 3 Monate bewirkt werden

#### **Ecuadorianische Botschaft in Berlin**

[www.botschaft-ecuador.org](http://www.botschaft-ecuador.org)  
[kanzlei@botschaft-ecuador.org](mailto: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](http://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](mailto:praktikum@curiquingue.de)