


Vaelluspäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Taulukko / Loki



Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Täytä päivämäärä, reitin nimi ja sijainti jokaisen vaelluksen jälkeen
 - Tallenna matka, nousumetrit ja kokonaiskesto
 - Arvioi vaikeusaste 1-5 ja merkitse sää ja maasto
 - Lisää seurasi ja yleinen nautintoarviosi
 - Käytä kohokohta-saraketta tallentaaksesi, mikä teki vaelluksesta erityisen



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

