

INVITASJON TIL

PMF-LEKENE 2024



SELBUSKOGEN SKISENTER OG PMF

9-10 MARS 2024

PEDER MORSET  folkehøgskole

Velkommen til PMF-lekene 2024

Ei inkluderende skihelg 9-10 mars – for 31.gang

Arrangør: Peder Morset folkehøgskole	Regler som alle må kjenne til:
<p>Peder Morset folkehøgskole ligger i Selbu i Trøndelag. Skolen har plass til 68 elever, hvorav 40 er for ungdom med lett 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.</p>	<p>PMF-lekene er åpen for alle med utviklingshemming fra 16 år og oppover. Alle løyper blir godt oppmerket og det vil være løypevakter som viser vei der arrangøren finner det hensiktsmessig. 100m sprint klassisk foregår på stadion. 1km løypa legges i flatt terreng. 2,5, 5 og 7,5km har noe kupert terreng. Konkurransespor stenges for trening mens konkurransen er i gang. Det er ikke tillatt fore foresatte/ trenere å bistå utøverne fysisk under konkurransen. Kun en distanse per deltaker på søndag. Startnummer for alle øvelser hentes i sekretariatet innen kl 10.30 begge dager.</p>
Øvelser lørdag 9.mars	Øvelser søndag 10.mars
<p>Sprint: 100m klassisk damer og herrer Innledende, mellomheat og finaler.</p> <p>Stafett: 3*1km herrer fristil 3*1km damer fristil</p>	<p>1km fristil, damer og herrer 2,5km fristil, damer og herrer 5km fristil, damer og herrer 7,5km fristil, damer og herrer</p>
Program lørdag 9.mars	Program søndag 10.mars
<p>09.00: Bekledning, oppvarming og smøreservice 10.00: Lagledermøte på kafebygg 11.00: Første start sprint Innledende heat, mellomheat og finaler Ca 12.30 Lunch 13.30: Stafett damer 14.00: Stafett herrer 15.00-17.00: Åpent basseng PMF 18.00: Festmiddag og dans på PMF Ca 22.30 Festen avsluttes</p>	<p>09.00 Bekledning, oppvarming og smøreservice 10.00 Lagledermøte på kafebygg 11.00 Første start distansereenn 13.00 Premieutdeling</p>

<p>Påmelding</p>	<p>Overnatting</p>												
<p>Innbetaling til vår konto regnes som påmelding. Priser og informasjon finner du under. Alle kostnader må betales på forhånd. Frist for påmelding er 23.februar.</p>	<p>PMF kan tilby overnatting på sovesal. Ta med sovepose. Ønskes annen overnatting kan vi anbefale Selbusjøen Hotel& Gjestegård eller Marienborg Gjestgiveri.</p>												
<p>Startkontigent og deltakerpriser</p>	<p>Dietter</p>												
<table border="0"> <tr> <td>Startkontigent m/ lisens</td> <td>kr 400,- pr pers</td> </tr> <tr> <td>Festmiddag</td> <td>kr 250, - pr pers</td> </tr> <tr> <td>Kveldsmat fredag</td> <td>kr 50,- per person</td> </tr> <tr> <td>Overnatting m/ frokost</td> <td>kr 200,- pr pers</td> </tr> <tr> <td>Transport fra Tømra</td> <td>kr 50,- pr pers</td> </tr> <tr> <td>Transport fra/ til Værnes</td> <td>kr 200,- pr pers pr vei</td> </tr> </table>	Startkontigent m/ lisens	kr 400,- pr pers	Festmiddag	kr 250, - pr pers	Kveldsmat fredag	kr 50,- per person	Overnatting m/ frokost	kr 200,- pr pers	Transport fra Tømra	kr 50,- pr pers	Transport fra/ til Værnes	kr 200,- pr pers pr vei	<p>Dietter, allergier og annen tilrettelegging: Skriv inn behov i søknadsskjema.</p>
Startkontigent m/ lisens	kr 400,- pr pers												
Festmiddag	kr 250, - pr pers												
Kveldsmat fredag	kr 50,- per person												
Overnatting m/ frokost	kr 200,- pr pers												
Transport fra Tømra	kr 50,- pr pers												
Transport fra/ til Værnes	kr 200,- pr pers pr vei												
<p>For grupper over 5 personer, ta kontakt på tlf 73812000 Innbetaling pr bank: 4285.07.02734. Merk betalingen «PMF-lekene 2024», lagets navn og antall.</p> <p>Hvis du har behov for personlig oppfølging under lekene må du ha med egen ledsager.</p>	<p>Informasjon</p>												
<p>Transport</p>	<p>Oppdatert informasjon kommer på pedermorset.no og skolens facebook side.</p>												
<p>PMF kan være behjelpelig med transport fra/ til Stjørdal/ Værnes ved behov til følgende tidspunkt:</p> <p>Fredag 8.mars Henting på Værnes: Kl 16.00 og 19.00 Henting på Tømra: Ved ankomster rutebuss</p>	<p>Premier</p>												
<p>Søndag 10.mars Transport til Værnes/ Stjørdal kl 14.15</p> <p>For grupper over 5 personer ta kontakt på tlf 73 81 20 00</p> <p>Hvis du vil reise til andre tidspunkter må du sørge for egen transport.</p>	<p>Medaljer til de 3 beste i hver klasse. Deltagerpremier til alle. Uttrekkspremier til alle startende. Utmerkelse for 10, 15, 20, 25 og 30 års deltakelse og vandrepremie i stafett.</p>												
	<p>Spørsmål</p>												
	<p>Spørsmål angående årets PMF-leker kan rettes til skolen på 73812000 eller via e-post via pmf@pedermorset.no.</p>												
	<p>Med beste hilsen</p>												
	<p>Arrangementskomiteen</p>												

Påmeldingsskjema for PMF-lekene 9-10 mars 2024 (påmeldingsfrist 23.feb)

Deltaker informasjon

Etternavn:		Fornavn:	
Adresse:		Postnr/ Sted:	
Telefon:		Idrettslag:	
Fødselsnr:		Kjønn:	
Matallergi/ diett:			

Hvis du har behov for personlig oppfølging under lekene må du ha med egen ledsager.

Lagsleder:

Ledsager:

Navn:		Navn:	
Adresse:		Adresse:	
Telefon		Telefon:	

	Lørdag		Søndag			
Distanser	Sprint 100m	Stafett 3*1km	Fristil 1km	Fristil 2,5km	Fristil 5km	Fristil 7,5km
Sett kryss for ønskede distanser						

Stafettlaget navn:		Ønsker å delta på stafettlag organisert av skolen	Sett kryss
--------------------	--	--	------------

Bestilling:	Antall:	Sum:
Påmeldingsavgift (a`kr 400)		
Kveldsmat fredag (a`kr 50,-)		
Festmiddag (a`kr 250,-)		
Overnatting (fre-lør) m/ frokost (a`kr 200,-)		
Overnatting (lør-søn) m/ frokost (a`kr 200,-)		

Bestilling transport:	Antall:	Sum:
Transport fra Værnes til PMF fredag kl 16.00 (a`kr 200,-)		
Transport fra Værnes til PMF fredag kl 19.00 (a`kr 200,-)		
Transport fra Tømra til PMF (a`kr 50)		
Transport til Værnes kl 14.15 fra skisenteret (a`kr 200,-)		
Ønsker skyss i Selbu festmiddag		
Ønsker skyss i Selbu søndag		

Total sum kr	
--------------	--