

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE för 2010

IK NocOut.se

## 1. Fakta om året som gått (2010)

NocOut.se var medlem i Svenska Skidförbundet och Svenska triathlonförbundet.

Vid årsskiftet 2010/2011 hade NocOut.se ca 110 betalande medlemmar.

Styrelsen bestod av:

Ordförande Martin Karlsson

Sekreterare Anna Carlén

Kassör Johan Axelsson

Suppleant Mårten Jacobson

Suppleant Gustav Lind

Styrelsen har under verksamhetsåret 2010 haft 5 protokollförda styrelsesammanträden exklusive årsmötet:

2010-02-01

2010-06-09

2010-09-21

2010-10-19

2010-11-16

## 2. Styrelsens berättelse

NocOut.se har under 2010 utvecklats från ett idrottande kompisgäng till en plattform för människor som tränar och tävlar inom framför allt konditionsidrotterna löpning, skidor, triathlon och cykel. Målsättningen har varit att ge stor plats åt såväl den individuella idrottsliga prestationen som den sociala samhörigheten och klubbkänslan. NocOut.se är mer än en idrottsförening!

Den idrottsliga verksamheten bygger på två huvudprinciper. Dels den plattform som NocOut.se utgör med möjligheter att hitta träningskompisar till enskilda pass och utlysa träningstillfällen, vilket framför allt har skett via NocOuts sida på facebook. Dels NocOuts specialitet Training Day, där medlemmarna bjuds in att prova på olika typer av idrotter, v.g. se punkt 3.

För att stärka klubbkänslan togs under 2010 beslut om att ta fram en klädkollektion för försäljning under 2011. Vi har också arrangerat sociala aktiviteter som Medlemsfest och Glöggkväll med hög närvaro och trivsselfaktor!

Under 2010 beslutades också att bredda verksamheten genom att öppna för en elitsatsning med målet att ge de framstående medlemmarna i klubben stimulans och stöd i sin satsning och samtidigt locka fler duktiga idrottare till klubben. Styrelsen beslutade att finansiera elitsatsningen med hjälp av sponsring, öronmärkta pengar för ändamålet. Under året erbjöds tre personer att ingå i NocOut Elit, varav en, Fredrik Carlén, antog erbjudandet i sin triathlonsatsning.

## 3. Beskrivning av genomförd verksamhet

Sammanfattning av klubbens arrangerade verksamhet, saxat från hemsidan:

- Vasacamp – En träningshelg i Sälen där det åktes både på längden och på tvären!

- Roddtävling – Vi fixade en tävling i den klassiska men underskattade roddmaskinen!
- Medlemsfest – Vi anordnade idrottssveriges vildaste vätskekontroll för våra medlemmar!
- Training day 3 – En stor cykelklunga körde Roxen runt i högsommarväder. Uppskattat fikastopp med hembakat i Berg.
- Boot camp - Ett stort gäng träningsugna medlemmar drog till Halmstad på sommarläger. Fyra dagar fulla av löpning, simning, yoga, bodycombat, crossfit och militär hinderbana. Vädret var på vår sida så på kvällarna blev det grillning på Tylösand.
- Training day 4 - Crossfit och underground i Campushallen, hårt och svettigt!
- Glöggkväll - Favorit i repris. Stor uppslutning, mycket träningsnack och en summering av året som gått av ordförande Karlsson.

#### **4. Verksamhetsplan för nästa år (2011)**

Under 2012 vill vi bibehålla NocOuts grundidé med idrotterna löpning, cykel, triathlon och längdskidor. För att bättre kunna tillgodose respektive idrott och bygga lagkänsla planerar vi för att indela arbetet i sektioner, med sektionsansvarig för varje sektion. För sektion triathlon ansvarar Fredrik Carlén. Övriga sektionsansvariga kvarstår vakanta.

Vi vill likaså fortsätta behålla bredden från motionsnivå till elit, liksom en jämn könsfördelning.

Med den positiva lagkänslan och möjligheten att delta efter egen förmåga vill vi uppmuntra NocOut-medlemmarna att sätta upp personliga mål och nå dem i tävlingar, oavsett nivå! Var och ens mål och prestationer värderas lika högt.

För att öka sammanhållningen och erbjuda medlemmarna nya sportupplevelser kommer NocOut att bibehålla paradnumret Training Days där nya sporter testas under trevliga former. Målsättningen är 3-4 Training Days per år. Av samma anledning kommer NocOut fortsätta att arrangera sommar- och vinterläger där trivsel och träning väger lika tungt.

NocOut.se ska sträva mot att arrangera gemensamma träningar på fasta tider för att öka kontaktytorna mellan medlemmarna och attrahera nya medlemmar.

Vad kalendern i övrigt ska fyllas med erbjuds medlemmarna att komma med förslag kring, dels på årsmötet och dels som tidigare genom att själva utlysa träningspass som andra medlemmar är välkomna att delta i. Medlemsförslag som framfördes vid årsmötet är att NocOut.se ska sträva mot att arrangera en tävling.

#### **5. Ekonomisk berättelse**

Resultat- och balansräkning samt revisorernas berättelse. V.g. se separat dokument.

#### **6. Budgetförslag för nästa år (2011)**

Generell policy avseende ekonomi:

TraningDays arrangeras till självkostnadspris. Event av typen medlemskvällar ska vara gratis för medlemmarna, medan läger arrangerade av klubben kan ge intäkter till klubben.

Utgifter:

- Klädinköp 70000:-
- Anmälningavgifter i lagtävlingar (stafett, triathlon etc) 3000:-
- Avgift triathlonförbundet 1500:-
- Avgift skidförbundet 2700:-

- Bankgiroavgifter 5000:-
  - Marknadsföring 3000:-
  - NocOut elit 12000:-
  - Fika vid medlemskvällar t.ex. glöggkväll 2000:-
- TOTAL 99200:-

Intäkter:

- Medlemsavgift (150 medlemmar, avgift 200:-) 30000:-
  - Klädförsäljning 75000:-
  - Sponsring 15000:-
  - Sommarläger vinst 2000:-
  - Vinterläger vinst 2000:-
  - Tävling arrangerad av NocOut.se 10000:-
- TOTAL 134 000:-

*Verksamhetsplan för 2011 reviderad 2011-05-11 (efter diskussion vid årsmötet 2011-05-09)*