

Verksamhetsplan 2014

IK NocOut.se

Allmänt

Under 2014 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 2014 drivas inom sektioner för respektive idrott, med nära kontakt mellan sektionsansvariga och styrelsen. Under vintern 2013 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 2014, men arbetet med enkätanalys kommer att fortsätta under 2014.

Styrelsearbetet

Styrelsens arbete ska under 2014 sträva efter mer strategiskt och mindre operativt fokus.

Training Day

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 arrangera 1-2 Training Days per år.

Läger

Under 2014 planeras som tidigare år ett vinterläger (VasaCamp) i januari, ett vårläger och ett sommarläger i juli/augusti bland annat.

Årets Klubbmästare

Under 2014 kommer NocOut att fortsätta arrangera klubbmästerskap i våra olika grenar. För att öka deltagandet och utmana medlemmarna fortsätter klubben med konceptet "Årets Klubbmästare" sedan succéåret 2013.

Sociala arrangemang

Klubben ska under 2014 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 kommer under 2014 att fortsätta delarrangera Stadsfestloppet i Linköping, utöver våra KM-arrangemang.

Löpsektionen

Löpsektionen ska under 2014 arbeta på liknande sätt som 2013, dvs med intervallträningar och distanspass, samt sannolikt andra typer av träningar såsom backpass. Vi har inte utrymme att expandera så mycket mer. Både triathlondelen och cykeldelen kommer att öka och för alla oss som gillar att träna i grupp kommer veckan att fyllas utan att vi ökar mer.

Under början av 2014 kommer vi att fortsätta med ett gemensamt långpass i månaden med huvudmål de som skall köra Barcelona och/eller Stockholm Marathon. Backpassen kommer med stor sannolikhet tillbaka. Vi har en gemensam marathonresa till Barcelona. Vi har egen NocOut-buss

till Göteborgsvarvet. Ett frågetecken är utomhusintervallerna nu när Folkungavallen inte finns tillgänglig. Troligen blir det Campus Arena i Valla.

Trail/ultra kommer att ta åt sig lite mer utrymme. Det innebär att vi får uppemot 10 riktigt intressanta nya event/pass under 2014. Dessa pass kommer sätta NocOut på kartan utanför vår tidigare krets.

Våra löp-KM är nu riktigt stora. På de flesta distanser annordnar vi nu Sveriges största tävlingar. Med stor sannolikhet kommer dessa att växa och bli betydligt större under 2014 och förbunden börjar nog snart uppmärksamma oss.

Triathlonsektionen

Duathlonträningar planeras under april-maj. I början av juni planeras start av triathlonträningar, med varierande fokus (teknik simning, cykling, löpning, växlingar).

Klubbmästerskap ska hållas på distanserna sprint och olympisk triathlon. Likaså planerar sektionen att anordna en cup i någon form, för såväl aktiva triathleter som nybörjare. För icke-medlemmar ska prova-på-triathlon erbjudas. Tempocykling fortsätter hållas av triathlonsektionen.

Mer fokus på nybörjare vid de första träningarna i Ljung. Fokus på KM Sprint och Olympisk. Troligtvis frontar sektionen för en öppen Olympisk i slutet av sommaren.

Simsektionen

Under våren kommer vi ha samma tider för de bokade banorna som under hösten 2013. Banorna kommer fortsätta användas för ”öppna tider”, kurs och den grupp vi kallat NocOut elit. Verksamheten på banorna kommer flyttas om en del då kursen kommer få ny ledare och flytta till tisdagsmorgon och utnyttja två av banorna.

På längre sikt är önskan att forma en mer seriös träningsgrupp, gärna med tränare på kanten, där finns idéer men inget konkret ännu. Övriga tider kommer användas för öppen träning.

Eventuellt kommer vi få tillgång till några fler banor redan under våren men inget är klart. Planer finns att på något sätt anordna ett KM i bassäng under våren då flera medlemmar visat intresse för detta.

När vattentemperaturen tillåter startar OW-simningen igång. Gemensamma träningar där vi samlas och åker till olika platser kommer genomföras. Som vanligt kommer en del av träningen ske i samarbete med triathlonsektionen.

I slutet på sommaren genomför vi ett KM i OW-simning. Till hösten hoppas vi på att få tillgång till flera bassängtider för att kunna utöka kursverksamheten, men också för att kunna erbjuda medlemmarna fler träningstillfällen.

Cykelsektionen

I stora drag fortsätter verksamheten som 2013. Spinningen är redan igång och det finns en hel del andra intressant planer.

Vi kommer genomföra en gemensam resa till Mora för att köra Siljan Runt.

Förhoppningen är att även 2014 ha ett läger på Visingsö eftersom det var så lyckat i år.

En uppstartskväll efter nyår kommer följas av en eller två tillfällen när vi går igenom lite enklare mekaniska tips, allt från byta slang till att justera växlar. Vi kommer givetvis dra igång gruppcykling så fort vädret tillåter.

Vi har starter i Vätternrundan, dock blev det något mindre bra tider i år. Organisationen kring Vätternrundan har gjort om hela förfarandet med klubbars anmälan för grupper och i den vevan så hamnade vi tyvärr något vid sidan av.

Lärdomarna från året är framförallt att cykling är så populärt att det gäller att verkligen vara på tårna om man ska planera en aktivitet, även om denna ligger ett år framåt. Vi är en ung klubb så man måste i viss mån räkna med smärre bakslag som t ex Vätternrundans tider även om det är retligt. Tillsammans kan vi dock bara göra det bättre.

Längdskidor

Längdskidverksamheten ska vid efterfrågan från medlemmarna utvecklas och planering för säsongen 2014/2015 bör inledas för att möjliggöra exempelvis fast träningstid och teknikpass.