

Verksamhetsberättelse 2013

IK NocOut.se

1. Organisation 2013

IK NocOut.se var 2013 medlem i följande förbund: Svenska Skidförbundet, Svenska Triathlonförbundet, Svenska Friidrottsförbundet och Svenska Simförbundet.

Vid årsskiftet 2013/2014 hade IK NocOut.se 494 betalande medlemmar. En ökning med 35% procent jämfört med årsskiftet 2012/2013 (366 medlemmar).

Styrelsen bestod av:

Ordförande Martin Karlsson

Sekreterare Danny Hallmén

Kassör Anna Wallentinson

Ledamot Mårten Jacobson

Ledamot Björn Ydreemark

Ledamot Gustav Lind

Ledamot Uni Martinsen

Suppleant Anna Drotz

Suppleant Henrik Gustafsson

Styrelsen har under verksamhetsåret 2013 haft tio protokollförda styrelsemöten exklusive årsmötet.

2013-01-21	2013-02-23	2013-03-12	2013-04-02	2013-06-10
2013-08-13	2013-09-03	2013-10-01	2013-11-14	2013-12-08

Sektionsansvariga:

Löpning: Håkan Wettergren

Triathlon: Andreas Weckfors

Cykling: Andrew Gustafsson

Simning: Rebecka Billingham och Björn Ydreemark

Längdskidor: Oskar Grangert

Övriga uppdrag:

Webb: Martin Karlsson, Anna Carlén och Fredrik Carlén

Kläder: Anna Drotz och Anna Wallentinson

Aktivitet: Gustav Lind

Marknad: Martin Karlsson

2. Styrelsens berättelse

IK NocOut.se har under 2013 fortsatt att etablera sig som klubb med huvudsakligt geografiskt verksamhetsområde i Linköping. Medlemsantalet har ökat stort under året med en regelbunden tillströmning av nya medlemmar.

IK NocOut.se's idrottsliga verksamhet har byggt grovt på två grundprinciper:

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

Under 2013 har verksamheten fortsatt att utöka sin verksamhet med den organiserade verksamheten. Nytt för året var att vi blev medlemmar i Svenska Simförbundet för att öppna möjligheten för våra medlemmar att tävla inom simning för föreningen.

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-, vår- och sommarläger.

Under 2013 tog IK NocOut.se även an sitt första större evenemang i och med Stadsfestloppet som arrangerades tillsammans med IK Akele och Brand Event.

Tävlingsverksamheten har fortsatt att utvecklats och framför allt i och med vår serie i klubbmästerskap "Årets Klubbmästare". Hela 212 medlemmar deltog under minst ett klubbmästerskap.

3. Utbildning

Föreningen har under året bland annat låtit vår sektionsansvarige i triathlon Andreas Weckfors utbilda sig inom Svenska Triathlonförbundets ledarskapsutbildningar, Steg 2.

4. Sektionsberättelser

4.1 Löpning

Totalt hade vi 64 olika löpsektionssanktionerade pass 2013 plus våra lördags och söndagslångpass, dvs totalt en bra bit över 100 pass. Vi har haft ca 250 olika löpare på våra intervallpass. Vid flera tillfällen har vi varit 100 NocOutare som tränad. Normalt ca 60-80 Nocoutare på Folkungavallen. 70-90 i Campushallen, 70 löpare i snitt på de fem backpassen i Olstorp, ca 40 löpare på de genomsamma långpassen.

Nedan kommer en kort summering av alla våra pass. Passen är strukturerat efter vad som tränas för att ge en bättre överblick.

Tröskelträning (Totalt 22 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

gångar har vi kört tusingar sedan har vi några andra pass som räknas i denna gruppen, tex 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 mjölksyrpass.

5 km tröskelpass (3 pass)
3 x 2,5 km med 3 minuters vila (2 pass)
3x2000m med 2 minuters vila (1 pass)
6 x 1000 m med 1 minuters vila (6 pass)
5x1 km med 1-2 minuters vila (Ryd) (2 pass)
7x800m med 1 minuters vila (2 pass)
3x5(70s-20s) med 3 minuters serievila (3 pass)
Yasso 800s
KM Terräng 15 km (Vretaloppet)
KM 10000 meter

Mjölksyraträning (32 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 (tex 3x5x400 meter) och fartpassen (tex 30/30). Av de som testat sig hos tex 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 mjölksyrpassen 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 och Ryd (6 pass)
3xOlgör (2 pass)
9x600m med 1 minuters setvila (2 pass)
3x(5x400m) med 1 minuters setvila och 3 min serievila (3 pass)
Pyramid (3 pass)
3x(8x30/30) med 3 minuters serievila (1 pass)
10-20-30s intervaller (2 pass)
Träskpass (1 pass)
KM 5000 meter
KM 3000 meter
KM 1500 meter.
IKM 1500 meter
IKM 800 meter
KM 400 meter

Långpass (5 st extra utöver lördags och söndagspassen med marathontänk. Ca 50 vanliga pass)
De flesta, säker >50 långpass, har ju skett med våra vanliga Facebookinbjudningar, några personer åker iväg och springer. Sedan har vi under hela året, med en lite nedgång i sommarperioden, haft långpass lördagar kl 10:00 från Scandic City. Dessa pass leds av Petter Sallnäs. Sedan hösten 2013 har vi även ett långpass söndagar kl 14:00 som leds av Peter Boquist

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 jämnsnabba grupper och köra något specialinriktat pass som kräver att man håller vissa givna farter. Under året har vi haft fem sådan pass med olika fokus för marathonträning. Tex marathonintervaller eller LSD med fartökning.

Trail/Ultra-grenen inom löpsektionen. (4 pass)

Under hösten bildades en gren inom löpning som kallas för trail/ultra. Denna grupp skall försöka samordna trail och ultra löpning inom NocOut. De har också till uppgift att anordninga ett event per månad för alla löpande medlemmar. Gruppen leds av Henrik Danielsson

Traillöpning på omberg ca 30 km

Holaveds ultra

Alla helgons trailnatt

Traillöpning runt Ågelsjön

Övriga pass(2 st)

Löpskolning & formtoning (inför Kraftloppet)

Löpning på Visingsö

Lite diverse

Under våren ordnade NocOut en marathonresa till Paris med ett 25 tal resenärer. Resan blev en sådan succé att det verkar bli en årlig tradition med en våramararesa.

Vi hade gemensam buss till Lidingöloppet och med Akele en gemensam buss till Göteborgsvarvet.

4.2 Triathlon

Triathlonsektionen fortsatte sitt andra år i klubben med fem aktiva.

Ansvarig: Andreas Weckfors

Sektionen: Linus Björk, Andreas Löfwenmark, Ida Johansson, Lotta Palmqvist.

Våren startade med Duathlonträningar onsdagar, april-maj vid Korpvallarna. Blandad deltagarnivå mellan 4-15 medlemmar, vilket toppades med ett KM med bra deltagande.

Triathlonträningarna startade i Ljung när det var badbart och det första veckan i juni.

Onsdagar juni-aug.

Träningarna utgick från Håkan W och Ankies tomt. Blandade nivåer och flera körde olika pass.

Från att enbart simma till samtliga tre grenar. Träningarna varierade i distans och hade inslag av växlingsträning och teknikträning.

Tävlingar som arrangerades var KM i sprint i juni och KM i Olympisk distans i aug. Bra deltagande på båda tävlingarna.

Tävlingsmässigt nationellt hade vi högt deltagande vid Vansbro, Motala och Kalmar. Samt vid några mindre tävlingar i närheten.

I slutet av säsongen avgick Ida Johansson då hon fick barn och inte hade tid.

Nya i sektionen i slutet av året är Jens Lindström och Andreas Capilla. Eventuellt Jenny Sergent.

Reflektion över säsongen:

Fortsatt lyckad säsong med flera nya aktiva och bra variation på träningarna.

4.3 Cykel

När våren sent om sider kom gjorde så även gruppcyklingen, och som den gjorde det. En av de första rundorna körde vi iväg gemensamt genom Mjärdevi och ut mot Malmslätt. Det var ca 50 personer i en lös formering vilket medförde trafikstopp vid rondell och korsning. Det tog ca 2 minuter att filma hela gänget...

Dessa turer fortsatte under hela våren med mycket god uppslutning, härliga turer och många upplevelser. I Maj drog ca 65 cyklister iväg mot Visingsö för ett läger. Några löpare anslöt via bil i Gränna, man kan lugnt säga att vi syntes på färjan. Gunnel Ydre mark var en riktig hjälte som körde följevagn med allas packning. Vi hade en grym motvind på slätten, tidsmarginalen till färjan krympte sakteliga och vid den delikata (och alltid givna) cykelfikan, för dagen i Väderstad, så beslöts att "gena" lite via gamla E4 till Ödeshög. Detta gjorde susen och vi anlände i Gränna med hela 15-20 minuter till godo :)

Efter välbehövlig lunch gällde löpning runt denna historiska ö, många valde dock promenad eller bara ren njutning.

Nästa morgon kördes lite längre sträcka tillbaka, några felnavigeringar skedde men med vädret på vår sida var dessa endast roliga. Andy har en viss förkärlek för grusvägar, även på racercykel...

En hyggligt gäng körde även Sommen Runt, ett härligt lopp i närområdet med start och mål i Tranås. Kan eventuellt vara det största som händer där årligen.

Vårens träning kröntes för många genom Vätternrundan. Detta legendariska lopp som är både älskat och fruktat av alla som någonsin grenslat en cykel och rundat en vattenpöl. NocOut hade en egen startgrupp med ca 70 cyklister, det var även flera som hade andra starttider. 05.24 rullade vi ut från Motala, en klar fin morgon dock med en del vind. Det var indelat i olika gäng beroende på tidsambition, det var allt från att ta sig runt till att komma under 9 timmar. Majoriteten hamnade i den grupp som siktade på en tid under 10 timmar. 35-40 personer är egentligen på tok för många för att gruppcykling ska fungera bra, men gänget höll ihop det makalöst bra hela vägen. Samtliga grupper gjorde detsamma, och alla kom runt Vättern på bästa sätt. Inte ens en punktering.

Efter detta så blev gruppcyklingen mindre uppstyrd, något som är en viktig lärdom inför kommande år. Det är egentligen efter vårens alla timmar i sadeln, och efter Vätternrundan, som sommaren kommer på allvar och man ska njuta av all träning på långa fina rundor med god fika. Trots detta så måste 2013 räknas som ett härligt cykelår inom NocOut.

4.4 Simning

Under våren hade vi inga bokade banor, och hade därför svårt att bedriva någon egen verksamhet. När vattnet i sjöar, och i synnerhet i Ljung, blev tillräckligt varmt började öppet-vatten-simningen (OW) komma igång. Flera av passen genomfördes tillsammans med triathlonsektionen eller andra föreningar i Linköping.

Den 8 augusti ställde en av våra medlemmar, Roine Gylesjö, upp i OW-tävlingen Vidösternsimmet där han simmade 23.8 km på tiden 6 timmar och 10 minuter och blev 5:a av ca 30 startande.

Den 8 september 2013 hölls NocOut's första KM i OW-simning. Detta KM hölls i Ljungsjön. 34 deltagare kom till start och loppet som mätte 2,3 km rakaste simvägen gick från Råby till Ljungbadet.

I början på hösten blev NocOut.se medlem i Svenska Simförbundet. I och med detta kan bla medlemmar ställa upp i simtävlingar och representera klubben.

Från och med september fick vi tillgång till ett antal bokade banor i Linköpings- och Ljungsbro simhall. Dessa banor har varit fördelade enligt följande:

Måndagar 17:00-18:00 Ljungsbro, 4 banor

Måndagar 18:00-19:00 Ljungsbro, 2 banor (+2 banor för NocOut simkurs)

Tisdagar 6:40-7:40 Linköping, 2 banor (+1 bana avsedd för NocOut elit)

Onsdagar 6:10-7:10 Linköping, 1 bana (+1 bana avsedd för NocOut elit)

Lördagar 8:45-9:45 Ljungsbro, 4 banor

På dessa banor har vi haft "öppna tider" där medlemmarna kunnat träna tillsammans med klubbkamrater. Dessa tillfällen har varit populära och det har varit 2-3 upp till 7-8 simmare per bana oavsett tid.

Den bana som har gått under namnet NocOut elit har varit en mycket välkommen nyhet för de som kämpar med att få fritt vatten i Linköpings simhall. När man simmar lite snabbare är det svårare att dela bana med långsammare simmare vilket gör denna typ av träningsmöjligheter mycket värdefulla. Banan har haft upp till 4 simmare per tid så det handlar inte om så många personer men för dessa är möjligheten som sagt väldigt värdefull.

På måndagar har en fortsättningskurs på 12 tillfällen genomförts i Ljungsbro. Ledare har varit Fredrik Carlén. Kursen var mycket populär och platserna tog slut direkt.

4.5 Längdskidor

Vasacamp arrangerades i vanlig ordning. Under hösten har Oskar Grangert hållt i rullskidsträning under måndagar.

5. Ekonomisk berättelse

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