

TIL START



Velkommen på til «Til start» 2025!

Tid: 04.oktober kl 12.00

Sted: Jarlsberg Arena (stall E)

Påmelding: katrine.ronneberg@travsport.no

Påmeldingsfrist: 02.10.25



Program for samling på

TIDSSKJEMA

Senest **kl 1145** – fremmøte

Fremmøte ved gjestestall for levering av egenmelding og registrering

Kl 1200 Gjennomgang av opplegget for dagen

PÅSELING

Kl 1145-1200 Påseling

DET NORSKE
TRAVSELSKAP
www.travsport.no

Refstadveien 27
0589 Oslo

Telefonnummer: 22956000
E-post: 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/leiing samtidig som 1-åringene er i banen.

K/ 12.35– 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, 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

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

K/

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 vi i ungdomsbua når vi er ferdige. 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

Buskerud og Vestfold Travforbund og Det Norske Travelskap

Telefon: 48001805 E-post: katrine.ronneberg@travsport.no