



# SOCIAL MEDIA DETOX – CHALLENGE CAMP 2026



## Checklist Abbigliamento ed Equipaggiamento

### Abbigliamento

- Scarponcini\***
- Scarpe da ginnastica per palestra**
- Ciabatte da usare nell'ostello
- Biancheria personale
- Magliette traspiranti
- Felpa o pile
- Pantaloni sportivi lunghi e corti
- Strato impermeabile (giacca a vento e/o poncho)**

### Equipaggiamento

- Zainetto da montagna**
- Borraccia
- Orologio**
- Materassino da yoga
- Asciugamano\*\*
- Docciaschiuma e shampoo
- Crema solare
- Repellente insetti e crema dopo-puntura
- Medicine personali\*\*\***

### Documenti per il check-in:

- Carta d'identità o passaporto**
- Tessera o assicurazione sanitaria**
- Saldo quota d'iscrizione (carta o contanti)
- Modulo autorizzazione trattamento dati personali e GDPR, liberatoria uso foto e video

### Altro (facoltativo)

- Badge universitario
- Asciugacapelli
- Cappellino e occhiali da sole
- Macchina fotografica\*\*\*
- Sveglia\*\*\*
- Costume per la festa Detox "Ti sblocco un ricordo"

### Annotazioni:

- \* Verificare che siano waterproof e in buone condizioni.
- \*\* L'Ostello fornirà n. 1 servizio di biancheria da letto (lenzuola) e bagno (asciugamano) per ogni partecipante.
- \*\*\* Il Camp ha a disposizione un kit di primo soccorso.
- \*\*\*\* Ci sarà una macchina fotografica di campo e lo staff suonerà la sveglia mattutina detox!