

# Verksamhetsberättelse 2017

## IK NocOut.se

### INNEHÅLL

1	Organisation .....	2
2	Styrelsens berättelse .....	2
3	Sektionsberättelser .....	4
3.1	Löpsektionen .....	4
3.2	Cykelsektionen .....	5
3.3	Triathlonsektionen .....	6
3.4	Skidsektionen .....	7

# 1 ORGANISATION

IK NocOut.se var 2017 medlem i följande förbund: Svenska Skidförbundet, Svenska Triathlonförbundet, Svenska Friidrottsförbundet, Svenska Simförbundet samt Svenska Cykelförbundet.

## **Styrelsen bestod 2017 av:**

Ordförande Martin Drotz  
Kassör Anna Wallentinson  
Sekreterare Uni Sallnäs  
Ledamot Cattis Bladh  
Ledamot Gustav Lind  
Ledamot Anders Widelius  
Ledamot Björn Ydremark  
Suppleant Lisa Mjörning  
Suppleant Andreas Fröberg

Styrelsen har under verksamhetsåret 2017 haft tio protokollförda styrelsemöten exklusive årsmötet:

2017-01-11	2017-02-01	2017-02-28	2017-04-05	2017-05-03
2017-06-07	2017-08-10	2017-10-04	2017-11-03	2017-12-10

I tillägg till detta har styrelsen under året haft två möten med fokus på strategiska frågor, samt kontinuerlig kommunikation via plattformen Basecamp.

## **Sektionsansvariga 2017:**

Löpning: Mikael Ceder (ersatte Håkan Wettergren under första delen av året)  
Triathlon: Andreas Capilla  
Cykling: Mia Gröndal  
Längdskidor: Oskar Grangert

## **Övriga uppdrag 2017:**

Webb: Martin Drotz  
Kläder: Anna Drotz  
Läger: Gustav Lind  
Marknad: Martin Drotz och Anders Widelius

# 2 STYRELSENS BERÄTTELSE

IK NocOut.se har under 2017 fortsatt att etablera sig som klubb med huvudsakligt geografiskt verksamhetsområde i Linköping. Medlemsantalet har ökat under året med en regelbunden tillströmning av nya medlemmar. Vid årsskiftet 2017/2018 hade IK NocOut.se 983 medlemmar., vilket innebär en ökning med ungefär 24% procent jämfört med årsskiftet 2016/2017.

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.

Vad gäller den första punkten så återfinns mer detaljerad information om träningarna under respektive sektionsberättelse längre ner i denna verksamhetsberättelse. Dock kan sägas att under 2017 hölls fler pass än någonsin i klubbens regi. I tillägg till ovanstående punkter finns en del övrigt att ta upp kring verksamheten 2017:

- Vad gäller styrelsens sammansättning så avgick Mårten Jacobson och Anna Drotz som suppleanter vid årsmötet 2017. Lisa Mjörning och Andreas Fröberg blev invalda som nya suppleanter. Jens Lindström har under året varit adjungerad i styrelsen och haft ansvar för policys samt NocOut Elit och Prestation.
- Många NocOut'are har tävlat i diverse lopp under året. Som vanligt deltog många till exempel i Göteborgsvarvet och Lidingöloppet och till båda dessa lopp anordnades i vanlig ordning bussresor. Ironman 70.3 i Jönköping kan också nämnas, och till detta lopp anordnade klubben en buss för supportrar. Årets marathonresa ägde rum i maj och gick till Köpenhamn. Ett femtontal medlemmar deltog. En trend för 2017 har varit att allt fler klubbmedlemmar testat swim-run och även deltagit i diverse swim-runtävlingar.
- Liksom tidigare har NocOut.se lagt stor vikt vid det sociala sammanhanget i tillägg till idrotten. Under 2017 arrangerades t.ex. medlemsfest, glöggkväll, cykelläger och sommarläger. Nytt för i år var att det årliga sommarlägret flyttade från Halmstad till Visby och ett trettiotal medlemmar deltog.
- Sektionsledarträff hölls i januari och november med representanter från styrelsen och sektionens ledare. Diskussioner kring exempelvis strategier, samarbete mellan styrelse och sektioner samt sektionernas visioner fördes.
- Det har under året varit vis rotation på sektionens ledarsidan. Löpsektionens Håkan Wettergren tog ett steg tillbaka och ersattes av Mikael Ceder, som därmed håller ihop sektionens alla ledare. Tina Fritzon tog över ansvaret för intervallerna. Inom triathlonsektionen så slutade Andreas Capilla sitt uppdrag i slutet av året och ersattes av Anna Johansson och Eva Sandberg.
- NocOut Network, med Anders Widelius i spetsen, hade premiär i januari. Konceptet ger medlemmarna en chans att ses utanför tränings-sammanhang och därmed knyta kontakter på en professionell basis. Under året tog Anna Drotz över ansvaret i NocOut Network och en ny lunchrestaurang kontrakterades. Tre nätverksluncher hölls under året.
- NocOut Elit och NocOut Prestation som är till för att stötta både elitsatsande och den lite bredare toppen i klubben har haft ett lyckat resultat och håller sig inom ramen för budget.
- Klubben har satsat på marknadsföring bland annat genom att synas på event på Ica Maxi. Detta genererade flera nya medlemmar och klubben syntes tydligt med ett bra reklamvärde. Under september hade NocOut en kampanj där personer som gick med i klubben fick ett linne och detta resulterade i rekordmånga medlemmar på en månad. Värt att nämna är också att ordförande Martin Drotz var med i en paneldiskussion i Almedalen

och att NocOut anordnade ett löppass i Visby i samband med detta. Dessutom har NocOut blivit mer synligt i sociala medier i och med att Instagramkontot blivit mer aktivt.

- Under året har NocOut anordnat tre föreläsningar, varav samtliga varit gratis för medlemmar. Cykelsektionen hade upptaktsmöte i mars och då var cyklisterna Elna Dahlstrand och Anders Ljungberg på plats och föreläste. I maj höll f.d. elitsimmaren och numera triathleten Emma Igelström en välbesökt föreläsning som hölls i samarbete med NocOut och Ica Maxi. I november höll sen ultralöparen Rune Larsson en föreläsning på Collegium i Mjärdevi. Föreläsningen blev den mest välbesökta någonsin i NocOut's historia och besöktes av såväl medlemmar som icke-medlemmar och sponsorer.
- NocOut har under året tagit steg framåt i säkerhetsarbetet. Första-hjälpen-väskor har distribuerats till löp- och cykelledare och löpsektionen anordnade en traumautbildning för sina ledare.
- Tävlingsverksamheten har fortsatt att utvecklats, framför allt i och med vår serie i klubbmästerskap. Hela 265 medlemmar deltog under minst ett klubbmästerskap under 2017. NocOut stod liksom tidigare år som arrangör för DM 5000 meter i april 2017.
- Klubben har under våren och hösten haft yogapass för medlemmarna. Dessa har varit mycket välbesökta.

## 3 SEKTIONSBERÄTTELSE

### 3.1 LÖPSEKTIONEN

Totalt hade vi ca 150 olika löpsektionssanktionerade pass under 2017. Uppskattningsvis var 300 olika löpare på våra intervaller, långpass, backpass och KM. Vi upplever en ökning av antalet nya löpare men att alla inte går på samtliga pass längre. Normalt är det ca 50-90 Nocoutare på Campusarenan. 70-90 i Campushallen, 20-25 löpare på backpassen, 10-20 löpare på pannlampspassen och 40-50 löpare på något av helgens två långpass.

Vi har fortsatt med intervallpass varje onsdag, backpass varje måndag under sommarhalvåret och långpass både lördagar och söndagar under vinterhalvåret. Totalt sex ledarledda fartgrupper per helg har hållits. Gruppen av långpassledare har utökats ytterligare och består nu av 25 personer. Under hösten/vintern har vi även lagt till ett pannlampspass på torsdagar.

Under våren hölls dessutom "kortare långpass" varannan vecka. Syftet var att locka de mindre erfarna löparna att våga komma och springa lite längre i grupp. Dessa pass innehöll även löpteknik och löpstyrkeövningar.

#### **Följande klubbmästerskap genomfördes 2017:**

- 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

- Två olika kurser med löpskolning har hållits. Varje kurs var på tre omgångar för 15 löpare per kurs.
- Den årliga marathonresan gick i år till Köpenhamn. Det blev en succé och många av deltagarna genomförde sitt första marathon.
- Vi hade buss till Lidingöloppet och Göteborgsvarvet.
- Vårt KM 5000 m var också DM 5000 m i Östergötland.
- Vi har haft olycksfallsutbildning för ledarna och det har tagits fram ett första hjälpen kit som ledarna har med dig på passen.

## 3.2 CYKELSEKTIONEN

Första delen av 2017 fyllde cykelsektionen som vanligt med långpass i cykelsalen på X-force. Våra instruktörer ställde upp ca varannan helg och höll pass på mellan två och tre timmar. Vi införde en liten avgift samt en nytt anmälningssystem för att det inte skulle bli lika "lättvindigt" att bara avstå sin plats utan att dyka upp. Det fungerade ganska bra och passen var välbesökta.

I mars kickade vi igång utesäsongen med en upptaktsträff på mässen. Mia och Ida informerade om sektionens verksamhet, vad som händer under våren, event, lopp, träningar etc. Sedan bjöd vi på en föreläsning med Anders Ljungberg och Elna Dahlstrand. Kvällen blev mycket lärorik, fullspäckad, välbesök och uppskattad.

Precis som tidigare år hittar många nya medlemmar till klubben på grund av just cyklingen. Vi höll ett antal nybörjarpass under tidig vår, och när våra långpass drog igång erbjöd vi nybörjarklunor även där. Långpassen såg i övrigt ut ungefär som tidigare, om än lite mer uppstrukturerat. Ledarna tog sig an olika distanser och fartgrupper, och så bar det iväg på landsvägarna till lämpliga fikastopp.

I maj ordnade vi ett läger till Söderköping. Deltagarna cyklade dit och de som valde att vara kvar checkade in på ett vandrarhem. Övriga klingor vände hem till Linköping, medan lägerdeltagarna cyklade ut till Arkösund. Även dag två bjöd på cykling utåt St. Anna innan hemfärd.

Loppet Sommen runt hade detta år en startgrupp med bara NocOut'are. Många av våra deltagare såg det som ett bra genrep inför halvättern och Vätternrundan. Till just Vätternrundan hade vi i år en och en halv startgrupp då organisationen valt att minska på antalet startande per grupp. Våra grupper startade dock ganska nära varann i tid och hade trots en del regn en bra runda runt sjön.

En nyhet för året var att vi startade mer organiserad Mountainbikecykling. Vi hade några gemensamma pass, samt att vi deltog i tävlingen Vättern bikegames 8-timmars lagtävling. Den hölls på Dunteberget i Motala och gick ut på att cykla MTB så långt som möjligt under åtta timmar. Lerigt och kul enligt deltagarna.

På grund av semestrar och sommarlov trappades långpassen ned lite efter Vätternrundan, men vi höll ändå i några pass, samt erbjöd ett par nybörjarpass till.

### 3.3 TRIATHLONSEKTIONEN

Under 2017 har triathlon som sport fortsatt att växa, vilket även speglar intresset i IK NocOut.se. Säsongen startades upp, likt tidigare år, med tre triathlonpass i Ljungsbro simhall under januari, februari och mars. Detta följdes av Sim-KM (100 m) som är sektionens första KM. Redan i slutet på april/början på maj drar sedan duathlonpassen igång. En alternativ duathlon-bana till banan vid Korpvallarna har förlagts i Lambohov, med start vid Östrias fotbollsplaner. Banan har fungerat bra och ger goda möjligheter till roliga och trafiksäkra pass. Jaktstart-upplägg på passen gör dessa populära, roliga och högintensiva.

Säsongen följs av triathlonpass, Klubbmästerskap, OW-pass och BigDay. Total genomfördes 11 triathlonpass (tisdagar), sju klubbmästerskap (100 m frisim, Duathlon, Spint, Olympisk, Tempo, OW, Swimrun), 12 OW-pass samt en heldag hos familjen Capilla/Engde under BigDay.

Även i år har vi haft förmånen att kunna variera passen genom att växla mellan att vara i Ljung och i Kaga. Träningarna har haft varierande fokus såsom nybörjar-, växlings-, cykel-, löp- och siminriktning.

Under året har NocOut valt att samarbeta med Hymer för att kunna erbjuda ledarledda intervallpass på torsdagar. Detta samarbete har fungerat bra och har varit uppskattat.

2017 har bjudit på många fina prestationer från klubbens medlemmar. Resultaten som redovisas nedan är riktigt imponerande och vittnar om en framgångsrik klubb med teamkänsla och tonvis av inspiration, klubbmedlemmarna emellan.

- Mattias Thörnqvist: Seger Age-group Jönköping 70.3, Seger Age-group IM Kalmar.
- Karin Magnusson: Seger Age-group IM Kalmar.
- Tina Fritzon: 3:e plats Age-group IM Kalmar.
- Claes Ivenborg: 2:a plats Age-group IM Kalmar
- Jakob Karlsson: 2:a Age-group IM Kalmar
- Tina Fastesson: Seger Age-group Jönköping 70.3
- Joakim Stenman: 2:a plats Age-group Jönköping 70.3
- Ulf Bladh: 3:e plats Age-group Jönköping 70.3
- Anna Johansson: 3:e plats Age-group Jönköping 70.3

Detta bara för att nämna några av pallplaceringarna som levererades under förra året. Flera klubbmedlemmar kvalade in till Hawaii, och flertalet tog även chansen att åka. Däribland Mattias Törnqvist, Marcus Wallhagen, Jakob Karlsson och Magnus Svensson.

#### **Lite mer om simningen**

Under 2017 har 72 platser erbjudits till olika simkurser. Det är Pontus Palmqvist som hållit i en kurs under våren, en intensivvecka med två grupper under sommaren, och tre kurser under hösten. Inriktningen på kurserna har varierat mellan nybörjare, fortsättning och för de som blivit lite snabbare.

Då möjligheten att få bassängtid i Linköping inte förändrats de senaste åren har vi inte heller kunnat utöka de tider vi har i Linköping och Ljungsbro. Våra "öppna tider" är populära och många samsas på de banor vi har.

### 3.4 SKIDSEKTIONEN

#### **Träningar**

Under hösten har skidsektionen varje torsdag kört rullskidintervaller.

#### **Tävlingar**

Skid-KM kördes i samband med DM i Sya 20/1, 39 deltagare från NocOut var med! Rullskidtävlingen Ljungsjön runt som är NocOut's öppna KM arrangerades traditionsenligt. Totalt var det 30 startande. Utöver de tävlingar som skidsektionen ordnat själva har klubbens medlemmar åkt diverse olika skidtävlingar runtom i landet.