

Verksamhetsplan 2016

IK NocOut.se

Allmänt

Under 2016 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 2016 drivas inom sektioner för respektive idrott, med nära kontakt mellan sektionsansvariga och styrelsen. Klubben kommer fortsätta att vara lyhörda gentemot medlemmarna och på olika sätt försöka snappa upp vad som önskas vad gäller utveckling av klubben.

Styrelsearbetet

Styrelsen kommer att fortsätta utveckla styrelsearbetet och ska satsa på att bli ännu bättre på att fokusera strategiska frågor och ha mindre fokus på det operativa. Styrelsen kommer även att fokusera på att anpassa sig till NocOut's tillväxt med allt vad detta innebär. Eventuellt kommer hela eller delar av styrelsen gå lämpliga kurser för att utveckla ledamöterna.

Läger

För 2016 är ett vinterläger (VasaCamp) och ett sommarläger planerade.

NocOut Elit

NocOut kommer fortsatt fokusera en del av verksamheten på elitsatsande medlemmar. NocOut Elit kommer likt 2015 primärt beröra triathlon.

NocOut Prestation

NocOut Prestation som infördes 2015 kommer att behållas även under 2016. Detta för att stötta den lite bredare toppen i klubben inom löpning, skidåkning samt triathlon. Reglerna för NocOut Prestation kommer att justeras för att öka möjligheten för medlemmarna att ta del av medlen avsatta för just detta.

Årets klubbmästare

Under 2016 kommer NocOut att fortsätta arrangera klubbmästerskap i våra olika grenar. För att öka deltagandet och utmana medlemmarna fortsätter klubben med konceptet "Årets Klubbmästare". Poängräkningen för deltagande i klubbmästerskapen kommer 2016 se lite annorlunda ut än tidigare och de 50 första i varje tävling kommer att få poäng. I tillägg till Årets klubbmästare så kommer även delcuperna Årets löpare, Årets skidåkare och Årets triathlet att koras.

Sociala arrangemang

Klubben ska under 2016 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. Bussresor till Göteborgsvarvet och Lidingöloppet samt gemensamt boende till Stockholms marathon kommer liksom tidigare år att erbjudas till medlemmarna. En marathonresa till Prag kommer också att anordnas.

Training day och andra idrotter

För att bredda utbudet något för medlemmarna så planeras minst en training day där medlemmarna får prova på aktiviteter som inte ingår i NocOut's fokusidrotter. Det kommer även att erbjudas yogapass till medlemmarna och frekvensen av dessa beror på medlemmarnas intresse.

Föreläsningar

Klubben planerar att anordna några föreläsningar för medlemmarna under året. Den första äger rum den 15 februari.

Arrangera lopp

Klubben kommer att fortsätta arrangera KM-arrangemangen. Precis som 2015 så kommer NocOut att arrangera DM 5000. Klubben kommer att återupprepa succén SkyRace som anordnades för första gången 2014.

Löpsektionen

Upplägget blir samma som 2015 men sektionen kommer att utveckla varje del. Planen är organisk utveckling, det vill säga att det som funkar och folk vill ha utvecklar sektionen.

Cykelsektionen

Sektionen planerar att ha ett liknande upplägg som 2015, med spinning, ledarledda långpass och deltagande i Vätternrundan. Inför 2016 är målsättningen en mer etablerad och uppstyrd ledargrupp för utepassen samt att hålla igång långpassen även efter Vätternrundan. Vad gäller Vätternrundan så har NocOut fått samma bra starttid som förra året, och trycket för just VR har varit större än någonsin.

Triathlonsektionen (här ingår numera även den tidigare separata simsektionen)

En nyhet under 2016 är att sim- och triathlonsektionen går samman och bildar en gemensam sektion. Under året har denna sektion som ambition att utöka antalet ledarledda simpass och att även erbjuda ledarledda öppetvatten-pass.

Vad gäller KM har sektionen som målsättning att under 2016 bli ännu fler deltagare och man hoppas spränga 100-gränsen på något av dem. En utmaning för sektionens triathlon-KM är att det krävs ganska många funktionärer. Här uppmanar vi alla våra härliga medlemmar att komma till våra KM även om ni inte kommer tävla. På så sätt kan man slå två flugor i en smäll och både uppleva KM och hjälpa till med lite tidtagning eller registrering av tider.

Den nya sektionen arrangerar under 2016 sju KM-deltävlingar och en egen delcup. En helt ny KM-tävling kommer arrangeras i den förhållandevis nya och mäktiga populära sporten swimrun!!

Under 2016 hoppas sektionen att NocOut återigen kommer få uppleva en fantastisk tävling i Kalmar. Det är inte lika många medlemmar anmälda som rekordåret 2015, men det är ändå drygt 40 anmälda som det är idag. Triathlonsektionen hoppas även kunna locka allt fler NocOut'are att testa på någon av deltävlingarna i Svenska Cupen, Ironman 70.3 i Jönköping och/eller SM i medeldistans i Vansbro.

Skidsektionen

Planen för 2016 är att ha ett liknande upplägg som 2015. Detta innebär:

- Skid KM (Vretaloppet 13/2)
- Rullskidträningar
- Rullskid KM