



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 C		1,9 km				
▷						
1	75		EE			
2	76	—●—	EE			
3	3		EE			
4	4	▲				
⊗	450 m					⊗

