



VERKSAMHETSPLAN 2022

IK NOCOUT.SE

1. STYRELSENS PLAN

Under 2022 ska IK NocOut.se fortsätta utvecklas som konditionsidrottsklubb 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. Arbetet ska under 2022, 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.

Vi har en, om än mildare, pandemi pågående så det som nämns här nedan ska läsas med det i åtanke. Vi planerar för genomförande men kommer vara lyhörda gentemot de restriktioner och rekommendationer som kommer från våra myndigheter. Alla våra aktiviteter ska kunna ske på ett säkert sätt.

STYRELSEARBETET

Styrelsen kommer att fortsätta utveckla styrelsearbetet och fortsätter satsningen på att bli ännu bättre på att fokusera strategiska frågor och ha mindre fokus på det operativa. Stort fokus kommer hamna på den omställning som pandemin medfört i hur våra medlemmar tränar och vill umgås.

LÄGER

Planerna är som tidigare år att genomföra två läger. Ett winter camp (som genomfördes i januari 2022) och ett summer camp som är inplanerat i juli.

IK NOCOUT ELIT

IK NocOut.se Elit kommer att försvinna och ersättas med IK NocOut Stipendium. Mer om det längre ned.

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 2022.

IK NOCOUT STIPENDIUM

IK NocOut.se Prestation ersätter IK NocOut.se Elit. Anledningen till det är att vi vill att fler medlemmar (och inte endast den yttersta spetsen) ska få chansen att få stöttning för att nå sina drömmar. Detta stipendium kan alla medlemmar i IK NocOut.se ansöka.

ÅRETS KLUBBMÄSTARE

Under 2022 kommer IK NocOut.se att fortsätta arrangera klubbmästerskap i våra olika grenar. För att öka deltagandet och utmana medlemmarna fortsätter klubben med konceptet "Årets Klubbmästare".

SOCIALA ARRANGEMANG

Klubben ska under 2022 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 kommer liksom tidigare år att erbjudas till medlemmarna.

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.

ANDRA IDROTTER

Det kommer även under 2022 att erbjudas andra träningspass till medlemmarna (exempelvis yoga).

FÖRELÄSNINGAR

Klubben planerar liksom tidigare år att anordna en eller flera föreläsningar för medlemmarna under 2022.

ARRANGERA LOPP

Klubben kommer att fortsätta att arrangera KM-arrangemang. Under 2022 kommer vi även att vara medarrangör till MAXI Linköping Triathlon samt cykeltävlingen Two Bike.

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 2022 med. Även fortsättning med Zwift kommer bli aktuellt till vinterhalvåret.

Det kommer med andra ord bli många trevliga cykelpass för våra medlemmar i Zwift, på landsväg, grusvägar, stigar i skogen och cykelläger. Förhoppningsvis kan vi till hösten erbjuda spinning igen.

LÖPSEKTIONEN

Under 2022 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 2022, 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. KM i rullskidor blir till hösten.

TRIATHLONSEKTIONEN

Planen för 2022 är att fortsätta på den inslagna banan och erbjuda våra medlemmar 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 simutflykter och en repris i förra årets nattsimning (i öppet vatten) där simmarna simmar med upplysta safety buoy:s.