



**VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2021**  
**IK NOCOUT.SE**

## 1. ORGANISATION

IK NocOut.se var 2021 medlem i förbunden *Svenska Skidförbundet*, *Svenska Triathlonförbundet*, *Svenska Friidrottsförbundet*, *Svenska Simförbundet* samt *Svenska Cykelförbundet*.

### STYRELSEN 2021

Ordförande: Andreas Fröberg  
Kassör: Anna Wallentinson  
Sekreterare: Ida Öjergren  
Ledamot: Gustav Lind (vice ordförande)  
Ledamot: Helena Borg Hartwig  
Ledamot: Karin Nilsson  
Ledamot: Jonas Olsson  
Suppleant: Tomas Lundvall  
Suppleant: Anna Ahlbeck

Styrelsen har under verksamhetsåret 2021 haft 8 protokollförda styrelsemöten exklusive årsmötet:

2021-02-02  
2021-03-02  
2021-04-06  
2021-05-03  
2021-06-01  
2021-09-07  
2021-10-05  
2021-11-02

I tillägg till detta har styrelsen under året haft två längre sittningar med fokus på klubbens framtid och ett planeringsmöte inför glöggkvällen samt kontinuerlig kommunikation via plattformen Basecamp och Facebookgruppen *IK NocOut.se: Styrelse & Sektionsledare*.



2021-04-17 - RF SISU  
2021-10-01-2021-10-02 - Strategimöte med sektionsledarna  
2021-11-30 - Planering inför Glöggkvällen

## **SEKTIONSANSVARIGA 2021**

Cykling: Magnus Hoff

Längdskidor: Jonas Eriksson och Tobias Palmkvist

Löpning: Henric Fröberg

Triathlon: Erica Månsson och Niklas Åkerström

Kommunikation mellan sektioner och styrelse sker oftast via Facebookgruppen *IK NocOut.se: Styrelse & Sektionsledare* eller e-post.

## **ÖVRIGA UPPDRAG 2021**

Kläder: Karin Nilsson

Läger: Gustav Lind och Jonas Eriksson

NocOut Elit/prestation: Ulf Bladh

NocOut Challenge: Anna Ahlbeck

Klubbsamverkan: Jonas Olsson

## **2. STYRELSENS BERÄTTELSE**

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

2021 var på många sätt väldigt likt 2020. Det blev ännu ett år med restriktioner och rekommendationer kopplat till pandemin. Detta innebar för oss flexibla upplägg och ibland snabba omställningar.

Här nedan följer ett axplock av de aktiviteter som skedde.

### **SAMVERKAN**

Under sommaren föddes idén inom styrelsen om att skapa ett forum tillsammans med andra föreningar i Linköping som verkar inom de idrotter IK NocOut.se bedriver. I september förverkligades detta med ett möte på Livgrenadjärsmässen. CK Hymer, Mera Lera samt Vreta SoMK deltog förutom egna representanter. Mötet var mycket lyckat och bidrog till goda kontakter med de andra föreningarna.

### **PROFILSERVICE**

I samarbete med Profilservice lanserade vi i slutet på 2021 en shop med prylar som inte kunde Trimtex kan erbjuda. Exempelvis handdukar och ”vanliga” T-shirts.

### **NY FACEBOOKGRUPP**

Facebook gruppen - *NocOut.se - kontakt och tips* såg dagens ljus. Under längre tid har det efterfrågats ett forum där våra medlemmar vill kunna lägga ut tips, hitta träningskompisar, sälja prylar etc. Fram till att vi har en egen oberoende plattform får denna grupp sköta jobbet.

## TEAM NOCOUT

Under glöggkvällen 2021 presenterades konceptet Team NocOut. Ett team är gemensamt upplägg där medlemmar med ett gemensamt slutmål kan samlas kring. Teamet startas upp 4-6 månader inför ett lopp och under dessa månader genomförs gemensamma sociala arrangemang och träningspass. Detta är till för att öka gemenskapen.

## SPECIAL AKTIVITETER OCH EVENEMANG

I sann IK NocOut.se-anda har vi kört diverse olika special event för att erbjuda våra medlemmar det "lilla extra". Bland annat körde vi;

- Tinnerövarven - Löparevent ute på Tinnerö med start och mål utanför Livgrenadjärmässen.



- NocOut Challenge - I karantäntider ordnades en digital utmaning för våra medlemmar. Cirka 140 anmälde sig och utmanades under 7 månader att samla poäng för deltagande i olika aktiviteter och uppdrag. Prisutdelning hölls på Glöggkvällen.

A screenshot of the NocOut.se website dashboard. At the top, it shows the user is logged in as 'Anna A.', with 264 days kvar, 80 poäng, and three gold medals. Below this are navigation links: 'Start', 'Mitt lag', 'Min aktivitet', and 'Forum'. The main content area shows 'Mitt lag' as 'NocOut.se' with a 'Lagets plats totalt' of 1 and 'Lagets poäng' of 17 p. There are three main sections: 'Registrera aktivitet' with a 'Välj kategori nedan' and a 'NocOut - Aktivitet' button; 'Bonusmedaljer' with a 'KOM IGÅNG!' badge and a 10 poäng bonus; and a list of activities including 'NocOut - cykelpass' (2 poäng), 'NocOut träningspass - löpning' (2 poäng), 'Träna med klubbkompis/är' (1,5 poäng), and 'Återhämtning' (1,5 poäng).

- X-IRON - X-Miles sommarsyskon där det utöver löpning även ingick simning och cykling.



- Midsommarsimning - Morgonsimning på midsommarafton i Sättrasjön vid Sätrevallen.



- Nattsimning - Premiär där vi sent en kväll i början på september simmade i Ljungsjön. Alla deltagare hade en safety buoy efter sig med ficklampa i och Anna (Ahlbeck) stod på SUP med pannlampa och agerade fyr.



- NocOut Time Trial i Vidingsjö där medlemmarna skulle springa så långt de kunde under antingen 3, 2 eller 1 timme. Efteråt serverades det grillade hamburgare.





- Alla helgons trailnatt i Vidingsjö motionscentrum.



- Vinterbad- och sim anordnas vid ett par tillfällen i adventstider med värmande glögg och pepparkakor



- TomteTrail ute i Ullstämmaskogen där medlemmarna fick möta självaste tomtefar.



- Julbord och nyårslöpning i samverkan med Akele mfl.



- X-Miles - Löpareventet mellan jul och nyår där man springer, joggar, promenerar antingen 25 miles (4 mil), 50 miles (8 mil) eller 100 miles (16 mil).

### 3. SEKTIONSBERÄTTELSE

#### CYKELSEKTIONEN

2021 blev ytterligare ett Covid år med mer eller mindre hårda restriktioner. En hel del olika anpassningar krävdes för att kunna göra det vi tycker så mycket om, att träna tillsammans med klubbkompisarna!

Tyvärr var det inte möjligt att köra spinning under vintersäsongen men många meetup i Zwift hann vi med istället! 2 gånger i veckan hela vintern fram till utsäsongen började på landsvägcykel. Vi blandade allt från kortare intensiva intervallpass i veckorna till långa lugna långpass på söndagarna. Årets längsta meetup körde vi under Vasaloppet som ersatte Vasaloppsspinning vi i normala fall brukar köra.

Landsvägcyklingen körde vi små grupper med 4-5 pers dom första passen för att minimera eventuella risker med smittspridning osv, något vi kunde justera upp till det dubbla efter ett tag. Säsongen rullade på bra där vi började med några nybörjarpass och fortsatte med intervallpass och långpass hela vägen fram till hösten. Där började vi kanske se slutet av pandemin när några av oss äntligen fick köra cykellopp, en väldigt kall Vätternrunda i september.



Väl inne på hösten dammade vi av våra MTB-cyklar och började köra på grusvägar och stigar runt om Linköping. Vi körde också ett pass med teknikträning där deltagarna fick tillfälle att utveckla sin förmåga på lite mer teknisk terräng, något vi kommer att återkomma till 2022.

När det blev alldeles för blött ute i skogarna för MTB tog vi upp Zwift och började med våra meetups igen som har rullat på med 2 pass i veckan och många härliga och roliga konversationer på Discord under hösten och vintern.

## LÖPSEKTIONEN

Detta år blev för löpsektionens del, precis som 2020, präglad av pandemin. Vi har ändå tur som ägnar oss åt en sport som till största delen utövas utomhus, och där vi ändå har kunnat genomföra många pass.

Vi inledde året lite lugnare än vanligt, där vi enbart sprang distanspass på lördagar. I början spred vi också ut oss över tid och startade med några minuters mellanrum, för att inte samla för många personer på samma ställe. De traditionella onsdagsintervallerna, som vi brukar genomföra i Campushallen, fick också ställas in. Mot slutet av våren kunde vi dock börja springa på arenan igen, och när samhället öppnade upp kunde också vi återgå till vanlig verksamhet.

En vanlig säsong gör vi flera resor, där vi ofta åker till Göteborgsvarvet och Lidingöloppet. De resorna ställde vi in i år, då Göteborgsvarvet inte arrangerades och Lidingöloppet spred ut startfältet över längre tid än vanligt. Under våren genomförde vi istället Tinnerövarven, där man under en vecka kunde springa ett eller flera varv i Tinnerö.

Vi hann ändå med att genomföra en resa, då vi i november gjorde en trailutflykt till Omberg. Våra tre fartgrupper sprang i 2-3 timmar, och avslutade med lunch och fika på Stocklycke vandrarhem & café.



En försiktig uppskattning är att vi trots allt har genomfört cirka 200 pass under året, en imponerande summa. Det hade inte varit möjligt utan alla våra ledare, vi är otroligt glada över att ha er med!

Inför kommande säsong hoppas vi kunna genomföra vår verksamhet som vi brukar - utöver våra många pass varje vecka vill vi också kunna göra resor till olika lopp, springa stafetter tillsammans med klubbkompisar och få till mer samvaro i samband med olika arrangemang.



## TRIATHLONSEKTIONEN

Vi började, som vanligt, vårsäsongen med duathlonträningar på tisdagar i april. Dessa höll vi på olika platser: Lambohov, Slaka och Harvestad. Passen bestod av intervaller och växlingar mellan löpning och cykling.

På ett par av duathlonpassen var vi ca 30 deltagare, vilket är väldigt många. Vi hade även deltagare som körde på vanliga stadscyklar, vilket tydligt visade att alla nivåer fungerar på våra pass.



Efter fyra träningar skulle vi hålla KM i duathlon, men det fick skjutas upp på grund av pandemin. Vi började istället med triathlon på tisdagarna eftersom vattnet blivit simbart.

Alla träningar hitintills var anpassade för att vi skulle kunna bibehålla ett gott smittskydd samtidigt som vi erbjöd kul och bra träning.

Efter ett par veckor med triathlon kunde vi hålla KM i duathlon, vilket genomfördes i jaktstarts-format, med 15 sekunder lucka mellan deltagarna. Här var det självseedning som gällde.

Våra triathlontisdagar hölls i Ekängen, Kaga och Ljung. Vi hade omkring åtta olika ledare som turades om att hålla i passen. Två tillfällen av Hexathlon (två varv av triathlon utan stopp) och ett tillfälle av Nonathlon (tre varv) hölls i Ekängen och Ljung, vilket uppskattades av många. Vid ett par tillfällen avslutades våra triathlontisdagar med grillning och gemenskap i Ekängen. Mycket trevligt!

Sprint-KM i triathlon genomfördes utan större problem. Sjukdom förhindrade att tävlingsledaren kunde vara på plats, vilket innebär att vi fick ha en deltagande tävlingsledare som hoppade in under dagen. Allt gick bra.

KM i swimrun blev en härlig tillställning med många deltagare där några av våra klubbkompisar körde swimrun för första gången och vissa i endast speedos (se bild till höger).



KM i olympisk distans hölls på en solig och blåsig lördag, vilket gav en trevlig dag för klubbmedlemmarna. Grillade hamburgare serverades efter loppet.

Vårt nya koncept distans-lördag introducerades och vi genomförde fyra sådana pass. Ett längre pass än våra vanliga tisdagspass, med ca 4-5 timmar träning i de tre grenarna. Typiskt samlades vi på morgonen för att cykla till vatten, simma och springa där och sedan cyklade vi tillbaka hemåt. Som mest var vi tio deltagare på ett distanslördags-pass. Upplägget gjorde det möjligt att endast delta på vissa delar av passet, eller hela om man så ville.

Klubben visade återigen upp sin fantastiska bredd då vi var en av de större klubbarna under IM 70.3 i Jönköping. Tack vare fina insatser från många klubbkompisar lyckades vi ta en fin tredjeplats i European TriClub Championship.

Säsongen avslutades med en triathlonträning i Ekängen, vilken avslutades med bullar och saft. Det blir man stark av.

## SKIDSEKTIONEN

Året började med ett inställt skidlager som skulle gått till Grönklitt. Vi trotsade förhållanden och genomförde ett skid KM och som vi nu har blivit vana vid i vår omgivning, ett virtuellt sådant. Under 10 dagar så körde 16 herrar och hela 12 damer.

Under januari och februari hölls en omtyckt skidkurs för 11 personer i samarbete med Vreta SoMK's ledare. Kursen va fördelad på tre tillfällen, uppdelad i två grupper ute på Vretaslingan.

Sektionen tog sedan en paus fram till efter sommaren då rullskidsäsongen tog mer fart. 22 pass genomfördes och för första gången så fick vi testa på att köra 2 älghufspass i slutet på året när cykelbanorna blev grusade och kylan gjorde asfalten hal.

Efter att NocOut tog initiativet till att få till mer och en bättre klubbssamverkan så bjöds Vreta SoMK in till två pass som lades i närheten av Berg och Ljungsbro. Med goda intentioner från båda klubbarna sida uteblev tyvärr ett större deltagandet då Vretas skidåkare samtidigt är tränare för juniorverksamhet.

Det som däremot blev ett desto bättre samarbete var att rullskids KM införlivades i Kimstadrullen som arrangeras av Kimstad Golf. 6 herrar och 3 damer ställde upp från NocOut.

Sist men inte minst så klev Tobias Palmkvist av efter tre år som sektionsansvarig och ersattes av Tomas Hektor. Stort tack till Tobias som bidragit med mycket erfarenhet och nytt tänk.

Sammanfattningsvis ett år med lite nya grepp på aktiviteterna samt helt nya som utvecklade sektionen.

