# 

# «Til Start»

#### Program for samling på Bergen Travpark lørdag 29. august kl. 11.00 for hester født i 2013 samt 3-årige og eldre.

## Tidsskjema

### Senest kl. 11.00 – fremmøte

Levering av egenmelding, registrering og henting av startnummer.

### Kl. 11.05 – 11.15 Gjennomgang av opplegget for dagen

## Påseling

### Kl. 11.15 – kl. 11.30 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. 11.45 – 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. 3 åringer og eldre 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 år og eldre kjører heat 2 etter på forhånd avtalt fart og distanse.)

## Veterinær- og hovslagersjekk

#### KL 12.30 – kl. 14.00

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

## Evaluering av dagen.

#### Kl. 14.15

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