

Verksamhetsplan 2013

IK NocOut.se

Allmänt

Under 2013 ska 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 2013 att drivas inom sektioner för respektive idrott, med nära kontakt mellan sektionsansvariga och styrelsen.

Under vintern 2012 genomfördes en medlemsundersökning för att ta reda på vad medlemmarna uppskattar och önskar av klubben. Resultat har till viss del legat till grund för utformningen av verksamhetsplanen för 2013, men arbetet med enkätanalys kommer att fortsätta under 2013. Enkäten skickades ut till 240 personer och besvarades av 55%.

Training Day

I medlemsenkäten svarade 74% att de ansåg det viktigt eller mycket viktigt att klubben anordnar Training Days. Konceptet Training Day innebär hela eller halva träningsdagar med innehåll utöver de vanliga träningarna inom klubben, ofta genom att prova på annan idrott. Klubben bör därför arrangera 1-2 Training Days per halvår.

Läger

Under 2013 planeras som tidigare år ett vinterläger (VasaCamp) i januari månad, och ett sommarläger

Årets Klubbmästare

Under 2013 kommer NocOut att arrangera ca 15 klubbmästerskap i våra olika grenar. För att öka deltagandet och utmana medlemmarna att testa nya konditionsidrotter kommer resultaten vid klubbmästerskapen även att uppmärksammas med ett poängsystem med poäng till de 10 främsta i varje KM enligt 12-10-8-7-6-5-4-3-2-1p, samt 2p för deltagande. Den kille/tjej med flest poäng under året blir "Årets Klubbmästare".

NocOut Elit

Genom NocOut.se Elit vill vi bidra till att utveckling och prestation hos atleter som satsar på sin idrott med höga tävlingsmålsättningar, och på så sätt även inspirera övriga medlemmar. Om medlemmarna i NocOut.se Elit lyckas väl i sina satsningar ger det dessutom publicitet för klubben i media och i idrottssammanhang. För triathlon gällde ansökan senast 2012-12-12, enligt information som gått ut till medlemmar och övriga intresserade via medlemsutskick och inbjudan på klubbens facebookside. Inom andra idrotter planeras ett annorlunda koncept, där man efter uppnådda resultat kan ansöka om ersättning för startbidrag. Former för detta ska tas fram av styrelsen i samarbete med sektionsansvariga. Styrelsen föreslår i budgeten för 2013 att maximalt 40% av sponsorintäkterna får gå till elitsatsningen.

Sociala arrangemang

Klubben ska under 2013 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.

Arrangera lopp

NocOuts ambition är att under 2013 delta i lopparrangemang utanför KM-nivå, för att under 2014 kunna arrangera ett större lopp i Linköpingstrakten. En arbetsgrupp har tillsatts som ska jobba med frågan under året.

Löpsektionen

Löpsektionen ska under 2013 arbeta på liknande sätt som 2012, dvs med intervallträningar och distanspass, samt sannolikt andra typer av träningar såsom backpass. Långpassen kommer under försäsongen att fokuseras mot dem som ska springa Paris maraton.

Deltagande i Kraftloppet har varit mycket uppskattat och liknande laginsatser planera även för 2013.

Triathlonsektionen

Arbetet under 2013 kommer att fortsätta ske med Andreas Weckfors som sektionsansvarig, men sektionen har vidgats till en större arbetsgrupp som tillsammans kommer att driva sektionen under året.

Duathlonträningar planeras under april-maj, och duathlon-KM i slutet av april. I slutet av maj planeras start av triathlonträningar, med varierande fokus (teknik simning, cykling, löpning, växlingar).

Klubbmästerskap ska hållas på distanserna spring och olympisk i juni respektive juli. Likaså planerar sektionen att anordna en cup i någon form, för såväl aktiva triathleter som nybörjare. För icke-medlemmar ska prova-på-triathlon erbjudas.

Nytt för 2013 är att tempocykling flyttas över från cykelsektionen till triathlonsektionen.

Simsektionen

Förhoppningsvis kan sektionsansvarig för simsektionen tillsättas under 2013, tills vidare planeras simningen i samarbete mellan styrelsen och triathlonsektionen. Under året ska simverksamheten utökas med egna simträningar med instruktör samt bokade banor för egen träning.

Cykelsektionen

Sektionens huvudmål under säsongen 2013 är deltagande i Vätternrundan med egen startgrupp. Inför detta evenemang planeras långdistanspass på cykeln så snart vädret medger, och ett upplägg som möjliggör att cyklister på olika nivå kan tillgodogöra sig långpassen. Cykelverksamheten ska även fortsätta efter genomförande av Vätternrundan.