



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022
IK NOCOUT.SE

1. ORGANISATION

IK NocOut.se var 2022 medlem i förbunden *Svenska Skidförbundet*, *Svenska Triathlonförbundet*, *Svenska Friidrottsförbundet*, *Svenska Simförbundet* samt *Svenska Cykelförbundet*.

Styrelsen 2022

Ordförande: Andreas Edquist

Kassör: Anna Wallentinson

Sekreterare: Ida Öjergren

Ledamot: Gustav Lind

Ledamot: Helena Borg Hartwig

Ledamot: Karin Nilsson

Ledamot: Jonas Olsson (vice ordförande)

Suppleant: Anna Ahlbeck

Suppleant: Tomas Lundvall

Suppleant: Åsa Kastbom

Styrelsen har under verksamhetsåret 2022 haft 8 protokollförda styrelsemöten exklusive årsmötet:

2022-02-02

2022-05-05

2022-06-07

2022-08-09

2022-09-06

2022-10-04

2022-11-01

2022-12-06

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*.



2022-01-13

Arbetsmöte (fokus på planering utifrån ett årshjulstänk)

2022-03-29

Arbetsmöte

2022-03-30

Klubbsamverkan

2022-05-12

Ledarutveckling (med RF SISU)

2022-09-10

Ledaraktivitet (Himmelsby)

2022-09-30 - 2022-10-01

Kick off med sektionsledare (på Storgården i Rimfors)

Sektionsansvariga 2022

Cykling: Pierre Andersson och Robert Pettersson
Längdskidor: Jonas Eriksson och Tomas Hektor
Löpning: Anna Dahl Olvenius och Henric Fröberg
Triathlon: Erica Swahn och Niklas Åkerström

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

Övriga uppdrag 2022

Kläder: Karin Nilsson
Läger: Gustav Lind och Jonas Eriksson
NocOut Elit/prestation: Ulf Bladh
Klubbsamverkan: Jonas Olsson

2. STYRELSENS BERÄTTELSE

Inledningen av 2022 var fortsatt kantat av restriktioner och rekommendationer kopplat till pandemin, men lättade helt under Q2.

Här nedan följer ett axplock av de aktiviteter som skedde.

Samverkan

Under sommaren 2021 föddes idén inom styrelsen om att skapa ett forum tillsammans med andra föreningar i Linköping som verkar inom de idrotter IK NocOut.se bedriver. Efter en första träff som föll väl ut så har samverkan fortsatt under 2022 men där RF SISU Östergötland blivit sammankallande.

Team NocOut

Under glöggkvällen 2021 presenterades konceptet Team NocOut. Ett team är gemensamt upplägg där medlemmar med ett gemensamt slutmål kan samlas kring. Vårt första team blev *Team NocOut Vansbrosimningen*. Ett tiotal medlemmar anslöt till teamet som arrangerade gemensamma simpass, pasta party och gemensam minibuss till och från Vansbrosimningen. Till 2023 har vi i skrivande ett team, *Team NocOut Kullamannen*.

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 genomförde vi;



- Föreläsning med Nils van der Poel som inleddes med middag på Stånga Mjärdevi. Genomfördes i samarbete med RF SISU Östergötland. Fulla läktare!



- Tinnerövarven - Löparevent ute på Tinnerö med start och mål utanför Livgrenadjärmsen.
- X-IRON - X-Miles sommarsyskon där det utöver löpning även ingick simning och cykling.



- Premiär för vår familjedag (även känd som NocOut-dagen och *knepp-och-knäpathlon*) ute i Sjöbacka gård. Utöver aktiviteter gick även klubbmästerskapet i triathlon på olympisk distans den här dagen.



- Midsommarsimning - Morgonsimning på midsommarafton i Stora Rängen vid Stafsäter.
- Klubbfest med Medoc marathon-tema (inkl. utklädnad (tema film))



- NocOut Time Trial i Vidingsjö tillsammans med IK Akele där. Efteråt serverades det grillade hamburgare.



- NocOut Swim Camp på Sunlight Hotell i Nyköping. Tre simpass varav
- 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)
- Nyårslöpning i samverkan med IK Akele, Friskis och Svettis mfl.

3. SEKTIONSBERÄTTELSE

Cykelsektionen

2022 blev ett år med där mer eller mindre kunde återgå till normal verksamhet. Sektionen fick en ny sektionsledare i form av Pierre Andersson. Tillsammans med Robert Pettersson ser de till så att allt rullar framåt.

Säsongen rullade på bra där vi började med några nybörjarpass och fortsatte med intervallpass och långpass hela vägen fram till hösten. Som vanlig hade vi en grupp till Vätternrundan.

Väl inne på senhösten så gjorde spinningpassen comeback med välbesökta pass. Denna gång i samarbete med NordicWellness. Utöver detta har vi även kört pass på Zwift.



Löpsektionen

Löpsektionen vill tacka för ett väldigt roligt år, där vi har hunnit med mycket! Vi har genomfört en bra bit över 200 pass, vilket hade varit omöjligt utan alla ledare som har tagit ett eller flera pass. Ett stort tack till er!

2022 blev för löpsektionens del en återgång till verksamheten så som den såg ut innan pandemin. Liksom då är det onsdagarnas intervaller, och distanspassen på helgerna under vinterhalvåret som är basen i löpningen. Till det har vi haft flera pass både måndagar och torsdagar som man kunnat komplettera med.

Vi genomförde följande klubbmästerskap under 2022:

- 3 000 m: i samband med DM, inomhus i Campushallen
- 5 000 m: en fin sommarkväll i juli.
- 10 000 m: en septemberlördag, i samband med DM.
- Terränglöpning: traditionsenligt i samband med Vretaloppet.
- 1 500 m: inomhus, i Campushallen.



Utöver den ordinarie verksamheten har vi arrangerat bussresor, med IK Akele till Göteborgsvarvet och på egen hand till Lidingöloppet. Det har varit ett smidigt sätt att resa, och det har gett en positiv bild av klubben hos de icke-medlemmar som följt med på resorna.

Under året har vi utökat samarbetet med andra klubbar i Linköping. Dels allmänt genom en klubbssamverkan i RF SISU:s regi, dels mer specifikt med IK Akele. Med IK Akele har vi som tidigare nämnts arrangerat resa, men också distanspass under sommaren, Vidingsjö time trial under hösten, julbordslöp med mera. Flera av oss har också gått en grundutbildning för tränare, arrangerad av RF SISU.



Löpsektionen har också ordnat arrangemang för de egna medlemmarna, bland annat Tinnerövarven i september och en trailutflykt till Kolmården i november.

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 några av passen hade vi deltagare som körde på vanliga stadscyklar, vilket tydligt visade att alla nivåer fungerar på våra pass.



Efter fyra träningar höll vi KM i duathlon, på en regnig tisdagskväll. Här fick vi besök av svenska Triathlonförbundets kommunikatörer som var ute och planerade inför Linköpings triathlon.

Efter KM i duathlon började vi med våra triathlontisdagar. De arrangerades i Ekängen, Kaga och Ljung. Vi hade omkring sju olika ledare som turades om att hålla i passen. Två tillfällen av Hexathlon (två varv av triathlon utan stopp) hölls i Ljung, vilket uppskattades av många. Vid ett tillfälle avslutades våra triathlontisdagar med grillning och gemenskap i Ekängen. Mycket trevligt!

En teknikdag arrangerades ett par dagar innan Linköpings triathlon. Här var det en av triathlonsektionens ledare som under en varm förmiddag gick igenom många av de tekniska momenten inom triathlon. Detta kommer upprepas under säsongen 2023.

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



KM i swimrun arrangerades i samarbete med Åtvidaberg Swimrun, vilket blev ett lyckat koncept som kommer upprepas år 2023.

KM i olympisk distans hölls på en mycket lördag i samband med den första NocOut-dagen. Tävlingen följdes upp med lekar och mat. Inför detta lopp investerade klubben i ett antal simbojar med syftet att göra det lättare att följa banan i vattnet.

KM i öppet vatten-simning arrangerades i Ljung under slutet av sommaren. Många deltagare och varmt i sensommarvattnet gjorde det till ett trevligt lopp. Inför detta KM hade simbojarna uppgraderats med en rosa färg för att göra dem lättare att se i vattnet.

Den varma delen av säsongen avslutades med en triathlonträning i Ekängen, vilken avrundades med bullar och saft. Det blir man stark av.

I oktober återupptogs ett gammalt koncept som kallar "Triathlon-lördag". Simning i Ljungsbro simhall, direkt följt av spinning i samma lokal, och sedan löpning i området utanför. En laddad förmiddag med triathlonträning. Dessa tillfällen är inplanerade en gång i månaden från och med oktober 2022 till och med maj 2023.



Skidsektionen

Äntligen blev den av, efter flera år i sektionens planer. Skiddagen på Vreta. 30st NocOut'are fick uppleva Vretaslingan inbäddad i en vit snöskrud. Grillning, skidåkning och skidanektoter i nämnd ordning. Eller.....? ;)

Årets andra och sektionens största aktivitet började i Grönklitt, Orsa. Vi fyllde en av dom större stugorna med 12st entusiastiska skidlöpare som fick många fina skidmil i kroppen under fyra dagar.



KM i skidor gick i år i egen regi på Vretaslingan. Det webbaserade tidtagningssystemet Nyta Time användes på ett smidigt och enkelt sätt. 17st NocOut'are mätte sina krafter mot varandra.

Under vinterns sista aktivitet så bänkade sig skidintresserade och brunchsugna medlemmar framför storbild på Livgrenadjärsmässen och hejade fram både elit och NocOut'are i fäders spår. Vasabrunchen. För dom som dessutom hade spring i benen fanns det löppass att köra som utgick från mässen.



För en skidåkare tar säsongen nästan aldrig slut. Möjligtvis en lugnare vilomånad i april. Sen kör rullskidssäsongen i gång och vi med den. 10st rullskidspass genomfördes för första gången i maj och juni var av ett av passen va teknikträning med Aktivitus.

Rullskidspassen rullade sen vidare under hösten från september till november. Den här säsongen ett rullande schema med fyra olika återkommande typer av pass i progression under hösten. 16st torsdagar blev det innan gruset och kylan satte stopp.

I början på oktober genomfördes även det sedvanliga öppna KM i rullskidor, Ljungsjön Runt, i det lika sedvanligt fuktiga vädret. 14 pepadde damer och herrar från 6 klubbar ställde upp på startlinjen.

Årets sista men kanske mest bejublade aktivitet blev en föreläsning på Livgrenadjärsmässen av den mångfaldiga vasaloppsvinnaren och multisportaren Oskar Svärd.