

OSLO 9



17 polsarrangement på 8 dagar i fleire salar og hus i Oslo

Bygdelagshuset og Nynorskens hus

Sundag 6. september

- kl. 18.00 - 22.00 Sundagsdans på BLS

Tysdag 8. september

- kl. 19.30 - 21.30 Open øving med Leikarringen i BUL Oslo

Onsdag 9. september

- kl. 19.30 - 20.45 Open øving med Folkedanslaget Symra

Torsdag 10. september

- kl. 19.15 - 21.30 Open øving med Hordaringen

Riksscenen

Torsdag 10. september

- kl. 20.30 - 22.30 Folk på Torsdag: Nilssen/Westling + Brandsbol/Sandum/Wallin

Fredag 11. september

- kl. 18.00 - 19.00 Kræsjkurs i Rørospols

- kl. 19.00 - 20.00 Framsyning: Cirkumfrekvensen

- kl. 21.00 - 23.00 Dansekonsert: Einar Olav og Gjermund Larsen m.fl.

- kl. 23.00 - 02.00 Kaffistuggu II

Laurdag 12. september

- kl. 10.00 - 14.00 Felekurs for unge med Larsen, Larsen og Blæsterdalen

- kl. 15.00 - 20.00 Dansefest for born og unge (8 - 25 år)

- kl. 16.00 - 18.00 Susanne Lundeng - Polsdans på 100 minutter

- kl. 16.00 - 17.30 Dansekurs: Runnom for nørds

- kl. 18.00 - 19.00 Styggvisekurs med Ingrid Storlimo

- kl. 18.00 - 19.00 Kræsjkurs i Rørospols

- kl. 20.00 - 02.30 Haustens store dansefest

Sundag 13. september

- kl. 13.00 - 14.00 Lilleriksen: Ein - To - Trall med Ingrid Storlimo



Sundag 6. september

Foto: Reed Forum

Kl. 18.00 - 22.00

Sundagsdans på BLS

Bygdelagshuset

OsloP 2026 startar på Bygdelagshuset i Nordahl Bruns gate 22. Bygdelagssamskipnaden i Oslo og Akershus (BLS) inviterar til sundagsdans. Det blir kurs i Rørspols før Østerdølenes Spellmannslag spelar opp til dans.

Billett: 170 (kurs + dans) / 130 (dans) / 100 (student)

Tysdag 8. september

Kl. 19.30 - 21.30

Open øving med Leikarringen i BUL Oslo

Nynorskens hus

Leikarringen i BUL Oslo inviterar til open øving og kurs i Nordlandspols med Nina Losnedahl som instruktør.

Her vil det bli vektlagt samspel, lek og dynamikk i dansen, og arrangementet egner seg for både nye og erfarne dansarar.

Velkommen skal dykk vere til å utforske den raskaste polsen, og kanskje den mest morosame, i Noreg!

Billett: 50,-



Onsdag 9. september

Kl. 19.30 - 20.45

Open øving med Folkedanslaget Symra

Bygdelagshuset

Folkedanslaget Symra inviterar til open øving og kurs i Polsdans frå Nordmøre med Åsmund Godal Tunheim som instruktør.

Gratis!



Torsdag 10. september

Kl. 19.15 - 21.30

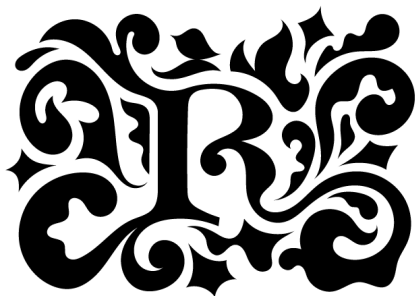
Open øving med Hordaringen

Bygdelagshuset

Hordaringen i Oslo inviterer til kurs i Rørospols i Nordahl Bruns gate 22. Etter kurset, som passar for alle, blir det kaffipause med enkel servering og så blir det variert folkedans med instruksjon. Instruktørar er Alix Cordray og Bjørn Ove Opheim.

Gratis!





Under alle arrangement på Riksscena, opnar dørene ein time før konsertstart.



Foto: Thomas Westling



Kl. 20.30 - 22.30

**Folk på Torsdag: Nilssen/Westling +
Brandsbol/Sandum/Wallin**

OsloP inviterer til dansekonsertar på Riksscena! Opplev prisvinnande runddans frå Hedmarken med duoen Nilssen/Westling, og leiken folkemusikk frå Noreg og Sverige med trioen Brandsbol/Sandum/Wallin.

Velkomen til dans!

Nilssen/Westling

Nilssen/Westling er ein duo med Thomas Nilssen på trekkspel og Marius Westling på fele. Dei tre siste åra har dei gjort seg merka med topp-plasseringar i samspelklassa på Landsfestivalen i gammaldansmusikk, der dei har teke to andreplassar og éin førsteplass.

Dei spelar primært runddansmusikk frå Hedmarken, der dei legg vekt på å finne fram ukjend og lite brukt musikk. Mykje av denne musikken går under nemninga «storgardsmusikk», men også meir standard runddans, kjent som «drengstugumusikk».

Dei har eit pågåande prosjekt der dei leitar etter musikk frå kjelder som kjem frå, busette seg på eller som generelt hadde ei tilknytning til Hamar. I tillegg til runddansen blir det også bygdedans med springdans frå Hedmarken og ei polskule eller to.

Brandsbol/Sandum/Wallin

Trioen Brandsbol/Sandum/Wallin tek dykk med på dans gjennom Noreg, Värmland og Skåne. Med feler, viola d'amore, durspel og trekkspel skaper dei ei levande tolking av folkemusikken, der tradisjonelle låtar møter eigne komposisjonar.

Karin Brandsbol og Karin Wallin fann kvarandre i samspel allereie på 90-talet. No har dei forsterka duoen med knappevirtuosen Øyvind Sandum frå Vågå. Resultatet er ein leiken trio med eit repertoar som omfattar alt frå polska, slängpolska, springdans, springleik, menuett, polka, vals, reinlender med meir.

Billett: 310/260/210

Fredag 11. september

Kl. 18.00 - 19.00

Kræsjkurs i Rørspols

Polskklubben i BLS Ung inviterer til kræsjkurs i Rørspols på Riksscena.

Helen Engelstad og Rolf J. Feragen leiar kurset. Ta med deg dansesko og gjerne ein venn eller to, eller kom aleine og få nye venner på dansegulvet!

Gratis!



Kl. 19.00 - 20.00

Framsyning: Cirkumfrekvensen

Ei eineståande musikalsk og danseglad reise når forestillinga Cirkumfrekvensen inntar Riksscena. Alf Hulbækmo og Ådne Kolbjørnshus har saman med dyktige musikar og neste generasjon dansarar skapt ein hyllest til regionen, tradisjonen og gleda med å røre seg til musikk.

Cirkumfrekvensen vart laga som eit bestillingsverk til Rørøros Folk Festival i 2025. Namnet spelar på Cirkumferensen - den historiske sirkelen med ein radius på 45 kilometer som i si tid vart teikna rundt Rørøros Kobberverk. Dette området definerte privilegieområdet til verket, og markerer i dag grensene for verdsarven. Gjennom musikken og dansen utforskar forestillinga kva det vil seie å høyre til innanfor denne sirkelen, og korleis tradisjonane herfrå har sett spor langt utanfor grensene.

FolkRekrutt Røros er eit prosjekt med målsetning å rekruttere fleire til folkedans og folkemusikk, og gje nye og spanande utfordringar og aktivitetstilbod til dei som allereie er med. I Cirkumfrekvensen fekk tolv unge dansetalent vere med på å skape ei danseførestilling saman med koreograf Ådne Kolbjørnshus.

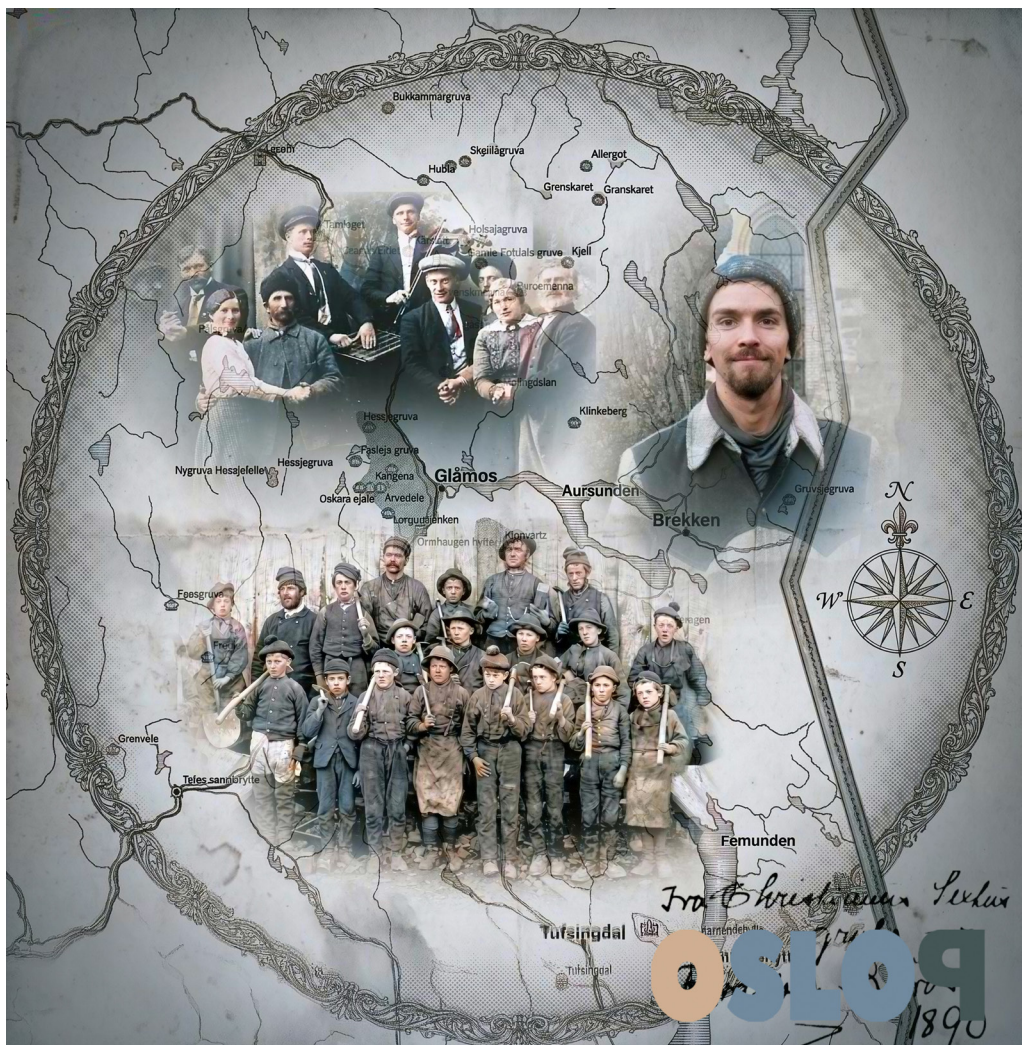
Komponist: Alf Hulbækmo
Koreografi: Ådne Kolbjørnshus

Musikarar:
Ingvild Blæsterdalen: fele
Synnøve Brøndbo Plassen: vokal
Bendik Smedåsgjelten Qvam: gitar, bukkhorn, fløyte, vokal
Hans Martin Storrøsten: gitar
Ellen Brekken: bass
Alf Hulbækmo: piano, vokal

Dansarar:
Jesper Nordvik
Johanne Ryen
Jon Flatråker
Sigrun Tørresdal
Eira Hvoslef Urstad
Jåvva Meehte Gaebpie
Danielsen
Simonette Henriksen
Svanhild Eimhjellen Ryen
Elias Hvoslef Urstad
Lars Westberg
Astrid Flatråker

FolkRekrutt Røros og Cirkumfrekvensen er støtta av:
Norsk senter for folkemusikk og folkedans og Dextra Musica.

Billett: 360/260/210



Kl. 21.00 - 23.00

Dansekonsert:

Einar Olav Larsen & Gjermund Larsen

Sigrid Stubsveen & Ingeborg Ulberg Sommer

Marte Haltli & Jonathan Jansson

3 feleduoar spelar til dans!

Frå Verdal'n kjem felefantoma Einar Olav og Gjermund Larsen. Frå Engerdal og Røros kjem Sigrid Stubsveen og Ingeborg Ulberg Sommer. Frå Follo kjem duoen Jonathan Jansson og Marte Haltli.

«Polsdans, det e bærre ovla det» - slik omtala storspelemannen Ellev «Kårengji» Indahl polsdansen. Polskvelden held fram med 3 feleduoar som spelar til dans.

Duoen Einar Olav og Gjermund Larsen er viden kjent for sitt drivande dansepel med slåttar frå polsrepertoaret i Inntrøndelag.

Sigrid Stubsveen og Ingeborg Ulberg Sommer har spelt saman sidan dei møttest på folkemusikklina på Vinstra og har ei speleglede som lett smittar ut på dansegolvet. Ingeborg har fordjupa seg i feletradisjonane frå Rørostraktom og Sigrid spelar slåttemusikken og tradisjonane frå Engerdal og omegn.

Jonathan Jansson og Marte Haltli spelar tretaktslåttar frå fleire tradisjonsområde, men har det siste året fordjupa seg i tradisjonen frå Finnskogen gjennom prosjektet «Folk Sessions Skogfinsk». Duoan vann nyleg prisen for «beste dansespel» på Distriktskappleiken i Oslo.

Dansekonserten har eit begrensa antal billettar for å sikre god danseplass!

Billett: 250



KL. 23.00 - 02.00

Kaffistuggu II

(18 år +)

Jam og dans

Etter polsbonanza med Larsen og co., blir det jam i Klubbscenen til godt utpå natta. Det vert durkdrevne polsmusikarar, som leiar jammen, så her er det berre for folket og ta med seg instrument de trakterer og slenge seg med. Utover pols vert det også runddans og låtar frå andre nærliggjande tradisjonar som står på repertoaret. Målet er sjølv sagt å koma så nære ein kan stemninga i Kaffistuggu på Røros under martnan.

Det vert sjølv sagt høve til å danse til musikken, sitje og lytte til den eller ta med vener på sosialt samvære med levande musikk til. Kaffekoppene er halvfulle, slik tradisjonen er i Bergstaden, baren er åpen lenge og jammen går - det er med andre ord duka for Kaffistuggu i byen.



Laurdag 12. september

Kl. 10.00 - 14.00

Felekurs for unge med Larsen, Larsen og Blæsterdalen

Gratis, men kurset krever
forhåndspåmelding.

Sjå facebook-sida for
meire informasjon.

Foto: Trond-Ole Haug



Kl. 15.00 - 20.00

Dansefest for barn og unge (8 - 26 år)

OsloP sitt store høgdepunkt er når Riksscena blir fylt opp med unge dansarar og felespelarar på laurdagen. Alle frå 8 år og oppover som tykkjer at folkemusikk og folkedans er gøy er velkomne! Det er gratis inngang, gratis pizza og dei beste danseorkestra frå Oslo og Viken spelar for kvarandre og spelar opp til dans.

Vegar Vårdal og Marianne Dahl organiserer dansen denne gongen og det blir fleire småkurs for dei som har lyst til å lære noko nytt. Dei minste får pizza kl. 18.00, og kan hentast kl. 19.00. For dei som er over 12 år, er det høve til å vere med på dansen på huset så lenge ein har lyst utover kvelden.

Desse er med:

Slåttestjernene, FolloFeler, Bølingen Allstars, Spelsauene frå Svartskog, UFO (Unge folkemusikere i Oslo), Bergrosa juniorspelemannslag, m.fl.

Gratis!



Kl. 16.00 - 18.00

Susanne Lundeng - Polsdans på 100 minutter

Polsdansen i nord har fått sin renessanse om lag 100 år etter at han nesten gjekk ut av bruk. Alle mannfolk som kunne krype og gå langs kysten, møttest kvar vinter på lofotfiske. Dette vart óg den viktigaste møteplassen for å fiske opp nye slåttar og få nye musikalske impulsar. Med Susanne som los får vi høyre dei raske, skeive og mangfaldige polsdansane langs leia frå Helgeland til Troms. Reiskapane er fela, kjeften og gamle opptak, med eit frodig biletgalleri i kvileskjera.

Susanne Lundeng er felespelar og komponist og har sidan si første utgjeving «Havella» i 1991 vore rekna som ein av dei fremste formidlarane av folkemusikk i Noreg.

Billett: 150/100



Kl. 16.00 - 17.30

Dansekurs: Runnom for nørds

Runnom! Den korte og energiske dansen og musikken, som kjem på ei rekkje som upolerte perler på ei snor.

Runnomen har fenga unge og gamle gjennom fleire hundre år i Trysil og Engerdal, og no blir det samling for danse- og musikknørds som har lyst til å oppleve og prøve seg på Runnom på OsloP.

Inga Myhr og Sigrid Stubsveen er av dei fremste unge utøvarane innanfor runnomtradisjonen, Inga innan dans og Sigrid innan spel. Dei brenn for denne tradisjonen - Dei knudrete melodiane og dei små detaljane, i finurleg rytmikk, i dei ulike stilane hos ulike utøvarar og i samspelet mellom dansen og musikken!

Velkommen! Obs, begrensa plassar!

Billett: 100



Kl. 18.00 - 19.00

Styggvisekurs med Ingrid Storlimo

Folk var drøye i kjeften før i tida òg, og dette får vi lære i praksis på styggvisekurset med Ingrid Storlimo. Dette er ikkje ein konsert, og aktiv deltaking er eit krav. Til gjengjeld kan vi love eit utvida ordforråd, høge latterbrøl og god stemning!

Kurshaldar Ingrid Storlimo er folkemusikar frå Budalen, sør i Trøndelag. Ho er ein av få tradisjonsberarar frå Gauldalen, og arbeider aktivt med formidling av folkemusikk frå Trøndelag. Ingrid er aktiv i ulike musikalske konstallasjonar, i tillegg til å vere kordirigent og songpedagog i kulturskulen.

Det vil vere mogleg å få kjøpe drikkevarer som passar til kurset i baren.

Billett: 100



Kl. 18.00 - 19.00

Kræsjkurs i Rørspols

Leikarringen Frøy inviterer til kræsjkurs i Rørspols på Riksscena.

Ta med deg dansesko og gjerne ein venn eller to, eller kom aleine og få nye venner på dansegulvet!

Gratis!



20.00 - 02.30

Haustens store dansefest

Har du ikkje fått dansa frå deg ennå gjennom festivalen, får du gjort det på OsloP sin store dansefest på hovudscena!

Denne gongen har vi slått på stortromma og fått dei beste polsspelarane sørover frå Brekken. Småviltlaget og Brekken Spellmannslag er kveldens hovudorkester og i tillegg blir det gjensyn av fleire av dei andre festivalmusikarane.

Småviltlaget

Småviltlaget har i over 30 år vore ein polsfavoritt i folkemusikk-Noreg . Dei har gjeve ut tre CD'ar, har vunne Landsfestivalen i Gammaldans to gonger, dei vann Kappspell i 1999 og vann til og med kongepokal under Titanofestivalen i 2002. Det er Rørospolsen som er Småviltlaget sitt varemerke, men dei spelar og drivande god runddans.

Brekken Spellmannslag

Ein heil buss med felespelarar kjem til Oslo frå Brekken. Med seg har dei dei råaste polsane frå tradisjon frå Aursunden og Brekken. Brekken Spellmannslag er viden kjent for sitt gode dansespel, så her blir det trongt på dansegolv.

Ingvild Blæsterdalen

Ingvild Blæsterdalen vaks opp på Røros og spelar drivande pols frå det rike polsrepertoaret i Bergstaden. På OsloP har ho vore med på Cirkumfrekvensen og halde inspirasjonskurs for dei yngste felespelarane.

Ingrid Storlimo

Ingrid Storlimo er frå Budalen, sør i Trøndelag, og trallar danseslåttar frå Gauldalen og omegn. Før på dagen varmar ho opp dansarar og andre med Styggvisekurs i foajeen. Og ho avsluttar festivalen på sundag med framsyning på LilleRiksen.

Alf Hulbækmo

Alf Hulbækmo frå Tolga spelar pols til dans på piano. Alf er komponist og hovedmusikar på forestillinga Cirkumfrekvensen på fredagskvelden.

Gudbrandsdølenes Spelemannslag

Gudbrandsdølenes livnar opp dansegolv med eit utval av dei beste springleikane frå den fagre dalen sørvest for Røros.

Buss for tog

Riksscena sitt eige husband, med Inge Gjevre på toradar i spissen, stiller denne kvelden med stjernebassist Kjetil Sandum som ekstra hjul på vogna.

Billett: 310/260/210



Kl. 13.00 - 14.00

LilleRiksen med Ingrid Storlimo: Ein - to - trall

Vil du lære deg å synge på ein to tr...nei - trall? Det håpar eg du vil, for vi har fått med oss meisterpolstrallar, sjølvaste Ingrid Storlimo frå Budalen i Trøndelag.

Så bli med på ei songstund kor vi kan lære litt enorme tradisjonen frå Ingrid sin heimplass. Det blir sjølvsagt songar i asymmetrisk tretakt, men vi får også høyre skrøner og historiar gjennom den superkule vokalmusikken frå Trøndelag. Ingrid vil gjerne lære vekk sin songskatt til dykk alle saman, uansett alder. Det blir ein perfekt stund for heile familien.

Vi er veldig glad for å ha Ingrid til å avslutte OsloP 2026 med denne LilleRiksen.

Billett: 160/100



Takk for i år!

Alle arrangement:

**Nynorskens hus, Rosenkrantz gate 8
Bygdelagshuset, Nordahl Bruns gate 22
Riksscenen, Trondheimsveien 2**

**Fullt program på:
riksscenen.no og vår
facebook-side**

*Bilete: Private/ukjent fotograf
eller KI-redigert arkivfoto,
der anna ikkje er nemnt*