

Verksamhetsberättelse 2015

IK NocOut.se

1 INNEHÅLL

1	Organisation	2
2	Styrelsens berättelse.....	2
3	Utbildning.....	3
4	Sektionsberättelser.....	4
4.1	Löpsektionen	4
4.2	Cykelsektionen.....	5
4.3	Triathlonsektionen.....	5
4.4	Simsektionen	6
4.5	Skidsektionen.....	7

1 ORGANISATION

IK NocOut.se var 2015 medlem i följande förbund: Svenska Skidförbundet, Svenska Triathlonförbundet, Svenska Friidrottsförbundet, Svenska Simförbundet samt Svenska Cykelförbundet.

Vid årsskiftet 2015/2016 hade IK NocOut.se 927 medlemmar (684 betalande). Detta innebär en ökning med dryga 32% procent jämfört med årsskiftet 2014/2015.

Styrelsen bestod 2015 av:

Ordförande Martin Karlsson

Kassör Anna Wallentinson

Sekreterare Uni Sallnäs

Ledamot Mårten Jacobson

Ledamot Gustav Lind

Ledamot Jens Lindström

Ledamot Björn Ydremark

Suppleant Anna Drotz

Suppleant Cattis Bladh

Styrelsen har under verksamhetsåret 2015 haft nio protokollförda styrelsemöten exklusive årsmötet:

2015-01-07	2015-02-02	2015-03-09	2015-04-20	2015-06-16
2015-09-01	2015-10-06	2015-11-06	2015-12-01	

I tillägg till detta har styrelsen under året haft kontinuerlig kommunikation via plattformen Basecamp.

Sektionsansvariga var 2015:

Löpning: Håkan Wettergren

Triathlon: Andreas Weckfors

Cykling: Mia Gröndal

Simning: Björn Ydremark

Längdskidor: Oskar Grangert

Övriga uppdrag 2015:

Webb: Martin Karlsson, Anna Carlén och Fredrik Carlén

Kläder: Anna Drotz

Läger: Gustav Lind

Marknad: Martin Karlsson

2 STYRELSENS BERÄTTELSE

IK NocOut.se har under 2015 fortsatt att etablera sig som klubb med huvudsakligt geografiskt verksamhetsområde i Linköping. Medlemsantalet har ökat 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.

Vad gäller den första punkten så återfinns mer detaljerad information om träningarna under respektive sektionsberättelse längre ner i denna verksamhetsberättelse. I tillägg till ovanstående punkter finns en del övrigt att ta upp kring verksamheten 2015.

- Många NocOut'are har tävlat i diverse lopp under året. Bland dessa kan VM i triathlon i Motala nämnas, där många från klubben både deltog och supportade. Många deltog också på Göteborgsvarvet och Lidingöloppet och till dessa lopp anordnades bussresor. Till Stockholm marathon anordnades gemensamt boende.
- Liksom tidigare har NocOut.se lagt stor vikt vid det sociala sammanhanget i tillägg till idrotten. Under 2015 arrangerades en glöggkväll med stor uppslutning, liksom vinter- och sommarläger. Julbordslöp anordnades i december.
- NocOut Elit kompletterades med NocOut Prestation för att stötta den breda toppen i klubben. Båda har haft ett lyckat resultat och håller sig inom ramen för budget.
- Klubben har satsat på markandsföring bland annat genom deltagande på Kalasmottagningen som riktar sig till nya universitetsstudenter. Det har även tryckts upp flaggor i marknadsföringssyfte och dessa började användas vid triathlon-VM i Motala.
- Under året har en föreläsning med Jonas Colting anordnats på Collegium i Mjärdevi. Föreläsningen var välbesökt av klubbens medlemmar såväl som sponsorer.
- I utbildningssammanhang kan också nämnas den föreläsning som Johannes Nilsson höll under hösten för medlemmarna. Föreläsningen tog upp skadeförebyggande inom löpning och följdes av praktiska övningar i Campushallen.
- Styrelsen har under året lagt ett stort arbete på att förbättra rutiner med exempelvis fakturor och medlemsinformation. För att minska det administrativa arbetet har klubben börjat använda verktyget SportAdmin.
- Tävlingsverksamheten har fortsatt att utvecklas, framför allt i och med vår serie i klubbmästerskap "Årets Klubbmästare". Hela 265 medlemmar deltog under minst ett klubbmästerskap under 2015. NocOut stod som arrangör för DM 5000 meter i maj 2015. Värt att notera är att det planerade cykelloppet Rängen runt fick ställas in på grund av ett brobygge som gjorde framkomligheten begränsad.

3 UTBILDNING

Delar av styrelsen har deltagit vid utbildningstillfällen för SportAdmin i samband med att detta verktyg har utvärderats och sedan tagits i bruk i klubben.

4 SEKTIONSBERÄTTELSE

4.1 LÖPSEKTIONEN

Totalt hade löpsektionen 151 olika löpsektionssanktionerade pass 2015. Uppskattningsvis deltog totalt 300 olika löpare på sektionens intervall, långpass, backpass och KM. Normalt är det ca 50-90 NocOut'are på Campusarenan, 80-100 i Campushallen, 20-25 löpare på backpassen och 30-45 löpare på något av helgens två långpass.

Nytt för i år är att löparklubbarna i Östergötland har delat på ansvaret för DM och instiftat en DM-serie. IK NocOut.se tog hem segern i både dam och herrklassen.

Löpsektionen har även börjat med backpass varje måndag under sommarhalvåret. Dessutom har man utvidgat och organiserat upp långpassen. Långpassen sköts av 18 olika långpasstränare där sektionen har utökat till fem olika fartgrupper under helgen. Varje fartgrupp har en ansvarig ledare.

Nedan kommer en kort summering av alla löpsektionens löppass.

- Klubbmästerskap: 8
- Intervallpass: 44
- Backpass: 23
- Långpass: 68
- Pannlampspass: 5
- Alla Helgon Natt: 1
- TrainingCamp: 2

Följande klubbmästerskap genomfördes 2015:

- KM Terräng 15 km (Vretaloppet)
- KM 10000 meter
- KM 5000 meter
- KM 3000 meter
- KM 1500 meter.
- IKM 1500 meter
- IKM 800 meter
- KM 400 meter

Lite diverse:

Under våren ordnade NocOut en marathonresa till Rotterdam med ett 20 tal resenärer. Resan blev samma succé som åren innan då Barcelona och Paris besöktes. Det har nu blivit en årlig tradition med en vårmarathonresa.

NocOut hade buss till Lidingöloppet och Göteborgsvarvet.

Löpsektionens KM 5000 m var också DM 5000 m i Östergötland.

Löpsektionen har haft löpträning med deltagare från Cross-Fit Highway under hösten och vintern. Dels på deras anläggning och dels har de deltagit på våra ordinarie träningar.

4.2 CYKELSEKTIONEN

Klubben expanderar och det märks även på cykelsidan.

Under vintern hölls långpass i Campushallen nästan varje helg, allt från 1,5h-3 h. Klubben står för kostnaden och instruktörer. Passen under våren -15 var ganska välbesökta. I mars-april gav sig många medlemmar utomlands för att samla mil i sadeln. Så fort det svenska vädret tillät startade cykelsektionens långpass utomhus. Vi har alltid ett antal nybörjare, så vi höll några introduktionspass där deltagarna fick lära känna cykeln, fick en säkerhetsgenomgång samt prova på att cykla i klunga.

Långpassen hölls varje lördag eller söndag förmiddag. Det erbjöds alltid ett antal olika farter och distanser, allt för att det skulle passa så många som möjligt. Självklart har de flesta fokus på något av Vätternloppen, så ju närmare juni vi kom desto mer organiserades grupperna efter detta. I år försökte vi sätta ganska hårda regler för deltagande i just Vätternrundan, allt för säkerheten. NocOut hade subgrupper för 9, 10, 11 timmar samt en grupp som var förstagångsåkare och ville komma runt. Tack vare bra förberedelse med många gemensamma pass i dessa grupper fick alla en riktigt bra resa runt sjön. NocOut-startgruppen hade en bra starttid och vädret var ett av de bättre i VR:s historia.

Som vanligt dog cyklingen ut lite efter VR, men många fortsatte förstås cykla landsväg inför andra lopp.

Tack vare vår tävlingslicens i cykel har allt fler kört MTB-lopp i klubbens kläder. Över huvudet taget är det allt fler som kör MTB, mer eller mindre organiserat.

Under senhösten inleddes ett bra samarbete med stans nya gym X-force factory fitness. Sektionens alla spinningpass är nu förlagda till deras stora, fräscha spinninglokal. Upplägget är samma som tidigare med långpass ledda av NocOut's egna cyklister varje helg.

4.3 TRIATHLONSEKTIONEN

Triathlon blir nationellt att populärare och det gäller även för medlemmarna i NocOut. Triathlonsektionen har särskilt glatt sig åt att så många tagit steget att testa triathlon för första gången och många har fastnat för den fantastiska kombinationen att simma, cykla och springa. Tack vare bredden på distanser inom sporten så finns det någon för alla, såväl nybörjaren, sprintern som långdistansarna.

Sommaren 2015 bjöd på en ganska kylslagen och regnig inledning vilket medföljde sektionen fick ändra om lite i träningarna i början av säsongen på grund av lite svalt vatten i Ljungsjön där flest triathlonträningar genomförts. 2015 fick vi förmånen att testa ytterligare en tri-bana hemma hos Uni och Petter kring Kaga och det fungerade precis lika fint som ute hos Håkan och Anki i Ljung. Det verkligen en förmån att kunna erbjuda två olika träningsalternativ, det är inte många klubbar i Sverige som kan göra det!!

På träningarna har det varit något färre deltagare än 2014, något vi tänker främst beror på att det vid de flesta träningstillfällena tyvärr var riktigt dåligt väder. Triathlonsektionen genomförde fem duathlonträningar under april/maj vid Lambohovs fotbollsplaner, och 13 triathlonträningar fördelat på Ljung och Kaga. På träningarna har det varit fokus på olika delmoment såsom växlingar, simstarter och hård cykling/lättare löpning.

Triathlonsektionen genomförde fyra KM med deltagarrekorde i samtliga fyra! KM-deltävlingarna sektionen arrangerade var duathlon, triathlon-sprint, triathlon-olympisk och tempo-KM (cykel).

Tävlingssäsongen 2015 var riktigt stark, både på bredden och spetsen. Det var drygt 60 NocOut'are som ställde sig på startlinjen till det som kanske skulle bli deras livs största utmaning, Ironman i Kalmar. Trots tuffa förhållanden i vattnet tog sig alla utom en i mål, samtliga ivrigt påhejade av säkerligen dryga 100-talet medlemskompisar som tog sig ner till Kalmar för att bära fram sina klubbkamrater. Alla resultat var fantastiska utifrån var och ens förutsättningar och målsättningar, men självklart sticker Lotta Wångblads seger i D30-34 klassen ut lite extra.

Under medeldistans-SM i Jönköping tog klubben hem flera medaljer och här stack Ulf Bladh ut med sin seger i H50-54.

Triathlonsektionen vill även lyfta fram NocOut's elit-satsande Gabriel Sandör som under 2015 vann allt han ställde upp i nationellt och under världscupens deltävling i Stockholm även klev in på den internationella arenan. I slutet av 2015 blev Gabriel uttagen att ingå i SOK's elitsatsning!!

Triathlonsektionen tackar för ett fantastiskt 2015 och välkomnar ett inspirerande, utvecklande, utmanande och svettigt 2016!!!

4.4 SIMSEKTIONEN

Simsektionen har under året fortsatt med de bokade tider man nu haft de senaste tre åren. Det är trångt i Linköpings simhall så möjligheten att utöka med flera tider är begränsat, även om antalet medlemmar som vill simma finns.

De tider NocOut haft i simhallarna under året är:

- Måndagar 17:00-19:00 Ljungsbro, 4 banor, öppen träning.
- Tisdagar 6:40-7:40 Linköping, 4 banor, öppen träning (under våren 2 banor för kurs).
- Onsdagar 6:10-7:10 Linköping, 2 banor, öppen träning.
- Lördagar 8:45-9:45 Ljungsbro, 4 banor, öppen träning.

”Öppna tider” ger möjlighet för alla medlemmarna att kunna träna tillsammans med klubbkamrater. En trend som märkts i år har varit att olika grupper på 6-10 personer gått ihop för att köra gemensamma pass vid samma tid varje vecka. Dessa pass har varit tagits fram i förväg och genomförts på ett organiserat sätt i gruppen vilket ökat kvaliteten på simträningen för många. Det är också ett bra sätt att utnyttja klubbens begränsade bantimmar då fler kan köra på samma bana när man kör samma pass.

På våren genomförde simsektionen en kurs med Ebba Kihlberg som ledare. Kursen var för nybörjare och hölls på tisdagmornar kl 06:40. Kursen var på 12 tillfällen. De 12 platserna tog slut på 15 sekunder när anmälan öppnades! Det fanns efter några minuter många reserver.

Den 18 april hade cirka 40 nervösa simmare samlats i Linköpings simhall då klubbens första KM i bassäng skulle genomföras. KM-distansen var 100m frisim och vanns av Beatrice Svensson på 1:01:94 och Gustav Öhrling på 0:57:44. Efter KM-distansen kördes 50m av varje simsätt för att sen avslutas med en lagkapp.

Nästa kurstillfälle var en sommarkurs, även den för nybörjare och denna gång på Tinnis, och den hade två tillfällen per vecka under tre veckor. Denna kurs leddes av Hanna Larsson.

Den 6 september 2015 hölls NocOut's KM i OW-simning för tredje gången och på samma bana som åren innan (2,3 km i Ljungsjön). Vann i år gjorde Lotta Wångblad och Ulf Comstedt.

Under hösten hade våra tränare svårt att hålla kurs den tid i veckan vi har fått tilldelad. Då vi inte lyckades få fram någon ersättare användes de banor som tidigare används för kurs till öppen träning.

Inför NocOut's glöggkväll i december ledde diskussionerna om hur sektionen skulle kunna utvecklas, med brist på både tider och tränare, till att vi beslutade att tillsvidare slå ihop simsektionen med triathlonsektionen. En anledning till detta är att i stort sett alla som simtränar i föreningen gör det för att man satsar på triathlon, eller swimrun. Förhoppningsvis kan en framtid i Linköping med ny simhall och fler bantider göra att simsektionen återuppstår.

4.5 SKIDSEKTIONEN

Träningar:

Under hösten har skidsektionen varje torsdag kört rullskidintervaller, de sista gångerna innan jul blev det på grund av väderleken skidgång/älghufs istället. Träningarna har hållits av Oskar Grangert, Thomas Nordman och Jakob Karlsson. Utöver det dessa träningar hölls det två uppskattade nybörjarrullskidpass med fokus på teknikövningar för att hjälpa nybörjare att komma igång med sin rullskidåkning.

Tävlingar:

Skid-KM kördes i samband med Alliansloppet i Finspång. Sex damer och åtta herrar från klubben deltog.

Rullskidtävlingen Ljungsjön runt som är NocOut's öppna KM arrangerades för tredje gången. Glädjande hade vi i år även deltagare i damklassen. Totalt var det 26 startande varav 16 klubbmedlemmar.

Utöver de tävlingar som skidsektionen ordnat själva har klubbens medlemmar åkt diverse olika skidtävlingar runtom i landet. Vasaloppet var den tävling med flesta startande från klubben, 30st.