

Utvecklingshelg med olympisk tränare Angelina Turenko fredag 11 september – söndag 13 september



Uppsala Skridskoklubb bjuder in till en inspirationshelg med internationella tränaren **Angelina Turenko**. Detta unika tillfälle är för tävlingsåkare.

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

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

Träning:

Nationell serie och system-3 åkare	Isträning, off-ice	8 ispass, 3 off-ice	1500kr + 500kr anmälningsavgift
System-2 åkare	Isträning, off-ice	7 ispass, 3 off-ice	1300 kr + 500kr anmälningsavgift
System-1 åkare	Isträning, off-ice	5 ispass, 2 off-ice	800 kr + 500kr anmälningsavgift

Upplägg:

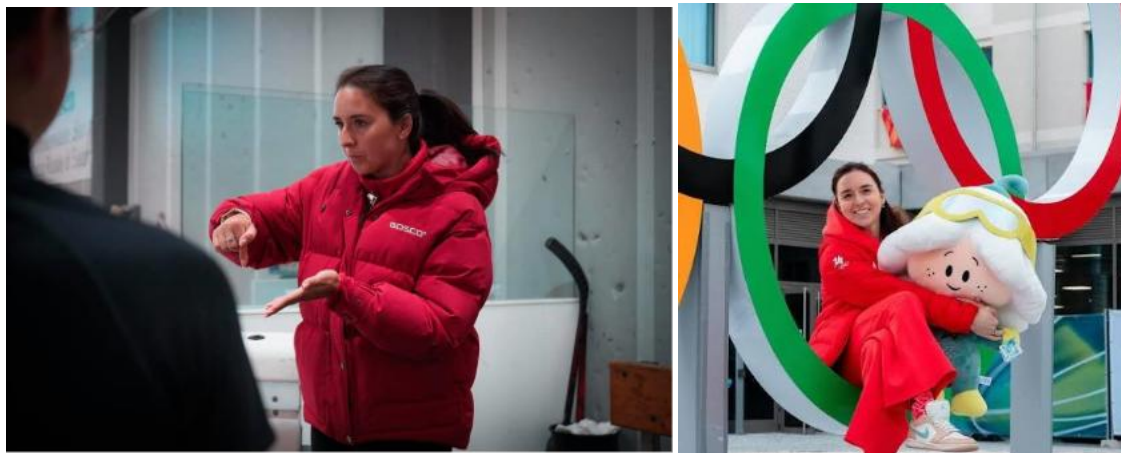
Fredag 11 september

- 2 ispass och 1 off-ice för Nationella serien åkare samt system 3-åkare
- 1 ispass och 1 off-ice för System- 2 åkare
- 1 ispass för System-1 åkare

Lördag 12 september – söndag 13 september

- 3 ispass och 1 off-ice per dag för Nationella serien åkare samt system 3-åkare
- 3 ispass och 1 off-ice per dag för System- 2 åkare (1 ispass med USK tränare)
- 2 ispass och 1 off-ice per dag för System-1 åkare (1 ispass med USK tränare)

Tränare:



Angelina Turenko är en internationellt meriterad konståkningstränare och teknisk specialist vid [IceLab Skating Club- ISU Center of excellence](#) Italien. Hon har lång erfarenhet av att utveckla tävlingsåkare på internationell nivå och arbetar idag med flera framstående europeiska åkare, däribland Anna Pezzetta och Vladimir Samoilov.

Under sin tränarkarriär har hon arbetat med flera internationella åkare, bland annat Ekaterina Kurakova, Anastasiia Gubanova och Daniel Grassl.

Uppsala Skridskoklubbs tränare kommer även delta under lägret och hjälpa till i grupperna.

Anmälan:

Anmälan görs via vår hemsida: www.uppsalask.se

Anmälningsperioden är **1 - 28 augusti 2026**.

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

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

Vid stort antal anmälningar principen som tillämpas är **först till kvarn**.

Lägeravgift:

Nationella serie och system-3 åkare: 1500 kr (*2000 kr med anmälningsavgift 500 kr*)

System-2 åkare: 1300 kr (*1800 kr med anmälningsavgift 500 kr*)

System-1 åkare: 800 kr (*1300 kr med anmälningsavgift 500 kr*)

Medlemsavgift på 200 kr tillkommer för icke medlemmar av Uppsala Skridskoklubb.

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

Auskultation tränare

Det finns möjlighet för tränare att vara med och auskultera. Anmälan görs i samma anmälningslänk som åkarna ovan men man väljer i stället Tränare. Avgift för auskultation är 500 kr/tränare oavsett antalet timmar man auskulterar.

Anläggning och boende:

Träningen sker i Gränby D 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.

Boende rekommenderas på ArenaHotellet som ligger cirka 3 min promenad från ishallarna

Ansvar och återbud

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

Anmälan är bindande och gäller först när anmälningsavgiften är betald.

Anmälningsavgiften är en administrativ avgift. Den återbetalas endast om åkaren inte kan erbjudas plats.

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 lägerstart och intyget ska vara lägerledningen tillhanda dessförinnan. Vi uppmanar åkarna att se över hemförsäkringens regler.

Skulle lägret inte genomföras kommer full återbetalning att ske.

Om lägret avbryts på grund av sjukdom eller annat efter lägerstart kommer ingen avgift att återbetalas.

Varje deltagare ansvarar själv för att ha fullgott försäkringsskydd och Uppsala SK har inte ansvar för eventuella skador under lägret.

Lägerdeltagarna har eget ansvar för sin egendom och Uppsala SK har inget ansvar för eventuell förlust.

Varmt välkomna!

Uppsala Skridskoklubb