

# Verksamhetsplan 2018

## IK NocOut.se

### INNEHÅLL

|   |                           |   |
|---|---------------------------|---|
| 1 | Styrelsens plan .....     | 2 |
| 2 | Sektionernas planer ..... | 3 |

# 1 STYRELSENS PLAN

Under 2018 ska IK NocOut.se fortsätta utvecklas som konditionsidrottklubb 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 2018, liksom tidigare år, 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. Klubben kommer precis som under 2017 att ha en workshop med sektionsledarna för att vidareutveckla klubbens och sektionernas arbete.

## STYRELSEARBETET

Styrelsen kommer att fortsätta utveckla styrelsearbetet och fortsätter satsningen 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.

## WEBBLÖSNING

Under 2018 kommer NocOut's hemsida och övriga kommunikationsvägar till medlemmarna att ses över och arbetet med en ny hemsida ska påbörjas.

## LÄGER

För 2018 är ett kombinerat cykel-löp-läger (i vår) och ett sommarläger planerat.

## NOCOUT ELIT

NocOut kommer fortsatt fokusera en del av verksamheten på elitsatsande medlemmar tävlandes i klubbens färger.

## NOCOUT PRESTATION

NocOut Prestation som infördes 2015 för att stötta den lite bredare toppen i klubben inom löpning, skidåkning samt triathlon kommer att behållas även under 2018.

## ÅRETS KLUBBMÄSTARE

Under 2018 kommer NocOut att fortsätta arrangera klubbmästerskap i våra olika grenar. För att öka deltagandet och utmana medlemmarna fortsätter klubben med konceptet "Årets Klubbmästare".

## SOCIALA ARRANGEMANG

Klubben ska under 2018 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. Bussresor till Göteborgsvarvet och Lidingöloppet kommer liksom tidigare år att erbjudas till medlemmarna. En marathonresa till Wien kommer också att anordnas.

## NOCOUT NETWORK

Klubbens eget affärsnätverk NocOut Network kommer att fortsätta under 2018, med månadsvisa luncher med begränsat antal platser.

## TRAINING DAY OCH ANDRA IDROTTER

För att bredda utbudet något för medlemmarna så planeras minst en training day med tonvikt på aktiviteter som inte ingår i NocOut's fokusidrotter. Det kommer även att erbjudas yogapass till medlemmarna och frekvensen av dessa beror på medlemmarnas intresse.

## FÖRELÄSNINGAR

Klubben planerar liksom tidigare år att anordna en eller flera föreläsningar för medlemmarna under året.

## ARRANGERA LOPP

Klubben kommer att fortsätta arrangera KM-arrangemangen. NocOut kommer återigen att arrangera DM 5000 meter i år även IDM 1500m.

# 2 SEKTIONERNAS PLANER

## LÖPSEKTIONEN

Upplägget blir samma som 2017 men sektionen kommer fortsätta att utveckla varje del. Planen är organisk utveckling, det vill säga att det som funkar och folk vill ha utvecklar sektionen vidare. Tre bussresor är planerade: Göteborgsvarvet, Tjejmilens halvmarathon, och Lidingöloppet. Årets marathonresa kommer gå till Wien. Sektionen planerar även att, tillsammans med triathlonsektionen, satsa mer på organiserade swimrunträningar.

## CYKELSEKTIONEN

Vi håller i spinningen ca varannan helg så länge vi har ledare. Vi behöver rekrytera fler ledare till både spinning och utomhuscykling till våren, så diskussioner förs kring det. Ledarna kommer förutom VIP-middag att erbjudas utbildning i säkerhet, klubbens riktlinjer och policy.

Vi fortsätter med långpass enligt ungefär samma upplägg som tidigare år, med olika fartgrupper och distanser. Vi kommer att ha vissa klungor som är mer renodlade för att träna till Vätternrundan, dvs med deltagare som tänkt köra i en viss subgrupp på loppet. Dessutom byter vi samlingsplats från Circle K till City Gross parkering då det är bättre utrymme.

Vi planerar för en stor upptaktsträff med föreläsning av känd cyklist under tidig vår. Vidare kommer vi att ordna ett läger i Kisatrakten tillsammans med löpsektionen i maj. Till cykelloppet Sommen runt har vi även i år ett eget startled. Till Vätternrundan har vi fått tings två startgrupper med 40 platser i varje. Det blir stort!

Som vanligt håller vi nybörjarpass, samt hoppas på MTB i någon form. Det drog inte jättemycket folk förra året, men målet är att hänga i med några organiserade pass. Vi önskar också hålla i långpassen under sommar och tidig höst.

## TRIATHLONSEKTIONEN

Triathlonsektionen genomförde ett skifte av sektionsansvariga för 2018. Anna Johansson och Eva Sandberg tar över ansvaret, också i ett tätt samarbete med Thobias Bergqvist som har huvudansvaret för det som har med simbanor, simkurser etc inom sektionen. Ytterligare tretton

medlemmar delar ansvaret för ledarleddapass, klubbmästerskap och funktionärer under kommande år. Gruppen består av en fantastisk kombination av erfarenhet, rutin, kunskap och engagemang som kommer göra året glimrande.

Då intresset för Swimrun ökar i klubben kommer de pass som tidigare varit OW-pass i år att kombineras med ledarledda Swimrun-pass. Trisektionen planerar också för att lägga in två KidsTri-pass under sommaren, där barn mellan 6-12 år får möjlighet att prova på triathlon.

Triathlonsektionen har stora förhoppningar om ytterligare ett framgångsrikt år under 2018!

## SKIDSEKTIONEN

Planen för 2018 är att ha ett liknande upplägg som 2017. Detta innebär:

- Skid KM
- Rullskidträningar
- Rullskid KM