

Jurnal Mendaki

Jurnal Berpandu 30 Hari

Jadual / Log

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

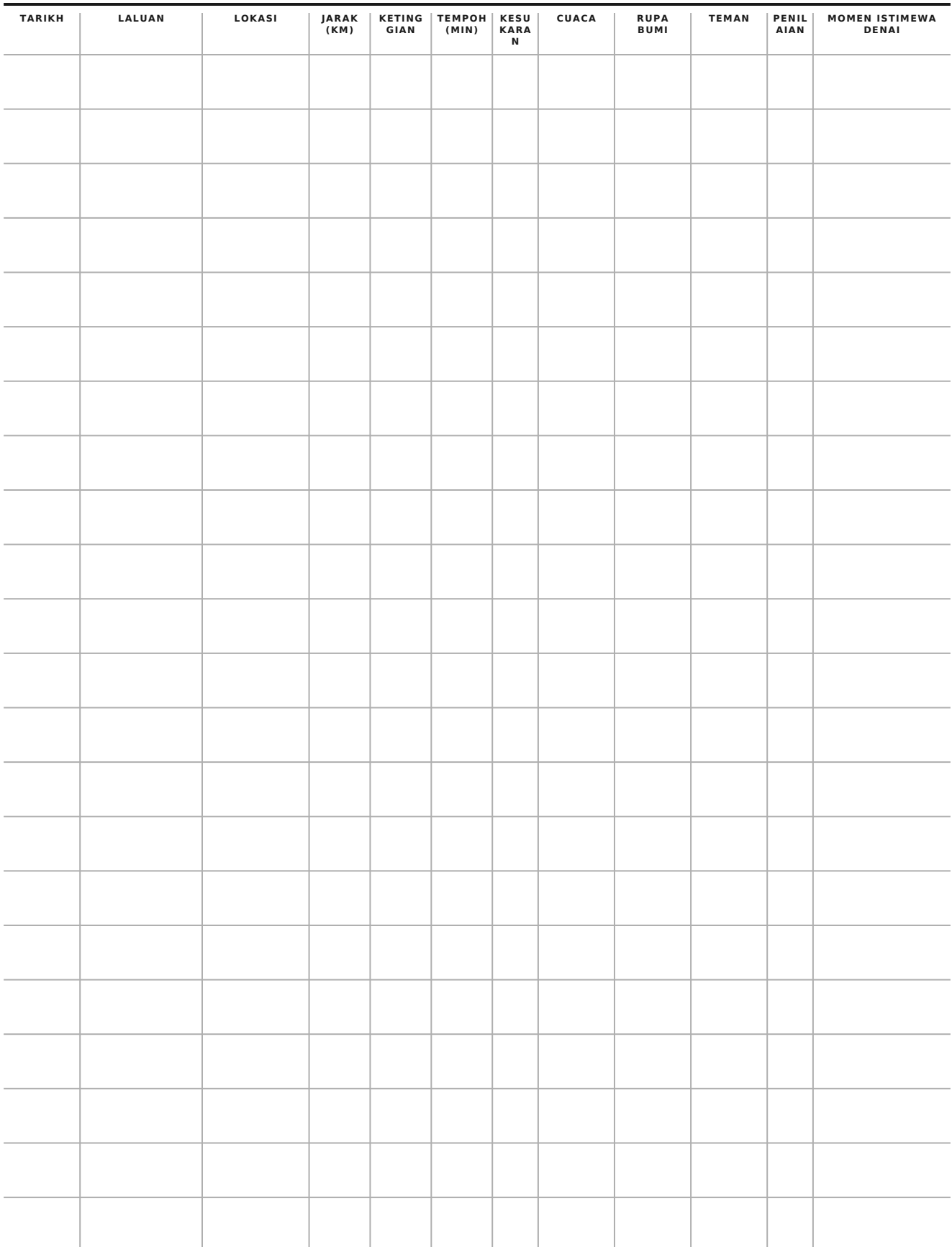
- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak

-
- Isi tarikh, nama denai, dan lokasi selepas setiap pendakian
 - Rekodkan jarak, peningkatan ketinggian, dan jumlah tempoh
 - Nilai kesukaran dari 1 hingga 5 dan catatkan cuaca dan rupa bumi
 - Tambah teman yang mendaki bersama anda dan penilaian keseronokkan keseluruhan
 - Gunakan lajur detik istimewa untuk menangkap apa yang menjadikan pendakian itu special



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

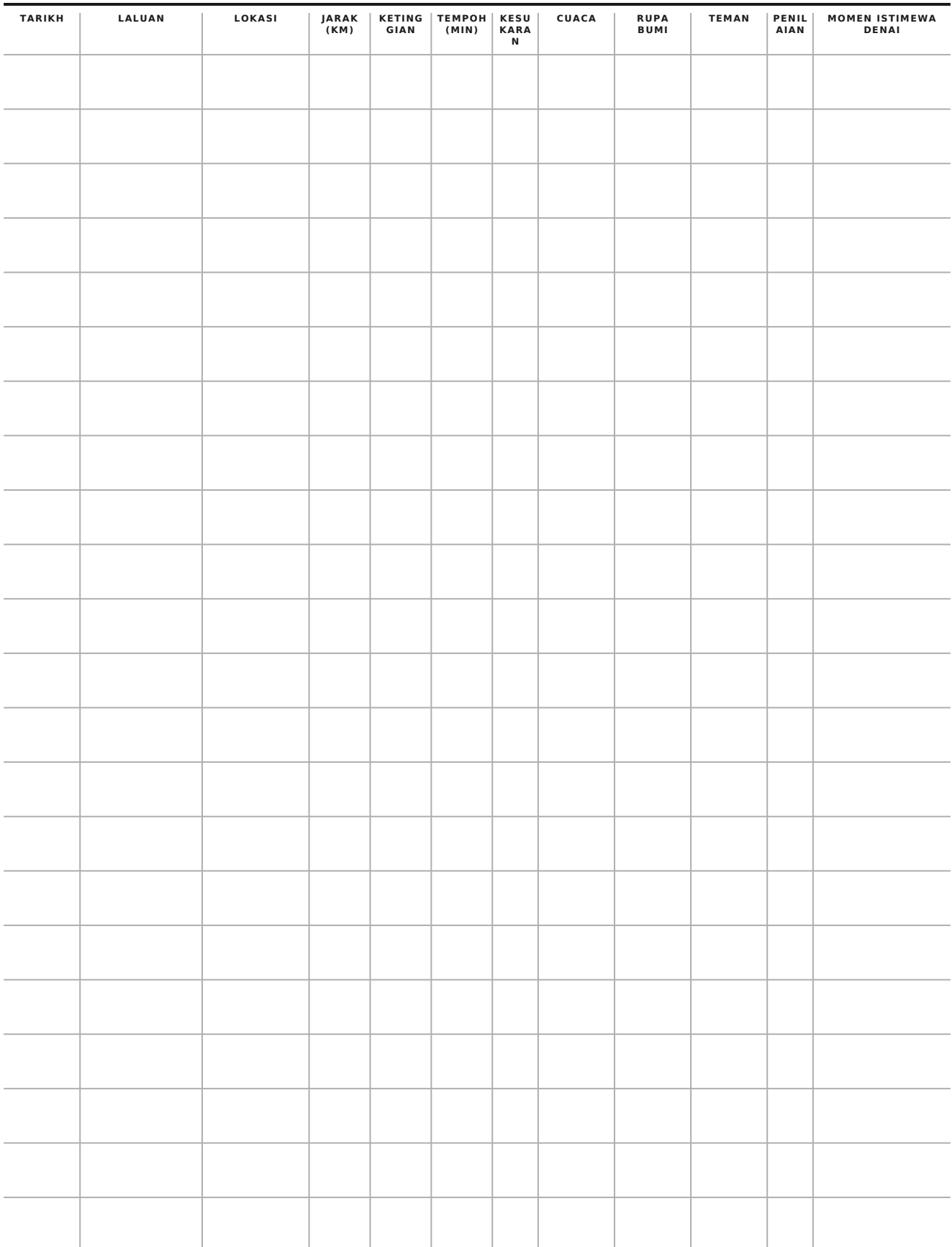
JURNAL MENDAKI



JURNAL MENDAKI

[illegible]

JURNAL MENDAKI



JURNAL MENDAKI

[illegible]

JURNAL MENDAKI

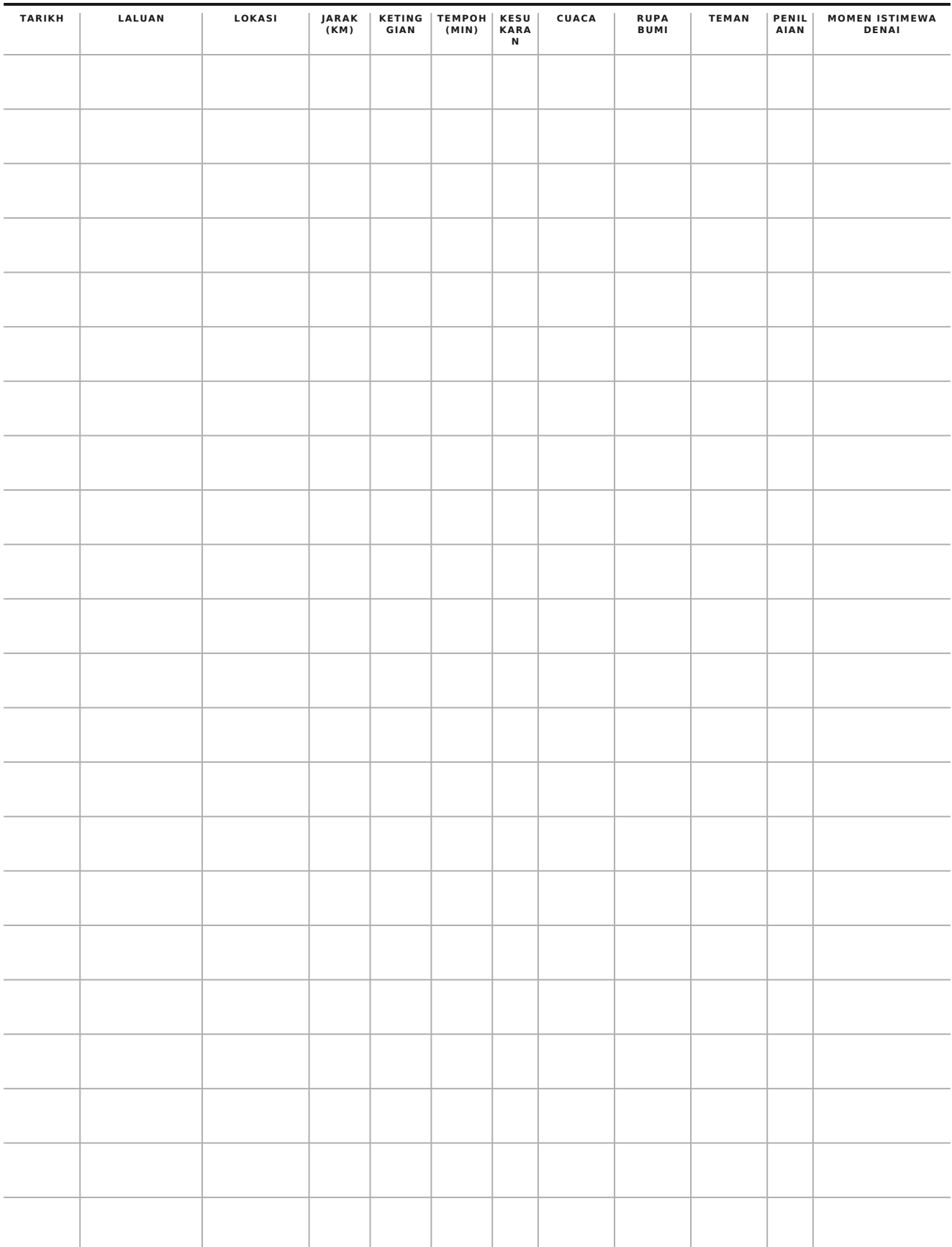
[illegible]

JURNAL MENDAKI



JURNAL MENDAKI — 8 —

JURNAL MENDAKI





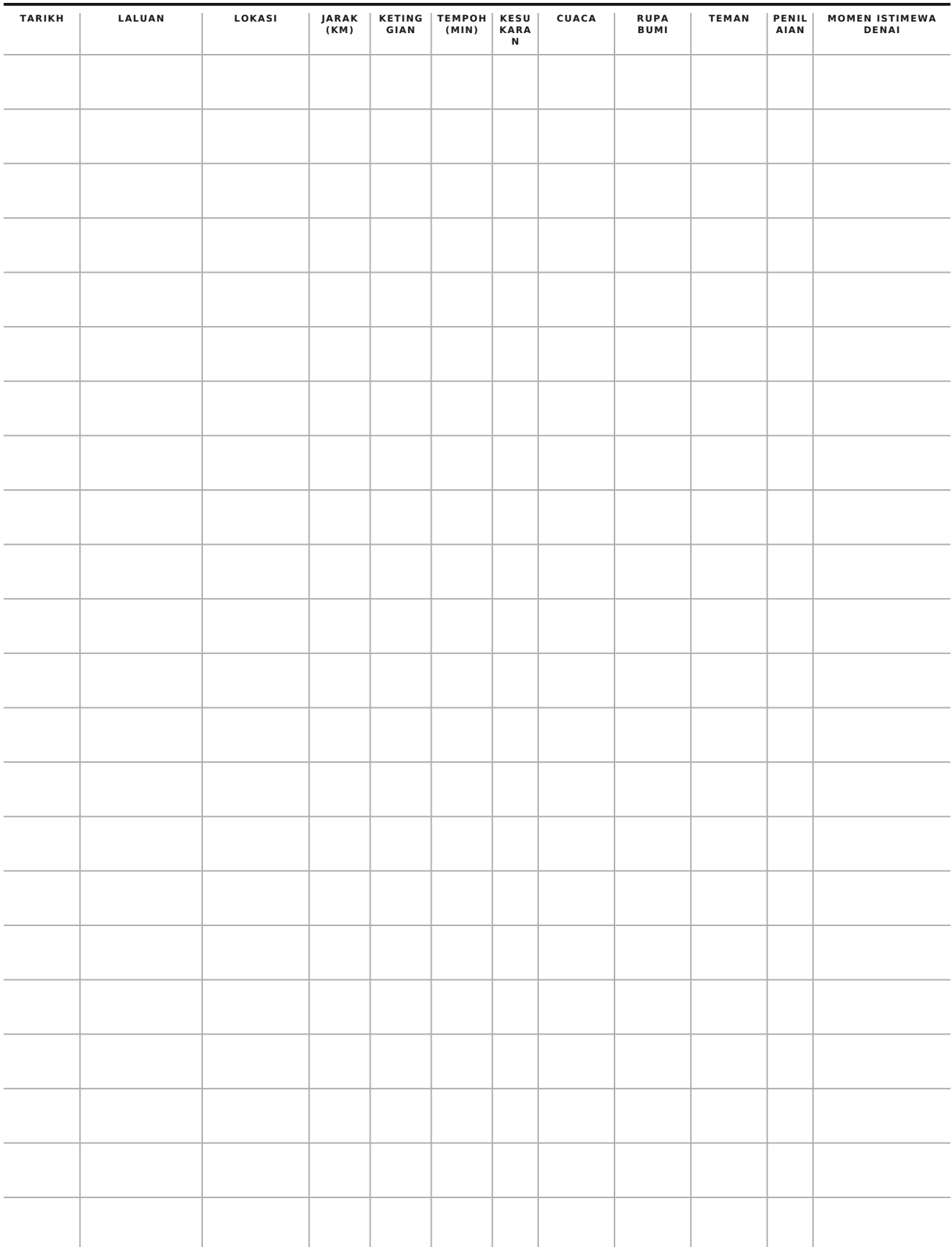
JURNAL MENDAKI — 10 —

JADUAL / LOG

JURNAL MENDAKI

[illegible]

JURNAL MENDAKI



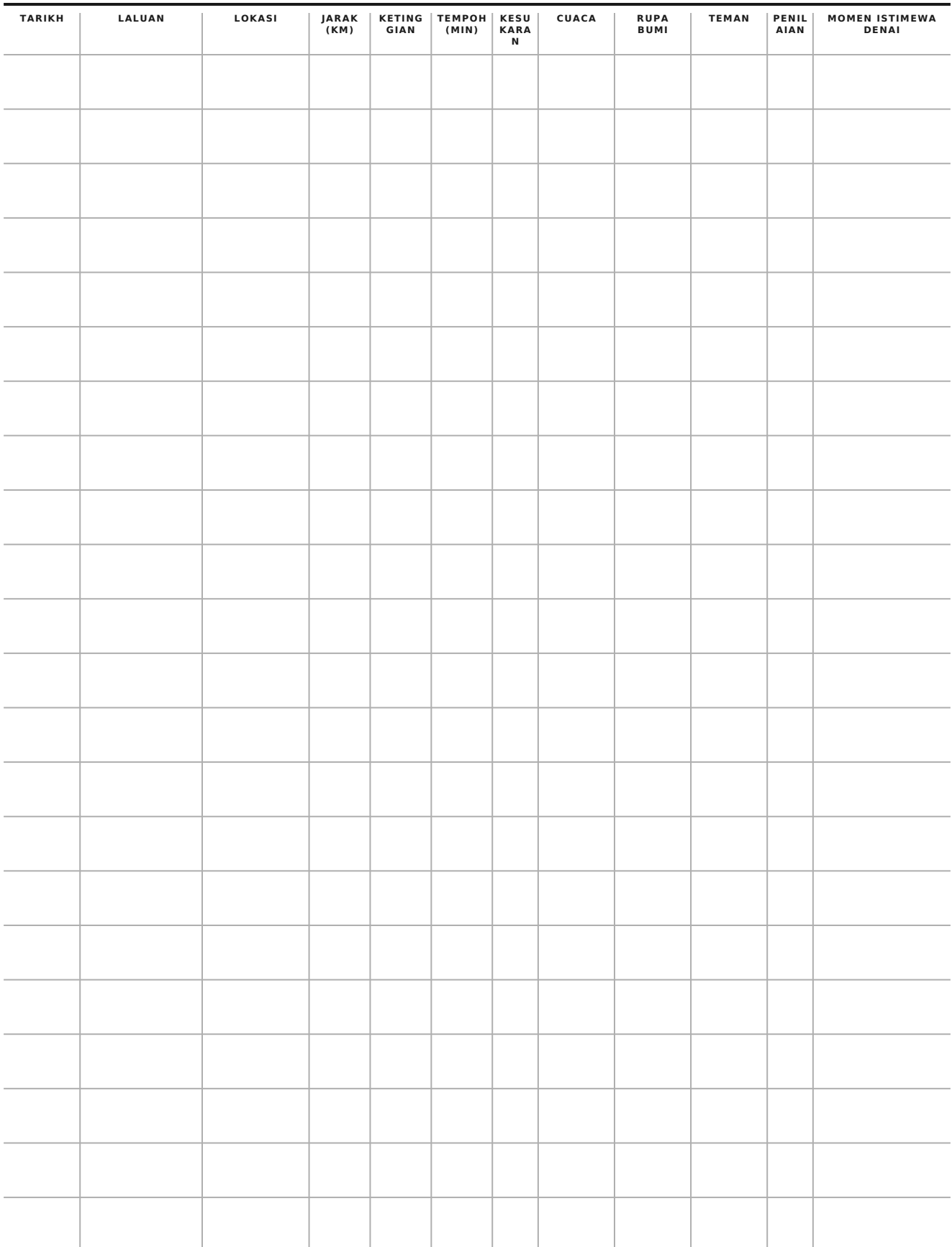
JURNAL MENDAKI

[illegible]

JURNAL MENDAKI

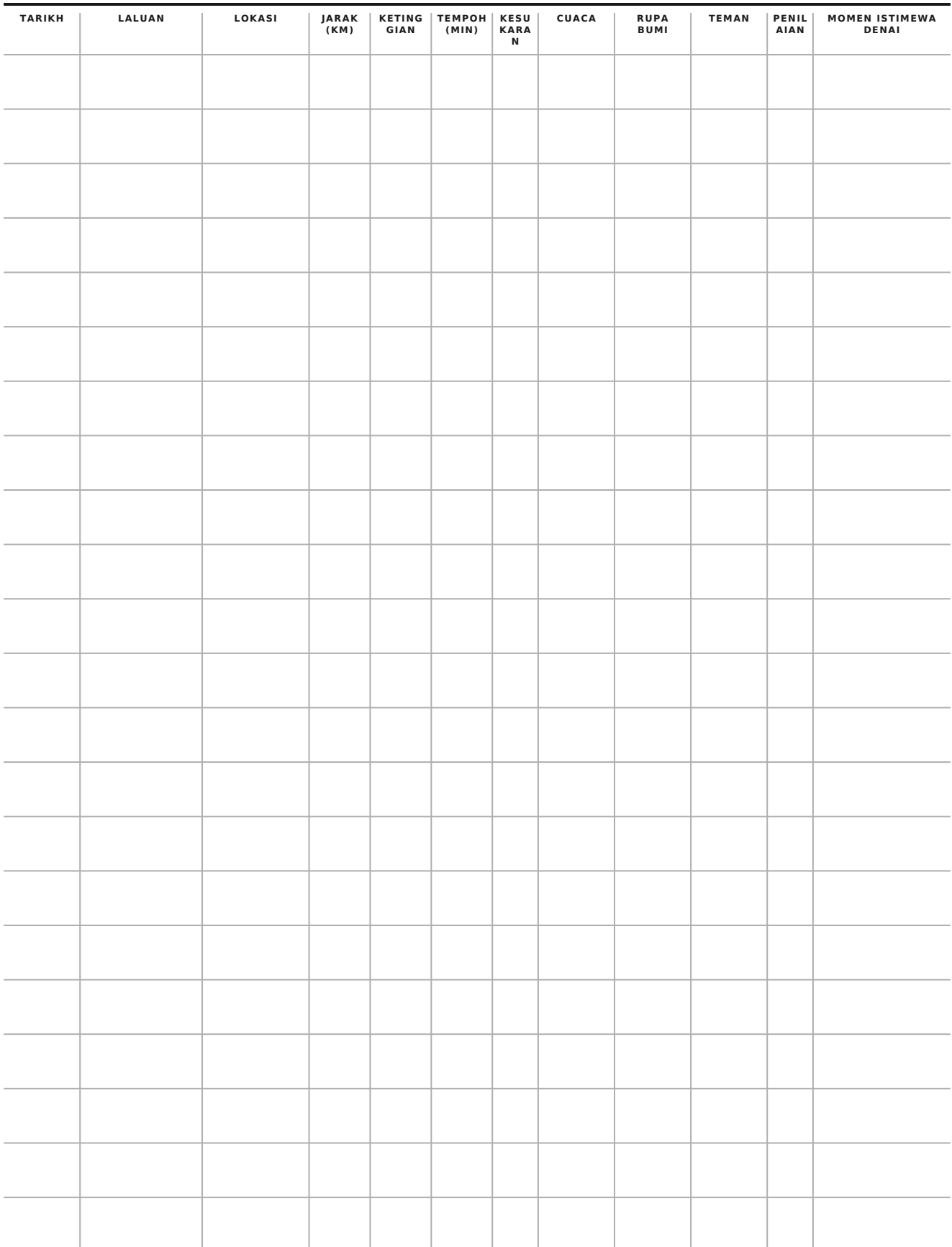
[illegible]

JURNAL MENDAKI



[illegible]

JURNAL MENDAKI



JADUAL / LOG

JURNAL MENDAKI

[illegible]

JURNAL MENDAKI

[illegible]

JADUAL / LOG

JURNAL MENDAKI

[illegible]

JURNAL MENDAKI

[illegible]

JURNAL MENDAKI

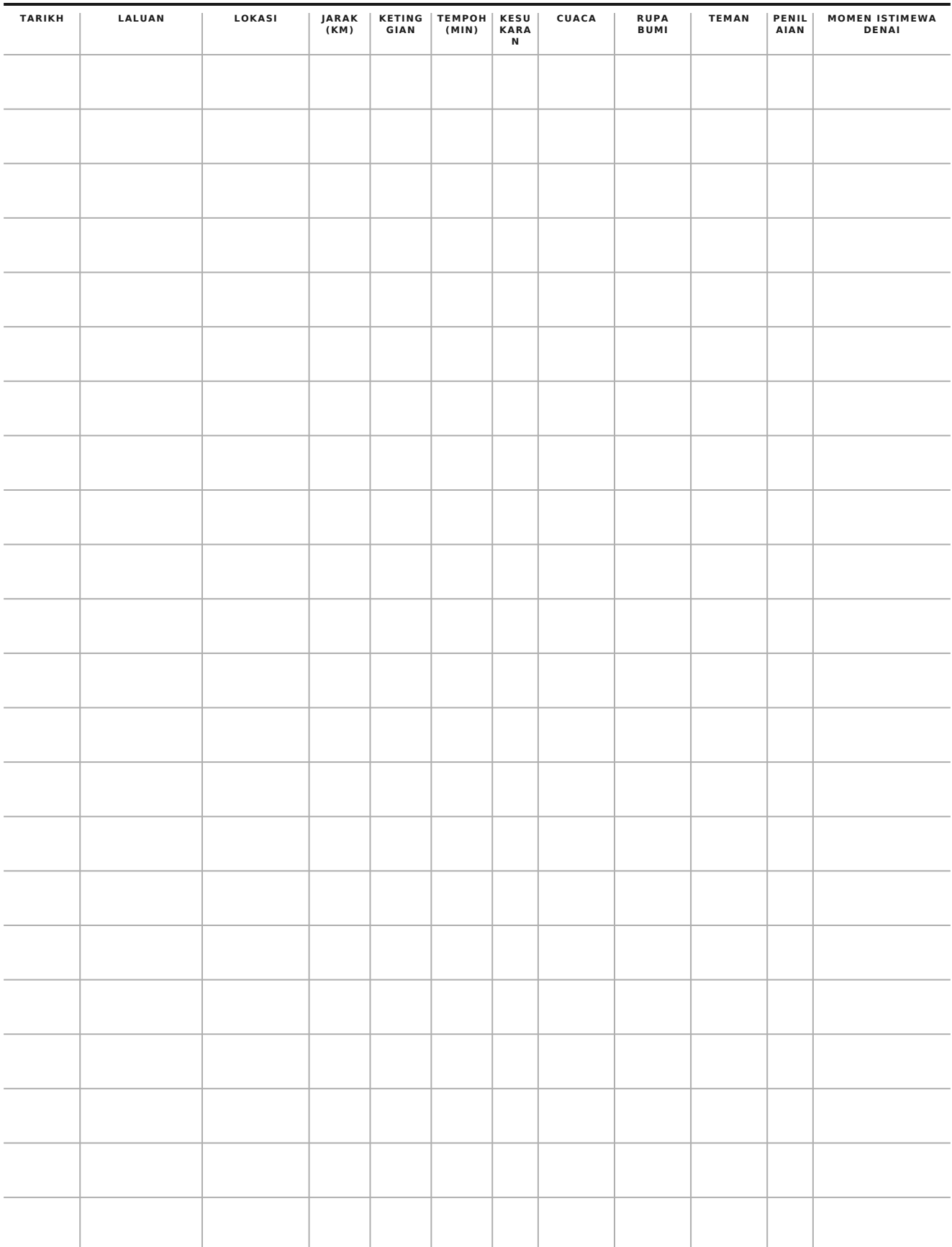
JURNAL MENDAKI — 22 —

JADUAL / LOG

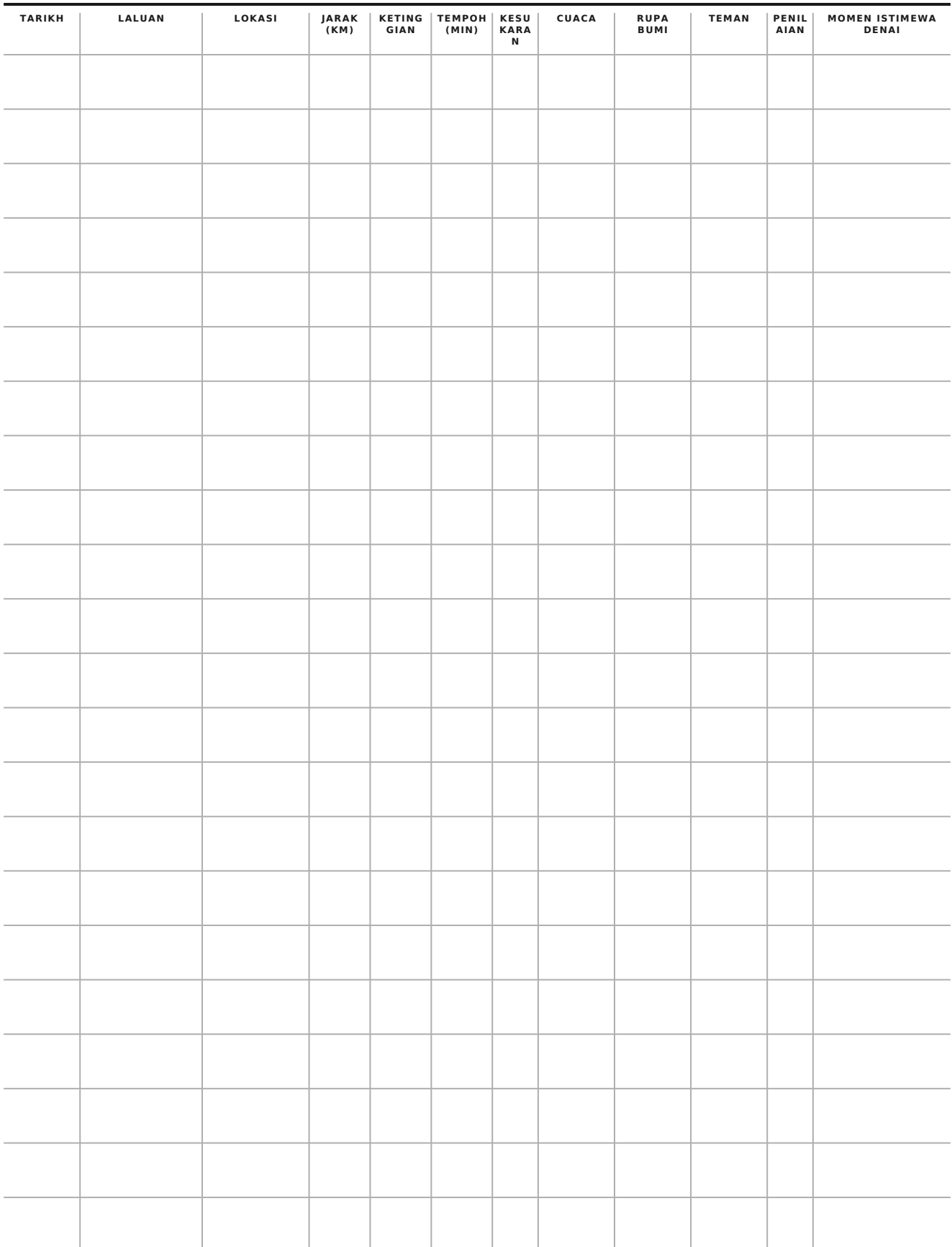
JURNAL MENDAKI

[illegible]

JURNAL MENDAKI



JURNAL MENDAKI

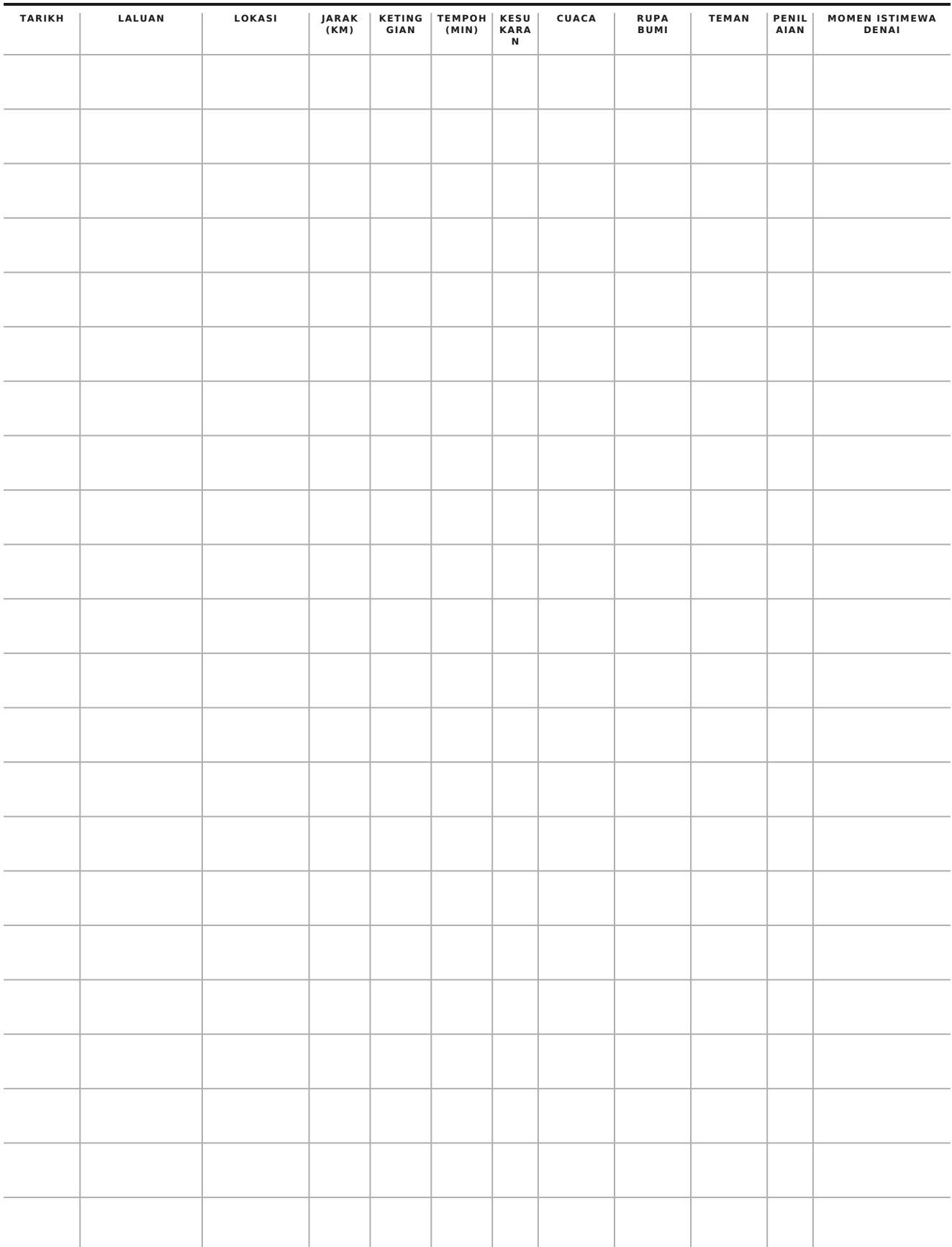


JURNAL MENDAKI



JURNAL MENDAKI — 26 —

JURNAL MENDAKI



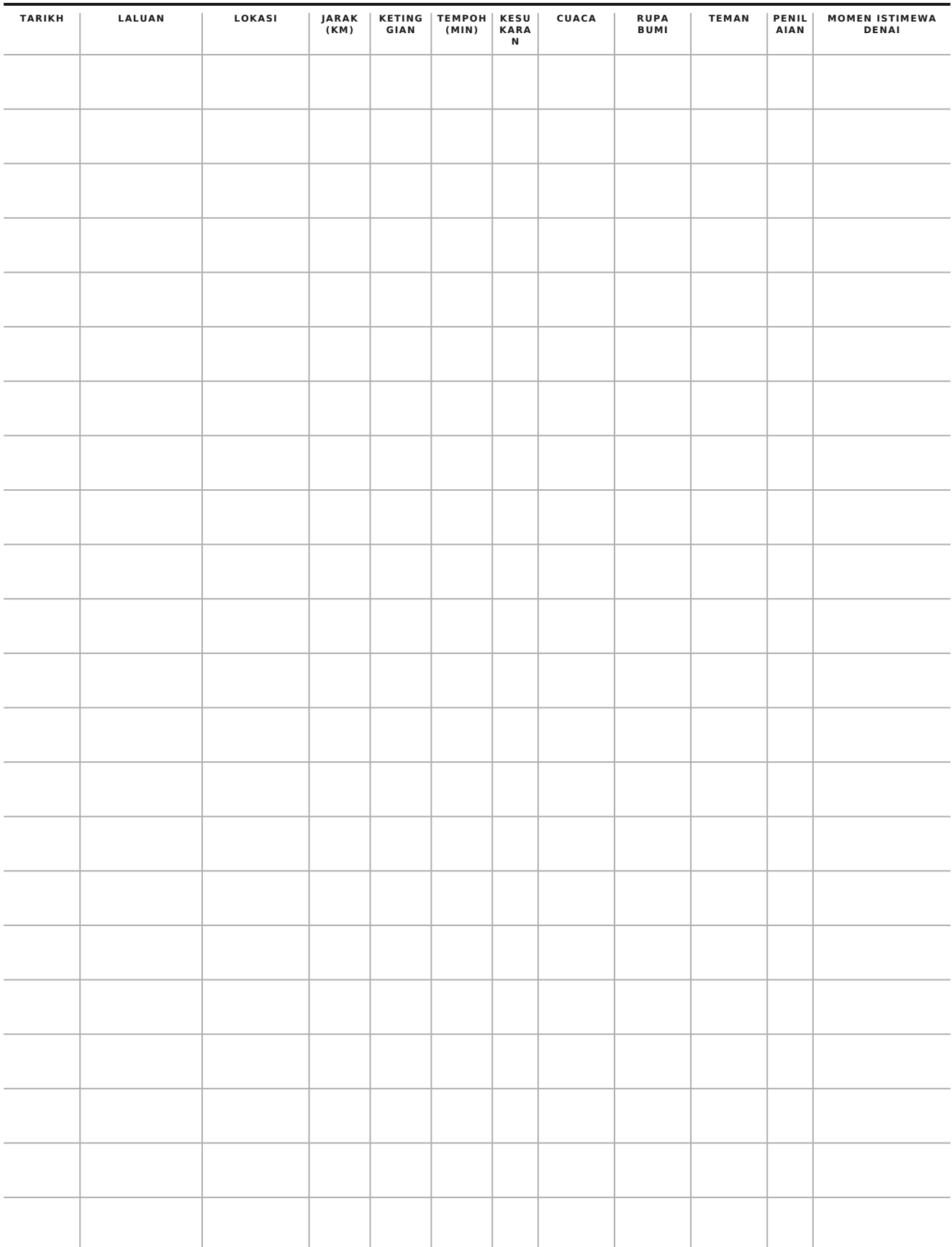
JURNAL MENDAKI

[illegible]

JADUAL / LOG

JURNAL MENDAKI

[illegible]



JURNAL MENDAKI

[illegible]

JURNAL MENDAKI

