

# Verksamhetsberättelse 2012

## IK NocOut.se

Innehållsförteckning.....	sidnr
Organisation 2012 .....	2
Styrelsens berättelse .....	2
Utbildning/utveckling.....	3
Verksamhetsberättelser.....	4
Löpning.....	4
Triathlon .....	5
NocOut.se elit.....	6
Cykling.....	6
Längdskidor.....	6
Simning.....	6
Övrigt 6	
Ekonomisk berättelse.....	7

## 1 Organisation 2012

NocOut.se var 2012 medlem i följande förbund: Svenska Skidförbundet, Svenska triathlonförbundet och Svenska Friidrottsförbundet.

Vid årsskiftet 2012/2013 hade NocOut.se 366 betalande medlemmar. En ökning med 98 procent jämfört med årsskiftet 2011/2012 (185 medlemmar).

Styrelsen bestod av:

Ordförande Martin Karlsson

Sekreterare Anna Carlén

Kassör Anna Wallentinson

Ledamot Mårten Jacobson

Ledamot Gustav Lind

Ledamot Anna Drotz

Ledamot Björn Ydreemark

Suppleant Henrik Gustafsson

Suppleant Karin Armgren

Styrelsen har under verksamhetsåret 2012 haft 10 protokollförda styrelsesammanträden exklusive årsmötet:

2012-01-11	2012-02-29	2012-03-15	2012-04-04	2012-05-03
2012-05-29	2012-09-04	2012-10-04	2012-10-30	2012-12-09

Sektionsansvariga:

Löpning: Håkan Wettergren

Triathlon: Andreas Weckfors

Cykling: Andrew Gustafsson

*Simning: vakant*

*Längdskidor: vakant*

Övriga uppdrag:

*Webb: Martin Karlsson, Anna Carlén och Fredrik Carlén*

*Kläder: Anna Drotz*

*Läger: Gustav Lind*

## 2 Styrelsens berättelse

NocOut.se har under 2012 fortsatt att etablera sig som klubb, med huvudsakligt geografiskt verksamhetsområde i Linköping. Antalet medlemmar har fördubblats under året med en regelbunden tillströmning av nya medlemmar.

NocOut.se's idrottsliga verksamhet bygger grovt på två huvudprinciper:

- Träningsstillfällen arrangerade av klubben.

- Det nätverk som klubben via sociala medier utgör, med möjligheter för den enskilde medlemmen att hitta träningskompisar till enskilda pass och själv utlysa träningstillfällen.

Under året 2012 har en omfördelning skett mellan dessa två, till förmån för den organiserade verksamheten. Löpsektionen har under hela året haft regelbundna intervall- och distansträningar vilket gett en stor medlemsökning till klubben. Likaså triathlonsektionen har under utomhussäsongen arrangerat duathlon- respektive triathlonträningar med ökande deltagarantal. Under försäsongen hade cykelsektionen ledarledda distanspass varje vecka, vilket sedan övergick i stående tid/plats för medlemmarna att mötas för gemensam träning. NocOuts ”specialitet” Training Day, där medlemmarna bjuds in att prova på olika typer av idrotter, har omvandlats till större fokus på regelbundna träningar inom huvudidrotterna enligt ovan.

Liksom tidigare har NocOut.se lagt stor vikt vid det sociala sammanhanget jämte idrotten. Under 2012 arrangerades medlemsfest och glöggkväll med stor uppslutning, liksom vinter- och sommarläger.

Under 2012 har NocOut satsat på både bredd och spets. Vi är därför mycket stolta över vinst av Länsförsäkringars Breddidrottspris, i konkurrens med många engagerande idrottsföreningar i Östergötland. NocOuts elitsatsning 2012 omfattade fyra atleter. Teamet har under året utvecklats och presterat bra i tävlingssammanhang vilket vi är mycket glada för.

Tävlingsverksamheten i klubben har utvecklats, bland annat sprang 47 personer Lidingöloppet för klubben. I augusti deltog hela tio lag från klubben i Kraftlopps-stafetten, sammanlagt nära 100 löpare. Klubben vann damstafetten och tog fina pallplaceringar såväl i herr- som mixedklassen.

Under 2012 genomförde NocOut.se sin första medlemsundersökning. Resultatet ska ligga till grund för klubbens fortsatta utveckling. Arbetet med undersökningens resultat kommer att fortgå under 2013.

Förutom aktiviteterna ovan har stort fokus hos styrelsen legat i att anpassa klubbens verksamhet i takt med det kraftigt ökande medlemsantalet. Se även avsnitt 2.1.

## **2.1 Utbildning/utveckling**

Styrelsen har vidareutbildats och representerats vid följande utbildningar: Kassörsutbildning för föreningar (Östergötlands Idrottsförbund), Idrottens föreningslära (SISU) och Arrangörsutbildning triathlon (Svenska triathlonförbundet).

Andreas Weckfors, sektionsledare triathlon har gått Svenska triathlonförbundets barn- och ungdomstränarutbildning steg 1.

### 3 Verksamhetsberättelser

#### 3.1 Löpning

*Sammanställt av sektionsansvarig: Håkan Wettergren*

Totalt hade vi 59 olika organiserade event 2012, och totalt ca 180 olika löpare på våra intervallpass mellan mars 2012 när vi började registrera till december 2012, backpassen i Olstorp ej inräknade. Vid tre tillfällen har vi varit 100 NocOutare som tränat. Normalt ca 40-50 NocOutare på Folkungavallen respektive 50-70 i Campushallen, 60 löpare i snitt på de fem backpassen i Olstorp, 40 löpare på de gemensamma långpassen.

Nedan följer en kort summering av alla våra pass. Passen är uppstrukturerade för att ge en bättre överblick.

##### *Tröskelträning (Totalt 21 pass)*

Tröskelträning sker ju i ungefär miltempo om springer allt i ett sträck och upp till 15 sekunder/km snabbare om man kör tusingar. Vi har under året haft tre pass där vi kört 5 km tröskelpass. Sex gånger har vi kört tusingar sedan har vi några andra pass som räknas i denna gruppen, t.ex. 70/20 och med lite rymligt samvete 7x800 meter. I alla fall för de långsammare löparna är det ett tröskelpass men för de snabbaste nog mer ett mjölksyrapass.

5 km tröskelpass (3 pass)  
3 x 2,5 km med 3 minuts vila (1 pass)  
3x2000m med 2 minuts vila (1 pass)  
6 x 1000 m med 1 minuts vila (5 pass)  
5x1 km med 1 minuts vila (Ryd) (1 pass)  
7x800m med 1 minuts vila (3 pass)  
3x5(70s-20s) med 3 minuters serievila (5 pass)  
KM Terräng 15 km (Vretaloppet)  
KM 10000 meter

##### *Mjölksyraträning (30 pass)*

Hit räknar jag dels de vanliga maximala syreupptagningspassen (tex Norska superintervaller, tävlingarna, 9x600 meter) men även kortare intervaller där man tränar både V02max, fart och mjölksyraåterhämtning (t.ex. 3x5x400 meter) och fartpassen (t.ex. 30/30). Av de som testat sig hos t.ex. Wandus har flertalet fått testresultatet att de bör träna mer av dessa pass främst Norska superintervaller. Min egen observation är att de som kört många av dessa mjölksyrapassen i år har blivit mycket bättre även på att genomföra tröskelpass och långpass korrekt. Så jag har omvärderat nyttan en hel del av dessa pass. De verkar bättre än man tror och verkar inte alls vara lika slitsamma som man säger.

Norska superintervaller (4 pass)  
Coopertest (2 pass)  
Backpass i Olstorp (5 pass)  
3xOlgör (2 pass)  
9x600m med 1 minuts setvila (2 pass)  
3x(5x400m) med 1 minuts setvila och 3 min serievila (3 pass)  
Pyramid (2 pass)

3x(8x30/30) med 3 minuters serievila (2 pass)  
10-20-30s intervaller  
Träsklöpning (2 pass)  
KM 5000 meter  
KM 3000 meter  
KM 1500 meter  
KM 800 meter  
KM 400 meter

### *Långpass (3 st)*

De flesta, säker >50 långpass, har ju skett med våra vanliga Facebookinbjudningar. Det finns dock en stor fördel med att vi ibland slår på stora trumman så många kommer. Den allra största fördelen är att vi då kan dela in oss i jämsnabba grupper och köra något specialinriktat pass som kräver att man håller vissa givna farter.

LSD med fartökning (2 st)  
Trailrun

### *Övrigt (5 st)*

Träning skall ju vara skoj och nyttigt. Så några försök till prova-på-saker och utbildningspass har vi fått in

Löpskolning & formtoppning  
Prova-på-orientering  
Prova-på-NATTorientering  
Barmarkslängdskidträning  
Rebah/prehab – sjukgymnast Johannes Nilsson lär oss

## **3.2 Triathlon**

*Sammanställt av sektionsansvarig: Andreas Weckfors*

Triathlonsektionen startas 2012 ledd av sittande ansvarig Andreas Weckfors.

Under våren hölls första träningen i duathlon den 9/5, följt av duathlonträningar även 16/5 och 23/5. Närvarande var 3-6 personer.

Triathlonträningarna startade 30/5 i Ljung. Första passet var vi 6 deltagare. Varje onsdag under juni/juli/avg fortsatta träningar, mellan 12 och 25 deltagare på träningarna. Träningarna varierade i olika distanser. Vissa hade olika teknikfokus, simning- och växlingsteknik.

Under långdistans-SM-tävlingen i Kalmar var ingen av de 30 ”vanliga” som brukade träna på plats, istället arrangerade vi en ”prova på” träning då 25 helt nya ansikten dök upp. Mycket intressant för fortsatt verksamhet!

Högt triathlontävlingdeltagande bland klubbens medlemmar under sommaren på Vansbro 1/2 IM, Kalmar IM, Björsäters minitriathlon och Gammalkil minitriathlon. Vi hade även ett mindre antal deltagare på Sövde 1/2 IM, Tjörn 1/2 IM och Axa Stockholm triathlon.

I juli arrangerade vi KM i sprint under med 12 startande.

I december gick Andreas W Svenska triathlonförbundets barn- och ungdomstränarutbildning (steg 1).

En lyckad första säsong! Intresset för träningarna var mycket högt hos de som deltog. Vi gläds också åt antalet deltagare på klubbens första KM, sett till antalet deltagare på träningarna under året.

### **3.2.1 NocOut.se elit**

NocOuts elitsatsning 2012 omfattade fyra atleter, samtliga tävlande inom triathlon: Anna Perneståhl, Jonas Bergkvist, Magnus Johansson och Fredrik Carlén. På herrsidan placerade sig samtliga topp 10 på SM (Jonas Bergkvist 4:a, Magnus Johansson 7:a och Fredrik Carlén 9:a). Anna Perneståhl var på grund av skada tvungen att ställa in långdistans-SM, men tog tidigare under sommaren silver i Sövde halvironman.

## **3.3 Cykling**

*Sammanställt av sektionens ansvarig: Andrew Gustafsson*

Under våren kördes distanspass söndagar med start 10:00 från Statoil vid Garnisonsrondellen. Antalet deltagare låg mellan 10-20. God uppslutning fram till Vätterunrundan, men under sommaren mindre regelbundenhet. En stor och väl sammansvetsad NocOut-klunga deltog också i Sommen runt.

Under våren upprättade NocOut en egen tempo bana, där gemensam träning hölls första tisdagen varje månad hölls under vår och försommar.

## **3.4 Längdskidor**

Vasacamp arrangerades i vanlig ordning vecka 3. Efter två skidläger i Sälen gick årets resa istället till skidvänliga Bruksvallarna med fina skidspår och boende.

NocOut.se hade tävlande både i regionala lopp som Syaslingan såväl som nationella lopp som Vasaloppet.

## **3.5 Simning**

Under året har NocOut i samarbete med LSF kunnat erbjuda simträningar i Tinnis utomhusbassäng.

## **3.6 Övrigt**

I januari-februari genomfördes roddmaskinstävlingen på 1000 meter, med enskild kvaltävling följt av final för de fem bästa herrarna och damerna. Samma dag arrangerade vi också Training Day 6, en dag full med roliga och stenhårda gruppträningspass av olika slag! Totalt var det cirka 40 NocOutare som körde de olika passen.

Årets sommarläger gick som vanligt till Halmstad, där deltagarna under en intensiv långhelg ägnade sig åt militär hiderbana, simning, gruppträning på gym, crossfit mm, och därutöver förstås en stor portion trevligt umgänge!

I november bjöd vi in Fredrik Wandus från Idrottslabbet, som under en fullsatt föreläsningkväll pratade om vilka faktorer som avgör en individs uthållighet mot bakgrund av lakattröskel, syreupptagningsförmåga och löpekonomi.

## **4 Ekonomisk berättelse**

Resultat- och balansräkning samt förvaltningsberättelse. Se bilaga 1, 2 och 3.  
Revisorernas berättelse. Se bilaga 4.