

# TIL START



## Velkommen på til «Til start» 2024!

Tid: 19. oktober kl 12.00  
Sted: Myremoens Hestesportsenter  
Påmelding: [katrine.ronneberg@travsport.no](mailto:katrine.ronneberg@travsport.no)  
Påmeldingsfrist: 17.10.24



*Program for samling på Myremoens Hestesportsenter*

### TIDSSKIEMA

Senest **kl 12.00** – fremmøte  
Fremmøte ved gjestestall for levering av egenmelding og registrering

*Kl 12.00* Gjennomgang av opplegget for dagen

### PÅSELING

*Kl 12.00-12.15* Påseling

DET NORSKE  
TRAVSELSKAP  
[www.travsport.no](http://www.travsport.no)

Refstadveien 27  
0589 Oslo

Telefonnummer: 22956000  
E-post: [post@travsport.no](mailto:post@travsport.no)

Hestene seles på, men venter i stallen for sjekk av utstyr, og nærmere beskjed før kjøring ut i banen. **Husk hjelm og slagreim! Alle 1- og 2-åringer må gå med slagreim.**

### KJØRING I BANEN

#### **K/ 12.15 kjøring i banen med 1-åringer**

1-åringene kjøres sammen i inntil 3.000 meter jogg. For 1-åringer som ikke er spent for vogn, eller man ikke ønsker å kjøre på samlingen legges det opp til tomkjøring/leining samtidig som 1-åringene er i banen.

**Ca kl 12.30 (avhenger av hvor mange åringer det er med) kjøring i banen med 2-årige og eldre hester**  
Kjøring i felt med posisjonsbytter. 2.000 meter med **puls mellom 170 - 180**. Fart ca 2.40 per km for kaldblods og ca 2.00 per km for varmblods. Eller etter hvor langt hestene har kommet.

- Oppvarming 4.000 meter i jogg motsatt veg i banen. Fart 3.10 - 3.30
- Skritt 500 meter.
- Snu opp og kjør 2.000 meter i samlet felt med posisjonsbytter. Bakerste kjører frem, **tar opp** osv. Pass på at farten ikke øker etter hvert. Kan være at det deles opp i flere «felt» etter hvilke hester som er med.
- Jogg 1.000 meter.
- Nedskritting - deretter tilbake i stallen

**NB! Det oppsatte opplegget er et utgangspunkt. Ved samling før kjøring lager vi en status i forhold til de hester som deltar. Vi tilpasser individuelt for de hester som ikke er klare for å være med på opplegget, samt for eldre hester!**

### VETERINÆR- OG HOVSLAGERSJEKK

Når hestene er klargjort etter kjøring i banen, kommer veterinær, hovslager og treningsveilederne rundt og snakker med eiere/trenere. Det vil og bli foretatt måling av mankehøyde av hestene.

**Her er det viktig at hesteeier selv påser at hesten har vært på "besøk" hos de aktuelle 😊**

### EVALUERING AV DAGEN.

Eiere og trenere samles etter alle hestene er sjekket og klare. Det blir servert noe å bite i og kaffe

*Merk at alle tidspunktene er cirkatider, og at tilpasninger vil kunne gjøres i forhold til antall deltakere.*

Velkommen!

Med vennlig hilsen

Katrine Rønneberg, Buskerud og Vestfold Travforbund og Det Norske Travelskap

Telefon: 48001805 E-post: [katrine.ronneberg@travsport.no](mailto:katrine.ronneberg@travsport.no)