



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 A                 |       | 4,0 km |   |   |
| ▽                      |       |        |   |   |
| 1                      | 75    |        | ≡ |   |
| 2                      | 2     | ▲      |   | ○ |
| 3                      | 3     | ●      |   | ○ |
| 4                      | 4     | ∩      |   |   |
| 5                      | 5     | ▲      |   | ○ |
| 6                      | 6     | ≡      |   |   |
| 7                      | 7     | ≡      |   |   |
| 8                      | 73    | ▲      |   | ○ |
| 9                      | 9     | ≡      |   |   |
| 10                     | 10    | ▲      |   |   |
| 11                     | 76    | ≡      | ≡ |   |
| ○                      | 220 m |        |   | ○ |

