


Vandredagbog



En 30-dages guidet dagbog



Tabel / Log

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Udfyld dato, rutenavn og lokation efter hver vandring
 - Registrér afstand, højdemeter og samlet varighed
 - Bedøm sværhedsgraden fra 1 til 5 og notér vejr og terræn
 - Tilføj ledsagere, du vandrede med, og din samlede nydelsesscore
 - Brug højdepunkt-kolonnen til at indfange, hvad der gjorde turen speciel



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

