

Infobrev OD-Dagene 2026

Kære gymnaster, instruktører og tilskuere!

OD-Dagene 2026 nærmer sig med hastige skridt, og vi glæder os til at invitere jer til Gymnastikhøjskolen i Ollerup. I år fejrer OD-Dagen 50 års jubilæum, og vi glæder os til at byde velkommen til to dage med masser af flot gymnastik, god stemning og fejring af OD-Dagens jubilæum.

For at danne rammerne for nogle gode dage, er det vigtigt, at vi alle husker at tage hensyn til hinanden. Dette gælder især færdsel ved ind- og udgange, samt opbakning til holdene på opvisningsgulvet. Vi vil påpege, at du som instruktør skal informere dine gymnaster grundigt herom, så det bliver nogle fantastiske dage for alle. På grund af tidsplanen, gør vi jer opmærksom på, at det er **MEGET VIGTIGT**, at hvert hold overholder den afsatte tidsramme, både på gulvet og til opvarmningen, hvori flytning af redskaber er medregnet.

For en god ordens skyld informerer vi om skolens alkohol- og rygepolitik, hvilket vi beder dig som instruktør videregive til dine gymnaster. På hele skolens grund er det forbudt at indtage alle former for alkohol, der ikke er blevet serveret. Skolen er ligeledes røgfri, men det er tilladt at ryge udenfor. Vi beder jer respektere dette, og overtrædelse vil medføre øjeblikkelig bortvisning.

I dette instruktørhæfte, vil du finde alle de relevante informationer om OD-dagene 2026, så vi beder dig derfor om at nærlæse hæftet og videregive de angivne regler og informationer til dine gymnaster, så dagene vil forløbe problemfrit.

Skulle der opstå tvivlsspørgsmål, er I meget velkomne til at kontakte os:

Inden OD-dagene 2026: od-dag@ollerup.dk eller i akutte tilfælde på tlf. til Jeppe Tvedebrink (30145780)

På OD-dagene 2026: Ved indgangene eller hos elever og lærere/ansatte på skolen.

**På vegne af Gymnastikhøjskolen i Ollerup
Event Coordination Group**

Praktiske informationer

Indgange og skiltning

For alle gymnaster, instruktører og tilskuere vil der være indgang ved Foyer Syd.

I Foyer Syd vil der være et bord hvor gymnaster skal checke ind, samt et bord hvor tilskuere kan checke ind. Alle gymnaster skal have et stempel på hånden ved ankomst og alle tilskuere skal bære det udleverede armbånd tydeligt.

For at finde vej rundt på skolen, vil der være skilte med vejvisning. Hvis man er faret vild, er det altid en god idé at spørge elever eller ansatte om hjælp.

Billetpriser for tilskuere

Det er muligt at købe billet som tilskuer til OD-Dagene på skolens hjemmeside

ollerup.dk: <https://tilmelding.ollerup.dk/da/public/courses/signupshort?courseid=3520>

Det er også muligt at købe billet i døren.

Det er ikke muligt at deltage i OD-festen uden at have købt entrébillet.

Entré:

Voksne: 100 kr.

Børn under 12 år: gratis.

Vejvisning

Der henvises til enten krak.dk eller maps.google.dk som vejvisere.

Adressen er:

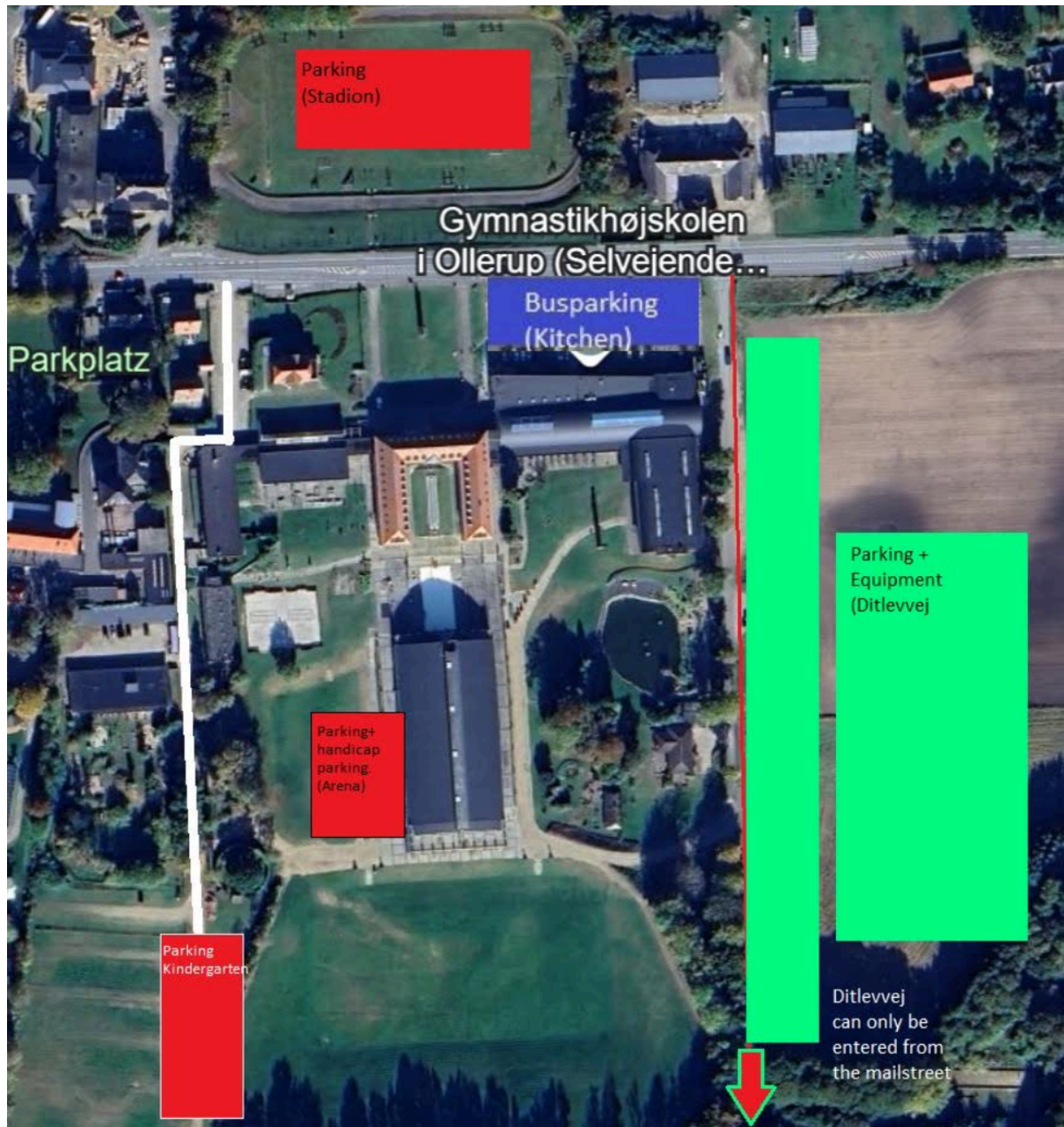
Gymnastikhøjskolen i Ollerup

Svendborgvej 3

5762 Vester Skerninge

Parkering

Der vil for alle besøgende være mulighed for at parkere på stadion-pladsen på den modsatte side af vejen, samt bag børnehaven (Kindergarten), som ligger nærmest Foyer Syd og Arenaen. Der vil være skiltning og parkeringsvagter, som vil kunne guide og svare på eventuelle spørgsmål angående parkering.



Yderlige parkeringsinformation

Ditlevvej vil være ensrettet, så man kun kan køre ind fra hovedvejen. Skal man foretage et "drop-off", foreslår vi, at man gør det ned af Ditlevvej.

Parkeringspladsen ved indgang A (foran køkkenet), er reserveret til busser, og er derfor afspærret for anden parkering.

Den lille parkeringsplads ved Nordvestfløjen er forbeholdt skolens ansatte, så det vil ikke være muligt at benytte denne.

Handicapparkering vil være muligt på græsarealet på vestsiden af Arenaen (mod børnehaven). Husk gyldig legitimation, hvis man skal have en plads ved handicapparkering.

Redskabsaflysning til Arenaen foregår på Arenaens østside via indkørsel fra den ensrettede Ditlevvej - alle redskaber skal ind af glasdøren ved Foyer Syd.

Omklædning og opbevaring af bagage

Omklædning foregår i skolens omklædningsrum. Der er omklædningsrum ved springcenteret, svømmehallen og i kælderen under opholdsstuen. Vi opfordrer til at alle gymnaster benytter omklædningsrummene umiddelbart efter deres sidste opvisning. På denne måde kan vi forsøge at lette trykket på omklædningsrummene. Der må ikke være bagageopbevaring i omklædningsrummene. Vi ser meget gerne, at man så vidt muligt udnytter kapaciteten på alle busser og biler til opbevaring af bagage. Opbevaring af bagage på skolen er under eget ansvar.

Kiosk og shop

Både fredag og lørdag er der åbent i kiosken i Foyer Syd, hvor man kan købe mad og drikke. Ollerup Shoppen, som er placeret ved siden af opholdsstuen, har også åbent. Vi opfordrer til, at man køber mad og drikke i kiosken, og ikke medbringer egen mad.

Efterskoler, som medbringer egen mad, opfordres til, at udlevere den medbragte mad til deres elever i spisesalen, når der er ledigt.

Musik

Der vil kun være mulighed for at bruge Minijack ved opvisnings- og opvarmning stederne. En instruktør bedes henvende sig til speakerbordet i god tid inden opvisning med musikken. Dette vil I selv skulle styre under opvisningen. Hvis man skal bruge omformer til Minijack, så bedes man selv medbringe dette.

Førstehjælp

Der vil begge dage være førstehjælpere til rådighed ved opvisningsgulvet i Arenaen. Førstehjælpere vil være synligt markerede ved brug af veste.

Øvrige aktiviteter

Der vil i løbet af dagene være mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter. Vi gør opmærksom på, at de forskellige aktiviteter kun kan benyttes i bestemte tidsrum, hvilket vil blive annonceret på dagen gennem speakerne i Arenaen.

Foto

Efter egen opvisning vil der være mulighed for at få taget holdbilleder. Dette vil blive gjort i "Studiet", som er placeret ved siden af OD-Hallen. Her kan man få taget holdbilleder lige efter at holdet er gået af gulvet og har pakket redskaber.

Der vil desuden blive taget en del billeder i løbet af dagene. Nogle af disse billeder vil senere være at finde på Ollerups facebookside, og løbende blive brugt på Ollerups sociale medier. I bedes venligst kontakte en af fotograferne, hvis I ikke ønsker, at der bliver taget billeder af jer.

Video

Der bliver ikke livestreamet i løbet af dagen, men alle hold får filmet deres opvisning, som de får tilsendt sammen med deres holdbilleder efterfølgende.

Instagram

Følg med på vores Instagramprofil (@ollerup1920) eller elevernes (@ollerupstudents) i løbet af dagene.

Cafe og OD-fest

Fredag aften, når første opvisningsdag er slut, vil der være cafe i OD-Hallen/Spisesalen fra 22:00-23:30. Alle er velkomne.

Lørdag aften afslutter vi OD-Dagene med et brag af en fest.

Billet til OD-festen kan købes på skolens hjemmeside:

<https://tilmelding.ollerup.dk/da/public/courses/signupshort?courseid=3518>

Er der billetter i overskud, kan disse købes i kiosken i Foyer Syd, men kun hvis man er 18+. For at købe en billet skal man være med som gymnast eller have købt en entrébillet. Festarmbånd afhentes i Foyer Syd (Oppe) i tidsrummet 18:00-22:00 om fredagen og 08:30-20:00 om lørdagen. Husk ID for udlevering af armbånd. Vi gør opmærksom på, at det kun er muligt at købe alkohol til festen hvis man er 18+. Festen foregår i Arenaen fra 22:00-01:45, og overgangen fra opvisning til fest vil foregå i OD-Hallen/Spisesalen i tidsrummet 21:00-22:00.

Brusebar

Som noget helt nyt, kommer vi i år til at lave brusebar lørdag aften inden festen! Der vil være en lille brusebar placeret 4 forskellige steder på skolen, hvor man kan købe et par øl og andet lækkert at tage med i bad. Brusebaren er åben fra 19:00-22:00, og er placeret ved omklædningsrummene ved henholdsvis springcenteret, svømmehallen, under opholdsstuen og ved Halvalla (kun for dem der har tilkøbt overnatning).

Overnatning

Har man tilkøbt overnatning fra fredag til lørdag eller lørdag til søndag, vil det foregå i hallen "Halvalla" ved Den Frie Lærerskole. Halvalla ligger i gåafstand fra højskolen. Armbånd til overnatning fredag-lørdag og lørdag-søndag afhentes i Foyer Syd (Oppe) i tidsrummet 18:00-22:00 om fredagen, og 08:30-20:00 om lørdagen.

Overnatter man i Halvalla fredag-lørdag, skal man være ude af hallen og have pakket sine ting **lørdag klokken 10:00**.

Overnatter man i Halvalla lørdag-søndag, skal man være ude af hallen og have pakket sine ting **søndag klokken 10:00**.

Der er brandvagter til stede begge nætter.

Redskabsliste

Gymnastikhøjskolen i Ollerup stiller følgende redskaber til rådighed i Arenaen:

- 2x komplet combimåtte, 3m x 6m (1x tredelt nedspringsmåtte og 1x nedspringsmåtte med 4 sidekasser og 4 endekasser).
- 1x "tudemåtte" (blød overlægsmåtte till nedspringsmåtter).
- 2x Dorado, 36 fjedre.
- 1x MD Elite Trampet, 36 fjedre.
- 2x tilløbsmåtte 25m (grå).
- 1x tilløbsmåtte 30m (blå).
- 1x PE Airtrack+ 18m.
- 1x PE Airtrack+ 18m (til stede i Arenaen, men pumpes op efter aftale).
- 1x PE Airtrack+ 7,5m.
- 1x PE Airtrack+ 6m.
- 1x PE Airtrack+ 3m.
- 2x "runners/fliptrack" (oppusteligt tilløb 5m).
- 4x tilløbskasser (2m).
- 2x tilløbskile (3m).
- 3x PE+ felt.
- 1x pegasus, 1x plest, 1x saltoflint og 1x springbræt.

Opvarmningsprogram

Opvarmningsplan Fredag		
Tid	Hold	Lokale
17.00-18.10	SG Dans 1	Bevægelsessalen
17.30-18.25	Munkebjerg Øvede	Gl. gymnastiksal
17.30-18.35	DGI Fyns REP	OD-Hal
18.00-18.50	Flow	Springcenteret
18.10-19.15	SDG Øvede	Bevægelsessalen
18.25-19.30	SG Øvede	Gl. gymnastiksal
18.35-19.45	DGI Sydøstjyllands MiniREP	OD-Hal
18.50-20.00	FREM's Øvede Piger	Springcenteret
19.15-20.10	SG Elite og Herrer	Bevægelsessalen
19.30-20.35	ASG Dans 2	Gl. gymnastiksal
19.45-20.45	Gjellerup Sdr. Elitepiger	OD-Hal
20.00-20.55	DGI Fyns Minirep	Springcenteret
20.10-21.05	Bernsholdet	Bevægelsessalen
20.35-21.30	SG Dans 3	Gl. gymnastiksal
20.45-21.40	ASG Dans 1	OD-Hal
20.55-21.50	DGI Midtjyllands Rephold Viborg/Silkeborg	Springcenteret

Opvarmningsplan Lørdag

Tid	Hold	Lokale
07.30-08.35	Ringe Efterskole	Springcenteret
08.00-09.05	Holdét	Bevægelsessalen
08.30-09.30	Højbjerg Junior	Gl. gymnastiksal
08.50-09.50	Sydøst REP	OD-Hal
08.35-10.15	KBH Minirep	Springcenteret
09.05-10.30	VGF Movement	Bevægelsessalen
09.30-10.45	PI Rytme	Gl. gymnastiksal
09.50-10.55	Flexholdet	OD-Hal
10.15-11.20	SPD Øvede	Springcenteret
10.30-11.30	VEsterholdet	Bevægelsessalen
10.45-12.00	DGI Sønderjyllands RytmeRep	Gl. gymnastiksal
10.55-12.15	Sorø Performance	OD-Hal
11.20-12.40	SG Dans 2	Springcenteret
11.30-12.55	Estlandsk Hold	Bevægelsessalen
12.00-13.10	REX Holdet Ringe Efterskole	Gl. gymnastiksal
12.15-13.35	PI Elite	OD-Hal
12.40-13.50	GymStar Street & Rytme Rep	Springcenteret
12.55-14.00	DGI Midtjylland Hammerum Rep hold	Bevægelsessalen

13.10-14.25	Tumbling hold (VGF89)	Gl. gymnastiksal
13.35-14.40	Vejstrup Efterskole	OD-Hal
13.50-15.10	DGI Storstømmens/HG Aspiranthold	Springcenteret
14.00-15.30	Højbjerg 16+	Bevægelsessalen
14.25-15.40	Københavns Rephold	Gl. gymnastiksal
14.40-16.10	Mumieholdet	OD-Hal
15.10-16.30	120% Part 2	Springcenteret
15.30-17.00	Højbjerg Øvede	Bevægelsessalen
15.40-17.10	PREP-Holdet	Gl. gymnastiksal
16.10-17.35	Lilleholdet	OD-Hal
16.30-18.05	OPVISINGSHOLDET	Springcenteret
17.00-18.25	Gjellerup Sdr. Øvede piger	Bevægelsessalen
17.10-18.35	BjergsnX	Gl. gymnastiksal
17.35-19.00	Højbjerg Elite	OD-Hal
18.05-19.15	Stevns Elite	Springcenteret
18.25-19.45	Ollerup Dance Projects	Bevægelsessalen
19.00-20.10	Ollerups Elitehold	OD-Hal