

Verksamhetsberättelse 2024

IK NocOut.se



**noc
out**.se

Ordförande har ordet

2024 har varit ett fint år för klubben, med många fina prestationer. Både på SM-nivå men även på motionsnivå. Vi fick många nya medlemmar under 2024 och det är fantastiskt att se hur alla utvecklas och inspireras av sina klubbkompisar.

IK NocOut.se ska vara inkluderande och skapa en trygg idrott. Vi vill skapa förutsättningar för att våra medlemmar ska fortsätta idrotta hela livet.

Anna Wallentinson, ordförande IK NocOut.se

1. ORGANISATION

IK NocOut.se var 2024 medlem i förbunden Svenska skidförbundet, Svenska triathlonförbundet, Svenska friidrottsförbundet, Svenska simförbundet samt Svenska cykelförbundet.

STYRELSEN 2024

- **Ordförande:** Anna Wallentinson
- **Kassör:** Ole Hansen
- **Sekreterare:** Catharina Fröberg
- **Ledamot:** Gustav Lind
- **Ledamot:** Linnea Neckman Åhlin
- **Ledamot:** Per Neckman Åhlin
- **Ledamot:** Tomas Hektor (vice ordförande)
- **Ledamot:** Björn Gustavsson
- **Suppleant:** Ole Hansen
- **Suppleant:** Peter Elfström
- **Suppleant:** Cecilia Sveider
- **Suppleant:** Jonas Olsson

Styrelsen har under verksamhetsåret 2024 haft tio protokollförda styrelsemöten exklusive årsmötet:

- 2024-01-17
- 2024-02-08
- 2024-03-05
- 2024-04-02
- 2024-05-07
- 2024-06-04
- 2024-08-27
- 2024-10-07
- 2024-11-05
- 2024-12-12

Utöver ovanstående styrelsemöten har vi haft en strategidag i Vårdsnäs tillsammans med sektionssledarna.





Styrelsen och sektionsledarna på Vårdnäs i september.

SEKTIONSANSVARIGA 2024

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

ÖVRIGA UPPDRAG 2024

- **NocOut Stendium/prestation:** Ulf Bladh
- **Klubbsamverkan:** Har representerats av olika styrelsemedlemmar.





Nöjda deltagare efter KM i linjelopp som arrangerades i samband med cykelloppet Roxen runt.

Cykelsektionen

- Under vinterperioden har Zwift-pass körts cirka en gång i veckan.
- Långpassen på söndagar startade i april och har rullat på hela säsongen.
- S:t Anna-loppet blev en lyckad tillställning med många olika grupper och distanser. Det var även ett gäng cyklade till och från loppet.
- Vätternrundan genomfördes av flera grupper som tränade tillsammans inför loppet en till två gånger i veckan.
- KM i tempo, linjelopp och mountainbike har genomförts med bra anslutning.
- Nybörjarpass har genomförts både under våren och hösten.



Tomtejogg och onsdagsintervaller - det bästa av två världar.

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 inför Lidingöloppet.

Med den stabila grunden har vi gjort mycket roligt utöver det vanliga programmet:

- Resa till Göteborgsvarvet i maj, tillsammans med Akele.
- Trailutflykt till Kolmården i juni
- Löparresa till Sälens fjällmaraton i augusti
- Resa till Lidingöloppet i september
- Vidingsjö Time Trial i november. Det var fjärde gången vi genomförde detta arrangemang där deltagarna kunde springa så många varv de ville i upp till tre timmar. Med runt 100 deltagare från NocOut och Akele blev det mycket lyckat!
- Julbordslöp tillsammans med Akele i december.
- Tomtejogg i december
- Nyårslöpet på nyårsafton, med drygt 130 deltagare

Vi genomförde följande klubbmästerskap under 2024:

- 3 000 meter den 2 mars.
- 5 000 m den 26:e juni.
- 10 000 m väg den 22:a september, i samband med Linköping Runt.
- Terränglöpning: i samband med XC-race, den 26:e oktober

Löparresa Sälen

Tidigare år har klubben arrangerat löparresor till europeiska städer under våren. 2024 provade vi något nytt och åkte till Sälens fjällmaraton i slutet av augusti. Knappt 40 medlemmar åkte dit i gemensam buss och bodde i stora stugor. Det gick att välja på 10, 21 respektive 42 km, alla med många höjdmeter och i fin fjällterräng. Vi gjorde också en utflykt till Fulufjällets nationalpark och åt en gemensam middag efter loppet.





Ulf Bladh är en av klubbens vassa triathlon-utövare. Här i samband med Ironman Kalmar.

Triathlonsektionen

Sektionsledare 2024: Emma Hektor och Niklas Åkerström

Vi började vårsäsongen med duathlonträningar på tisdagar. Dessa höll vi i Slaka och Mjärdevi. Passen bestod av intervaller och växlingar mellan löpning och cykling. Vi hade också ett KM i duathlon.

KM i swimrun arrangerades i samband med Åtvidaberg swimrun.

Efter KM i duathlon började vi med våra triathlontisdagar. De arrangerades i Ekängen, Kaga och Ljung. Ett par av passen avslutade vi med gemensam grillning.

Sprint-KM i triathlon genomfördes som vanligt vid Ljungs badplats.

KM i triathlon på olympisk distans hölls vid Hultsjön – en ny plats för detta arrangemang. Kul med något nytt!

KM i öppet vatten-simning arrangerades i Ljung under slutet av sommaren. Många deltagare och varmt i sensommarvattnet gjorde det till ett trevligt lopp. Loppet innehöll en spexig gaffling, vilket gjorde det hela extra spännande.

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

Den kalla delen i början och slutet av året innehöll triathlonlördagar en gång i månaden. Simning och cykling inne i Ljungsbro simhall och löpning utanför.





Skidsektionen med Winter- och SummerCamp

Året började med WinterCamp som för sjätte året gick till Grönklitt. 25 personer i tre stugor i fyra dagar. Fokus låg på längdåkning samt en kväll med föreläsning av den svenske elitåkaren Konrad Mattsson Myhr.

Årets KM i skidor samkördes med DM i 11,2 km klassiskt i Sya. Flertalet DM-medaljer bärgades hem till klubben av de 19 klubbmedlemmar som deltog.

I början på februari så var det åter dags för Vretadagen. En skiddag på Vretaslingans konstsnöspår på 3,2 km med avslutande grillning.

Vinterns aktiviteter avslutades med en skidtestardag på Vretaslingan. Ett samarbete mellan Vreta SoMK, NocOut.se och Axelssons i Väderstad. Aktivitus stod för det praktiska av utprovning av Atomics pjäxor, stavar, skate- och skinskidor.

Under våren och försommaren, maj till juni, genomfördes nio rullskidspass. Fokus under försäsongen låg på tröskelpass med start vid Korpvallen på vägen bort och förbi Kolbytteomon.

Fortsättningsvis fortsatte rullskidspassen, efter ett sommaruppehåll, från september till november. Totalt 13 pass med fokus på backe, långa och korta intervaller i en stegrande intensitet och volym.

I oktober genomfördes även öppna KM i rullskidor på 20 km som även går under benämningen Ljungsjön Runt. I år arrangerades det även en kortare motionsklass på ca 7 km som först och främst lockade yngre förmågor runt om i Linköping. 13 NocOut-medlemmar deltog.

Utanför skidsektionen genomfördes även årets SummerCamp i Kalmar med tolv deltagare. Under fyra härliga sommandagar cyklades delar av ironman-banan på både Öland och fastlandet. Det blev även löpning och öppet vatten-simning på delar av ironman mini-tribana. Yoga, paddling, crossfit, bad, picknick, beachvolleyboll med ännu mera bad och löpning var andra inslag som genomfördes under helgen.

Stort tack från Eva, Patrik och Jonas till alla ledare, deltagare och NocOut som gjorde allt detta möjligt!



Tack för ett härligt år!

