

# Stocken SOS Banguide 2024

**Hemköp**  
Ellös



Orusts  
Sparbank



**VITAMIN  
WELL**

**Barebells**  
FUNCTIONAL FOODS

happy  
homes  
ivars™

  
FRÖKEN TRULLS  
Café & antiki

  
QVIST & LÖF  
DIVERSEHANDEL



**STOCKENS**  
— RESTAURANG & RÖKERI —

**BUTIK KIWI**

  
STRANDHAK  
**GRINDEBACKEN**  
HANDELSBOD

# Stocken SOS

*Varmt välkommen till den sjunde upplagan av Stocken Spring och Sim, loppet där alla är välkomna!*

*Förra året deltog 500 löpare i alla åldrar, stilar och nivåer, precis som det ska vara. Sedan premiäråret 2017 har närmare 2 200 deltagare gjort fina prestationer i den vackra bohuslänska miljön i och runt Stocken. Vi har fått välkomna löpare från både närområdet (Stocken, Gullholmen, Hermanö, Hälleviksstrand, Karingön, Ellös, Mollösund, Edshultshall, mm) och en bit längre bort (Stenungsund, Kungälv, Göteborg, Uddevalla, Trollhättan, Vänersborg, Stockholm, mm). Men vi har även haft löpare från både Norge, Danmark och Tyskland.*

*SOS samlar inte bara löpare utan också en stor grupp funktionärer från Stocken som hjälper till att skapa en säker inramning för deltagare och publik. Loppet får hela byn att visa sig från sin vackraste sida och många dekorerar sina hus med flaggspel och klipper gräset eller häcken en extra gång. Loppet betyder mycket för samhörigheten och många nya vänskapsband har knutits. Inte minst har loppet, tack vare alla ideella insatser och generösa sponsorer, kunnat generera ett ekonomiskt överskott som bland annat har gått till renovering av lekplatsen och en upprustning av badplatsen. Båda är viktiga samlingspunkter som besöks flitigt av boende och gäster, så slitaget och behovet av både underhåll och utveckling är stort. TACK för att ni alla hjälper till och bidrar!*

*Förra årets nya bansträckning genom Råön blev en succé och den fortsätter vi med även i år. Årets nyhet är att vi förser alla deltagare med nummerlappar för att underlätta avcheckningen vid checkpoints och tidtagningen, allt för att förbättra upplevelsen för er löpare.*

*Antalet deltagare i SOS har ökat varje år, från 150 vid premiären 2017, till 250 (2018), 300 (2019), pandemiuppehåll 2020, 330 (2021), 350 (2022) och 500 (2023). För att få största möjliga behållning av loppet är det klokt att läsa igenom den här banguiden. Vem vet, det kanske blir deltagarrekor i år igen och då är det bra att veta hur du smartast lägger upp ditt lopp för att undvika trängsel.*

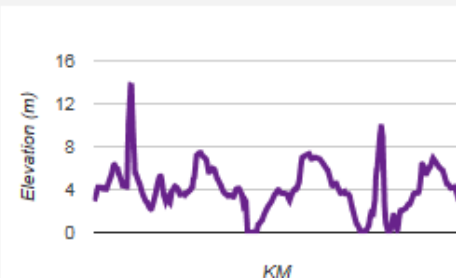
*Varmt välkommen hit och hoppas du får en härlig naturupplevelse och känsla under loppet. Lycka till med dina förberedelser!*

*Tävlingsteamet genom Johan Kyllerman*

# Stocken SOS – LÅNGA



Höjdprofil



Start & Mål



Vepa att ta sikte på



Riktning första halvan  
Riktning andra halvan  
Riktning målgång



Klocka att ringa i

# Beskrivning Stocken SOS – LÅNGA

*Längs hela bansträckningen kommer det finnas både snitslar, markeringar i marken och skyltar, samt såklart alla våra funktionärer som kommer se till att ni hamnar rätt. Det kommer också finnas funktionärsbåtar längs alla simsträckor som håller båttrafik borta och som ni kan vila ut hos om orken skulle sina.*

## **Första kilometern**

Starten sker vid fiskaffären i Stocken (Orust Fisk). Sväng vänster på Stockenvägen och sen omedelbart höger in på Adels Lid upp mot "Torget". Efter ca 100m sväng höger före det gula huset och runda det lilla Posthuset på er högra sida och följ Sotestranden i högervarv runt bilparkeringen. Spring upp på Stockenvägen och ta vänster på denna. Efter ca 100 m sväng vänster in på Gamla Vägen mot Påskeberget, banans högsta punkt. Stigningen upp är tuff, där ni tar 15 höjdmeter på kort tid. Passa på att hämta krafter nerför på andra sidan och ta höger på vägen efter berget. Efter ca 100 m ta in vänster mot "Nordängarna" på naturstigen genom den glesa lövskogen.

## **Andra kilometern**

Ni springer längs en härlig fruktträdgård mot Tofta Gård, vilken ni rundar i högervarv, delvis längs en ridstig, för att sedan återvända genom fruktträdgården. Efter fruktträdgården springer ni mot Toftas Brygga (följ skylt) och ut på klipporna.

## **Tredje kilometern**

När ni kommer ut på klipporna så höjer ni blicken och tar sikte på loppets första vepa. Den leder er mot första simsträckan som är knappt 100 m lång. Gå i till vänster om Toftas Brygga och simma mot slipen vid Hagekilens Båthamn tvärs över viken. Observera att ni inte får använda Toftas Brygga för att hoppa från. Efter att ha tagit er iland springer ni mot Stocken och tar vänster efter sjöbodarna och rundar viken.

Ta höger in på gatan som heter "Husegårdet" och följ den tills den tar slut och fortsätt på stigen tills ni kommer ut på en grusad parkeringsplats och stigen tar slut. Sväng höger uppför en liten backe och sen vänster mellan husen nerför mot Stockenvägen. Ta höger och passera fiskaffären, fortsätt längst ut på den yttersta bryggan. Hoppa i och simma den korta sträckan över till Guleskär där båda löparna i laget måste ringa i klockan. Gå i vattnet igen och simma mot det grå huset ute på udden i sundet. Gå upp på udden och välj kortaste simsträckan över sundet. Pass på strömmen i sundet, den kan vara stark. Kliv upp på andra sidan (Råön) och ta sikte mot vepan uppe på bergsknallen. Välj bästa väg till vepan och fortsätt därifrån mot nästa vepa som leder in mot samhället på Råön.

### **Fjärde kilometern**

Runda eller pulsa igenom den lilla viken och fortsätt på stigen som leder in mot samhället på Råön. När ni kommer in i själva byn är tipset att hålla sig nära vattnet (mellan sjöbodarna och husen, där det är möjligt) och hålla koll på ett svartmålat ankare vid en av sjöbodarna. Där finns checkpointen med funktionärer där båda löparna måste bli avprickade. Ni blir avprickade när båda lagmedlemmarna visat upp sitt lagnummer på handen - lag som inte blir avprickade diskvalificeras. Därefter hoppar ni i vattnet och simmar tvärs över Råörännen mot ön med det gråa huset på, Manfjärds hus. Sikta på vepan som markerar en bra plats att kliva upp på. Ta er tvärs över ön och hoppa i vattnet på andra sidan och inled den sista kilometern mot mål!

### **Femte kilometern**

Den sista simsträckan leder till hopptornet, där ni går upp på stegen. Spring mellan sjöbodarna och ta höger på grusvägen. Omedelbart efter de båda husen på höger sida tar ni höger igen på grusstigen genom skogen, stigen heter "Ormegiljan". Efter skogen håller ni vänster på asfaltsvägen, springer nerför backen och tar vänster på Sotestranden – nu är det upplopp och ni har bara något hundratal meter kvar, kämpa och bjud publiken på en spurt!! Runda bilparkeringen, spring upp på Stockenvägen där ni tar höger och springer in i mål vid fiskaffären!!

GRATTIS TILL EN GRYM PRESTATION!

# Stocken SOS – MELLAN



Start & Mål



Vepa att ta sikte på



Riktning första halvan  
Riktning andra halvan

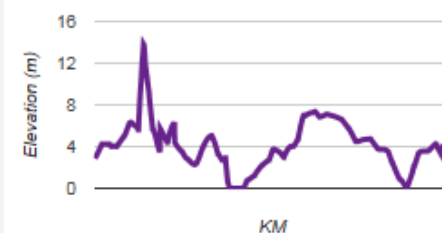


Klocka att ringa i

Registrering

Start & Mål

Höjdprofil



# Beskrivning Stocken SOS – MELLAN

*Längs hela bansträckningen kommer det finnas både snitslar, markeringar i marken och skyltar, samt såklart alla våra funktionärer som kommer se till att ni hamnar rätt. Det kommer också finnas funktionärsbåtar längs alla simsträckor som håller båttrafik borta och som ni kan vila ut hos om orken skulle sina.*

## **Första kilometern**

Starten sker vid fiskaffären i Stocken (Orust Fisk). Sväng höger på Stockenvägen, efter ca 100 m sväng vänster in på Gamla Vägen mot Påskeberget, banans högsta punkt. Stigningen upp är tuff, där ni tar 15 höjdmeter på kort tid. Passa på att hämta krafter nerför på andra sidan och ta höger på vägen efter berget. Efter ca 100 m ta in vänster mot "Nordängarna" på naturstigen genom den glesa lövskogen.

## **Andra kilometern**

Ni springer längs en härlig fruktträdgård mot Tofta Gård, vilken ni rundar i högervarv, delvis längs en ridstig, för att sedan återvända genom fruktträdgården. Efter fruktträdgården springer ni mot Toftas Brygga (följ skylt) och ut på klipporna.

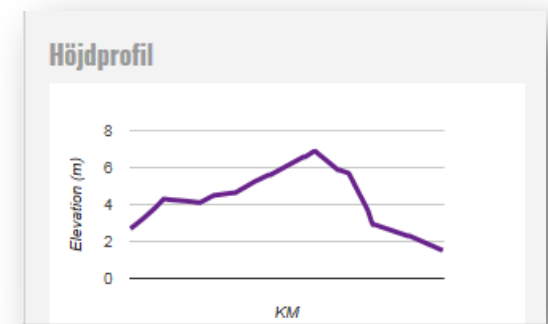
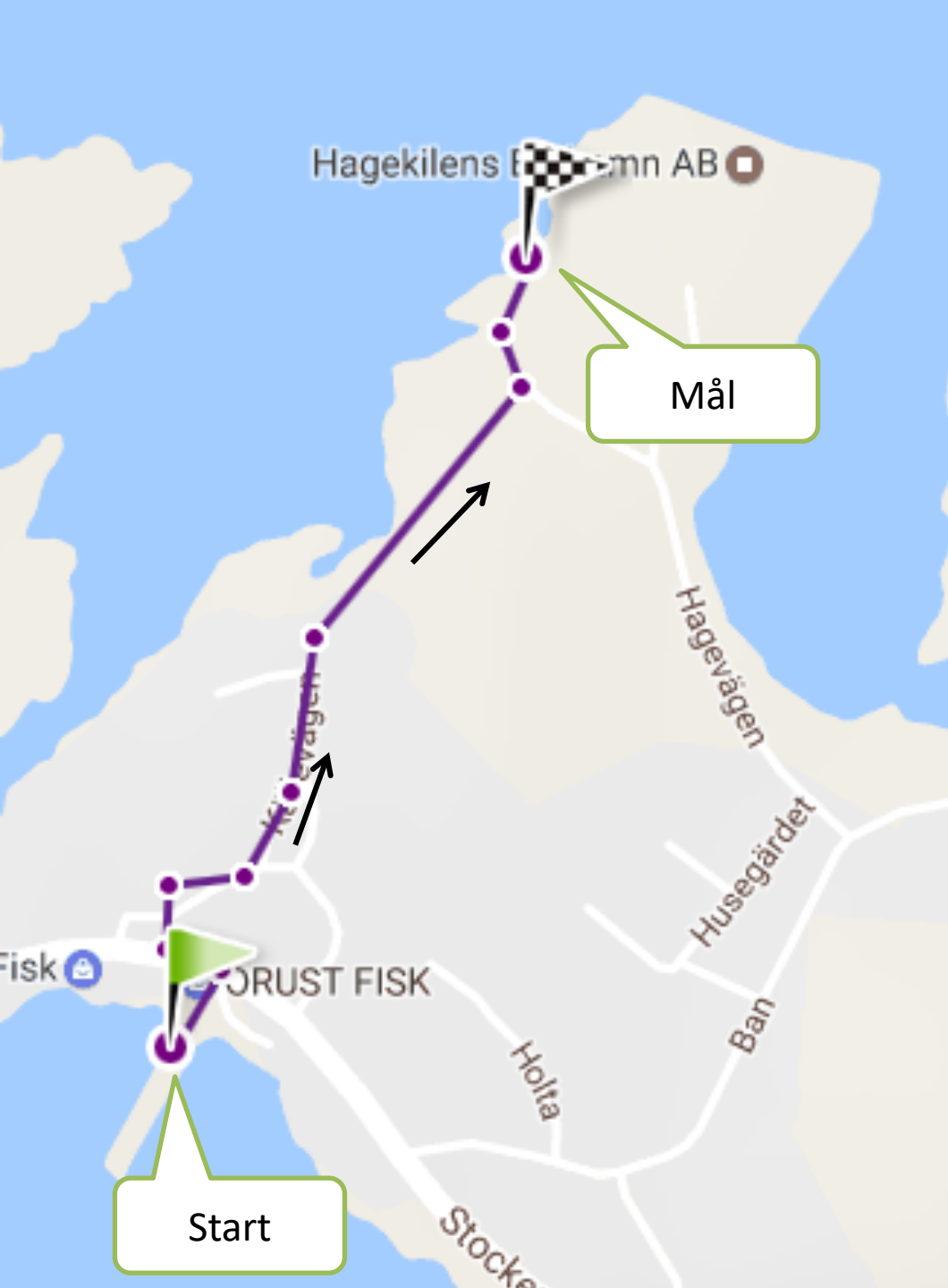
## **Tredje kilometern**

När ni kommer ut på klipporna så höjer ni blicken och tar sikte på loppets första vepa. Den leder er mot första simsträckan som är knappt 100 m lång. Gå i till vänster om Toftas Brygga och simma mot slipen vid Hagekilens Båthamn tvärs över viken. Observera att ni inte får använda Toftas Brygga för att hoppa från. Efter att ha tagit er iland springer ni mot Stocken och tar vänster efter sjöbodarna och rundar viken. Ta höger in på gatan som heter "Husegårdet" och följ den tills den tar slut och fortsätt på stigen tills ni kommer ut på en grusad parkeringsplats och stigen tar slut. Sväng höger uppför en liten backe och sen vänster mellan husen nerför mot Stockenvägen. Ta höger och passera fiskaffären, fortsätt längst ut på den yttersta bryggan. Hoppa i och simma den korta sträckan över till Guleskär där båda löparna i laget måste ringa i klockan. Gå i vattnet igen och simma in mot stegen längst in på bryggan, nedanför det stora vita huset. Klättra uppför stegen och spurta längs Stockenvägen mot fiskaffären och in i mål!!

GRATTIS TILL EN FANTASTISK PRESTATION!!



# Stocken SOS KNATTE (300 m)





# Beskrivning Stocken SOS – KNATTE (300 m)

*Kom ihåg att det är bra om en förälder/målsman springer med som support längs vägen.*

Sväng vänster på Stockenvägen efter fiskaffären och tag sedan omedelbart första höger på Adels lid. Spring upp mot det lilla torget och passera det gula huset på vänster sida, förbi sälstatyerna. Sväng vänster och ta den lilla skogsstigen "Ormegiljan" nedför och genom skogsdungen. När stigen tar slut sväng tvärt vänster mot badplatsen och spring ner i badviken för ett dopp, målgång och en liten belöning!!

GRATTIS!!