

VERKSAMHETSBERÄTTELSE för 2011

IK NocOut.se

1. Fakta om året som gått (2011)

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

Vid årsskiftet 2011/2012 hade NocOut.se 185 betalande medlemmar.

Styrelsen bestod av:

Ordförande Martin Karlsson

Sekreterare Anna Carlén

Kassör Daniel Nilsson (avgick 2011-08-31)

Ledamot Anna Wallentinson (övertog posten som kassör efter Daniel Nilsson)

Ledamot Mårten Jacobson

Ledamot Gustav Lind

Ledamot Emilie Leion

Adjungerad Anna Drotz (fr.o.m. 2011-09-22)

Styrelsen har under verksamhetsåret 2010 haft 7 protokollförda styrelsesammanträden exklusive årsmötet:

2011-01-11

2011-04-05

2011-06-07

2011-08-30

2011-09-22

2011-10-20

2011-12-01

2. Styrelsens berättelse

NocOut.se har under 2011 vidgat sin verksamhet och etablerat sig som klubb i framför allt Linköping.

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, vilket har fortgått även under 2011. Nytt för året har även varit mer organiserade träningspass inom framför allt löpning, såväl ute som inomhus.

Liksom tidigare har NocOut.se lagt stor vikt vid det sociala sammanhanget jämte idrotten. Under 2011 arrangerades medlemsfest och glöggkväll, liksom vinter- och sommarläger.

I månadsskiftet augusti-september begärde Daniel Nilsson utträde ur styrelsen och hans plats blev således vakant. Daniels roller som kassör och klädansvarig övertogs av Anna Wallentinson respektive Anna Drotz. De av årsmötet valda suppleanterna Maria Svensson och Henrik Gustafsson

tillfrågades om den vakanta ledamosplatsen men avsades sig den. Anna Drotz har anmält intresse att delta i styrelsearbetet utöver klädansvaret och styrelsen beslutade att adjungera Anna Drotz til den vakanta platsen.

3. Beskrivning av genomförd verksamhet

- Vasacamp: Skidläger i Sälen/Lindvallen
- Training Day 5: Zumba och vattenfys i Ljungsbros
- Medlemsfest: Festligt avstamp inför 2011
- Föreläsning med Claes Björling: "Från utbränd till IronMan"
- Träsklöpning: Intervallträning i Ljungsbros sankmarker
- Summer camp: Sommarläger Halmstad
- Frukostlöpning: 10km morgonjogg följt av frukostbuffé på Scandic hotell
- KM 5000 meter: Utomhus, Folkungavallen
- Camp Kärre: Träningshelg i Kärre utanför Rimforsa
- KM 1500 meter: Inomhus, Campushallen.
- Glöggkväll: Traditionsenlig sammanfattning av året som gått
- Löpning intervall: varje tisdagkväll med start i juni. Under sommar- och höstsäsongen utomhus, och fr.o.m november i Campushallen. Utomhusträningarna leddes av Alle Weckfors och Elin Karlsson. Inomhusträningarna leddes av Håkan Wettergran
- Löpning distans: under försäsongen distanspass i stort sett varje helg, lördag eller söndag. Oli
- Cykling distans: pass med olika distans och hastighet utlystes via NocOuts facebookside under vår, sommar- och höst.

4. Verksamhetsplan för nästa år (2012)

V.g. se bilaga 1

5. Ekonomisk berättelse

Resultat- och balansräkning samt förvaltningsberättelse. V.g. se bilaga 2, 3 och 4.
Revisorernas berättelse. V.g. se bilaga 5.

6. Budgetförslag för nästa år (2012)

V.g. se bilaga 6.