


Túranapló



30 napos vezetett napló



Táblázat / Napló

Készült a Loomjournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Töltsd ki a dátumot, ösvénynevet és helyszínt minden túra után
 - Rögzítsd a távolságot, szintemelkedést és teljes időtartamot
 - Értékelj a nehézséget 1-től 5-ig és jegyezd fel az időjárást és terepet
 - Add hozzá a túratársakat és az összesített élvezeti értékelésedet
 - Használd a kiemelkedő pillanatok oszlopot annak megörökítéséhez, ami különlegessé tette a túrát



