

Verksamhetsberättelse 2014

IK NocOut.se

1 INNEHÅLL

1	Organisation	2
2	Styrelsens berättelse.....	2
3	Utbildning.....	3
4	Sektionsberättelser.....	3
4.1	Löpning	3
4.2	Cykling.....	4
4.3	Triathlon.....	5
4.4	Simning	5
4.5	Längdskidor	6

1 ORGANISATION

IK NocOut.se var 2014 medlem i följande förbund: Svenska Skidförbundet, Svenska Triathlonförbundet, Svenska Friidrottsförbundet, Svenska Simförbundet samt Svenska Cykelförbundet.

Vid årsskiftet 2014/2015 hade IK NocOut.se 776 betalande medlemmar. En ökning med dryga 55 procent jämfört med årsskiftet 2013/2014 (494 medlemmar).

Styrelsen bestod av:

Ordförande Martin Karlsson

Sekreterare Uni Martinsen

Kassör Anna Wallentinson

Ledamot Mårten Jacobson

Ledamot Björn Ydreemark

Ledamot Gustav Lind

Ledamot Jens Lindström

Suppleant Anna Drotz

Suppleant Cattis Bladh

Styrelsen har under verksamhetsåret 2014 haft nio protokollförda styrelsemöten exklusive årsmötet:

2014-01-07	2014-02-11	2014-03-10	2014-04-07	2014-05-08
2014-06-09	2014-08-25	2014-10-11	2014-11-10	

Sektionsansvariga:

Löpning: Håkan Wettergren

Triathlon: Andreas Weckfors

Cykling: Lotta Agholme (vår/sommar) och Mia Gröndal (höst/vinter)

Simning: Björn Ydreemark

Längdskidor: Oskar Grangert

Övriga uppdrag:

Webb: Martin Karlsson, Anna Carlén och Fredrik Carlén

Kläder: Anna Drotz

Läger: Gustav Lind

Marknad: Martin Karlsson

2 STYRELSENS BERÄTTELSE

IK NocOut.se har under 2014 fortsatt att etablera sig som klubb med huvudsakligt geografiskt verksamhetsområde i Linköping. Medlemsantalet har ökat stort under året med en regelbunden tillströmning av nya medlemmar.

IK NocOut.se's idrottsliga verksamhet har byggt grovt på två grundprinciper:

- Träningstillfällen arrangerade av klubben.
- Det nätverk som klubben via sociala medier utgör, med möjlighet för den enskilde medlemmen att hitta träningskompisar till enskilda pass och själv utlysa träningstillfällen.

Under 2014 har klubben fortsatt att utöka sin verksamhet med den organiserade verksamheten. Nytt för året var att vi blev medlemmar i Svenska Cykelförbundet för att öppna möjligheten för våra medlemmar att tävla inom cykling för föreningen. Under hösten anordnades en Training day där medlemmarna kunde prova på olika typer av pass, så som TRX, crossfit och yoga, som normalt ligger utanför klubbens egentliga fokus.

Liksom tidigare har NocOut.se lagt stor vikt vid det sociala sammanhanget jämte idrotten. Under 2014 arrangerades medlemsfest och glöggkväll med stor uppslutning, liksom vinter-, vår- och sommarläger. Klubben hade även en jubileumsfest i november för att fira att IK NocOut.se fyllde fem år.

I samband med Linköpings stadsfest så var IK NocOut.se för andra året i rad medarrangör till Stadsfestloppet, som arrangerades tillsammans med IK Akele och Brand Event. 2014 var klubben också arrangör för DM 10 000 meter på bana.

Tävlingsverksamheten har fortsatt att utvecklas och framför allt i och med vår serie i klubbmästerskap "Årets Klubbmästare". Hela 270 medlemmar deltog under minst ett klubbmästerskap.

3 UTBILDNING

Under året inledde IK NOcOut.se ett samarbete med SISU Idrottutbildarna och styrelsen har vid tre olika tillfällen, varav ett var ett "träningläger för styrelser" som sträckte sig över två dagar, träffat SISU för att diskutera IK NocOut.se och dess utmaningar, möjligheter och behov.

4 SEKTIONSBERÄTTELSE

4.1 LÖPNING

Totalt hade löpsektionen 150 olika löpsektionssanktionerade pass 2014. Uppskattningsvis deltog 300 olika löpare på våra intervall, långpass, backpass eller KM. Normalt deltog cirka 60-80 löpare på intervallpassen på Campusarenan, 90-110 i Campushallen, 20-25 löpare på backpassen och 40-50 löpare på något av helgens två långpass.

Nytt för i år: Intervallerna sommartid har bytte tid, dag och plats. Från torsdagar kl. 19:00 på Folkungavallen till onsdagar kl. 20:00 på Campusarenan. Campusarenan har fungerat bra. Löpsektionen har även börjat med backpass varje måndag under sommarhalvåret. Dessutom har den utvidgat och organiserat upp långpassen. Långpassen sköts av 13 olika långpasstränare där det finns tre olika fartgrupper under helgen. Varje fartgrupp har en ansvarig ledare.

Nedan kommer en kort summering av alla löpsektionens löppass.

- Klubbmästerskap: 8
- Intervallpass: 43

- Backpass: 22
- Långpass: 51
- Barnvagnspass: 18
- Pannlampspass: 5
- Alla Helgon Natt: 1
- TrainingCamp: 2

Följande klubbmästerskap genomfördes 2014:

- KM Terräng 15 km (Vretaloppet)
- KM 10000 meter
- KM 5000 meter
- KM 3000 meter
- KM 1500 meter.
- IKM 1500 meter
- IKM 800 meter
- KM 400 meter

Lite diverse:

- Under våren ordnade IK NocOut.se en marathonresa till Barcelona med ett 20 tal resenärer. Resan blev samma succé som året innan då Paris besöktes. Det verkar bli en årlig tradition med en vårmarathonresa.
- Klubben hade buss till Lidingöloppet och Göteborgsvarvet.
- IK NocOut.se's KM 10000 m var också DM 10000 m i Östergötland. Det blev årets klart största 10000-meters bantävling i Sverige och diskuterades mycket i de sociala medierna.
- NocOut arrangerade även ytterligare två löptävlingar. NocOut Sky race och Stadsfestivalloppet.

4.2 CYKLING

Kort om året som gått:

- Upptaktsträff på Livgrenadjärmässen med föreläsning av Kalle Abrahamsson samt presentation av årets verksamhet.
- Springcamp Visingsö när klubben cyklade till Gränna, tog färjan över till Visingsö, hade löppass, åt gott och hade det allmänt trevligt.
- Ett antal nybörjarpass där deltagarna fick lära sig grunderna i cykling i allmänhet och klungcykling i synnerhet.
- Hög uppslutning på sektionens söndagspass- det börjar bli trångt på Statoil T1. Det kördes många, långa rundor och fiken i Östergötland har varit välbesökta.
- Allt fler har börjat cykla i skogen – MTB-tävlingarna har haft flera deltagare från klubben.
- Ett ganska stort antal körde motionsloppet Sommen runt - i ösregn.
- Nationaldagscyklingen börjar bli en tradition. I år gick den till Stegeborg.
- Vätternloppen (tjej-halv och hel) var förstås välbesökta av NocOut'are. Klubbens starttid i årets VR var väl inte den bästa, men trots rejäl motvind på hela Västgötasidan tog sig NocOut-grupperna runt pölen.

- Sommaren bjöd på fantastiskt väder och många fortsatte att ge sig ut på landsvägar och skogsstigar, både organiserat och spontant.
- Spinningpassen på Campus under vinterhalvåret har varit ganska välbesökta. Bland annat kördes Spin of hope en lördag i våras. Pengarna går till cancerforskning.
- NocOut är numera medlemmar i Svenska cykelförbundet och NocOut-medlemmar kan således tävla för klubben.

4.3 TRIATHLON

Våren:

- Duathlonträningar startade vi i april med träningar varje vecka.
- KM 15 maj med ca 30 deltagare. Lyckat KM.
- Triathlonkväll 19maj. Föreläsning med Joacim Willén samt ett par i klubben. Samt visning av produkter. Lyckad kväll.
- Vi hade även en lyckad träningstävling ute i Ljungsbro med simning inomhus för att kicka igång triathlonkänslan hos medlemmarna.

Sommaren:

- Triathlonträningarna startade första veckan i juni med stående träningar en gång i veckan i Ljung. Fortfarande växlingsplats på Wettergrens tomt.
- Många nybörjare på träningarna. Inledde första passen med lite mer nybörjarfokus.
- Sista passet på säsongen kördes en mycket uppskattad triathlonstafett.
- Varierade sträckor på träningarna och alla kan delta.
- KM Sprint 18 juni med ca 60 deltagare. Väldigt lyckat. Dock många tider att hålla koll på. Emellanåt svårt för de få funktionärerna som var på plats.
- KM Olympisk 17 juli med ca 50 deltagare. Lyckat. Lite lättare med tiderna när distanserna blir längre och fältet blir mer utdraget.
- Stort deltagarantal och mycket fina prestationer av både rutinerade såväl som nybörjar medlemmar på flera triathlontävlingar runt om i Sverige.
- Stort deltagarantal på flera triathlontävlingar. Både lokala och framförallt Kalmar IM.
- Vi använde de inköpta stora bojarna, som gjorde simbanan tydligare.

Reflektioner:

- Fler ledare för att hålla i träningarna. Samt till KM. Behöver inte vara Triathlonfrälsta.
- Rita ut cykelbanan i asfalten. Samt tydligare kartor på plats vid KM. Alltid 1-2st som cyklar fel.
- Det är riktigt skoj att se hur klubbens triathleter med sin passion och glädje föder övriga medlemmars intresse att testa på triathlon!

4.4 SIMNING

Vi har under året fortsatt med de bokade tider vi hade under hösten 2013. Det är trångt i Linköpings simhall så möjligheten att utöka med flera tider är begränsat, även om antalet medlemmar som vill simma finns.

De tider vi haft i simhallarna under året är:

- Måndagar 17:00-19:00 Ljungsbro, 4 banor, öppen träning.
- Tisdagar 6:40-7:40 Linköping, 4 banor (2 för kurs, 1 avsedd för NocOut elit och 1 för öppen träning)
- Onsdagar 6:10-7:10 Linköping, 1 bana (+1 bana avsedd för NocOut elit)
- Lördagar 8:45-9:45 Ljungsbro, 4 banor, "öppen träning"

"Öppna tider" ger möjlighet för alla medlemmarna att kunna träna tillsammans med klubbkamrater.

På våren genomförde vi vår första simkurs i Linköping, med Ebba Kihlberg som ledare. Kursen var för de som kommit en bit med sin simning och hölls på tisdagmornar kl. 06:40. Kursen var på 12 tillfällen. Nästa kurstillfälle var en sommarkurs för nybörjare på Tinnis som hade två tillfällen per vecka under tre veckor. Denna kurs leddes av Hanna Larsson.

När det blev möjligt att börja simma utomhus drog öppet-vattensimningen (OW) igång. Ofta samordnades denna verksamhet med triathlonsektionen. Vanligaste stället för dessa pass var ute i Ljung. Ett flertal pass samordnades också av medlemmarna själva på olika platser runtom Linköping.

Den 23 juli passerade Jonas Colting Linköping i sitt projekt Sverigesimmet, ett projekt för att samla in pengar till organisationen WaterAid. För att stödja projektet, sällskapa Jonas, och få lite trevlig OW-simning ställde ca 25 NocOut'are upp i Berg för att simma några kilometer i Göta Kanal.

Den 7 september 2014 hölls NocOut's KM i OW-simning för andra gången. Detta KM hölls i Ljungsjön på samma bana som året innan (2,3 km). 14 damer och 20 herrar ställde upp. Vann gjorde Tina Fasteson och Fredrik Carlén.

När hösten kom var det dags att börja simma inne igen. En ny kurs med Ebba som ledare anordnades, denna gång för nybörjare.

4.5 LÄNGDSKIDOR

Träningar:

- Under hösten har skidsektionen varje torsdag kört rullskidintervaller, de sista gångerna innan jul blev det på grund av väderleken skidgång/älghufs istället.
- Träningarna har hållits av Oskar Grangert, Thomas Nordman och Jakob Karlsson.
- Utöver det har det bjudits in till en del spontana pass via hemsidan med den årliga RoxenRuntRullen som den givna höjdpunkten.

Tävlingar:

- 51 Nocout'are åkte något av loppet under vasaloppsveckan
- Nytt klubbrekord av Claes Ivenborg: 04:58:31 (plac. 563)
- Rullskidtävlingen Ljungsjön runt arrangerades i september för andra året i rad, detta år var tävlingen även KM i rullskidor.
- 8 KM-deltagare i herrklassen men tyvärr ingen i damklassen.
- One way roller cup, Östergötlands rullskidcup.

- Fina placeringar av NocOut-åkare i flera deltävlingar, bland annat knep Jakob Karlsson och Thomas Nordman varsitt DM-silver i H21 resp. H35 på SyaRullen 40km