

# TIL START



## Velkommen på til «Til start» 2025!

Tid: torsdag 24.april 2025 kl 18.00  
Sted: Jarlsberg Arena, Stall E  
Påmelding: [katrine.ronneberg@travsport.no](mailto:katrine.ronneberg@travsport.no)  
Påmeldingsfrist: 20.april 2025



### *Program for samling på Jarlsberg Arena*

Hei, og velkommen på «Til Start»-samling

Vi legger opp til et noe justert opplegg i år hvor vi ikke har gjennomført teori på forhånd, men tar en liten økt med teori i forbindelse med at vi evaluerer dagen.

Det er viktig å merke seg at det oppsatte rekkefølge/opplegg for dagen er et utgangspunkt. Når vi ankommer banen vil treningsveileder, hovslager og veterinær umiddelbart begynne med individuell gjennomgang av hver enkelt hest. Når alle har ankommet lager vi en status i forhold til de hester som deltar. For 1- og 2-årige hester legges det opp til «normalt» opplegg!

### OPPLEGG FOR DAGEN

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)

Senest **kl 17.50** – fremmøte

Fremmøte ved gjestetall for levering av egenmelding og registrering

**Kartlegging av deltakere – og gjennomgang av opplegget for dagen**

### 1-ÅRINGER

1-åringene skal kun tommekjøres eller leies på denne samlingen. Det legges i utgangspunktet opp til at vi tommekjører/leier i løpsbanen.

Hestene seles på, men venter i stallen for sjekk av utstyr, og nærmere beskjed før kjøring ut i banen. **Husk hjelm - også på leier/hjelper!**

### 2-ÅRINGER OG ELDRE HESTER

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

### KJØRING I BANEN

*Veiledende opplegg for 2-åringer, og øvrige hester som passer inn:*

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 varmbloods. Eller etter hvor langt hestene har kommet.

- Oppvarming ca 4.000 meter i jogg motsatt veg i banen. Fart 3.10 - 3.30
- Skritt 500 meter.
- Snu opp og kjør ca 2.000 meter i samlet felt med posisjonsbytter. Bakerste kjører frem, **tår 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

For 2-åringer som ikke er klare for å være med på hele økta er det viktig at man kjører sammen med de andre under oppvarming.

Opplegg for eldre hester bestemmes ved gjennomgangen på starten av samlingen når man har kartlagt deltakerne.

### INDIVUELL SJEKK AV VETERINÆR, TRENINGSVEILEDER OG HOVSLAGER

Når hestene ankommer banen vil treningsveileder, hovslager og veterinær umiddelbart begynne med individuell gjennomgang av hver enkelt hest, og samtale med eier/trener. Denne fortsetter etter at hestene har vært ute. Det legges i utgangspunkt også opp til måling av mankehøyde av hestene.

**Her er det viktig at hesteeier selv påser at hesten har hatt på "besøk" av de aktuelle ☺**

### EVALUERING AV DAGEN.

Etter at veterinær, hovslager og treningsveileder er ferdig med gjennomgang av samtlige hester samles vi for en teordel og evaluering. Da vil det også blir servert kaffe og noe å bite i ☺

Velkommen!

Med vennlig hilsen

Buskerud og Vestfold Travforbund og Det Norske Travelskap

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