

Verksamhetsplan 2015

IK NocOut.se

Allmänt

Under 2015 ska NocOut.se fortsätta utvecklas som konditionsidrottsklubb med bibehållen idrottslig bredd och fokus på "Klassiker-idrotterna" (löpning, cykel, simning och längdskidor) och triathlon. Bredden ska behållas inom verksamheten, i betydelsen brett utbud av idrotter, en jämn könsfördelning och hela spektrumet från motionär till elit. Arbetet ska under 2015 drivas inom sektioner för respektive idrott, med nära kontakt mellan sektionsansvariga och styrelsen. Klubben kommer fortsätta att vara lyhörda gentemot medlemmarna och på olika sätt försöka snappa upp vad som önskas vad gäller utveckling av klubben. Eventuellt så kommer en ny medlemsenkät att genomföras under 2015.

Styrelsearbetet

Styrelsen kommer att fortsätta utveckla styrelsearbetet och ska satsa på att bli ännu bättre på att fokusera strategiska frågor och ha mindre fokus på det operativa. Styrelsen kommer även att fokusera på att anpassa sig till NocOut's tillväxt med allt vad detta innebär. Eventuellt kommer hela eller delar av styrelsen gå lämpliga kurser för att utveckla ledamöterna.

Läger

För 2015 är ett vinterläger (VasaCamp) och ett sommarläger planerade.

NocOut Elit

NocOut kommer fortsatt fokusera en del av verksamheten på elitsatsande medlemmar. NocOut Elit kommer fortsättningsvis primärt beröra triathlon, medan det nya konceptet NocOut Prestation införs för att stötta den lite bredare toppen i klubben inom löpning, skidåkning samt triathlon.

Årets klubbmästare

Under 2015 kommer NocOut att fortsätta arrangera klubbmästerskap i våra olika grenar. För att öka deltagandet och utmana medlemmarna fortsätter klubben med konceptet "Årets Klubbmästare" sedan succéåret 2014.

Sociala arrangemang

Klubben ska under 2015 fortsätta lägga vikt vid sociala arrangemang för klubbens alla medlemmar. Exempelvis planeras som tidigare år medlemsfest och glöggkväll, samt social samvaro kring loppdeltagande för såväl tävlande som supportrar. I år kommer triathlon-VM i Motala att bli en viktig sådan händelse. Bussresor till Göteborgsvarvet och Lidingöloppet samt gemensamt boende till Stockholms marathon kommer att erbjudas till medlemmarna.

Föreläsningar

Klubben planerar att anordna några föreläsningar för medlemmarna under året.

Arrangera lopp

I år kommer klubben att satsa på cykelloppet Rängen runt i maj. Man kommer även att fortsätta KM-arrangemangen (och utvidga med inomhus-simning). Beroende på vad förbundet bestämmer så kommer NocOut eventuellt att arrangera DM 10 000 meter precis som 2014. Klubben kommer troligtvis också att återupprepa succén SkyRace som anordnades för första gången 2014.

Löpsektionen

Upplägget blir samma som 2014 men sektionen kommer att utveckla varje del. Planen är organisk utveckling, det vill säga att det som funkar och folk vill ha utvecklar sektionen.

Cykelsektionen

Sektionen fortsätter med långpass på helgerna och har för avsikt att fortsätta med långpassen under sommaren och en bit in på hösten.

NocOut har en egen startgrupp på Vätternrundan, med starttid 05:24. Sektionens mål är att de som ska cykla med klubben då är väl samkörda och har deltagit på våra långpass.

Under våren kommer sektionen att ordna en helg för bikefit.

Ett eller ett par långpass kommer att ordnas på andra ställen än i Östergötland.

I tävlingsväg så kommer sektionen satsa på Sommen runt och klubbens egna cykellopp Rängen runt kommer att anordnas i maj. Från och med 2014 tillhör NocOut cykelförbundet och man kan således tävla för klubben. En som kommer att göra det är Magnus Bäckstedt.

Triathlonsektionen

Triathlonsektionen fortsätter under 2015 att erbjuda träningar en gång i veckan med start från våren med duathlonträningar. Plats är ännu ej bestämt då korpvallarna blir knepigt. Triathlonträningar börjar i juni. Sektionen kommer att erbjuda två träningsplatser som man kommer att växla mellan: Kaga samt Ljung.

Tempo KM är planerat till lite senare än tidigare för att medlemmarna ska fortsätta cykla under sommaren.

Sektionen planerar att arrangera i egen och liten regi en träningstävling på hemmaplan i exempelvis Ljung, dagen efter VM 28/6, för de som vill vara publik, men även vill träna/tävla lite längre.

Triathlonsektionen har vuxit mycket det senaste året och kommer att behöva hjälp av medlemmar för att få till alla planerade träningar och tävlingar. Intresserade medlemmar uppmuntras därför höra av sig till triathlon@nocout.se.

Simsektionen

Under våren kommer NocOut att ha samma tider för de bokade banorna som under 2014. Banorna kommer fortsätta användas för "öppna tider", kurs och den grupp som kallas NocOut Elit.

Det finns planer från Linköpings kommun på att sätta upp ett tält över Tinnisbassängen, vilket klubben hoppas mycket på ska bli verklighet, under hösten 2015. NocOut kommer då få möjligheter att expandera verksamheten med flera tider i Linköping. Möjligheten att ha en mer seriös träningsgrupp, gärna med tränare på kanten, ökar med mer träningstider och är ett mål för simsektionen.

Planer på ett KM i bassäng fanns redan 2014 men blev då inte av. 2015 har planeringen kommit lite längre och ett KM kommer sannolikt genomföras någon gång i april.

I slutet på sommaren genomförs även ett KM i OW-simning.

Längdåkningssektionen

Träningar:

Planen är att fortsätta med rullskidintervallträningarna som tidigare.

Om intresse finns skulle det även kunna bli aktuellt med några kom-igång-på-rullskidor-träningar för att öka på antalet deltagare i rullskid-KM.

Tävlingar:

Längdskid-KM kommer att köras i samband med Alliansloppet i Finspång. Man kommer även att ha ett rullskid-KM precis som 2014.