


Дневник походов



Дневник на 30 дней





Таблица / Журнал



Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Заполняйте дату, название маршрута и место после каждого похода
 - Записывайте дистанцию, набор высоты и общее время
 - Оцените сложность от 1 до 5, отметьте погоду и рельеф
 - Добавьте спутников и вашу общую оценку удовольствия от похода
 - Используйте колонку впечатлений, чтобы зафиксировать особенное в этом походе



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепал высота	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Переподвысот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепал высота	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепал высота	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перевал высота	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Переподвысо	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Переподвысот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Передвысот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высо т	Дли тель нос ть (мин)	Сл ож нос ть	Погод а	Релье ф	Спутн ики	Оц ен ка	Впечатлени я

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Переподвысот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Переподвысот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высоты	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепад высот	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепутье высота	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления

Дневник походов

Дата	Маршрут	Место	Дистанция (км)	Перепалка высота	Длительность (мин)	Сложность	Погода	Рельеф	Спутники	Оценка	Впечатления