

For  
19. gang!



# MjøsRock 2023

Scandic Hotell, Hamar, 8.-10. september



HENNESSY BLUES BAND



FRAMED

Kurs – Fester

Swing, Tango, Linedance, Bugg, Salsa m.m.

Instruktør opplæring – Opplevelser

Eva og Odd Vesterli - gjesteinstruktører i West Coast Swing

For mer informasjon og påmelding:

[www.komogdans.no](http://www.komogdans.no)



Trø dine første dansesteg på MjøsRock – se alle våre grunnkurs!

Vi tar forbehold om eventuelle endringer i kursprogrammet – se oppslag eller opplysning ved ankomst og underveis i arrangementet.

## FREDAG 8. september 2023

Tid	Hamarhallen	Scandic Scene	Lillesal	Storhamar	Furuberg	Matsal
1800-1900			<b>Swing for alle</b> -Midt på Stigen- nivå alle VELKOMMEN	<b>Bugg</b> Grunnkurs – del 1 1800-1930	<b>Salsa</b> begynnernivå – del 1	
1900-2030	<b>Rigg og lydprøver</b>	<b>WCS -</b> grunnleggende teknikker	<b>FastingSwing</b> vid. nivå 2-4 Bluesbølge og Rockebølge	<b>Bugg</b> nivå 2-3 1930-2100	<b>Pols</b> - del 1	<b>Middag</b> <b>1800-2030</b>
2030-2100	<b>Oppvarmingsøkt -</b> <b>Blues – slow for alle</b>	<b>WCS nivå 2-3</b> 2030-2200	<b>Salsa</b> <b>videregående</b> 2030-2130		<b>Superlett</b> <b>Linedance</b> for alle 2030-2100	
2100-	<b>MJØSROCK-FEST:</b>  <b>FRAMED OG</b> <b>HENNESSY BLUES</b> <b>BAND</b> DJ som spiller opp til byttedans i pausene	2200: <b>West Coast</b> <b>Swing –</b> dansefest	<b>2100-2400</b> <b>Rockehule</b> i økter med DJ  <b>2400-??</b> MidnattsBluesRock	<b>2200-2300</b> <b>SALSATIME -</b> med innlagt Rueda  <b>2300-2400</b> <b>TANGOTIME</b>	<b>2100 -2200</b> <b>Dansetime</b>  <b>Pols og</b> <b>gammeldans</b>	

## LØRDAG 9. september 2023

Tid	Hamarhallen	Scandic Scene	Lillesal	Storhamar	Furuberg	Matsal
1000-1200	<b>FastingSwing-vid.</b> nivå 2-4 fra GårRock til Jump	<b>WCS nivå 1-2</b>	<b>Salsa vid.</b> 1000 - 1100 <b>Salsa vid.</b>  1100 - 1200 <b>Bachata for</b> <b>salsa vid.</b>	<b>Bugg 1</b> (mot 2) del 2	<b>Pols og</b> <b>Gammeldans for</b> <b>alle –</b> «litt av hvert» <b>Dans</b> og «nødvendig» instruksjon	
1200-1400	<b>Lett Linedance for</b> <b>swingere og alle</b> 1330-1400	<b>Swing</b> grunnivå 1-2				<b>Lunch</b> <b>1200-1400</b>
1400-1600	<b>FastingSwing vid</b> nivå 2-4 <b>Vippeformer i Rock -</b> <b>Blues - Jump</b>	<b>WCS</b> Nivå 2-3	<b>Pols - del 2</b>	<b>Bugg 2-3</b> med innlagt dansetrening	<b>Norsk Folketango</b> i glidende form	
1600-1700		<b>Swing - nivå 2</b> gode fest-turer	<b>Salsa vid.</b> med Rueda	<b>Instruktør</b> <b>opplæring Bugg</b> <b>grunnkurs</b>	<b>Country 2-step</b> for begynnere	
1700-1830	<b>FastingSwing vid/tema</b> nivå 3-4 <b>Jump og BluesRock</b>	<b>Instruktør</b> <b>opplæring WCS</b>	<b>Salsa</b> begynnernivå del 2	<b>Swing nivå 2</b> Typisk Rock`n Roll	<b>Gådanstango i</b> slowform  - med inspirasjon fra andre tangoformer	<b>Middag</b> <b>1830-2030</b>
2030-2100	<b>Oppvarmingsøkt</b> <b>Lett LD for alle</b>					
2100-	<b>MJØSROCK-FEST</b>  <b>HENNESSY BLUES</b> <b>BAND OG</b> <b>FRAMED</b> DJ som spiller opp til byttedans i pausene	<b>2100 -2300</b> <b>WCS</b> <b>DANSEFEST</b> deretter i hovedsal	<b>Rockehule med</b> <b>RUNE HALLAND</b> (se tidsplan i oppslag) <b>Nattrock m/</b> <b>Rune Halland</b>	<b>2200 SALSATIME</b>  <b>2300</b> <b>TANGOTIME</b>	<b>2100 POLSTIME</b>	

Tid	Hamarhallen	Scandic Scene	Lillesal	Storhamar	Furuberg	Matsal
1000-1300	Konf. rom: Instr. oppl. swing nivå 2 - Danseswing	1000-1230 Instruktør opplæring - Jump	1100-1300 BRUNCHDANS alle	1000-1200 Instruktør opplæring Norsk Folketango	1000-1100 WCS repetisjonskurs 1100-1300 Brunchdans WCS	Brunch til 1200

Etter modellen fra de siste årene kjører vi kursene i Fastingswing som en samlet gruppe for videregående og temanivå dansere. Fokus denne gangen er kontrastene mellom lange bølger - ofte kalt bluesbølgen i musikken - og korte bølger - ofte kalt rockebølgen. Vi bruker grunnformen i Fastingswing og går videre til Blues Boogie, Jump og Rock'n Roll. Alle kursøktene står for seg, men henger likevel sammen og kjøres med tiltenkt nivå for vid.nivå og litt videre. Alle som er på vid.nivå i Fastingswing kan delta, og om det blir noen avanserte oppgaver, legger vi opp til at alle kan delta med nyanserte oppgaver.

For de ferskeste danserne våre har vi også lagt opp til et nivå 2 kurs med flere økter i løpet av helga, samt et tilbud på grunnkurs for de som kanskje ikke har danset Fastingswing før eller trenger mer lett trening på grunnivå.

Instruktør opplæringen i Fastingswing vil ta for seg det teoretiske som vi har gjennomgått i praksis rundt opplegg i vid. swing og Jump opplegget. Hovedinstruktører er Sidsel og Johan Fasting med medinstruktører. Det blir også et opplæringstilbud på nivå 2.

### Bugg

I bugg blir det grunnivå fredag og lørdag FOR ALLE - med intro til grunntrinnene i bugg. Da kan alle henge med videre utover helga, enten i nivå 1-2, eller 2-3. Vi oppfordrer alle buggdansere til å være med på Gådansøkta lørdag - da denne danseformen er en del av buggkulturen på fester i buggmiljøene.

### Tango og slowdans

Vanlig folkelig tango og slowdans er det vi danser mest når vi er ute på fest. Men «tango» kan være så variert - både i slow og mer glidende form, og i gåform. Følg øktene og bli «tangomester» igjennom helga. Buggmiljøet oppfordres særlig til å delta i slowdans/ gådansøkta hvor en lærer en danseform som er en del av et typisk festmiljø rundt buggdansen.

### Salsa

Tilbudet i salsa denne helga er et tilbud til almindanseren, både dere som har danset salsa før, og dere som har lyst å «endelig» få lære litt salsa. Rueda i ring gir fellesskapsfølelse og kommunikasjon, og moro med smil og latter for alle. Vi går gjennom noen basisturer for rueda, og så danser vi alle! Bachata er blitt svært populær danseform, en rolig salsaform i gåform, nydelig musikk, og lett å lære. Lærer du salsastiler, får du også mer teknikk i andre dansestiler!

### Gammeldans for alle

Lett gammeldans gir deg litt av reinlender, litt polka, litt vals, litt masurka - en herlig variasjon i dans og musikk for almindanserne.

### Pols

Pols er en fantastisk dans som har store egne miljøer rundt dalførene i Østerdalen. Pols er blitt en almindans i gammeldansmiljøet, og denne helga får du anledning til å lære denne flotte dansen og ha god tid til praksis. En unik anledning med Ingrid Tuko og Nils Slapgård som instruktører.

**Country 2-step** - er det amerikanske countrymiljøets rolig swingform - som ligner på bugg. Morsomt, annerledes, og spennende å få en intensiv innføring i.

**Linedance** - får alle ut på golvet i tett fellesskap - bare dansen er enkel nok for alle! Vi håper alle blir med på litt lett linedance før lørdagsfesten.

### PRISER:

	Voksne:	Ungdom:	Barn u/12 år:
Gjennomgangskort	950,-	600,-	0,-
Familiepris - gjennomgang	2 400,-		
Fredagskort	550,-	350,-	0,-
Lørdagskort	650,-	500,-	0,-
Fest fredag inkl. nattdans	400,-	250,-	0,-
Fest lørdag inkl. nattrock	400,-	250,-	0,-
Fest begge dager	700,-	450,-	-
MjøsRock-T-skjorte	200,-	200,-	Ingen str.

### Overnattingspriser Scandic Hotell

Priser for overnatting med hjelpensjon (for 2023):

- Helpensjonspris pr. person pr. døgn i enkeltrom: kr 1.570,-
- Helpensjonspris pr. person pr. døgn i dobbeltrom: kr 1.280,-
- Helpensjonspris pr. person pr. døgn i 3-sengsrom: kr 1.190,-
- Helpensjonspris pr. person pr. døgn i 4-sengsrom: kr 1.080,-

For deltakere som ikke overnatter på hotellet, kan lunsj- og middagsbuffet kjøpes på Scandic Hamar.

- Lunsjbuffet pr. person pr. dag: kr. 365,-
- Middagsbuffet pr. person pr. dag: kr. 425,-

**Vedrørende priser:** Gjennomgangskort inkluderer alle kurs og fester i aktuell periode. I prisgruppe "Ungdom" inngår alle i alder 12-19 år og studenter under 30 år med studiebevis. Barn under 12 år i følge med foreldre betaler ikke.



Hotellet har gratis internettilkobling. Rimelig kommunal parkering fins over gaten. Også annen parkering (Europark med flere).

## HENVENDELSE OG PÅMELDING:

E-post: [mjosrock@komogdans.no](mailto:mjosrock@komogdans.no) (betjenes jevnlig).

Tlf. 906 85 164 (begrenset tilgjengelighet i juli grunnet ferie).

**VIKTIG!** Flere detaljer, reisetips og komplett **påmeldingsskjema** på internett: <https://www.komogdans.no/innlandet/mjosrock-2023/>

## BETALING:

I hovedsak all betaling foretas ved påmelding. Du blir videresendt til en sikker betalingside – Deltaker.no – Her betaler du med kort. Vi tar både debet- og kredittkort. Vi har i tillegg bankterminal ved innsjekkingen for deg som ikke er forhåndspåmeldt, men allikevel ønsker å delta.

## OM BANDENE OG KOM OG DANS!

Kom og Dans ønsker alltid å ha fokus på god og levende spellmannstradisjon i sitt faglige arbeid både på kursutvikling og festkonsept. Når Kom og Dans bruker orkestre til dansefester, er det alltid faglig kommunikasjon mellom orkester og fagledelse på hva som er god dansemusikk. Kom og Dans har et utstrakt samarbeid med mange nye band så vel som godt etablerte band i forskjellige genrer. Vi ønsker å bruke de bandene vi samarbeider med flere ganger, for på den måten blir vi bedre samkjørt – både på tempo, melodivalg, stil og energi – mellom band og dansere.

**FRAMED** – etter mange år med Kom og Dans-spillinger møter vi dette energiske bandet igjen. De har dyrket sin stil med countryinspirert bugg, klassisk rock'n roll coverlåter og engasjert spillestil.

**HENNESSY BLUES BAND** hadde sin «debut» for Kom og Dans på MjøsRock i 2022, og har etter det vært flittig brukt på Østlandet. Som navnet tilsier, spiller de både Blues og bluesrock som det virkelig svinger av – de leverer alltid varene av første danseklasse. Vi gleder oss til gjensyn på Mjøsrock 2023.

**RUNE HALLAND** har i en årrekke vært en flittig brukt DJ i Kom og Dans. Han var også på Mjøsrock i 2022, og lagde en fantastisk «Rockehule» med sin karakteristiske spillestil og god gammel Rock'n Roll. Rune ble også rikskjendis gjennom radioprogrammene «Skeive skiver» på NRK på 80-tallet.

Så med **Framed, Hennessy Blues Band og Rune Halland** på scenen kan vi garantere tradisjonell futt og fart og danseglede på MjøsRock 2023!

*Mer informasjon og detaljer på*  
[www.komogdans.no/innlandet](https://www.komogdans.no/innlandet)

---

## Vi minner også om:

### Dansecamp på Ærø 8. – 22. juli 2023

#### **20 ÅRS JUBILEUM I ÅR!!!**

Dansecampene på Ærø (nå Dansecamp) startet i 1992 og er blant de største og mest vellykkede arrangementer til Kom og Dans. Her får du et stort utvalg av forskjellige dansekurs ute og inne, samt andre felles arrangementer for barn, ungdom og voksne, og selvfølgelig dansefester på flere arenaer hver kveld.

I idylliske Ærøskøbing finner man det meste. Her danser vi fra morgen til kveld, hvis vi har lyst, eller går en tur i byens brosteinsbelagte gater. Her finner du hyggelige spisesteder og spennende butikker. Byens baker er tidlig på beina, for at alle turistene kan få kjøpt ferske rundstykker, wienerbrød kaker m.m.

**Bestem deg nå - i siste liten! - for det er enda plasser på Dansecamp på idylliske Ærø**

### Høstdans på Kreta 16.-30. september.

Kom og Dans ønsker velkommen til HØSTDANS i vakre Rethymnon på Kreta 16.-30. september 2023. Velg mellom 1 eller 2 ukers opphold. I september varmer fortsatt solen godt og badevannet er varmt – en perfekt tid å kombinere dans og ferie i idylliske Hellas. Reisen gjennomføres i samarbeid med TUI (tidligere Star Tour). Vi bor på flotte Ibiscos Garden, som noen kanskje husker fra våre turer i perioden 2009-2013. Her bor vi i leiligheter med kort vei til den herlige sandstranden, og med gangavstand til gamlebyen! Alle leilighetene har enten terrasse eller balkong. Det var her "nye" Sydendansen startet - og vi stortrives på dette familiedrevne hotellet med varm og privat atmosfære.

**BLI MED DA VEL!**

**Mer info og påmelding til arrangementene våre:**  
<https://www.komogdans.no/dansereiser/>