


Turjournal



En 30-dagers veiledet dagbok



Tabell / Logg



Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Fyll inn dato, stinavn og beliggenhet etter hver tur
 - Registrer distanse, høydemeter og total varighet
 - Vurder vanskelighetsgrad fra 1 til 5 og noter vær og terreng
 - Legg til turkamerater og din samlede opplevelsesrangering
 - Bruk høydepunktkolonnen til å fange det som gjorde turen spesiell



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

