

Velkommen til PMF-lekene 2017

11. - 12. mars

Langrenn for mennesker med utviklingshemming

Peder Morset folkehøgskole

Peder Morset folkehøgskole ligger i Selbu, Sør-Trøndelag. Skolen har plass til 68 elever, derav 40 er ungdom med lettere utviklingshemming. Denne sammensetningen av elever er valgt fordi skolen ønsker å skape et læringsmiljø som gir alle elevene praktisk erfaring og lærdom innenfor fellesskap, inkludering, likeverd og mangfold. Dette er skolens verdier som gjennomsyrrer alt som gjøres ved PMF. Sammen med den faglige lærdommen på linjene og i faga, gir dette den enkelte en totalkompetanse som er helt annerledes enn det man får ved alle andre skoler.

I hele verden!

LØRDAG 11. MARS

100 m sprint klassisk 16-35 år / 36-70 år

kl. 09.00: Bekledning og smøring.

kl. 10.00: Ledermøte m/startnummerutdeling,
Selbuskogen Skisenter

kl. 10.30: Åpning av rennet

kl. 11.00: Første start

Innledende heat sprint klassisk

Mellomheat

Finaler

Skøyting fellesstart

kl. 13.00: 3 km fristil herrer

kl. 13.05: 3 km fristil damer

Stafett 3*1km

kl. 14.30: Stafett damer

kl. 15.00: Stafett herrer

kl. 15.30 - 17.30: Åpent basseng på

Peder Morset folkehøgskole

kl. 18.00: Festmiddag og dans

på folkehøgskolen

ca 24.00: Festaften slutt

ØVELSER - LØRDAG 11. MARS

Sprint: 100m klassisk damer og herrer, innledende, mellomheat, finale.

Fristil: 3 km fellesstart, damer og herrer

Stafett: 3*1 km damer klassisk

Stafett: 3*1 km herrer klassisk

Regler som alle må kjenne til:

PMF-lekene 2017 er åpen for alle med utviklingshemming fra 16 år og oppover.

Alle løyper blir godt oppmerket og det blir plassert anvisere der arrangøren finner det påkrevet.

100 meter sprint klassisk foregår på skistadion.

1 km-løypa legges i flatt terreng. 3- og 5-km-løypene

legges i mer kupert terreng. Konkurransesporene stenges for trening mens konkurransen er i gang. Det er ikke tillatt for foresatte/trenere å bistå utøverne fysisk under konkurransen.

Kun en distanse per deltager på søndag.

SØNDAG 12. MARS

Klassisk distanserenn

kl. 09.00: Bekledning og smøring

kl. 10.00: Startnummerutdeling
Selbuskogen Skisenter

kl. 11.00: Første start

1 km D/H, 3 km D/H, 5 km D/H

kl. 13.00: Premieutdeling

Selbuskogen skisenter

PREMIERING

Det utdeles medaljer til de tre beste i hver klasse.

Premieutdeling for sprint, 3 km fristil og stafett finner sted lørdag under festen.

Premieutdeling for 1 km, 3 km og 5 km klassisk finner sted søndag på Selbuskogen skisenter.

Deltagerpremie til alle.

Uttrekkspremier blant alle startende.

Utmerkelse for 10, 15, 20 og 25 - års deltagelse og vandrepremie i stafett.

ØVELSER - SØNDAG 12. MARS

1 km langrenn klassisk distanserenn, damer / herrer

3 km langrenn klassisk distanserenn, damer / herrer

5 km langrenn klassisk distanserenn, damer / herrer

PÅMELDING

Innbetaling til vår konto regnes som påmelding.
Priser og informasjon finner du under. Alle kostnader må betales på forhånd. Frist for påmelding er 15. februar 2017.

STARTKONTINGENT OG DELTAKERPRISER

Startkontingent m/lisens	350,- kr pr person
Festmiddag	350,- kr pr person
Kveldsmat fredag	50,- kr pr person
Overnatting med frokost	150,- pr. person/døgn
Transport fra / til Tømra	30,- pr. pers. pr. vei
Transport fra / til Værnes	200,- pr. pers. pr. vei

For grupper over 5 personer, ta kontakt tlf. 73812000.

Innbetaling til bank: 4285.07.02734
Merk betalingen med "PMF-lekene-17", lagets navn og antall.

TRANSPORT

Peder Morset folkehøgskole kan være behjelpelig med transport fra/til Stjørdal/Værnes ved behov til følgende tidspunkt:

Fredag 10. mars:
Henting på Værnes: Kl. 16.00 og 19.00
Henting på Tømra: Ved ankomster i.f.t ATB`s busser.

Søndag 12. mars:
Transport til Værnes og Stjørdal etter avtale kl. 14.00 og 16.00.
For grupper over 5 personer, ta kontakt tlf. 73812000.

NB: Ring eller mail i god tid for å bestille transport!
tlf: 73 81 20 00 mail: pmf@pedermorset.no



SPØRSMÅL?

Spørsmål angående PMF-lekene kan rettes til arrangements-leder Heidi Saur.
Tlf. 73 81 20 00 eller
pmf@pedermorset.no

OVERNATTING

Peder Morset folkehøgskole kan skaffe overnatting på sovesal. Ta med sovepose. Ønskes annen overnatting, ta kontakt med f.eks. Selbusjøen Hotell & Gjestegaard AS, tlf: 73 81 11 00.

DIETTER

Dietter, allergier og annen tilrettelegging:
Ta kontakt med skolen!

INFORMASJON

Oppdatert informasjon om årets PMF-leker finner du under fanen "Arrangementer" på facebook:
<http://facebook.com/pedermorset>



Du finner oss også alltid på facebook:
[facebook.com/pedermorset](https://www.facebook.com/pedermorset)



Med beste hilsen fra:

Frode Welve
rennleder

Heidi Saur
leder arr. komitéen

Finn Håkon Solli
teknisk leder

www.facebook.com/pedermorset
pmf@pedermorset.no

www.pedermorset.no
www.pedern.no

11. - 12. mars 2017 - PMF-lekene for 25.år på rad!