



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023
IK NocOut.se

1. ORGANISATION

IK NocOut.se var 2023 medlem i förbunden *Svenska Skidförbundet*, *Svenska Triathlonförbundet*, *Svenska Friidrottsförbundet*, *Svenska Simförbundet* samt *Svenska Cykelförbundet*.

STYRELSEN 2023

Ordförande: Andreas Edquist
Kassör: Anna Wallentinson
Sekreterare: Helena Borg Hartwig
Ledamot: Gustav Lind
Ledamot: Karin Nilsson
Ledamot: Jonas Olsson (vice ordförande)
Ledamot: Tomas Hektor
Suppleant: Catharina Fröberg
Suppleant: Diana Atanasova



Styrelsen har under verksamhetsåret 2023 haft 11 protokollförda styrelsemöten exklusive årsmötet:

- 2023-01-03
- 2023-02-05
- 2023-03-07
- 2023-04-03
- 2023-05-02
- 2023-06-12
- 2023-08-01
- 2023-09-05
- 2023-10-03
- 2022-11-07
- 2023-12-05

I tillägg till detta har styrelsen under året haft kontinuerlig kommunikation via plattformen Basecamp och Facebookgruppen *IK NocOut.se: Styrelse & Sektionsledare*. En strategihelg (på Högbygård utanför Borensberg) genomfördes i början av oktober tillsammans med sektionsledarna för att diskutera kommunikation och gemensam strategi.

Klubben har även deltagit vid flertalet klubbssamverkan samt möten med övriga föreningar som bedriver verksamhet i Tinnerbäcksbadet.

SEKTIONSANSVARIGA 2023

Cykling: Magnus Ahlsén, Pierre Andersson och Robert Pettersson
Längskidor: Jonas Eriksson och Patrik Mosesson.
Löpning: Anna Dahl Olvenius och Henric Fröberg
Triathlon: Emma Hektor och Niklas Åkerström

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

ÖVRIGA UPPDRAG 2023

Kläder: Karin Nilsson
Läger: Gustav Lind och Jonas Eriksson
NocOut Stipendium/prestation: Ulf Bladh
Klubbssamverkan: Har representerats av olika styrelsemedlemmar.

2. STYRELSENS BERÄTTELSE

Här nedan följer ett axplock av de aktiviteter som skedde under 2023.

SPECIALAKTIVITETER 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:

- I anslutning till intervallerna i Campushallen genomfördes tillsammans med Aktivitus ett par löpskolningstillfällen.
- Triathlonlördag i Ljungsbro (simning i bassäng, cykel i spinningssal och sedan löpning, oftast, längst med göta kanal) fortsatte genomföras under våren och gjorde comeback efter utomhussäsongens avslut.
- I samband med Vasaloppet arrangerades en gemensam *Vasabrunch* där vi kollade på Vasaloppet, tippade vinnare och åt en gemensam brunch.
- Vi genomförde ett avskedssimpass i gamla simhallen och deltog på invigningen utav den nya, Tinnerbäcksbadet.
- Vi arrangerade tillsammans med Happy Homes en kostföreläsning med Pia Thevselius.
- NocOut Time Trial i Vidingsjö tillsammans med IK Akele där. Efteråt serverades det grillade hamburgare.
- 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. SEKTIONSBER TTELSER

CYKELSEKTIONEN

Först vill vi tacka alla ledare som har lett ett eller flera pass - utan er hade vi inte kunnat genomföra säsongens cykelpass.

Säsongen rullade på bra där vi började med några nybörjarpass och fortsatte med långpass hela vägen fram till hösten. Som vanligt 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. Nytt för i år var att vi hade KM i MTB i samband med stenbocksturen. KM för Tempo avgjordes vid Fröberget ute på Tinnerö.



LÖPSEKTIONEN

Först vill vi tacka alla ledare som har lett ett eller flera pass - utan er hade vi inte kunnat genomföra flera pass varje vecka, året runt. Grunden för löpsektionen har, liksom tidigare, varit onsdagarnas intervaller i Campushallen eller friidrottsarenan. Till det kommer vinterhalvårets distanspass, och sommarsäsongens backpass som förberedelser inför Lidingöloppet. Vi har också haft pass på måndagar och torsdagar som man har kunnat komplettera med.



Med den stabila grunden har vi genomfört mycket roligt utöver det vanliga programmet.

- Föreläsning med Frida Södermark i mars.
- Tinnerövarven i april.
- Resa till Göteborgsvarvet i maj, tillsammans med Akele.
- Resa till Lidingöloppet i september.
- Trailutflykt till Kolmården i oktober.
- Vidingsjö Time Trial i november. Tredje gången vi genomförde detta arrangemang där deltagarna kunde springa så många varv de ville i upp till tre timmar. Med över 100 deltagare från NocOut och Akele blev det ett mycket lyckat arrangemang!
- Julbordslöp tillsammans med Akele i december.

Vi genomförde följande klubbmästerskap under 2023:

- 3 000 m den 22 mars.
- 5 000 m den 5 juli.
- Terränglöpning: i samband med Vretaloppet, 3 september.
- 10 000 m den 30 september, i samband med DM.
- 1 500 m den 22 november.

Team Kullamannen

Under året hade drygt 20 medlemmar målet att springa något av Kullamannens 4 lopp, den första helgen i november. Det innebar gemensamma träningar, träffar, lopp med mera, för att lägga en så bra grund som möjligt. I november åkte vi ner till Båstad och bodde tillsammans i en klubbstuga någon kilometer från målet. Några startade sina lopp i Höganäs, andra i Båstad och ytterligare andra i Mölle. Loppet innebar för många premiär på ultradistanser, och/eller tuffare löpning än vanligt med tanke på underlag, kupering och ljus.

TRIATHLONSEKTIONEN

Vi började vårsäsongen med duathlonträningar på tisdagar i april. Dessa höll vi på olika platser: Lambohov, Slaka och Harvestad. Passen bestod av tuffa intervaller och växlingar mellan löpning och cykling. Vi hade också ett klubbmästerskap i Duathlon.

Efter KM i duathlon började vi med våra triathlontisdagar. De arrangerades i Ekängen, Kaga och Ljung.

Under maj månad hade vi KM i swimrun. Åtvidabergs Swimrun lät oss ha vårt KM inom deras tävling. Många klubbkamrater kom och tävlade. Pallarna i NocOuts KM och Åtvidabergs Swimrun var identiska.

Under ett av passen i Ekängen kom svenska triathlonförbundet på besök för att filma och umgås med oss, i och med deras satsning på para-triathlon. Under ett av passen i Ljung lottades det ut en startplats till Vadstena triathlon i samarbete med deras tävlingsorganisation. Alla NocOuts klubbmedlemmar fick också rabatt på startavgiften i loppet.

På nationaldagen arrangerade vi en "Big Day" i Borensberg. Det var toppenfint väder och MYCKET varmt.

I juni månad arrangerade vi sprint-KM i triathlon. I augusti var det dags för den olympiska distansen, i kombination med NocOut-dagen. Den varma delen av säsongen avslutades med en triathlonträning i Ekängen, vilken avrundades med bullar och saft. Det blir man stark av.

KM i öppet vatten-simning arrangerades vid Ljungs badplats i september. En liten chansning att det fortfarande skulle vara varmt i vattnet. Det var varmt och blev ett lyckat arrangemang. Vi simmade tre varv, med en *gaffling* för att göra det extra spännande. Ett av de tre varven skulle man simma en extra sväng, och varje deltagare fick själv välja på vilket av varven man gjorde det. Kul! Öppet vatten-säsongen rundades även av med en mycket vacker nattsimning.

I oktober återupptogs triathlon-lördagarna, vilka ska fortsätta hållas en gång i månaden genom den kalla säsongen.



SKIDSEKTIONEN

Skidsektionens fokus ligger på rullskidspass under våren och fortsättningsvis under hela hösten fram tills vädret inte tillåter det längre, oftast någon gång under slutet av november. Till detta ska tilläggas att vi även ansvarar för två KM och fyra aktiviteter under året.



Två KM genomfördes under året

- KM i skidor: Genomfördes i februari på Kimstad Skidcenter. Tanken är att variera genomförandeplats från år till år. Om möjlighet finns i samband med DM eller annan tävling.
- KM i rullskidor: Genomfördes i oktober. Även som ett öppet KM under benämningen Ljungsjön Runt.

Fyra aktiviteter genomfördes under året

- WinterCamp: 20st skidåkare drog till Torgny Mogrenstugan i Grönklitt under fyra dagar i januari.
- Vretadagen: Fri skidåkning och grillning vid Vreta SkiCenter i januari.
- Vasabrunchen: Vasaloppet på storbildsskärm på Livgrenadjärsmässen med brunch. Samverkan med löpsektionen som hade löppass i anslutning till brunchen. Tipstävling med priser.
- Rullskidsteknik med Aktivitus: Teknikträning och filmning vid Korpvallarna i maj.

Att tillägga är att rullskidspassen inte hade kunnat genomföras utan våra dedikerade ledare.

