



VERKSAMHETSPLAN 2024
IK NocOut.se

1. STYRELSENS PLAN

Under 2024 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. Arbetet ska under 2024, 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.

STYRELSEARBETE

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.

LÄGER

Planerna är som tidigare år att genomföra två läger. Ett winter camp (som genomfördes i januari 2024) och ett summer camp som är inplanerat till sommaren.

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 2024.

IK NOCOUT STIPENDIUM

IK NocOut.se Stipendium lanserades i slutet av 2023 och ersatte 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 2024 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 2024 fortsätta lägga vikt vid sociala arrangemang för klubbens alla medlemmar. Exempelvis planeras en familjedag samt 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.

ANDRA IDROTTER

Det kommer även under 2024 att erbjudas andra träningspass till medlemmarna (exempelvis spinning och yoga).

FÖRELÄSNINGAR

Klubben planerar liksom tidigare år att anordna en eller flera föreläsningar för medlemmarna under 2024.

ARRANGERA LOPP

Klubben kommer att fortsätta att arrangera KM-arrangemang.

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. Även fortsättning med Zwift kommer bli aktuellt till vinterhalvåret.

Cykelsektionen kommer även att arrangera klubbmästerskap (KM) i tempocykel, linjecycle samt eventuellt MTB.

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

LÖPSEKTIONEN

Vi ser fram mot ett år med nya äventyr, men på en fortsatt stabil grund med många och bra pass. Utöver den regelbundna verksamheten kommer vi att genomföra resor till Göteborgsvarvet och Lidingöloppet. Vi kommer också att genomföra arrangemang för våra medlemmar, där Tinnerövarven som vi genomfört de senaste åren ersätts av en backyard ultra i maj.

Årets löparresa kommer att gå till Sälen, för att springa något av deras lopp i fjällmiljö i augusti. Det blir en gemensam bussresa och boende i stora stugor, samt utflykter och gemensamma middagar.

SKIDSEKTIONEN

Skidsektionen kommer att lägga fokus på rullskidspass indelat på försäsong, maj-juni och höstsäsongen, september till november.

För att få upp intresset och antal deltagare kommer det vara fortsatt fokus på nybörjare och medelgoda åkare parallellt med pass för mer avancerade åkare.

KM i rullskidor samt i längdskidor klassisk stil.

Bibehålla wintercamp samt skiddag och Vasabrunch med plats för variation och nyheter.

TRIATHLONSEKTIONEN

Planen för 2024 är att fortsätta på den inslagna banan och erbjuda våra medlemmar i början på säsongen träna duathlon och därefter när vattentemperaturen tillåter triathlon.

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.

Under 2024 finns det även planer på att lansera en paratriathlon del i klubben.