


Jurnal Pendakian



Jurnal Terpandu 30 Hari



Tabel / Log

Dibuat dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

-
- Isi tanggal, nama jalur, dan lokasi setelah setiap pendakian
 - Catat jarak, kenaikan elevasi, dan total durasi
 - Nilai kesulitan dari 1 sampai 5 dan catat cuaca dan medan
 - Tambahkan teman pendakian dan penilaian kesenangan keseluruhan Anda
 - Gunakan kolom sorotan untuk menangkap apa yang membuat pendakian itu istimewa



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

