# Til start!

#### Program for samling på Forus travbane tirsdag 08.09. kl 1800

#### Hester født i 2013

## Tidsskjema

### Senest *kl 1800* – fremmøte

Fremmøte på baksiden av hall B for levering av egenmelding, registrering og henting av startnummer.

### *Kl 1805-kl 1815* Gjennomgang av opplegget for dagen

## Påseling

### *Kl 1815 – kl 1845* 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 varmblods. Hester som har greid mønstringsløpet, gått på beite, eller ikke er klare for rutineløp, kjører distansetrening etter eget ønske.

* 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.

## 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.

## Evaluering av dagen.

#### Kl2115

#### Eiere og trenere møter i stallkroa for evaluering av dagen. Det blir servert noe å bite i, mineralvann og kaffe