



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2020
IK NOCOUT.SE

1. ORGANISATION

IK NocOut.se var 2020 medlem i förbunden *Svenska Skidförbundet*, *Svenska Triathlonförbundet*, *Svenska Friidrottsförbundet*, *Svenska Simförbundet* samt *Svenska Cykelförbundet*.

Styrelsen 2020

Ordförande: Andreas Fröberg
Kassör: Anna Wallentinson
Sekreterare: Lisa Mjörning
Ledamot: Gustav Lind (vice ordförande)
Ledamot: Tomas Lundvall
Ledamot: Karin Nilsson
Ledamot: Jonas Olsson
Suppleant: Ida Öjergren
Suppleant: *Vakant*

Styrelsen har under verksamhetsåret 2020 haft tolv protokollförda styrelsemöten exklusive årsmötet:

2020-01-10
2020-02-03
2020-02-25 (Konstituerande)
2020-03-11
2020-04-02 (Digitalt, Teams)
2020-05-05 (Digitalt, Teams)
2020-06-09
2020-08-04 (Digitalt, Teams)
2020-09-01 (Digitalt, Teams)
2020-10-06 (Digitalt, Teams)
2020-11-03
2020-12-01

I tillägg till detta har styrelsen under året haft en kick off (två halvdagar) med fokus på klubbens framtid, löpande möten med Unitalent för utveckling av hemsidan samt kontinuerlig kommunikation via plattformen Basecamp och Facebookgruppen *IK NocOut.se: Styrelse & Sektionsledare*.

Sektionsansvariga 2020

Cykling: Magnus Hoff
Längdskidor: Jonas Eriksson och Tobias Palmkvist
Löpning: Henric Fröberg
Triathlon: Erica Månsson och Niklas Åkerström. Jessica Lundberg som ansvarig för simning.

Övriga uppdrag 2020

Kläder: Karin Nilsson
Läger: Gustav Lind



2. STYRELSENS BERÄTTELSE

2020 blev milt sagt inte riktigt som planerat. Som mycket annat i vår omvärld så har mycket av det som planerades för under året antingen tvingats ställas in eller anpassas efter rådande rekommendationer, restriktioner samt råd från våra myndigheter.

IK NocOut.se har under 2020 lagt stort fokus på att vara klubben för alla med huvudsakligt geografiskt verksamhetsområde i Linköping. Som en följd av pandemin har medlemsantalet dessvärre minskat med knappt tio procent. Från 868 medlemmar under verksamhetsåret 2019 till 810 stycken vid årsskiftet 2020/2021.

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

- Träningstillfällen arrangerade av klubben
- Social gemenskap. Främst fysiskt men under året så har det anpassat mer mot det digitala och virtuella då pandemin satt käppar i hjulet för många aktiviteter.

Vi vill även passa på att tacka alla sektionsledare och ledare som helt ideellt bidrar till klubbens och vår medlemmars utveckling. Utan ert engagemang så hade vi inte kunnat erbjuda den välfyllda repertoar av aktiviteter.

I tillägg till ovanstående punkter finns en del övrigt att ta upp kring verksamheten 2020. Mer i detalj vad som arrangerats läs den information som finns under respektive sektionsberättelse längre ner i denna verksamhetsberättelse.



- Året för NocOut Elit och NocOut Prestation blev som mycket annat annorlunda. Tre aktiva i form av Jimmy Thörnberg, Lisa Ring och Niklas Åkerström. Men då de flesta loppen ställdes in blev det inte mycket ersättning som betalades ut.
- Vi lanserade en ny uppdaterad design på våra klubbkläder designade av Bernie Kalle. Lanseringen blev en succé och antalet sålda plagg under den klädsloppen sålde bättre än på länge.
- Lanserade *Klubblunch*. En möjlighet för medlemmarna att träffas utanför träningsanläggningarna över en bit mat. Vi hann köra två tillfällen innan nya re-

striktioner satte stopp. Planen är att återuppta det så snart rekommendationerna lättar.

- Årets stora föreläsning blev med Gunnar Söderström som pratade om motivation och drivkrafter. Denna föreläsning livesändes digitalt då vi inte tilläts hålla det *på riktigt* i Collegium. Totalt tittade cirka 400 personer på föreläsningen som även låg tillgänglig ett par veckor efteråt.
- NocOut har fortsatt att synas i sociala medier, så som Facebook och Instagram. Klubben har även synts i flera artiklar i lokaltidningen Corren. Vi lanserade även en Discord-server med olika kanaler för olika ändamål. Allt ifrån klotterplan, köp-och-sälj samt möjlighet till gruppsamtal (som använts flitigt under Zwift-pass).
- Klubbmästerskapet arrangerades som vanligt. Emma Hektor blev klubbmästare på damsidan och Jimmy Thörnberg på herrsidan.

Dock fick den avslutande tävlingen, 1500m löpning, ske *virtuellt* då gällande råd inte möjliggjorde tävlingar med större grupp människor. Klubben skulle även återigen varit med som medarrangör när Linköping Triathlon skulle gått av stapeln under sommaren. Loppet ställdes dock in.

3. SEKTIONSBERÄTTELSE

CYKELSEKTIONEN

Vinter 2019-2020 körde vi på som vanligt med spinningen varannan vecka på X-Force med välbesökta pass. Vid ett tillfälle när ordinarie spinningledare var sjuka och ingen annan kunde bjöd vi in en av Östergötlands mest kända cyklister, Magnus Jarl som spinninginstruktör. Något som blev väldigt uppskattat. Valsalopsspining gick inte att ordna p.g.a. problem att boka spinningssal.

Sen kom Covid-19 situationen som gjorde att vi ställde in alla kvarstående spinningpass. De helger där vädret tillät så ersatte vi spinning med MTB.

Utöver spinning blev mycket annat inställt, bland annat upptaktsträffen där Katja Kircher skulle föreläsa och Västra Cykelaffären delta. Vårt redan fullbokade cykelläger i Björkfors blev också inställt.

Med en ovisshet hur saker skulle fungera så drog vi igång med långpassen, givetvis Corona-anpassat med mindre grupper och flera ledare. Dels för minska smittorisen men även minimera olycksrisken.

Nu blev det inga av våra vanliga lopp av, varken Sommen runt, Halvvättern, Vätternrundan eller Vättern Bike Games. Vätternrundan körde så att man kunde köra på hemmaplan under en hel vecka. Den 13 juni var det dags för finalen av "Min Vätternrunda". Den längsta rundan som skulle köras var 31,5 mil precis som den nya Vätternrundan och vi hade fixat depå hemma hos Oscar Gustafsson i Slaka. Tyvärr skuggades dagen av en allvarlig krasch i 30+ klungan då en grävling sprang över vägen och vilket bidrog till att sex cyklister gick omkull där merparten kördes i ambulans till sjukan. Tack och lov har alla inblandade återhämtat sig bra från sina skador även om några har en bit kvar.

Långpass på landsväg varvades med mysiga MTB och grusvägsrundor resten av sommaren och hösten. För första gången i NocOuts historia lyckades vi köra pass nästan varje helg under hela cykelsäsongen och det har uppskattats av våra deltagare, det är något vi ska ta med oss till 2021.



Planen var att köra igång med Spinning i slutet oktober men så kom skärpta Covid-19 restriktioner som i praktiken gjorde att vi inte kunde bedriva någon organiserad träningsverksamhet. Men kreativa idéer kom och vi började köra MeetUp:s i Zwift. Där vi kunde köra pass tillsammans men hemifrån och för lite mer gemenskap så använder vi en röstkanal på Discord där man kan prata med varandra under tiden man trampar.

Målet med 2021 blir att köra coronasäkra pass ute i små grupper på nybörjarpass, långpass på racer och köra på med MTB och gravelpass men även komplettera med pass på Zwift.

LÖPSEKTIONEN

Året blev annorlunda mot hur vi planerade året. Bussresor till Göteborgsvarvet och Lidingöloppet ställdes in. Vi var dock väldigt kreativa och erbjöd våra möjligheten att ändå springa något av nyss nämnda lopp. Då Göteborgsvarvet ställdes in valde vi att arrangera *Tinnerö Halvmaraton* för



att ge våra medlemmar en möjlighet att få springa en halvmaraton som de tränat för. Vi anpassade oss efter rådande restriktioner och delade upp deltagarna i mindre startgrupper. Efter målgång bjöds det på mat och persbärs. Även Lidingöloppet ställdes in och blev ett *hemmaplans*-lopp. Vi erbjöd därför våra medlemmar en möjlighet att köra det hemmavid på LOK-milen. Vi ombesörjde med bord för uppställning med egen energi.

Årets marathonresa skulle gå till Belgrade men fick ställas in.

Vi har dock kunnat erbjuda rätt många pass som vi brukar göra för intervallpass, distanspass, pannlampspass, backpass, trailpass och utflykter. Men mycket har fått pareras och anpassas utefter rådande läge i smittspridningen.

TRIATHLONSEKTIONEN

I sedvanlig ordning inleddes året i slutet på april med ett par duathlonträningar som övergick till triathlon när vattnet nått behagliga temperatur (i slutet på maj). Utöver våra ordinarie pass så arrangerade vi tillsammans med Svenska Triathlonförbundet ett Try Triathlon-event där vuxna samt barn fick testa på att simma, cykla och springa. Ett handfull vuxna samt knappt tio barn dök upp.

Utöver den "vanliga" verksamheten var även planen att i år vara medarrangör till Linköping Triathlon. Det loppet ställdes dock in och sköts fram till 2021.

Vi arrangerade även klubbmästerskap i 100m simning, duathlon, triathlon (sprint och olympisk), swimrun samt öppet-vatten simning. I regel bra uppslutning och stort intresse. KM på sprintdistans kryddades även med ett handfull elever och f.d. elever från Triathlongymnasiet i Motala. Bland annat stod Emma Varga, Gabriel Sandör och Vasco Vilaca på startlinjen.



SKIDSEKTIONEN

Vintern 2020 blev dålig i den här delen av landet och det var väldigt få längdspår som höll öppet. De som kunde öppna hade väldigt korta spår. Så det blev inget längd-KM.



Vi såg ett ökat intresse på våra rullskidpass och hade flera pass med 12 deltagare inkl. ledare. Likaså lockade klubbmästerskapet i rullskidor många deltagare. De sista träningspassen fick bli virtuella pga. corona.

Vårt skidlager som var planerat till Grönklitt ställdes in.

Vi körde ett specialpass med rullskidor 1,5 h och sedan löpning 1,5 h.