

INVITASJON TIL

PMF-lekene

SELBUSKOGEN SKISENTER

15. og 16. mars 2025



ARRANGØR:

PEDER MORSET  folkehøgskole

Velkommen til de 32.

PMF-lekene!

**Ei inkluderende skihelg på Selbuskogen skisenter
15. og 16. mars 2025**

Arrangør: Peder Morset folkehøgskole

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.

Øvelser lørdag 15.mars

Sprint: 100m klassisk damer og herrer
Innledende, mellomheat og finaler.

Stafett: 3x1 km herrer fristil
3x1 km damer fristil

Program lørdag 15.mars

09.00: Bekledning, oppvarming og smøreservice
10.00: Lagledermøte i kafébygget
11.00: Første start sprint
Innledende heat, mellomheat og finaler

Ca 12.30: Lunsj

13.30: Stafett damer
14.00: Stafett herrer

15.00-17.00: Åpent basseng på PMF
18.00: Festmiddag og dans på PMF
Ca 22.30: Festen avsluttes

Regler som alle må kjenne til:

PMF-lekene er åpne 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 inne på stadion. 1 km-løypa legges i flatt terreng. 2.5, 5 og 7.5 km har noe kupert terreng. Konkurransespor 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 deltaker på søndag. Startnummer for alle øvelser hentes i sekretariatet innen kl 10.30 begge dager.

Øvelser søndag 16.mars

1 km fristil, damer og herrer
2.5 km fristil, damer og herrer
5 km fristil, damer og herrer
7.5 km fristil, damer og herrer

Program søndag 16.mars

09.00 Bekledning, oppvarming og smøreservice
10.00 Lagledermøte i kafébygget
11.00 Første start distanserenn
13.00 Premieutdeling

Påmelding

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.

Startkontigent og deltakerpriser

Startkontigent m/ lisens	kr 400,- pr pers
Festmiddag	kr 250,- pr pers
Kveldsmat fredag	kr 50,- pr pers
Overnatting m/ frokost	kr 200,- pr pers
Transport fra Tømra	kr 50,- pr pers
Transport fra/ til Værnes	kr 200,- pr pers pr vei

For grupper over 5 personer, ta kontakt på telefon 73 81 20 00. Innbetaling pr bank: 4285.07.02734. Merk betalingen «PMF-lekene 2025», lagets navn og antall.

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

Transport

PMF kan være behjelpelig med transport fra/ til Stjørdal/ Værnes ved behov til følgende tidspunkt:

Fredag 14. mars

Henting på Værnes: Kl 16.00 og 19.00.

Henting på Tømra: Ved ankomster rutebuss.

Søndag 16. mars

Transport til Værnes/ Stjørdal kl 14.15.

For grupper over 5 personer, ta kontakt på telefon 73 81 20 00.

Hvis du vil reise til andre tidspunkter må du sørge for egen transport.

Overnatting

PMF kan tilby overnatting på sovesal. Ta med sovepose. Ønskes annen overnatting kan vi anbefale Selbusjøen Hotel & Gjestegård eller Marienborg Gjestgiveri.

Dietter

Dietter, allergier og annen tilrettelegging: Skriv inn behov i søknadsskjema.

Informasjon

Oppdatert informasjon kommer på pedermorset.no og skolens facebookside.

Premier

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.

Spørsmål

Spørsmål angående årets PMF-leker kan rettes til skolen på telefon 73 81 20 00 eller e-post til pmf@pedermorset.no.

Med beste hilsen
Arrangementskomiteen

Påmeldingsskjema for PMF-lekene 15. og 16. mars 2025

Påmeldingsfrist 23. februar

Deltakerinformasjon

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

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

Lagleder:

Ledsager:

Navn:		Navn:	
Adresse:		Adresse:	
Telefon		Telefon:	

	Lørdag		Søndag			
Distanser	Sprint 100 m	Stafett 3 x 1 km	Fristil 1 km	Fristil 2.5 km	Fristil 5 km	Fristil 7.5 km
Sett kryss for ønskede distanser						

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

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

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

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

pmf@pedermorset.no / 73 81 20 00

Underskrift: _____

Peder Morset folkehøgskole, Fossan 23, 7584 Selbustrand