



«Til Start»

**Program for samling på Jarlsberg Travbane mandag 24. oktober
kl 18.00 for hester født i 2014, samt født 2013.**

Tidsskjema

Senest kl 1800 – fremmøte

Levering av egenmelding, registrering og henting av startnummer.

Kl 1805 - 1815 Gjennomgang av opplegget for dagen

Påseling

Kl 1815 – kl 1830 Påseling

Hestene seles på, men venter i stallen for sjekk av utstyr, og nærmere beskjed før kjøring ut til banen.

Kjøring i banen (Rutineløp)

Kl 1845 – kjøring i banen

Kjøring i felt. 2.000 meter. Fart ca 2.05 kaldblods og 1.35 varmbloods. Hester som har greid mønstringsløpet, gått på beite, eller ikke er klare for rutineløp, kjører distansetrening etter eget ønske. 3 -årige hester kjører heat nr. 2 etter avtalt distanse og fart.

- Oppvarming 4.000 meter i jogg motsatt veg i banen. Fart +/- 3.00 min. per km.
- Skritt 500 meter.
- Kjør til start 2.000 meter i samlet felt. Pass på at farten ikke øker etter hvert.
- Jogg 1.000 meter.
- Skritt 1 runde, så tilbake i stallen. (3 åringer kjører heat 2 etter på forhånd avtalt fart og distanse.)

Veterinær- og hovslagersjekk

KL 1930 – kl 2100

Når hestene er klargjort etter kjøring i banen, går hovslager, veterinær og treningsveilederne rundt og snakker med eiere/trenere.

Evaluerings av dagen.

Kl 2115

Eiere og trenere møter i kafeen i hesteringen for evaluering av dagen.