



Swisha gärna ett litet kart-  
bidrag om du gillar det vi gör!  
(SWISH 1230264556)

För mer information om  
OK Eken besök oss på [okeken.se](http://okeken.se)



Tisdagsträning 19/8-23				
Bana B		2,7 km		
▷				
1	75		≡	
2	2		∩	
3	3		▲	○
4	4		≡≡≡	
5	5		≡	
6	6		▲	
7	76	—	≡	
⊗	220 m			⊗

