

# Hiking Journal

*Isang 30-Araw na Gabay na Journal*

*Talahanayan / Talaan*

Ginawa gamit ang LoomJournals

# Paano Gamitin ang Journal na Ito

---

Maligayang pagdating sa iyong journal! Narito ang ilang tip para masulit ito:

- 1 Maglaan ng ilang minuto bawat araw para magsulat
- 2 Maging tapat at sumulat nang malaya nang walang paghatol
- 3 Subukang magsulat sa parehong oras araw-araw para maging ugali
- 4 Suriin ang iyong mga entry linggu-linggo para mapansin ang mga pattern

- 
- Punan ang petsa, pangalan ng trail, at lokasyon pagkatapos ng bawat hike
  - I-record ang distansya, elevation gain, at kabuuang tagal
  - I-rate ang difficulty mula 1 hanggang 5 at itala ang panahon at terrain
  - Idagdag ang mga kasama mong nag-hike at iyong pangkalahatang enjoyment rating
  - Gamitin ang highlights column para kunin ang nagpaganda sa hike



I-scan para sa detalyadong gabay kung paano gamitin ang journal na ito

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]