

Verksamhetsberättelse 2016

IK NocOut.se

1 INNEHÅLL

1	Organisation	2
2	Styrelsens berättelse	2
3	Sektionsberättelser	4
3.1	Löpsektionen	4
3.2	Cykelsektionen	5
3.3	Triathlonsektionen	5
3.4	Skidsektionen	6

1 ORGANISATION

IK NocOut.se var 2016 medlem i följande förbund: Svenska Skidförbundet, Svenska Triathlonförbundet, Svenska Friidrottsförbundet, Svenska Simförbundet samt Svenska Cykelförbundet.

Vid årsskiftet 2016/2017 hade IK NocOut.se 790 medlemmar. Detta innebär en ökning med dryga 31% procent jämfört med årsskiftet 2015/2016.

Styrelsen bestod 2016 av:

Ordförande Martin Drotz
Kassör Anna Wallentinson
Sekreterare Uni Sallnäs
Ledamot Cattis Bladh
Ledamot Gustav Lind
Ledamot Anders Widelius
Ledamot Björn Ydremark
Suppleant Anna Drotz
Suppleant Mårten Jacobson

Styrelsen har under verksamhetsåret 2016 haft elva protokollförda styrelsemöten exklusive årsmötet:

2016-01-06	2016-02-03	2016-03-09	2016-04-10	2016-05-04
2016-06-01	2016-08-10	2016-09-07	2016-10-05	2016-11-02
2016-12-07				

I tillägg till detta har styrelsen under hösten haft ett möte med fokus på strategiska frågor, samt kontinuerlig kommunikation via plattformen Basecamp.

Sektionsansvariga 2016:

Löpning: Håkan Wettergren
Triathlon: Andreas Weckfors och Andreas Capilla
Cykling: Mia Gröndal
Längdskidor: Oskar Grangert

Övriga uppdrag 2016:

Webb: Martin Karlsson
Kläder: Anna Drotz
Läger: Gustav Lind
Marknad: Martin Karlsson och Anders Widelius

2 STYRELSENS BERÄTTELSE

IK NocOut.se har under 2016 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 2016.

- Vad gäller styrelsens sammansättning så avgick Jens Lindström som ledamot vid senaste årsmötet. Styrelsen har dock, i samråd med Jens, beslutat att göra honom till adjungerad och ha ansvar för policys samt NocOut Elit och Prestation. Vidare blev Anders Widelius och Cattis Bladh (tidigare suppleant) invald som ordinarie ledamöter, medan Mårten Jacobson (tidigare ordinarie ledamot) blev vald till suppleant.
- Många NocOut'are har tävlat i diverse lopp under året. Som vanligt deltog många till exempel i Göteborgsvarvet och Lidingöloppet och till båda dessa lopp anordnades bussresor. Kalmar Ironman kan också nämnas, och till detta lopp anordnade klubben en buss för supportrar. Årets marathonresa gick till Prag i maj och ett femtontal medlemmar deltog.
- Liksom tidigare har NocOut.se lagt stor vikt vid det sociala sammanhanget i tillägg till idrotten. Under 2016 arrangerades medlemsfest, glöggkväll, liksom vinter- och sommarläger. Julbordslöp anordnades i december.
- NocOut Elit och NocOut Prestation som är till för att stötta både elitsatsande och den lite bredare toppen i klubben har haft ett lyckat resultat och håller sig inom ramen för budget.
- Klubben har satsat på marknadsföring bland annat genom att finnas utanför Ica Maxi på ett av deras event, genom att köpa in två nya tält, brassestolar (delvis till försäljning) samt en prispall.
- Under året har NocOut anordnat tre föreläsningar. I februari höll ultralöparen Frida Södermark en föreläsning i samband med Sky Race i Tornet i Linköping och i april höll Åsa Lundström en föreläsning i samband med upptaktskvällen för triathlonsektionen. I november höll triathleten Shahrzad Kiavash en föreläsning på Collegium i Mjärdevi. Föreläsningen var välbesökt av klubbens medlemmar såväl som sponsorer.
- I utbildningssammanhang kan löparutbildning för långpassledare nämnas, samt HLR-utbildning för ledare inom alla sektioner. Det förstnämnda innebar en heldag med en löpteknikspecialist. HLR-utbildningen genomfördes i samarbete med SISU och totalt deltog cirka 25 ledare och medlemmar på de två tillfällena.
- Tävlingsverksamheten har fortsatt att utvecklas, framför allt i och med vår serie i klubbmästerskap. Hela 262 medlemmar deltog under minst ett klubbmästerskap under 2016. NocOut stod som arrangör för DM 5000 meter i april 2016.
- Klubben har under våren och hösten i samarbete haft yogapass för medlemmarna. Dessa har varit mycket välbesökta.

3 SEKTIONSBERÄTTELSE

3.1 LÖPSEKTIONEN

Totalt hade vi 148 olika löpsektionssanktionerade pass 2016.

Uppskattningsvis 300 olika löpare på våra intervall, långpass, backpass och KM. Vi upplever en ökning av antalet nya löpare men att alla inte går på samtliga pass längre.

Normalt är det ca 50-90 Nocoutare på Campusarenan. 70-90 i Campushallen, 20-25 löpare på backpassen och 40-50 löpare på något av helgens två långpass

Vi har fortsatt med backpass varje måndag under sommarhalvåret. Dessutom utvidgat och organiserat upp långpassen med en ytterligare fartgrupp. Långpassen sköts av 20 olika långpasstränare där vi nu har utökat till sex olika fartgrupper under helgen. Varje fartgrupp har en ansvarig ledare.

- Nedan kommer en kort summering av alla våra löppass.
- Klubbmästerskap: 8
- Intervallpass: 44
- Backpass: 23
- Långpass: 70
- Pannlampspass: 3

Följande klubbmästerskap genomfördes 2016:

- 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 Prag med ett 15-tal resenärer. Resan blev samma succé som åren innan då Rotterdam, Barcelona och Paris besöktes. Det är nu en årlig tradition med en vårmarathonresa.

Vi hade buss till Lidingöloppet och Göteborgsvarvet.

Vi hade en bussresa till Finspångs stadslopp.

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

Vi har haft utbildning för långpasstränarna med löpteknikspecialisten Fredrik Zillén. Dessutom har övriga NocOutmedlemmar fått tillfälle att träna med honom.

De flesta av långpasstränarna genomgick den av SISU arrangerade HLR-utbildningen i november.

3.2 CYKELSEKTIONEN

Under januari-mars och november-december erbjöds spinningpass på X-Force Factory i genomsnitt varannan helg. Passen har varit välbesökta och uppskattade. Längden på passen har varit 2-3 timmar och klubben har stått för lokalhyra och ledare.

I april började utomhuscyklingen och eftersom det alltid är många nya i början höll vi några uppskattade nybörjarpass. Där fick deltagarna känna på hur det känns att cykla i klunga och lära sig hur man förhåller sig till medcyklister och andra trafikanter. Ledargänget utökades med några personer och i april fick ledarna en genomgång med vad man ska tänka på när man leder ett pass. Genomgången hölls av två erfarna cyklister i klubben. På långpassen erbjöds olika fartgrupper och rundor. Viss fokus låg på klungorna inför Vätterundan, men inte enbart.

I juni hade vi en startgrupp på Vätterrundan. Många tränade tillsammans inför loppet under våren och turen runt Vättern blev lyckad för de flesta. Detta år försökte vi hålla liv i cyklingen efter Vätterrundan lite mer än tidigare år.

3.3 TRIATHLONSEKTIONEN

Triathlonsektionen och simsektionen slogs vid årsskiftet samman och båda sporterna sorteras numera in under triathlonsektionen. Även swimrun, som är en sport på frammarsch, har av styrelsen valts att läggas i triathlonsektionens uppdrag.

Triathlon som sport har under 2016 fortsatt att växa vilket vi såklart märkt av även i en av Sveriges största triathlonklubbar. Vi kan se tillbaka på ett år där vi, liksom 2015, såg att allt fler blev nyfikna på att testa triathlon för första gången och många har fastnat för den fantastiska kombinationen att simma, cykla och springa.

Vi startade upp säsongen redan i januari månad med tre tri-pass i Ljungsbro simhall. Intresset var stort och platserna till den trånga sektorn, dvs. spinningen, gick åt som isglass i Mallorcavärmen. Så snart gruset var uppsopat från gatorna kom vi sedan igång med triathlonsäsongen på riktigt med våra duathlonpass. I år hade vi lite mer tur med vädret och med det kommer även en liten ökning av antalet deltagare. Allt fler har upptäckt vilken fantastisk träningsbas duathlonträningen ger inför sommaren. Innan det var dags för den riktiga sommarsäsongen hade vi genomfört fem duathlonpass vid Lambohovs fotbollsplaner.

Om 2015 bjöd på en regnig och kall sommar så var 2016 betydligt bättre. Vi kom igång med triathlonträningen enligt plan och genomförde sammanlagt 12 tri-pass under sommaren och antalet deltagare på passen har ökat sedan året innan. Även i år har vi haft förmånen att kunna variera passen genom att växla mellan att vara i Ljung och i Kaga, Tack familjerna Wettergren/Vincent-Axelsson och Sallnäs som ställer upp med sina gräsmattor och badplatser! Träningarna har som tidigare år haft varierande fokus såsom nybörjar-, växlings-, cykel-, löp- och siminriktning. Vi har haft mellan 12-30 deltagare på våra träningspass vilket får anses som fantastiskt bra och klart fler än 2015.

Under sommaren testade vi även på att erbjuda ledarledda tempocykelpass vid NocOut's inofficiella tempobana vid Ledbergskorset. Uppslutningen till dessa pass blev inte så stor som vi hade hoppats, men vi gör en ny satsning under 2017 med lite ny inriktning som vi hoppas och tror ska locka fler till passen.

2016 var året då klubbmästarserien antog en ny skepnad med delcuper. Triathlonsektionen arrangerade sju deltävlingar: simning, duathlon, triathlon på sprint och olympisk distans, tempocykling, öppet vatten och swimrun. Deltagandet var något lägre än året innan i de flesta av deltävlingarna, men då ska vi komma ihåg att 2015 var det makalöst många som var med på våra KM. En fortsatt utmaning för våra KM i triathloncupen är att det krävs ganska många funktionärer så här uppmanar vi alla våra härliga medlemmar att komma till våra KM även om ni inte ska tävla, för att uppleva stämningen och dessutom hjälpa till med tidtagning.

Precis som 2015 tävlades det friskt i klubbens röda färger på en mängd olika tävlingar, såväl lokalt som nationellt och internationellt. Det som är särskilt kul är att vi får allt fler lokala tävlingar som växer och lockar till sig många startande från NocOut. Under året togs det flera SM-medaljer på alla distanser, med Anna Johanssons SM-guld på sprint (K35-39), Tina Fastessons SM-guld på HIM (K35-39), Marie-Louise Vösu Wångblads SM-guld på HIM (K60-64) och Gabriel Sandörs SM-guld på olympisk distans (senior klass), som sticker ut lite extra. Som vanligt var klubben med och hjälpte till att skapa en fantastisk atmosfär under årets största triathlonfest i Sverige och kanske Europa, dvs. Ironman i Kalmar. Vi hade drygt 50 tävlandes till start i årets tävling och sektionen hade ordnat en busstransport från Linköping till Kalmar under tävlingsdagen som bidrog till att racet blev en fantastisk upplevelse för våra tävlande. Som gräddde på moset tog sig alla i mål och dessutom lyckades Tina Fastesson, Claes Ivenborg och Mattias Törnqvist kvala sig till VM på Hawaii och de två förstnämnda valde att tacka ja till sina platser och upplevde ett av sina livs största äventyr.

Vi hoppas och tror att 2017 kommer bli ännu bättre än 2016, att fler väljer att testa på triathlon, swimrun eller duathlon och att våra röda klubbdräkter kommer lysa upp många av våra lokala tävlingar i Östergötland. Och kom ihåg det viktigaste av allt....RACE WITH A SMILE!!!!!!

3.4 SKIDSEKTIONEN

Träningar:

Under hösten har skidsektionen varje torsdag kört rullskidintervaller, träningarna har hållits av Oskar Grangert och Thomas Nordman.

Tävlingar:

Skid-KM kördes i samband med Vretaloppet. Nio damer och 22 herrar från klubben deltog.

Rullskidtävlingen Ljungsjön runt som är NocOut's öppna KM arrangerades för traditionsenligt. Totalt var det 23 startande.

Utöver de tävlingar som skidsektionen ordnat själva har klubbens medlemmar åkt diverse olika skidtävlingar runtom i landet.