

Uppsala Skridskoklubb bjuder in till Uppstartsläger vecka 32

Från måndagen den 3 augusti till fredagen den 7 augusti 2026



Uppsala Skridskoklubb bjuder in till uppstartsläger (dagläger) under vecka 32 för tävlingsåkare på nivå **System 1, 2, 3 samt Nationella Serien**. Vi bjuder även in K-åkare denna vecka.

Isträningen genomförs i **Gränby ishall C, Uppsala**, och off-ice-träningen sker både utomhus på ytor runt ishallen samt i marklokal.

Fördelning och tider sprids över dag utifrån antal grupper och åkare.

Träning:

Vi har anpassade alternativ för tävlingsåkare enligt nedan

Nationell serie och system 3 åkare	Isträning, off-ice, dans	3 isträning/dag 5 dans 5 off-ice	3000 kr
System 2 åkare	Isträning, off-ice, dans	3 isträning/dag 5 dans 5 off-ice	3000 kr
System 1 åkare	Isträning, off-ice, dans	2 isträning/dag 3 dans 2 off-ice	1800 kr
K-åkare	Isträning, off-ice, dans	1 isträning/dag 3 dans 2 off-ice	1000kr

Tränare:



Anna Rechnio är ny huvudtränare i Uppsala Skridskoklubb och har en lång och framgångsrik karriär inom internationell konståkning. Hon representerade Polen på högsta nivå under 1990-talet, med deltagande i OS 1994 och 1998 samt en femteplats vid VM 1998 som främsta merit. Efter sin tävlingskarriär har hon även varit verksam som professionell åkare i internationella isshower. Sedan 2008 har Anna arbetat som tränare och koreograf, med erfarenhet från flera klubbar och verksamheter.



Alexey Fedoseev är ny huvudtränare i Uppsala Skridskoklubb med en stark internationell bakgrund inom konståkning. Han har själv tävlat på hög nivå och har en masterexamen i fysisk utbildning (Master of Sport) från idrottsuniversitetet i Sankt Petersburg. Sedan 2015 har Alexey arbetat som tränare i flera länder, däribland Ryssland, Polen och Danmark. Han har också varit verksam som huvudtränare i Sverige och har därigenom byggt upp en bred erfarenhet av att utveckla åkare på olika nivåer.



Aleksandr Höglind har en bred bakgrund som dansare och koreograf, med erfarenhet från både klassisk balett och modern dans. Han har arbetat med internationellt erkända koreografer och medverkat som solist i ett flertal produktioner, samt turnerat i Europa med olika danskompanier. Aleksandr har över tio års erfarenhet som dans- och balettlärare för konståkare och har även skapat koreografi för isshower. Under lägret ansvarar han för dans och off-ice-träning.

Ytterligare tränare från Uppsala Skridskoklubb kan komma att delta.

Anmälan:

Anmälan görs via vår hemsida: www.uppsalask.se

Sista anmälningdag är **fredagen den 26 juni 2026**.

I samband med anmälan betalas en icke återbetalningsbar anmälningavgift om 500 kr.

Vid anmälan ska testnivå anges (ange *otestad* om test saknas) samt vilken klass åkaren tävlade i under föregående säsong. Åkarna delas in i grupper utifrån kunskapsnivå.

Vid stort antal anmälningar tilldelas platser i första hand utifrån tidpunkt för inbetalning och i andra hand utifrån anmälningstid. Principen som tillämpas är först till kvarn.

Lägeravgift:

Lägeravgiften faktureras av klubben och ska vara betald senast den 10 juli 2026.

- Nationella serie, system 3 och 2- åkare: 3000 kr (*3500 kr med anmälningavgift 500 kr*)
- System 1- åkare: 1800 kr (*2300 kr med anmälningavgift 500 kr*)
- K-åkare: 1000 kr (*1500 kr med anmälningavgift 500 kr*)

Vid deltagande både vecka 32 och 33 betalas endast en anmälningavgift på 500 kr.

Medlemsavgift på 200 kr tillkommer för icke medlemmar.

Vid sen anmälan efter den 26 juni tillkommer en extra avgift på 500kr.

För eventuella frågor, vänligen kontakta oss via e-post: styrelsen@uppsalask.se

Anläggning och boende:

Träningen sker i Gränby C hallen. Deltagarna har tillgång till omklädningsrum med dusch.

Till off-ice träningen behöver åkarna kläder och skor för fysträning.

För lunch och fika rekommenderar vi IFU Arena, som ligger cirka 200 meter från ishallarna.

Egen matsäck medtas vid behov. Åkare som har pass före och efter lunch rekommenderas ta med en stadigare matlåda. Mikrovågsugn finns tillgänglig för att värma maten.

Det kommer inte finnas någon förälder på plats, så man ombesörjer sitt eget barn under lägret.

Boende rekommenderas på ArenaHotellet (ca 3 minuters promenad).

Ansvar och återbud

Uppsala SK arrangerar lägret i enlighet med [Svenska Konståkningsförbundets](#) regler.

1. Anmälan är bindande och gäller först när anmälningsavgiften är betald.
2. Anmälningsavgiften är en administrativ avgift. Den återbetalas endast om åkaren inte kan erbjudas plats.
3. Lägeravgiften återbetalas endast vid skada eller sjukdom mot uppvisande av läkarintyg. Skadan eller sjukdomen ska ha uppstått efter att man gjort anmälan till lägret och innan varje veckas lägerstart och intyget ska vara lägerledningen tillhanda dessförinnan. Vi uppmanar åkarna att se över hemförsäkringens regler.
4. Skulle lägret inte genomföras kommer full återbetalning att ske.
5. Om lägret avbryts på grund av sjukdom eller annat efter lägerstart kommer ingen avgift att återbetalas.
6. Varje deltagare ansvarar själv för att ha fullgott försäkringsskydd och Uppsala SK har inte ansvar för eventuella skador under lägret.
7. Lägerdeltagarna har eget ansvar för sin egendom och Uppsala SK har inget ansvar för eventuell förlust.

Varmt välkomna!

Uppsala Skridskoklubb