



Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb

Verksamhetsberättelse

2015

Styrelsen 2015

Mats Löfström	Ordförande
Patrik Jönsson	Sekreterare
Olof Wiklund	Kassör
Tom Johansson	Styrelseledamot
Josephine Werngren	Styrelseledamot
Martin Isaksson	Styrelseledamot
Josefin Bark	Styrelseledamot



Version

Version	Datum	Av	Orsak	Kommentar
1.0	2016-04-17	Patrik Jönsson	Första version	

Innehåll

[Inledning](#)

[Medlemmar](#)

[Styrelsen](#)

[Ekonomi](#)

[Lokal](#)

[Utrustning](#)

[Anti-doping](#)

[Tävlingsverksamhet](#)

[Styrkelyft](#)

[Tyngdlyftning](#)

[Hemsidan och sociala medier](#)



1. Inledning

Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb grundades den 10 april 1931 och har sedan dess fostrat många av Sveriges allra bästa tyngdlyftare och styrkelyftare, varit en stöttepelare i kommunens föreningsliv och ett socialt centrum. Sedan flera år tillbaka har vi haft runt tvåhundra medlemmar årligen där över en tredjedel har tävlingslicens i antingen styrkelyft eller tyngdlyftning som är hjärtat i vår verksamhet.

Genom åren har klubben varit med om både upp- och nedgångar, idag är vi definitivt i en uppåtgående fas såväl verksamhetsmässigt, som i medlemsantal, som i tävlings- och resultatmässigt.

2015 var ett ännu ett bra år i Sundbybergs Tyngdlyftningsklubbs historia. Vår tävlingsverksamhet fortsatte utvecklas åt rätt håll och vår ekonomi var stabil, vi gjorde också vissa investeringar i utrustning och lokal.

Tävlingsverksamheten är både omfattande och framgångsrik, vi berättar utförligt om detta under punkt 8.

Klubben har verkat även i andra forum än i tävlingssammanhang, till exempel genom dialog med Sundbybergs kommun, i distriktsförbund och genom deltagande i nationella kommittéer och styrelser, såväl Svenska Tyngdlyftningsförbundet som Svenska Styrkelyftförbundet.

Ett av de områden som våra huvudorganisationer, bland annat Riksidrottsförbundet, sätter fokus på är jämställdhetsarbete. Vi kan med glädje notera att allt större andel av klubben utgörs av kvinnor och att det också återspeglas i andelen tävlande. Tre av klubbens medlemmar deltog under sommaren också i den så kallade Pride-paraden, i en del av tåget som hölls samman av Riksidrottsförbundet.

Vår kommunikation mot medlemmar, intressenter och omvärld har utvecklats, framför allt i sociala forum, främst via vår hemsida, Facebook och Instagram men även Twitter och Youtube.

Under året har vi gjort mindre ommöbleringar i vår klubblokal, köpt en del utrustning och gjort oss av med annat. Vi har köpt in och utrustat våra tävlande med enhetliga tävlingströjor, vilket både sett bra ut och ökat klubbkänslan. Vi har även erbjudit annan profilklädsel, som byxor, tröjor och jackor.

Klubben har fortsatt att arbeta aktivt mot doping och har deltagit i flera samarbetsmodeller, såsom [PRODIS](#) och [Vaccinera klubben mot doping](#) under 2015. Under året bestämde



Svenska Styrkelyftsförbundet att alla anslutna föreningar skulle genomgå Vaccinera klubben mot doping, något vi redan gjort.

Sammanfattningsvis har alltså klubben haft en fortsatt stabil verksamhet, stora tävlingsframgångar och fortsatt arbetet med att bygga en stabil grund att stå på inför kommande verksamhetsår 2016.

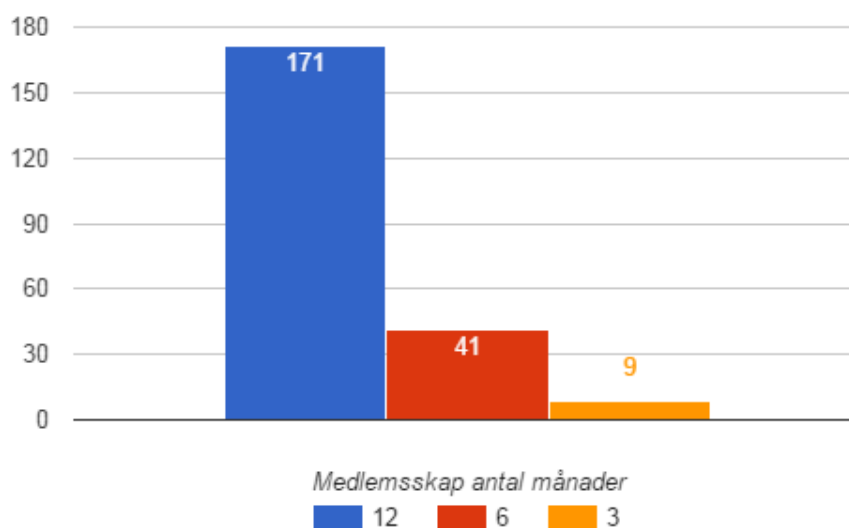
2. Medlemmar

Under 2015 har Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb haft ungefär 221 medlemmar. Detta är en marginell minskning mot året innan med 10 personer (4%) från 2014. Vissa medlemmar har betalat för olika perioder samma år men vi har då filterat bort den kortare perioden.

Majoriteten, 171 (77%) av våra medlemmar betalar full årsavgift. Vilket är en ökning med nästan 20%. Hedersmedlemmar och styrelseledamöter är inkluderat helårsmedlemmar, men de betalar ingen avgift. 41 (19%) medlemmar betalade halvårsmedlemsskap och 9 (4%) medlemmar betalade för 3 månader.

Måndader	Antal	Procent
12	171	77%
6	41	19%
3	9	4%
Totalsumma	221	100%

Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb medlemsskap 2015

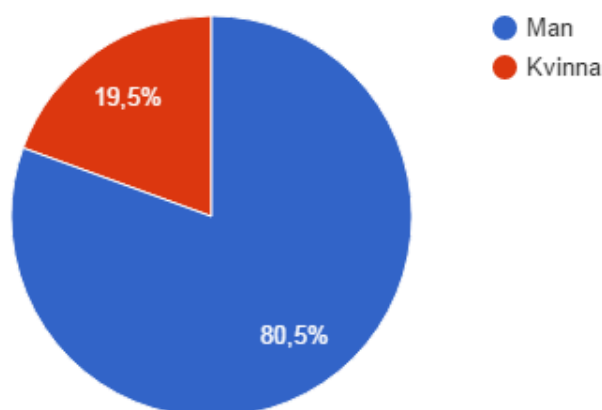




Av de 221 medlemmarna var 43 kvinnor (19,5%) och 178 (80,5%) var män. Jämfört med 2014 har andelen kvinnor ökat något, från 44/231 (22%) till 43/221 (19%). Detta är givetvis ett område föreningen måste jobba vidare med under 2016.

Måndader	Antal	Procent
Man	178	81%
Kvinna	43	19%
Totalsumma	221	100%

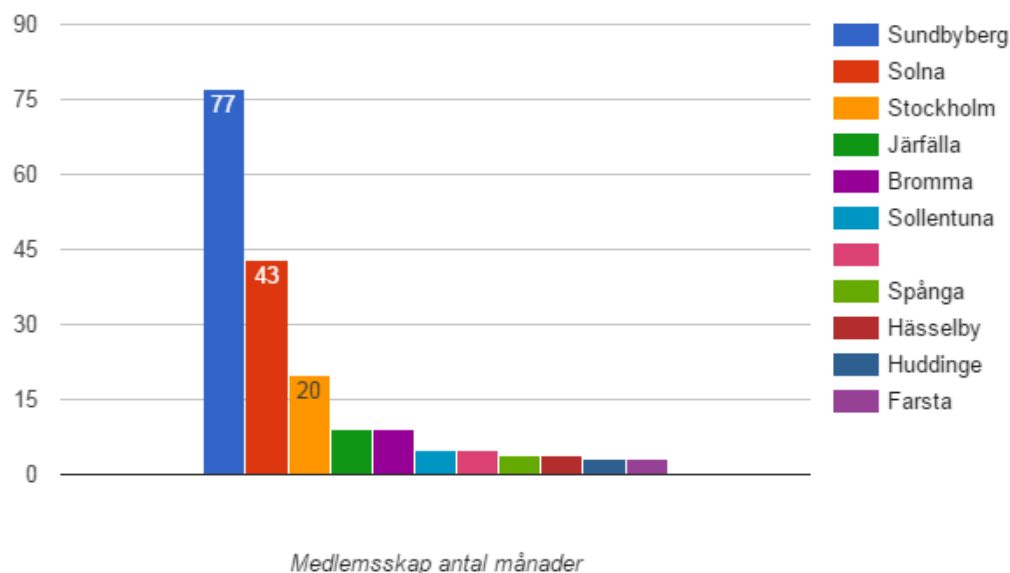
Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb könsfördelning 2015



Majoriteten av föreningens medlemmar bor i närområdet Sundbyberg och Solna men vi har även flera medlemmar som åker långväga för vara träna och tävla för Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb. Nedan visas topp 10 postorter.

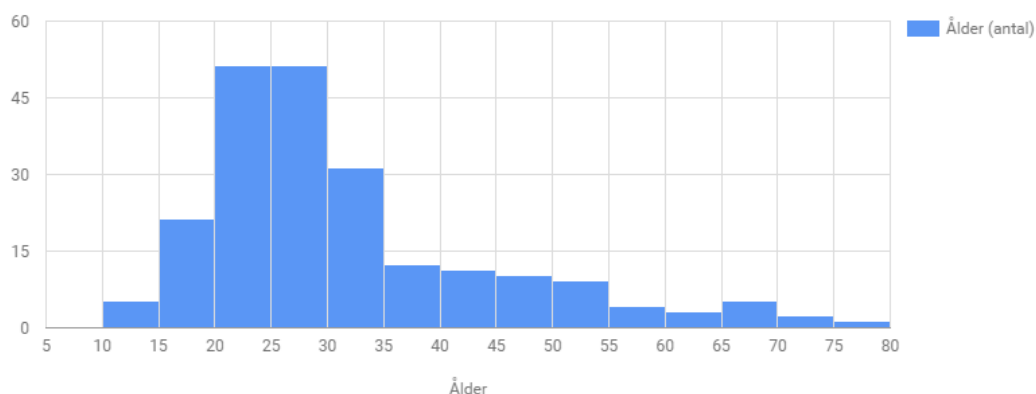


Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb postort 2015



Ålder

Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb åldersfördelning 2015



3. Styrelsen

Styrelsen ansvarar för att driva föreningen enligt föreningens stadgar och mål. Styrelsen är också juridiskt och ekonomiskt ansvariga. Styrelsen har sammanträtt sex gånger för officiella styrelsemöten, ungefär varannan månad.

Styrelsens uppgifter är många och varierande. Några exempel är att svara på frågor från medlemmar och blivande medlemmar, träning från andra klubbar, tävlingsverksamhet och tävlingsarrangemang, ärenden i förhållande till andra klubbar, skolor, distriktsförbund,



riksförbund, Stockholmsidrotten, kommunens olika företrädare, Svenska Riksidrottsförbundet, dopingkontrollanter, är att nämna några.

Vi har också till uppgift att hålla frågor aktuella som RF och våra respektive specialidrottsförbund vill prioritera, exempelvis anti-dopingarbetet, insatser för barn och ungdomar, jämlikhets- och jämställdhetsarbete.

Till detta kommer löpande hantering av stängning och öppning, avgiftshantering, brickor, lås, räkningar, fakturering, betalningspåminnelser, städningsrutiner, arbetsledning, disciplinärenden, lokal- och utrustningsärenden, sköta kommunikationen med våra medlemmar och omvärld via medier som vår hemsida, Facebook, Twitter och Instagram.

2015 års styrelse i Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb var:

Mats Löfström	Ordförande
Patrik Jönsson	Sekreterare
Olof Wiklund	Kassör
Tom Johansson	Styrelseledamot
Josephine Werngren	Styrelseledamot
Martin Isaksson	Styrelseledamot
Josefin Bark	Styrelseledamot

4. Ekonomi

Räkenskapsåret 2015 (2015-01-01-2015-12-31) har likt föregående år varit ekonomiskt bra. Intäkterna från 12 månaders kort blev 341 700 (288 650) kr, intäkterna för 6 månaders kort blev 80 001 (128 735) kr och för 3 månaders kort 19 500 (15 400) kr. Intäkter för gruppträning 5 000 (16 000) kr och övriga intäkter 1 100 (2 728) kr. Totalt 447 301 (451 513) kr i intäkter.

Kostnaderna var sammanfattningsvis enligt följande för 2015. Styrkelyftsverksamheten kostade 140 214 (95 347) kr, tyngdlyftningsverksamheten kostade 24 580 (21 335) kr. Övriga utgifter kopplade till tävlingsverksamheten var 2 000 (7 700) kr. Totalt kostade tävlingsverksamheten föreningen 166 794 (124 382) kr. Föreningens kostnader för lokal, utrustning, underhåll, städning, IT-tjänster, etc. 252 631 (216 778) kr. Totala kostnader 419 426 (341 160) kr.



Årets utfall resulterade i ett överskott på 27 875 (110 352) kr. Vilket balanseras i föreningens eget kapital, det egna fria kapitalet består uppgår till 404 320 (376 444). Saldo på föreningskonto vid årsskiftet var 414 493,57 kr. För mer detaljer se [bilaga 1 Resultaträkning](#) och [bilaga 2 Balansräkning](#).

Översikt resultaträkning		
	2015	2014
Intäkter		
Medlemsintäkter	441 201	432 785
Bidrag	0	0
Övriga intäkter	6 100	18 728
Totala intäkter	447 301	451 513
Kostnader		
Kostnader styrkelyft	-140 214	-95 347
Kostnader tyngdlyftning	-24 580	-21 335
Materialinköp	-79 708	-104 956
Lokalkostnad	-60 000	-62 550
Städning	-62 088	-16 075
Reparation/Underhåll	-24 410	-31 297
Övriga kostnader	-28 426	-9 600
Totala kostnader	-419 426	-341 160
Resultat	27 875	110 353

5. Lokal

Styrelsen har under året tagit bort flera mindre använda maskiner vilket frigjort yta. Vi har även påbörjat en mindre omflyttning för att kunna få mer plats till det medlemmarna använder mest. Större saker som skett är att vi har uppdaterat låssystemets datorprogram som slutade fungera, bytt en trasig spegel i lokalen, satt upp ett hyllsystem och köpt in lådor för förvaring i köket.



Vi har formerat en arbetsgrupp med uppgift att se över det så kallade styrkelyftpodiet längst in i lokalen och det påbörjades ett arbete med att söka medel hos kommunen för inköp av gummimattor för hela lokalen men inget av dessa projekt förverkligades under året.

6. Utrustning

Förutom återkommande mindre underhåll, reparationer och inköp av utrustning har föreningen investerat i dessa större saker

PA-system	6 130 kr
Två stycken ER-Ställningar	54 700 kr
Två stycken Eleiko styrkelyftstänger	
Järnvikter 25 kg, 20 kg, 15 kg, 10 kg	
Sälrodd	1 000 kr
En tyngdlyftningsstång dam	8 933 kr
Hantelställ till silverhantlar	1 844 kr

7. Anti-doping

Föreningen har fortsatt att jobba med samverkansmodellen [Vaccinera klubben mot doping](#). Detta innebär att alla i styrelsen har genomgått ett kunskapstest, styrelsen diskuterar doping och upprättar därefter en handlingsplan / anti-dopingpolicy för att förebygga och motverka användandet av dopingklassade preparat. Styrelsens uppgift är att informera samtliga medlemmar om anti-dopingpolicyn samt att säkerställa att den efterlevs.

Föreningen var aktiv under ["Prevention av Doping i Sverige" PRODIS](#) uppmärksamhetsvecka (v41). Flera medlemmar genomförde bupeestävlingen och alla fick en mössa med loggan 100% ren hårdträning.

Vi fortsätter att arbeta med dessa samarbetsmodeller även kommande år.

8. Tävlingsverksamhet

8.1. Styrkelyft

Vi hade under året en distriktsdomare som dömde för klubben. Vi hade totalt 48 (41) st licenser, 33 (26) herrar och 15 (15) damer.

**Serien**

2015 hade STK med lag i elitserien styrkelyft och bänkpress herr, elitserien styrkelyft och bänkpress dam, juniorserien styrkelyft, allsvenskan klassisk styrkelyft herr, elitserien klassisk bänkpress herr, elitserien klassisk styrkelyft och klassisk bänkpress dam.

De tre serieomgångarna tävlade vi under året tillsammans med andra föreningar i distriktet. DM i bänkpress gick i Katrineholm och för DM i styrkelyft åkte vi till Eskilstuna. Båda tävlingarna var stora men STK höll god stil i konkurrensen.

Tabellerna nedan visar namn på lyftaren, viktklass, resultat i kilo och placering.

DM klassisk bänkpress Katrineholm

Gustav Bomqvist	-66	110 kg	Guld
Anders Henriksson	-105	205 kg	Guld
Theodor Jansson	U -83	135 kg	Guld
Mattias Malmfors	U -93	110 kg	Guld
Jukka Siltanen	M2 -74	110 kg	Guld
Kennet Persson	M2 -93	160 kg	Guld
Cecilia Lindén	J -63	70 kg	Guld
Louice Persson	J -72	77,5 kg	Guld
Rickard Persson	M1 -120	160 kg	Silver
Martina Gramenius	-72	87,5 kg	Brons

DM bänkpress (utrustad) Katrineholm

Matteus Roos	-74	125 kg	Guld
Elias Sharmer	J -105	162,5 kg	Guld
Josephine Werngren	-72	115 kg	Guld
Frida Wik	-84	140 kg	Guld
Conny Hällstrand	M1 +120	200 kg	Brons

DM klassisk styrkelyft Eskilstuna

Gustav Blomqvist	-66	422,5 kg	Guld
Cecilia Lindén	J-57	315 kg	Guld



Louice Persson	J-63	315 kg	Guld
Jimmy Hsia	J-83	547,5 kg	Guld
Theo Jansson	U-83	495 kg	Guld
Jukka Siltanen	M2-74	375 kg	Guld
Henrik Sjöberg	-120	717,5 kg	Silver
Ludwig Häggström	U-83	482,5 kg	Silver
Kennet Persson	M2-93	540 kg	Silver
Martin Engqvist	J-93	612,5 kg	Brons
Paul Vinell	U-74	395 kg	Brons
William Lagerqvist	U-83	430 kg	Brons

DM styrkelyft (utrustning) i Eskilstuna

Richard Tano	-83	747,5 kg	Guld
Linus Hedberg	-93	740 kg	Guld
Per Peppe Nilsson	-120	887,5 kg	Guld
Elias Sharmer	J-93	677,5 kg	Guld
Conny Hällstrand	M1-120	620 kg	Silver

SM styrkelyft (utrustning) i Örebro

Matilda Vilmar	-63	415 kg	Guld
Alexander Eriksson	-74	731 kg	Guld
Frida Wik	-84	485 kg	Guld
Marcus Holmgren	-66	370 kg	Brons
Linus Hedberg	-83	742,5 kg	Brons

SM bänkpress (utrustning) i Örebro

Josephine Werngren	-63	130,5 kg	Guld
Marcus Holmgren	-66	140 kg	Guld
Frida Wik	-84	132,5 kg	Silver

**SM styrkelyft (utrustning) för U/J/V i Nässjö**

Isabella Rosqvist	-72	400,5 kg	Guld

SM klassisk styrkelyft för U/J/V i Falun

Alexander Svartbäck Klang	J-59	327,5 kg	Guld
Mehdi Lahlou	J-74	545 kg	Guld
Marti Engqvist	J-83	652,5 kg	Guld
Ludwig Häggström	U-83	470 kg	Guld
Marcus Holmgren	M1-66	357,5 kg	Silver
Jukka Siltanen	M2-74	375 kg	Silver
Cecilia Lindén	J-57	282,5 kg	Brons

SM klassisk styrkelyft i Sundsvall

Thuy Do	-47	255 kg	Silver

SM klassisk bänkpress i Sundsvall

Sofie Johansson	-72	100 kg	Guld
Shahnur Rahman	-66	125 kg	Silver
Martina Gramenius	-72	90 kg	Silver
Elchin Aliyev	-83	182,5 kg	Silver
Anders Henriksson	-105	2015 kg	Brons

SM bänkpress (klassisk och utrustad) U/J/V i Gnosjö

Cecilia Linden	J-57 kl	70,5 kg	Guld
Jukka Siltanen	M2-74 kl	110 kg	Guld
Kennet Persson	M2-93 kl	163 kg	Guld
Anders Henriksson	M1-105 kl	202,5 kg	Guld
Marcus Holmgren	M1-66 utr	145 kg	Silver

SM för lag, styrkelyft och bänkpress



Damer klassisk bänkpress GULD

Cecilia Lindén 70 kg
Louice Pettersson 80 kg
Sofie Johansson 100 kg
Matilda Vilmar reserv

Damer utrustning bänkpress GULD

Frida Wik bom
Josephine Werngren 132,5 kg
Matilda Vilmar 117,5 kg
Sofie Johansson reserv

Herrar styrkelyft utrustning SILVER

Richard Tano 282,5-187,5-265=735 kg
Peppe Nilsson 357,5-282,5-245=885 kg
Linus Hedberg 282,5-190-277,5=750 kg
Martin Engquist 277,5-157,5-290=725 kg
Elias Scharmer 257,5-150-265=672,5 kg
Alexander Eriksson reserv

Herrar bänkpress utrustning SILVER

Richard Tano 195 kg
Peppe Nilsson 275 kg
Linus Hedberg 197,5 kg
Alexander Eriksson 212,5 kg
Martin Engquist 160 kg
Elias Scharmer reserv

Internationella tävlingar

U/J-EM i Orozhaza, Ungern

Det blev ett framgångsrikt junior-EM för våra deltagare från STK.
Alexander Eriksson slog till med guld totalt i 74 kg klassen. Han skrapade ihop serien knäböj 272,5 kg, bänkpress 200 kg och marklyft 270 kg vilket gav en total på 742,5 kg och en segermarginal på 2,5 kg.
Matilda Vilmar slutade på en fjärdeplats i sitt första juniormästerskap med resultatet knäböj 170 kg(4), bänkpress 117,5 kg(2) och marklyft 150 kg(4), vilket innebar en total på 437,5 kg i klass 63.

Stadsmatchen Helsingfors

Stadsmatchen är en styrkelyfttävling mellan städerna Stockholm/, Helsingfors och Tallin. STK representerades av Henrik Sjöberg och Linus Hedberg.
Resultat klassiskt
Henrik Sjöberg klass 120. 235-165-275=675
Linus Hedberg klass 83. 212,5-145-250=607,5



VM Bänkpress i Sundsvall

STK hade fyra representanter på plats i landslaget. Bäst gick det för Frida Wik och Matilda Vilmar som fick med sig varsin bronsmedalj med lyft på 145 respektive 120 kg. Alexander Eriksson slutade på en femteplats med 207,5 kg medan Josephine Werngren bommade ut sig.

VM klassisk styrkelyft i Salo, Finland

Thomas Norlander visade att det går fint att kombinera tyngdlyftning och styrkelyft och tog en fin fjärdeplats i klass M3-83 med serien 180-110-202,5=492,5 kg.

EM bänkpress i Pilsen, Tjeckien

Josephine Werngren fick revanch från VM med ett brons i klass -63 med 125 kg. Frida Wik tog sitt andra internationella brons med 150 kg klass -84.

VM Styrkelyft Ungdom och Junior Prag, Tjeckien

STK stoltserade med tre deltagare.

Alexander Erikssons segertåg fortsatte och han blev världsmästare i klass J-74 med 777,5 kg.

Isabella Rosquists landslagsdebut resulterade i ett brons i klassen U-72 med totalt 400 kg.

Matilda Vilmar som gick från ungdom till junior 2015 slutade på en femteplats i klass J-63 med 460 kg.

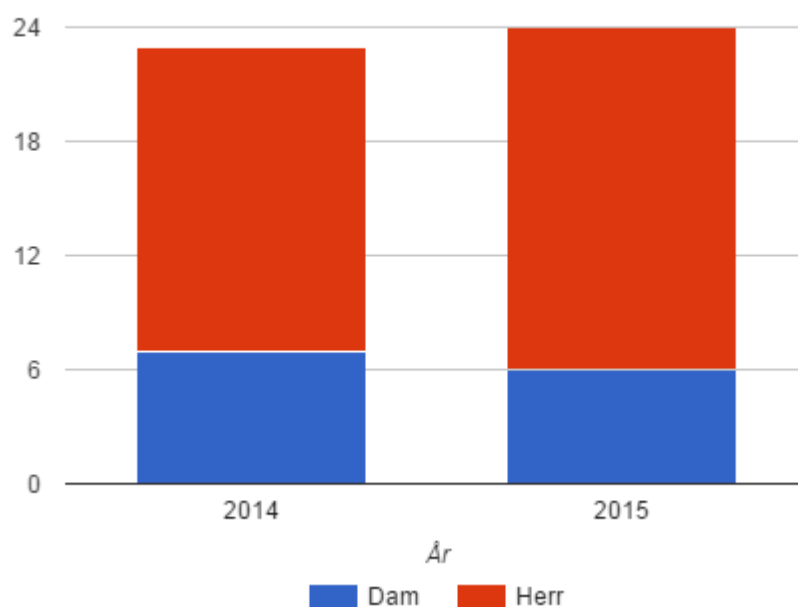
8.2. Tyngdlyftning

Tävlingsverksamheten i tyngdlyftning blev i år ett bättre år än fjolåret då vi växte både sportsligt och föreningsmässigt. Resultaten för enskilda individer och för våra lag ökade och vi hade fler licensierade tyngdlyftare. Föreningen annordnade även två tävlingar i vår lokal.

Under 2015 har Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb haft 6 licenser för damer och 18 licenser för herrar, totalt 24 licenser, detta är en ökning med 1 licens sedan 2014.

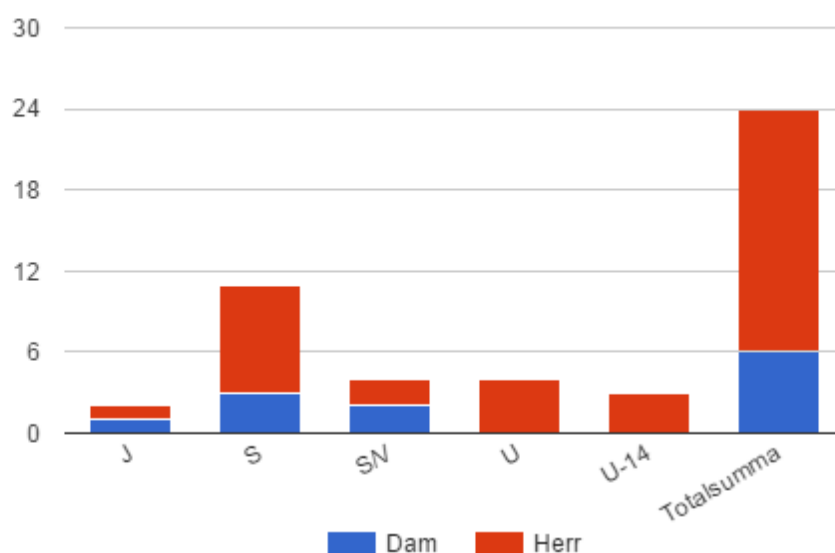


STK Tyngdlyftning tävlande



Spridningen över de olika kategorierna var enligt nedan.

Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb tävlande 2015



Under hösten 2015 fick Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb ett tillskott på domare då Anders Wigenborg utbildade sig till distriktsdomare. Klubben har nu totalt 4 domare enligt nedan.



Namn	Licens	Ålder	Kat	Nr
Sofia Fröman	19880711	27	D	271
Patrik Jönsson	19810121	34	D	267
Anders Wigenborg	19630912	52	D	281
Thomas Norlander	19540812	61	K1	6

Sofia Fröman och Patrik Jönsson gick även den årliga fortbildningskursen för domare som hölls av Björn Nilsson och Thomas Norlander i november.

Under våren 2015 fortsatte klubben träningen för ungdomar en till två gånger i veckan med Thomas Norlander, tyvärr fortsatte detta inte under hösten. Patrik Jönsson höll i träningar för lyftare på lördagar. Fredrik Wessman höll i träningen på söndagar. Vi kommunicerade detta via hemsidan.

Patrik Jönsson har under 2015 varit tävlingsansvarig och har tillsammans med tävlande, tränare och domare planerat serietävlingar och individuella tävlingar. Han har skött anmälningar samt kommunicerat med förbunden. Det har även varit han som har kontrollerat att alla tävlingsintresserade tyngdlyftare uppfyller alla kriterier beslutade av föreningens styrelse för att få tävla.

Vi anmälde tre lag till Allsvenska serien i tyngdlyftning. Ett herrseniorlag, ett ungdomslag, samt ett damlag. Vi hade även ett U-14 lag. Herrlaget fick chansen att tävla i elitserien då det blev ett avhopp.

STKs lag gick bra och herrlaget slutade trea i Elitserien av nio lag och kvalificerade sig därmed till lag -SM som avgjordes i Örebro. Herrlaget gjorde jämna poäng även på lag-SM men slutade på fjärdeplats.

Damlaget tävlade i allsvenskan och slutade på sjätteplats av åtta.

Herrungdomslaget tävlande även de i allsvenskan och slutade på en sjundeplats av femton.

Ungdoms SM avgjordes i Vinslöv i Skåne mellan den 16 och 17 maj 2015. STK hade två deltagare, Marcus Wigenborg och Dennis Nyqvist. Markus kom tvåa i Klass -77 kg med 6 godkända lyft och 87kg i ryck och 107 kg i stöt, 196 kg totalt. Detta var nya personliga rekord samt klubbrekord. Dennis kom femma i klass -85 kg i sin SM debut och gjorde fina 64 kg i ryck och 73 kg i stöt, totalt 137 kg. Även detta personliga rekord samt klubbrekord.



Ungdoms och junior DM avgjordes hos oss i Sundbyberg och Oskar Schreiber, Alex Johansson, Dennis Nyqvist, Max Hekkelstrand tävlade. Alla gjorde en bra tävling med fina lyft och alla fick även medalj.

Senior SM avgjordes i Sundsvall och vår enda deltagare var Patrick Troung i en stenhård -77 klass. Patrick kom på en femteplats med en total på 234 kg.

Junior SM avgjordes i Upplands Väsby i september och Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb representerades av 2 deltagare, Fanny Öhrn Selahn (-75) och Max Hekkelstrand (-85). Fanny fick silver i ryck och stöt men knep guldets sammanlagt med 149 kg totalt. Även Max vann guld med en 28 kg totalt.

Svealandsmästerskapen avgjordes i Örebro i oktober men STK hade inga anmälda deltagare.

Senior DM avgjordes hos Crossfit eken på söder och STK har två deltagare, William Alestam (-94) som gjorde tävlingsdebut och Fanny Öhrn Selahn (-75). Båda gjorde en mycket bra tävling. William kom på tredjeplats med 207 kg som total och Fanny kom på en andra plats med en total på 149 kg.

Av våra bäst rankade ungdomar hörde Marcus Wigenborg som var rankad femma och William Alestam som var rankad tia i Sverige.

Max Hekkelstrand var rankad nia och Fanny Öhrn Selahn var rankad tolv av Sveriges alla juniorer.

På herrseniorrankningen var Fredrik Eriksson-Aas rankad sexton och Calvin Keyser-Allen var rankad tjugoett.

På damseniorrankningen var Fanny Öhrn Selahn vår högst rankade på plats sextiofyra.

Under året slogs många klubbrekord från redan höga nivåer vilket har varit roligt för tävlingsverksamhetens utveckling. Thomas Norlander har skött uppdateringarna av klubbrekord snabbt vilket blivit en sporre för lyftarna.

I år annordnade STK två tyngdlyftningstävlingar i vår egen lokal vilket var mycket positivt för vår förening. Första tävlingen var en serietävling 1 med damer och ungdomar och den andra tävlingen var distriktsmästerskapen för ungdomar och



juniorer. Efter varje tävling lärde vi oss mycket och vi blev bättre på att organisera en tävling.

Klubbrekorden finns under nedan länk som vi även har på föreningens hemsidan.

[STK klubbrekord i tyngdlyftning \(2009-\)](#)

På föreningssida finns en specifik del om just tyngdlyftning. Här redovisas kommande och avgjorda tävlingar. Länken dit är

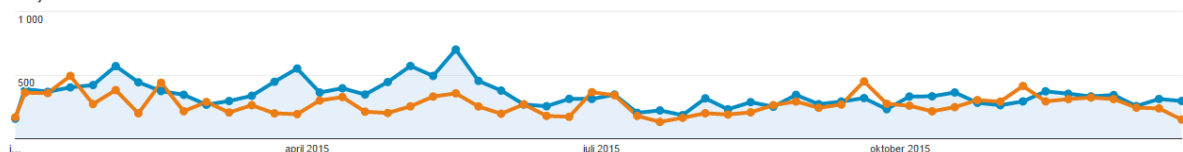
<http://www.sundbybergstk.se/tyngdlyftning/taevlingar>



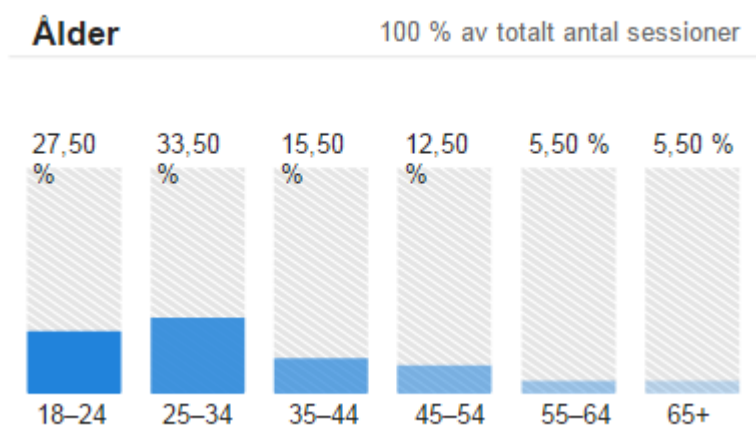
9. Hemsidan och sociala medier

Hemsidan har haft i genomsnitt 50 besök per dag. Vissa dagar har vi fler besökare andra mindre, vid större tävlingar inom tyngdlyftning och styrkelyft går besöken upp. Totalt har vi ökat antal besök på hemsidan med 28% och vi har 28% fler användare, vilket är mycket positivt. Detta är ett kvitto på att våra uppdateringar på hemsidan ger resultat.

2015.jan-01 - 2015-dec-31: ● Sessioner
2014.jan-01 - 2014-dec-31: ● Sessioner



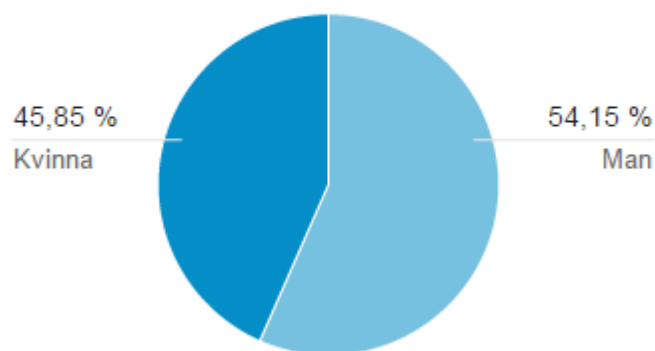
Besökares åldersfördelning:



Könsfördelning:

**Kön**

100 % av totalt antal sessioner



Majoriteten av våra besökare av hemsidan kommer från Stockholm men vi har en del besökare från andra delar av landet också.

Region ?	Förvärv			Beteende		
	Sessioner ? ↓	% nya sessioner ?	Nya användare ?	Avvisningsfrekvens ?	Sidor/session ?	Gen. sessionslängd ?
	25,36 % ↑ 16 795 kontra 13 397	1,70 % ↓ 56,50 % kontra 57,48 %	23,23 % ↑ 9 490 kontra 7 701	14,43 % ↓ 52,40 % kontra 45,79 %	11,19 % ↓ 2,42 kontra 2,72	12,06 % ↓ 00:01:55 kontra 00:02:11
1. Stockholm County						
2015-jan-01 - 2015-dec-31	13 220 (78,71 %)	50,92 %	6 731 (70,93 %)	49,15 %	2,54	00:02:09
2014-jan-01 - 2014-dec-31	10 901 (81,37 %)	52,55 %	5 728 (74,38 %)	44,58 %	2,80	00:02:22
% förändring	21,27 %	-3,10 %	17,51 %	10,25 %	-9,57 %	-9,29 %
2. Västmanland County						
2015-jan-01 - 2015-dec-31	855 (5,09 %)	69,94 %	598 (6,30 %)	57,31 %	2,17	00:01:15
2014-jan-01 - 2014-dec-31	590 (4,40 %)	72,71 %	429 (5,57 %)	47,29 %	2,47	00:01:35
% förändring	44,92 %	-3,81 %	39,39 %	21,19 %	-12,30 %	-20,88 %
3. Skåne County						
2015-jan-01 - 2015-dec-31	572 (3,41 %)	79,72 %	456 (4,81 %)	68,18 %	1,81	00:01:02
2014-jan-01 - 2014-dec-31	308 (2,30 %)	86,36 %	266 (3,45 %)	58,12 %	2,03	00:00:51
% förändring	85,71 %	-7,69 %	71,43 %	17,32 %	-10,52 %	21,59 %
4. Uppsala County						
2015-jan-01 - 2015-dec-31	269 (1,60 %)	63,94 %	172 (1,81 %)	60,22 %	2,16	00:01:09
2014-jan-01 - 2014-dec-31	216 (1,61 %)	65,28 %	141 (1,83 %)	45,83 %	2,57	00:01:44
% förändring	24,54 %	-2,05 %	21,99 %	31,40 %	-15,95 %	-33,38 %



Övriga Sociala medier 2016-03-29 (2015-05-25)

Facebookgrupp STK:are 350(279) medlemmar

Facebookgrupp STK - Tyngdlyftningsgruppen 47 medlemmar

Instagram: 141(92) st inlägg, 211(165) följer, 298(214) följare

Twitter: Tweets 134(88), 88(57) följer , 43(19) följare