Mellandagsläger med Anna Rechnio & Alexey Fedoseev
Söndag 27 december – Onsdag 30 december.

Uppsala Skridskoklubb bjuder in till ett intensivt träningsläger vid mellandagarna med Anna Rechnio, Alexey Fedoseev & Uppsala SK's tränarteam.

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

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

Träning:

Nationell serie, System 3 och System 2 åkare	12 ispass 4 off-ice	2 000 kr (inkl anmälningsavgift)
System 1 åkare	8 ispass 4 off-ice	1 500 kr (inkl anmälningsavgift)
Leo-Märke åkare	4 ispass 4 off-ice	1 000 kr (inkl anmälningsavgift)

Minst 6 åkare krävs per grupp. Vid färre anmälningar ställs gruppen in.

Upplägg:

Nationella serie & System 3 & System 2:

- 12*45 min ispass
- 4*45 min off-ice fördelat i 4 dagar

System 1 åkare:

- 8*45 min ispass
- 4*45 min off-ice fördelat i 4 dagar

Leo Märke åkare

- 4*45 min ispass
- 4*45 min off-ice

Varje grupp startar endast om minst sex deltagare är anmälda.

Tränare:



Anna Rechnio är 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 slom professionell åkare i internationella isshower. Sedan 2008 har Anna arbetat som tränare och koreograf, med erfarenhet från flera klubbar och verksamheter.



Alexey Fedoseev är huvudtränare i Uppsala Skridskoklubb och har en gedigen internationell bakgrund inom konståkning. Han är utbildad vid idrottsuniversitetet i Sankt Petersburg, där han tog en masterexamen inom Physical Education – Master of Sport. Sedan år 2000 har han arbetat som tränare i bland annat Ryssland, Polen, Danmark samt i Stockholms Allmänna Skridskoklubb och Tibro Konståkningsklubb, där han även arbetat med åkarna på landslagsnivå.

Andra tränare från Uppsala Skridskoklubb tillkommer.

Anmälan:

Anmälan görs via vår hemsida: www.uppsalask.se

Sista anmälningsdag är **söndagen den 6 december 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 under säsongen. Åkarna delas in i grupper utifrån kunskapsnivå.

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

Lägeravgift:

- Nationella serie System 3 och System 2-åkare: 2000 kr (inkl anmälningsavgift)
- System 1-åkare: 1500 kr (inkl anmälningsavgift)
- Leo-Märke åkare: 1000 kr (inkl anmälningsavgift)

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

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

Anläggning och boende:

Träningen sker i Gränby ishallarna. 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.

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 lägerstart och intyget ska vara lägerledningen tillhanda dessförinnan.
4. Skulle lägret inte genömföras kommer full återbetalning att ske.
5. Om lägret avbryts på grund av sjukdom eller annat efter lägerstart kommer ingen avgift att återbetalas. Vi uppmanar åkarna att se över hemförsäkringens regler.
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