



**VERKSAMHETSPLAN 2021**  
**IK NOCOUT.SE**

## 1. STYRELSENS PLAN

Under 2021 ska IK NocOut.se fortsätta utvecklas som konditionsidrottklubb med bibehållen idrottslig bredd och fokus på "Klassiker-idrotterna" (löpning, cykel, simning och längdskidor), triathlon samt swimrun. Bredden ska behållas inom verksamheten, i betydelsen brett utbud av idrotter, en jämn könsfördelning och hela spektrumet från motionär till elit. Alla ska helt enkelt känna sig naturligt välkomna till klubben oavsett nivå och ambition. Arbetet ska under 2021, liksom tidigare år, 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. Klubben kommer att ha minst en workshop med sektionsledarna för att vidareutveckla klubbens och sektionernas arbete.

All planering som nämns här nedan ska läsas med pandemin i åtanke. Vi planerar för genomförandet men allting hänger på smittspridning samt rekommendationer, restriktioner och råd från våra myndigheter. Allt ska kunna ske så säkert som möjligt utan att riskera liv och hälsa.

### STYRELSEARBETET

Styrelsen kommer att fortsätta utveckla styrelsearbetet och fortsätta satsningen på att bli ännu bättre på att fokusera på strategiska frågor och ha mindre fokus på det operativa. Mycket stort fokus kommer läggas på vidareutveckling av klubben för att förhindra stort medlemstapp och vara redo när samhället öppnar upp.

### LÄGER

För 2021 är än så länge ett sommarläger inplanerat i juli. Det lägret vara eller icke vara hänger, som mycket annat, på pandemins framfart. Tillåts det så finns det stor chans även att vinterläger kommer att arrangeras.

### IK NOCOUT ELIT

IK NocOut.se kommer fortsatt fokusera en del av verksamheten på elitsatsande medlemmar tävlandes i klubbens färger. Utredning kring elit-verksamhetens vara eller icke vara kommer att genomföras.

### IK NOCOUT PRESTATION

IK NocOut.se Prestation som infördes 2015 för att stötta den lite bredare toppen i klubben inom löpning, skidåkning samt triathlon kommer att behållas även under 2021. En utredning kring *prestation* kommer att genomföras.

### ÅRETS KLUBBMÄSTARE

Under 2021 kommer IK NocOut.se att fortsätta arrangera klubbmästerskap i våra olika grenar. Risken finns att flertalet klubbmästerskap kommer ske *virtuellt*. Det vill säga där medlemmarna får en förutbestämd bana att köra klubbmästerskapet på. För att öka deltagandet och utmana medlemmarna fortsätter klubben med konceptet "Årets Klubbmästare".

## **SOCIALA ARRANGEMANG**

Klubben ska under 2021 fortsätta lägga vikt vid sociala arrangemang för klubbens alla medlemmar. Exempelvis planeras som tidigare år medlemsfest, glöggkväll samt social samvaro kring loppdeltagande för såväl tävlande som supportrar. Bussresor till Göteborgsvarvet och Lidingöloppet för våra medlemmar finns likt tidigare år med i planeringen.

## **FÖRELÄSNINGAR**

Klubben planerar att anordna åtminstone en stor höstföreläsning. Om den blir *på riktigt* eller digital återstår att se.

## **ARRANGERA LOPP**

Klubben kommer att fortsätta att arrangera klubbmästerskap. Under 2021 kommer vi även att vara medarrangör till MAXI Linköping Triathlon.

## **2. SEKTIONERNAS PLANER**

### **CYKELSEKTIONEN**

Lagom innan säsongen drar igång kommer det att erbjudas nybörjarpass för dem som är intresserade. Vi kommer att fortsätta på den inslagna banan att arrangera långpass under sommarhalvåret. I vanliga ordning har vi grupper till Vätternrundan. Nytt för i år är även att det kommer vara organiserade grupper från klubben för Halvvättern. Under 2020 började vi med sporadiska MTB-pass med gott resultat. Tanken är att göra det under 2021 med. Även fortsättning med Zwift kommer bli aktuellt till vinterhalvåret.

Det kommer med andra ord bli många trevliga cykelpass för våra medlemmar i Zwift, spinningssalen, på landsväg, grusvägar, stigar i skogen och cykelläger.

### **LÖPSEKTIONEN**

Under 2021 kommer löpsektionen fortsätta erbjuda de olika typer av pass som redan är etablerade: distanspass på helgerna, intervaller på onsdagar, pannlamps- alternativt trailpass på torsdagar beroende på om det är vinter- eller sommarhalvår. Backpass hålls på måndagar under sommarsäsongen för att förbereda medlemmar för Lidingöloppet. Dessa pass kommer kryddas med en och annan utflykts.

Om Göteborgsvarvet och Lidingöloppet kommer arrangeras så planerar vi för att erbjuda våra medlemmar bussresa till dessa lopp.

### **SKIDSEKTIONEN**

Skidsektionen kommer fortsätta att ordna rullskidpass under 2021, fortsatt fokus på nybörjare och marknadsföra dessa pass ytterligare för att öka antalet deltagare. KM kommer att köras både för rullskidor och längdskidor. Längdskids-KM har faktiskt, när detta skrivs, redan arrangerats virtuellt med god uppslutning. KM i rullskidor blir till hösten.

## **TRIATHLONSEKTIONEN**

Planen för 2021 är att fortsätta på den inslagna banan och erbjuda våra medlemmar chansen till att i början på säsongen träna duathlon och därefter när vattentemperaturen tillåter triathlon. Utöver klassiska triathlonträning så kommer även Hexathlon (2x simma-cykla-springa), Nonathlon (3x simma-cykla-springa) samt jaktstart köras.

Swimrun samt simning kommer att fortsätta vara en del av verksamheten (i form av bassäng- och öppet vatten-simning). För simning så planeras det bland annat för nattsimning (i öppet vatten) där simmarna simmar med upplysta safety buoy:s.