



# TIL START!



**MÅL:**

**FLERE HESTER TIL START**

**MINDRE SKADER**

**BEDRE INNTJENING**

**OKT REKRUTTERING**



Eld Blessa – Helge W. Jensen – Odin Frøkna

**1 OPPLÈGG OG ORGANISERING**

**2 TRENING SOPPLÈGG**

**3 FELLESTRENINGER**

**4 FØRPLAN**

**5 TRENINGSDAGBOK**



## Organisering

### **Styringsgruppe:**

#### **DU-utvalget.**

Leder Frank Westberg, Torstein Grande, Elin Bergseth, Gunnar Gjerstad, Øivind Gryteland.  
Varamedlem: Robert Våler.

#### **Trenerkompetanse.**

Gunnar Gjerstad.

#### **Foring.**

Trygve Bjørge

#### **Prosjektleder**

Knut Olav Dahl.

### **Regionutvalg – Travforbund.**

#### **Forbundet:**

Leder og styret.

#### **Trenerkompetanse:**

#### **Veterinær:**

#### **Hovslager:**

#### **Sekretærfunksjon:**

Forbundssekretær

### **Treningsgrupper:**

Gruppe 1-

Gruppe 2-

Gruppe 3-

### **Treningsveiledere:**

- 
- 
-

# **SAMLING 1 – UTEN HEST**

## **Informasjon om «Til Start»**

### **Orientering om prosjektet/invitasjon til deltagelse**

#### **Februar/mars**

- Åpent informasjonsmøte om prosjektet.
- Eiere og trenere av 1 års travhester og N/L hester alle aldre blir spesielt invitert.
- Innledningsforedrag om prosjektets mål, gjennomføring og økonomi.
- Gjennomgang og drøfting av opplegg og økonomi.
- Veterinærens anbefalinger og oppfølgingspunkter.
- Hovslagerens anbefalinger og oppfølgingspunkter
- Treningsveileders anbefalinger og oppfølgingspunkter.

#### **Etter påmelding sendes følgende ut til deltagerne:**

- Deltagermappe med opplegg, treningsdagbok, helsekort og nødvendige skjemaer. Tilbud om verktøy for treningsdagbok (datautgave).
- Deltagerliste.
- Forslag til treningsgrupper.
- Forslag til treningsveileder for de enkelte treningsgruppene.
- Kurstilbud. Kurs både for hest og eier/trener.

#### **I perioden til neste samling:**

- Hestene forberedes slik at de kan tomkjøres på første samling.

## **SAMLING 2 – FOR ÅRINGER.**

**April/mai**

### **Tidsskjema. (EKSEMPEL).**

**Senest kl 1800.**

Fremmøte i hesteringen. Registrering og levering av statusrapport for hesten.

**Kl 1805 – kl 1815.**

Gjennomgang av opplegget for dagen. Tidsskjema, startnummer og deltagerpermer deles ut.

### **Tommekjøring.**

**Kl 1815 – kl 1900.**

Tommekjøring. Alle hestene møter selet for tomkjøring. En kjører og en leier. Ingen kjører ut før treningsveileder har sjekket påseling.

### **Veterinærsjekk.**

**Kl 1900 – kl 2000.**

Ca 5 minutter veterinærsjekk per hest. Skriver rapport.

### **Hovslagersjekk.**

**Kl 1900 – kl 2000.**

Ca 5 minutter hovslagersjekk per hest. Skriver rapport.

### **Treningsveileder.**

**Kl 1900 – kl 2000.**

Treningsveileder snakker med den enkelte hests eier/trener. Drøfter opplegg fremover. Skriver rapport.

### **Evaluering av dagen.**

**Kl 2015.**

Eiere og trenere møter for en felles evaluering av dagen.

**Alle med hest må bruke hjelm!**

## **SAMLING 3 – KURS FÓRING OG TRENING. UTEN HEST.**

**August/September – åpent møte. (eiere/trenere av åringer blir spesielt invitert)**

### **Agenda.**

1. Velkommen. Innledning og erfaringer så langt.
2. Evaluering av opplegget og gjennomføringen så langt.
  - a. Innspill fra deltagere og arr. stab.
3. Fóring av unghest. (Eventuelt annet tema)
4. Treningsopplegg. Forslag deles ut og gjennomgås.
5. Arbeidsoppgaver frem til neste samling med hest.
6. Dato og sted for neste samling med hest.
  - a. Opplegg.
  - b. Gjennomføring
7. Eventuelt. Innspill og spørsmål fra deltagerne

# SAMLING 4 – FOR ÅRINGER.

Oktober/november

## Tidsskjema, (EKSEMPEL).

**Fremmøte senest kl 1800.**

Fremmøte i hesteringen. Registrering og utdeling av tidsskjema, startnummer og deltagerpermer til nye deltagere. Egenmelding og kopi av treningsdagbok i tiden fra siste samling leveres.

**Kl 1805 – kl 1810.**

Gjennomgang av opplegget for dagen.

## Kjøring i banen.

**Kl 1815 – kl 1915.**

Hestene seles opp. Ingen kjører ut før treningsveileder har sjekket påselingen og gir klarsignal for å kjøre ut i banen. Ca 30 minutter kjøring i banen.

Skritt og lett jogg i felt. 3.10 – 3.30 min/km. 17 – 18 km/t

Vogn - speedcart eller roadcart. En medhjelper til hver hest.

Hester som ikke er trygge, kjøres til slutt, og da med 2 medhjelpere til hver hest.

Ved behov leies hestene under hele kjøreturen.

**Alle må kjøre med slagreim!**

## Veterinær- og hovslager.

**Kl 1915 – kl 2015.**

Veterinær- og hovslager sjekker hestene. Ca 5 minutter per hest. Skriver rapport.

## Treningsveileder.

**Kl 1915 – kl 2015.**

Treningsveileder snakker med den enkelte hests eier/trener. Drøfter opplegg fremover og skriver rapport.

## Evaluering av dagen.

**Kl 2030.**

Eiere og trenere møter for en felles evaluering av dagen, og gjennomgang av forslag til trening frem til neste samling. Enkel servering.

**Alle med hest må bruke hjelm!**



# SAMLING 5 – FOR 2 ÅRINGER.

April/mai

## Tidsskjema (EKSEMPEL).

**Fremmøte senest kl 1800.**

Fremmøte i hesteringen. Registrering og utdeling av tidsskjema, startnummer og deltagerpermer til nye deltagere. Egenmelding og kopi av treningsdagbok i tiden fra siste samling leveres.

**Opplegg - kl 1805 – kl 1810.**

Gjennomgang av opplegget for dagen.

## Kjøring i banen.

**Kl 1815 – kl 1915.**

Hestene seles opp. Ingen kjører ut før treningsveileder har sjekket påselingen og gir klarsignal for å kjøre ut i banen.

Ca 30 minutters kjøring i banen.

Oppvarming og kjøring i felt med posisjonsbytter. Fart 2.30 - 2.40 min/km for kaldblods, 2.00 – 1.50 for varmlods.

Vogn - speedcart eller roadcart.

En medhjelper til hver hest. .

**Alle må kjøre med slagreim!**

## Veterinær- og hovslager.

**Kl 1915 – kl 2015.**

Veterinær- og hovslager sjekker hestene. Ca 5 minutter per hest. Skriver rapport.

## Treningsveileder.

**Kl 1915 – kl 2015.**

Treningsveileder snakker med den enkelte hests eier/trener. Drøfter opplegg fremover og skriver rapport.

## Evaluering av dagen.

**Kl 2030.**

Eiere og trenere møter for en felles evaluering av dagen, og gjennomgang av forslag til trening frem til neste samling. Enkel servering.

**Alle med hest må bruke hjelm!**

# SAMLING 6 – FOR 2 ÅRINGER.

September/oktober

## Tidsskjema, (EKSEMPEL).

**Fremmøte senest kl 1800.**

Fremmøte i hesteringen. Registrering og utdeling av tidsskjema, startnummer og deltagerpermer til nye deltagere. Egenmelding og kopi av treningsdagbok i tiden fra siste samling leveres.

**Opplegg - kl 1805 – kl 1810.**

Gjennomgang av opplegget for dagen.

## Kjøring i banen.

**Kl 1815 – kl 1915.**

Hestene seles opp. Ingen kjører ut før treningsveilederne har sjekket påselingen og gir klarsignal for å kjøre ut i banen.

Ca 30 minutters kjøring i banen.

Oppvarming og kjøring i felt med posisjonsbytter. Kaldblods ca 2.10-2.15 min/km og varmlods ca 1.40-1.45 min/per km, eller det som avtales på forhånd.

Eventuelt flere felt med forskjellig fart.

Vogn - speedcart eller roadcart.

En medhjelper til hver hest.

## Veterinær- og hovslager.

**Kl 1915 – kl 2015.**

Veterinær- og hovslager sjekker hestene. Ca 5 minutter per hest. Skriver rapport.

## Treningsveileder.

**Kl 1915 – kl 2015.**

Treningsveileder snakker med den enkelte hests eier/trener. Drøfter opplegg fremover og skriver rapport.

## Evaluering av dagen.

**Kl 2030.**

Eiere og trenere møter for en felles evaluering av dagen, og gjennomgang av forslag til trening frem til neste samling. Enkel servering.

**Alle med hest må bruke hjelm!**

# **SAMLING 7 – FOR 3 ÅRINGER.**

## **Sammen med 2 - åringene**

### **Tidsskjema, (EKSEMPEL).**

#### **April/mai**

##### **Fremmøte senest kl 1800.**

Fremmøte i hesteringen. Registrering og utdeling av tidsskjema, startnummer og deltagerpermer til nye deltagere. Egenmelding og kopi av treningsdagbok i tiden fra siste samling leveres.

##### **Opplegg - kl 1805 – kl 1810.**

Gjennomgang av opplegget for dagen.

### **Kjøring i banen.**

##### **Kl 1815 – kl 1915.**

Hestene seles opp. Ingen kjører ut før treningsveilederne har sjekket påselingen og gir klarsignal for å kjøre ut i banen.

Ca 30 minutters kjøring i banen.

Rutineløp

Vogn - speedcart eller roadcart.

En medhjelper til hver hest.

### **Veterinær- og hovslager.**

##### **Kl 1915 – kl 2015.**

Veterinær- og hovslager sjekker hestene. Ca 5 minutter per hest. Skriver rapport.

### **Treningsveileder.**

##### **Kl 1915 – kl 2015.**

Treningsveileder snakker med den enkelte hests eier/trener. Drøfter opplegg fremover og skriver rapport.

### **Evaluering av dagen.**

##### **Kl 2030.**

Eiere og trenere møter for en felles evaluering av dagen, og gjennomgang av forslag til trening frem til neste samling. Enkel servering.

### **Alle med hest må bruke hjelm!**

# **EVALUERING**

Etter siste samling evalueres opplegget og gjennomføringen.

## **JEG ER MED!**



## **ER DU?**



# ”Til Start”



## Innføring i trening av unghest. Treningsprogram

Oppdater 14.oktober 2020.



# «Til Start» – Trening av unghest

## Treningslære

ved tidligere travtrener, oppdretter, hingsteholder og lærer ved Norsk Travtrenerskole – Gunnar Gjerstad.

### Innledning.



Gunnar Gjerstad har lang erfaring fra egen trenervirksomhet, men også som ansatt ved trenerstaller blant annet i Sverige, der trening av unghest har vært hovedoppgaven. Gunnar har også reist mye rundt og besøkt trenerstaller med suksess for å se hva de gjør, og ikke minst se om det er noe å lære. Det er det alltid noe å lære mener Gunnar.

Hesten må settes i trening fra og med høsten som ett- åring, men heller ikke før. All forskning har vist at hesten ikke tar imot trening før den er 1 ½ år, men mye håndtering og temming for å gjøre hesten trygg, er viktig før treningen starter. Sommeren som ett- åring må hesten få minst 2 måneder på beite/havn, og da gjerne sammen med andre hester.

Fra høsten som åring og vinteren som 2 åring, er det viktig å la hesten få mye og riktig trening. Da vokser den, og spesielt hjertet trenger trening mens det vokser for å utvikle seg.

Gunnar har opp gjennom årene hatt mange gode hester i trening, og ikke minst flere avlshingster til bedekning. Felles for dem alle er at de er blitt grundig trent i tidlig alder, kan Gunnar fortelle.

Forslag til treningsopplegg i 4 trinn:

1. **Temming /tommekjøring/innkjøring. Høsten som fyll, vinteren som åring.**
2. **Grunntrening/distansetrening. Høsten som åring, vinteren som to- åring.**
3. **Intervall/hurtigtrening. Sommeren og høsten som to-åring.**
4. **Trening som løpshest. Fra om med hesten er 3 år.**

### Husk!

Det er **viktig** å trene selv om hesten vokser! Eventuelt alternativ trening, for alt vokser samtidig, og da er det viktig å stimulere med trening. Dette gjelder spesielt hjertet som er avgjørende for hestens fremtidige yteevne. Det er også viktig at hesten går mye ute. Gjerne sammen med andre.



## Trinn 1

### Temming/tommekjøring/innkjøring. Høsten som føll, vinteren som åring.

#### **Temming.**

Helt fra hesten er føll er det viktig å stille den regelmessig. Klappe den, ta opp beina, sette på grime, pusse og leie. Noen turer på bil sammen med moren før den avvennes, hvis moren er grei å transportere, er nyttig.

Etter avvenning er det også viktig å fortsette å stille hesten daglig for å gjøre hesten trygg. Binde den opp, leie, pusse, renske høver og ikke minst regelmessig få en hovslager til å verke og rette opp eventuelle skjevheter i beinstillingen.

Generelt er det viktig at hesten går mye ute, og da gjerne sammen med andre. Lei den ut og inn. Går den på utegang, er det også viktig daglig å binde den opp, renske høver osv.

Vinteren og våren som ett- åring, bør hesten tilvennes hodelag. Da er det viktig å bruke et bitt som passer til hestens munn. Et vanlig enkelt trinsebitt som tilpasses slik at det ligger ca 1 fingerbredde fra hestens jeksler. Bruk nesereim eller gapegrime, slik at den ikke går og trikser med tunga, og får tunga over bittet. Klarer den allikevel å få tunga over bittet, må en sette på et skånsomt tungebånd, og la den gå med det noen ganger, for å se om den slutter.

#### **Tommekjøring.**

Når hesten er fortrolig med bittet, er det bare å starte å kjøre hesten med tommer. Sel på hesten med det utstyret du skal ha når du skal kjøre med vogn. Vanlig sele, hodelag som nevnt ovenfor, slakk sjekk slik at den ikke tar hode mellom forbeina. Tømmene du skal bruke må være lange, ikke dras gjennom ringene oppe på saletten, men i ringer du fester godt nede på jorten. Dette for at du bedre kan styre hesten, og for å hindre at den snur seg rundt og du mister kontrollen på den. Ha grimen på under hodelaget og få med deg en person på hver side til å leie de første turene. Etter hvert som hesten lærer, blir leierne mer og mer overflødige, og du kan kjøre alene. Ha med en pisk for å få hesten til å gå fremover. Det er når den stopper det som regel blir problemer. Få den også til å løpe. Husk å gå minst 3 meter bak hesten, for stopper den plutselig og du kommer for nær, kan du fort bli sparket.

#### **Innkjøring.**

Når hesten er styrbar, kan stoppe og rygge, er det tid for å spenne for vogn. Bruk sele, hodelag og sjekk som nevnt under kjøring med tommer, men dra nå tommene gjennom ringene oppe på saletten, og ikke minst bruk slagreim. Fest slagreimen **stramt** over hesten godt **bakenfor** krysset. De første turene med vogn er det også viktig å ha med 2 personer til å leie, og kjør kun en kort tur. Gjerne bare en runde på tunet. Det må ikke skje noe negativt de første turene, for det glemmer hesten aldri. Etter hvert som hesten blir trygg, blir leierne mer og mer overflødige. Ha med pisk for å få hesten til å gå fremover, og så raskt som mulig få den til å trave. Kjør kun noen få ganger før du slipper hesten på havn/beite, og disse turene **må** bare være positive for hesten. Fortsett innkjøringen etter havne/beite sesongen.



## **Trinn 2**

### **Grunntrening/distansetrening. Høsten som åring, vinteren som to- åring.**

Etter innhenting fra havn/beite, vanligvis i månedsskiftet august/september, bør en starte opp raskt og fortsette innkjøringen.

- Fortsett med at 2 leier og 1 kjører.
- Bruk slagreim og en slakk sjekk de første turene.
- Ha med pisk for å få hesten godt frem. Få hesten i trav så raskt som mulig.
- Ofte (gjørne hver dag den første måneden) og korte turer (10 – 15 minutter) så hesten får positive og gode opplevelse av å trene.
- Sett deg ikke i situasjoner der du ikke er sikker på om du og hesten kan takle. Hesten "glemmer ikke" så det er veldig viktig at de første turene er positive.
- Lett på sikkerheten etter hvert som hesten lærer, men det anbefales å kjøre med slagreim. Husk alltid selv å bruke hjelm. Dine medhjelpere også!
- Innkjøringen er også en del av grunntreningen, og når du kan kjøre hesten sikkert uten medhjelpere, er grunntreningen kommet godt i gang.
- Begynn å tenke distanse med en gang. Opplegget vi anbefaler er beregnet ut i fra at det trenes i ei flat løype. Tilpass opplegget etter dine egne treningsforhold.
- Generelt bør du begynne og avslutt hver treningsøkt med 5 -10 minutter skritt og eller lett jogg.
- Start å kjøre opp til 1000 meter i lett trav med puls mellom 140 – 150 i minuttet, 3-5 dager per uke i 2-3 uker. 10-12 treningsturer, eller til hesten går 1000 m lett innenfor pulsrammen..
- Øk til 2000 meter. Kjører 1000 m, skritt 100 - 150 m, kjør 1000 m. Puls fra 140 til 150. 10-12 treningsturer, eller til hesten går 1000 + 1000 m lett innenfor pulsrammen..
- Følg samme opplegg, og øk kjørelengden slik treningstrappen på neste side beskriver.
- Når du har trent noen måneder (3-4), er det viktig at du en gang imellom kutter ut en distansetreningdag for å la hesten strekke ut litt. 3 - 4 drag, men ikke lenger enn 100 – 200 meter per drag.
- **NB!! Ikke følg treningstrappen slavisk! Tar ikke hesten et treningstrinn lett, bør du fortsette på samme trinn en tid til, eller om nødvendig gå ned et trinn.**
- **NB! Viktig å trene selv når hesten vokser! Eventuelt alternativ trening dersom hesten er veldig øm. Alt vokser samtidig på hesten, og ikke minst hjerte som avgjør hestens fremtidige yteevne, er det da viktig å trene.**
- Vinteren eller våren som 2 åring er målet at hesten kan gå 10.000 meter med puls mellom 140 og 150 slik treningstrappen beskriver.
- **Hesten er nå klar for intervalltrening og hurtigkjøring.**



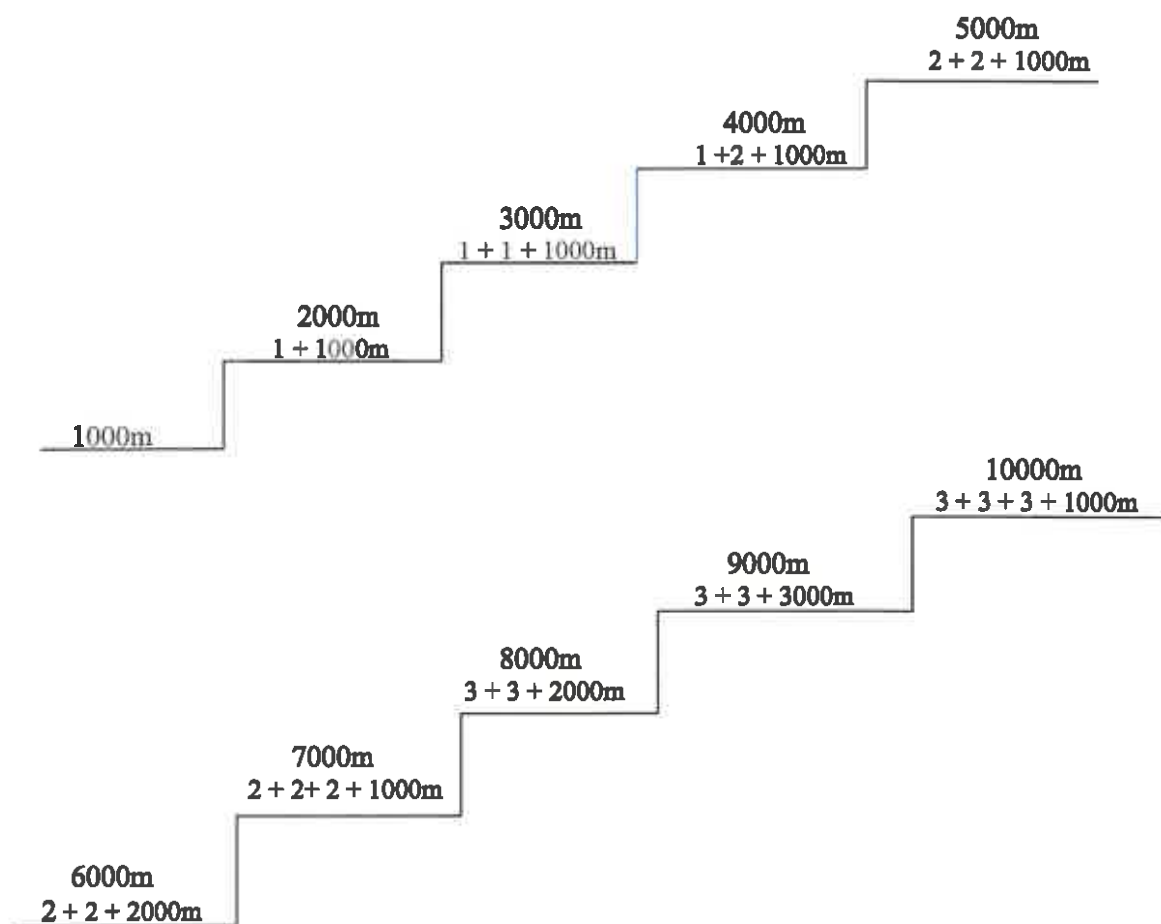


## Trinn 2 - fortsetter

### **Treningstrapp for distansetreningen.**

Tren 4 – 5 dager i uken på fast underlag, og minimum 10 - 12 treninger før du øker ett trinn.

Puls mellom 140 og 150. (Lett jogg 17 – 19 km/t. 3.10 min – 3.30 min per km)



+ = 150 – 200 meter skritt.

**NB!! Ikke følg treningstrappen slavisk! Tar ikke hesten et nytt treningstrinn lett, bør du gå ned ett trinn igjen, eller fortsette på samme trinn en tid til.  
La hesten gå mye ute i luftegård.**



## **Trinn 3**

### **Intervall/hurtigtrening. Våren, sommeren og høsten som 2-åring. Etter at distansetrening er ferdig.**

#### **Den første måneden:**

- Distansetrening 2 dager per uke med puls 140 – 150. 10.000 meter slik treningstrappen beskriver.
- Intervalltrening 1 dag per uke.
  - Oppvarming i 3 - 4000 meter med puls mellom 140 – 150. (Lett jogg)
  - 3 – 4 intervaller i maks 500 meter med puls mellom 180 – 190. (80% av hestens maks fart)
  - 1 - 2 minutter lett jogg eller raskt skritt mellom intervallene.
  - Nedjogging – skritting i 10 – 15 minutter.

#### **Den andre måneden:**

- Intervalltrening 2 dager per uke.
  - Oppvarming i 3 - 4000 meter med puls mellom 140 – 150. (Lett jogg)
  - 4 – 5 intervaller i maks 500 meter med puls mellom 180 – 190. (80% av hestens maks fart.)
  - 1 - 2 minutter lett jogg eller raskt skritt mellom intervallene.
  - Nedjogging – skritting i 10 – 15 minutter.
- 2 - 3 dager per uke restitusjon. 45 – 60 minutter lett jogg og/eller skritt.
- Bytt ut noen intervalltreninger med heattrening (1 heat), når mønstringsløpstart nærmer seg. (Se opplegg nedenfor.)

#### **Den tredje måneden:**

- Intervalltrening 2 dager per uke.
  - Oppvarming ca 3 - 4000 meter med puls mellom 140 – 150. (Lett jogg)
  - 4 – 5 intervaller i ca 500 meter (60 til 70 sekunder for klb. og 50 til 60 sekunder for vbl) med puls mellom 180 – 190. (80% av hestens maks fart)
  - 1 - 2 minutter lett jogg eller raskt skritt mellom intervallene.
  - Nedjogging – skritting i 10 – 15 minutter.
- Hver 14 dag byttes den ene intervalldagen ut med heattrening.
  - Heattrening a 1 heat. Gjerne flere hester sammen.
  - Oppvarming ca. 3 – 4000 meter med puls mellom 140 -150. (Lett tempo)
  - Heat. 2.000 – 2.500 meter med puls mellom 180 og 200. (80% av hestens maks fart)
  - Nedjogging – skritting i 10 – 15 minutter.
- 2 – 3 dager med restitusjon per uke. 45 – 60 minutter lett jogg og/eller skritt.



## **Trinn 4 - Løpshest.**

**Er mønstringsløpene gjennomført før beite-/havnesesongen er over, kan en måned på beite/havn være gunstig.**

**Trening som løpshest. Fra om med hesten er 2 ½ år.**

### **Generelt:**

- Har hesten gått på beite/havn, er det viktig å starte treningen igjen med å kjøre 8 – 10 turer med distansetrening, før man begynner med intervall treningen igjen. 8 – 10 km med puls mellom 140 og 150. (lett jogg)
- Ved trening uten å kjøre et intervallopplegg, er det viktig å holde intensiteten oppe underveis i treningsturen, og slipp til litt der det er mulighet for det.
- Kjøres det arbeidskjøring/trykkvogn, er det viktig at det ikke blir for ensidig tung trening. Bryt opp med tempoturer og fartslek.
- Ved intervalltrening, er det viktig for å bygge kapasitet ved å holde intensiteten oppe gjennom hele intervallet.
- Mangler hesten hurtighet, kjøres korte (200 – 300m) intervaller, med kort pause mellom intervallene. (30 til 60 sekunder).
- Har hesten fin hurtighet, men du føler den ikke er sterk (har distanse) nok, kan man øke antallet intervaller uten å øke farten, eller øke lengden på intervallene eller intervaller i bakke. Husk da å senke farten noe.
- Når man kjører fler enn 6 intervaller, anbefales det å dele opp antallet intervaller med en liten skrittpause på 3 – 4 minutter. Eksempel 4 intervaller – pause – 4 intervaller.
- Kjøres det intervaller 2 dager i uken, må de andre treningsturene i uken være restitusjon (skritt, ridning og/eller lett jogg).
- **Heattrening.**
  1. 1 heat som 2 åring. 2 heat fra og med vinteren og våren som 3 åring.
  2. Oppvarming 2 åringer. 3 – 4.000 meter med puls 140-150. (Lett jogg). Oppvarming 3 åringer og eldre. 5 – 6.000 meter med puls 150 – 180. (Lett tempo)
  3. Hvert heat startes og avsluttes med 500 – 1.000 meter i lett tempo/jogg.
  4. Start alltid et heat med å kjøre 2 – 3 runder volte. Varier mellom rett og motsatt volte.
  5. Skritt i 10 - 15 minutter mellom heatene, uten eller med slakk sjekk.
  6. Settes hesten inn på stallen mellom heatene, bør det kjøres 1.500 – 2.000 meter i lett tempo før start i heat nr. 2.
- **HUSK!! 3 ting som er like viktig:**
  1. **Fóring.**
  2. **Trening.**
  3. **Hvile.**
- Etter et løp eller hard trening, tar det **opptil 70 timer (3 døgn)**, før hesten er klar for en ny hard treningsøkt.



## **Trinn 4 - fortsetter.**

**Forslag til treningsopplegg fra hesten er 2 ½ år (etter mønstringsløp)**

Under forutsetning at grunntreningen er gjennomført, kan følgende opplegg følges:

Forslag til en treningsuke.

- Dag 1** - Intervalltrening.
- Oppvarming i 4 - 5000 meter med puls mellom 150 - 180. (Lett tempo)
  - Skritt i 2 - 3 minutter.
  - 5 - 6 intervaller á ca 50 sekunder, med puls mellom 180 - 200. De 2 midterste intervallene kan pulsen være mellom 200 og 210.
  - Ca 1 minutt lett jogg eller raskt skritt mellom hver intervall.
  - Nedjogging - skritting i 10 - 15 minutter.
- Dag 2** - 45 - 60 minutter lett jogg og/eller skritt. Restitusjon.
- Dag 3** - Luftegård.
- Dag 4** - Intervalltrening.
- Oppvarming i 4 - 5000 meter med puls mellom 150-180. (Lett tempo)
  - Skritt i 2 -3 minutter.
  - 5 - 6 intervaller á ca 50 sekunder, med puls mellom 180 - 200. De 2 midterste intervallene kan pulsen være mellom 200 og 210.
  - Ca 1 minutt lett jogg eller raskt skritt mellom hver intervall.
  - Nedjogging - skritting i 10 - 15 minutter.
- Dag 5** - 45 - 60 minutter lett jogg og/eller skritt. Restitusjon.
- Dag 6** - Luftegård.
- Dag 7** - Skritte/joggetur med fokus på positiv opplevelse for hesten.  
Gjerne ridetur når hesten er sterk nok til bære en rytter. Alternativ kan være skrittemaskin.

**Deretter begynne på dag 1 igjen osv.**

1 til 2 ganger i måneden, byttes en intervalltrening ut med hurtigkjøring/heattrening på bane, slik som beskrevet under generelt side 7. Helst flere hester sammen. Jo flere jo bedre!

Ved spørsmål, kontakt Gunnar Gjerstad tlf 402-88252 mail [hjagier@online.no](mailto:hjagier@online.no) eller Knut Olav Dahl tlf 971-88130 mail [knut.olav.dahl@travsport.no](mailto:knut.olav.dahl@travsport.no)

**Lykke til!**



## **Fóring av hest!**

Ved fagkonsulent Trygve Bjørge



Fagkonsulent Trygve Bjørge har hele livet drevet med hest. Som hesteeier, oppdretter og trener av egne hester med gode resultater.

Trygve er utdannet og arbeider som rådgiver innen fóring av husdyr og er spesielt interessert i fóring av hest.

I tillegg til sin utdanning følger Trygve godt med på det som skjer innen forskning på fôr og fóring.

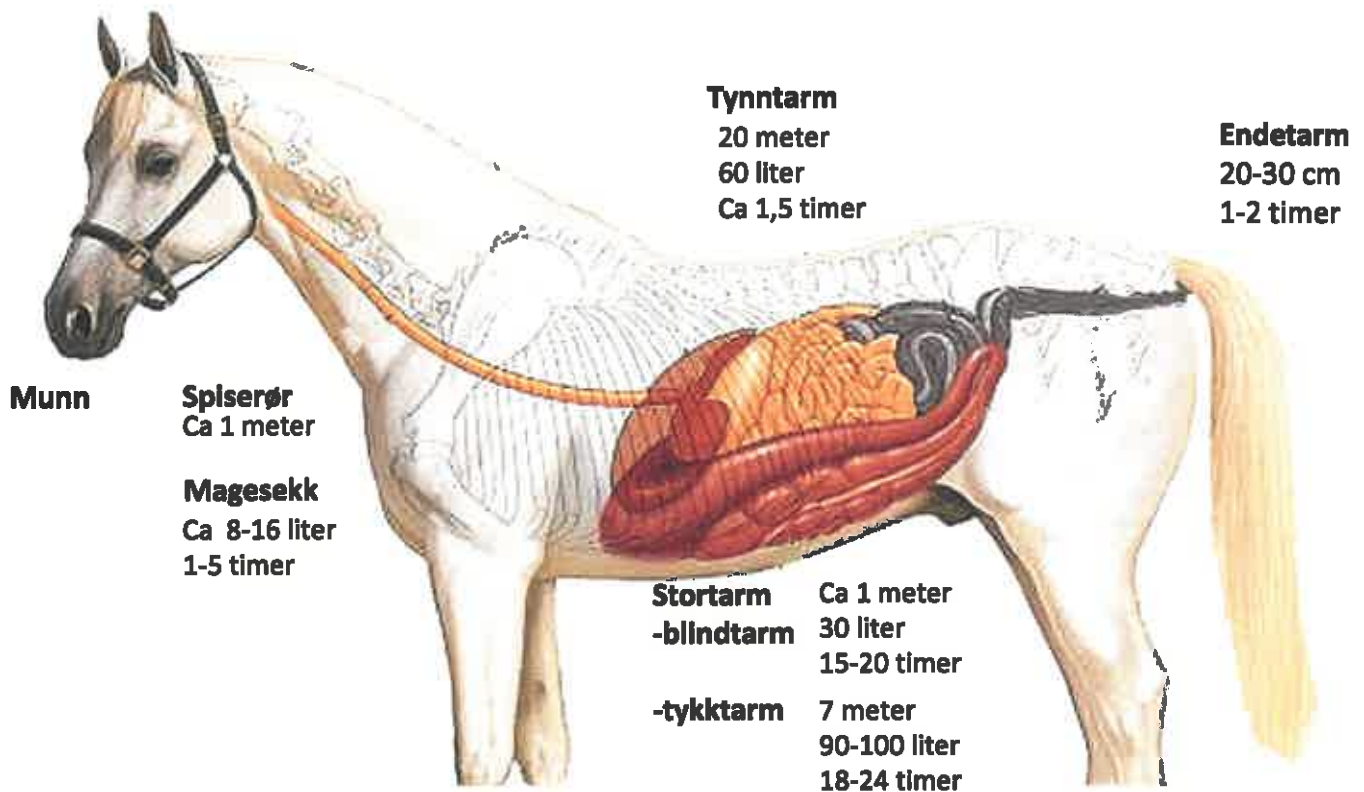
Fórplanene Trygve har utarbeidet for Til Start, er normfóring. Det vil si at de passer for de fleste hester, men alltid er det noen unntak. Ta gjerne kontakt med Trygve dersom du har spørsmål eller har hest med spesielle behov.

Tlf 95810093 eller

mail [trygve.bjorge@felleskjopet.no](mailto:trygve.bjorge@felleskjopet.no)



## Hestens fordøyelsessystem



**Munn:** Sjekk tennene regelmessig.

**Spiserør:** Langt og må være fuktig. Gi alltid vann før høy etter hard trening og løp.

**Magesekk:** Er liten så hesten bør fôres ofte. Fôr alltid med noe høy før kraftfôr dersom hesten ikke har fri tilgang til høy.

**Tynntarm:** Er lang og trenger væske. Hesten bør ha fri tilgang til vann. Gjerne temperert vann i vinterhalvåret.

**Stortarm:** Også viktig med vann. Baktarmen må ikke gå sur gjennom for mye stivelse i fôret som kan føre til krysslammelse.



## Generelt.

- Fôr hesten ofte og lite om gangen. Gjerne 3 -5 ganger daglig.
- Godt fiberrikt grovfôr er hestens hovednæring. Middels slått. (H3)
- Kraftfôr brukes etter behov.
- Minst 50% av hestens dagsbehov (antall fôrenheter) bør komme fra grovfôr.
- La hesten spise noe høy/grovfôr før den får kraftfôr.
- Hesten trenger fra 20 til 60g salt per dag avhengig av temperatur og treningsintensitet.
- Dersom hesten ikke tar saltslikkestein, kan grovt havsalt tilsettes i fôret.
- Hesten trenger mye protein mens den vokser.
- Voksen hest trenger mindre protein og mer energi i fôret.
- Mineral fôr og kalk, gis kun når hesten får lite kraftfôr. Unghest mindre enn 1,5 kg oppdrettsfôr per dag. Voksen hest 2 kg kraftfôr per dag.



## **Fórplan for hestens 1. leveår – dagsbehov.**

- Vann** – Fri tilgang til rent friskt vann.  
Gjerne lunket vann i vinterhalvåret.
- Salt.** – Fri tilgang til saltslikkestein.
- Høy.** – Fri tilgang til middels slått høy. (H3)
- Kraftfór** – Spesialfór til føll eller oppdrettsfór.  
Siste måned før avvenning 0,5 -1,0 kg.  
Etter avvenning 1,0 – 1,5 kg.  
Våren som ett- åring 1,0 – 2,0 kg.
- Mineralfór.** – Gis i tillegg dersom hesten får/trenger lite oppdrettsfór. Mindre enn 1,0 kg.
- Kalk** – Er inkludert i fôrplanen ovenfor.





## **Fórplan for hestens 2. leveår i trening – dagsbehov.**

- Vann** – Fri tilgang til rent friskt vann.  
Gjerne lunket vann i vinterhalvåret.
- Salt.** – 50 til 100 g per dag. Avhengig av bruk og temperatur. Saltstein + grovt havsalt.
- Høy.** – Fri tilgang til middels slått høy. (H3)
- Kraftfór** – Inntil 2,5 kg oppdrettsfór avhengig av hold og forventet voksen vekt og størrelse.
- Mineralfór.** – Gis i tillegg dersom hesten får/trenger lite oppdrettsfór. Mindre enn 1,5 kg.
- Kalk** – Er inkludert i fórplanen **ovenfor**.



## Fórplan for voksen hest i trening – dagsbehov.

- Vann** – Fri tilgang til rent friskt vann.  
Gjerne lunket vann i vinterhalvåret.
- Salt** – 50 til 100 g per dag. Avhengig av bruk og temperatur. Saltstein + grovt havsalt.
- Høy** – 8 til 10 kg middels slått høy. (H3)
- Kraftfór** – 2 til 4 kg kraftfór for løpshest.
- Mineralfór.** – Gis i tillegg dersom hesten får/trenger lite kraftfór. Mindre enn 2,5 kg.
- Kalk** – Er inkludert i fórplanen ovenfor.

Oslo, 14/10-2020

Det Norske Travselskap – «Til Start»  
Trygve Bjørge - fagkonsulent

# Årshjul -fra føll til voksen hest

## Forslag til veterinære oppfølgingspunkter.

### Føll:

- Helsesjekk innen første leveuke
  - Medfødte feil/defekter
- Sjekk av beinstilling og evt. korrigerende ved 1 måneds alder (tåledd) og 3 måneders alder (framknær/has) Jevnlig oppfølging av høver og beinstilling
- Behandling av innvollparasitter – se vedlagt informasjon
- Grunnvaksine A ved 6 måneders alder. Grunnvaksine B - 21 – 60 dager etter vaksine A. Se DNTs vaksinebestemmelser her:  
<http://www.travsport.no/PageFiles/197988/Vaksinebestemmelser%20pr.%201.1.2021.pdf>
- Generell helsesjekk, utfylling av ID papirer, hårprøver og innlegging av micro-chip. Frist for føll født før 30/6 er 20/11. Føll født etter 30/6, er fristen senest 6 måneder etter fødselen. Info om registrering og sertifisering:  
<http://www.travsport.no/Naring-og-Avl/Sertifisering-og-registrering-/>

### Åring:

- Jevnlig hovpleie
- Behandling av innvollparasitter – se vedlagt informasjon
- OCD røntgen, helsesjekk, sjekke tenner/fjerne ulvetenner (mars/april)
  - Evt. operasjon ved behov.
- Siste grunnvaksine (C) 5-6 måneder etter vaksine (B)
- Sjekke tenner og helse etter beite

### Toåring

- Jevnlig hovpleie, evt. skoning
- Behandling av innvollparasitter – se vedlagt informasjon
- Tannsjekk, helsesjekk og vaksine 2x i løpet av året
- Revaksinering senest 365 dager etter grunnvaksine C.

### Treåring:

- Jevnlig hovpleie /skoning
- Behandling av innvollparasitter – se vedlagt informasjon
- Generell helsesjekk m/mønstring/bøying våren og høsten
- Tannsjekk og vaksine 2x i løpet av året
- Årlig revaksinering senest 365 dager etter siste vaksine.

## MARKBEHANDLING AV HEST.

Veterinær Carl Fredrik Ihler ved Veterinærhøgskolen, er en av de med mest kompetanse på behandling av innvollssnyltere på hest i Norge.

Generelt sier Ihler at unghester er mer disponert for innvollsparasitter enn eldre hester (fra 4 år). Eldre hester og løpshester, er det i utgangspunktet nok å behandle 2 ganger om året. Ved beiteslipp og ved innsett. Løpshester vår og høst. Ta om høsten, ca en måned etter behandling, en markprøve for analyse. Behandle eventuelt hesten etter de råd laboratoriet gir. Er hesten generelt matt og/eller utilpass i hårlaget, kan dette være tegn på innvollssnytere. Ta da også en markprøve.

Føll bør behandles 6 – 8 uker etter fødsel og etter innsett fra beite. Etter ca en måned, ta markprøve for analyse.

### **Forhør deg gjerne med din lokale veterinær for råd!**

På nettsiden til Vetlab <http://vetlab.no/parasittbehandling-av-hest> finner du mer om temaet.

Her en tabell fra Vetlabs nettside.

Hestegruppe	Behandle mot hva?	Når behandle?	Bør bruke?	Tips
<b>Føll</b>	Spolorm	6-8 uker etter utslipp i luftgården	Panacur eller Nemantel	
	Strongylider	6 uker etter utslipp på beite	Eraquel eller Ivomec (evt Equimax eller Ivomec comp.)	
	Bendelorm	Etter innsett fra et permanent brukt beite	Equimax eller Ivomec comp.	Eggteiling ved innsett?
<b>Unghester (&lt; 4 år)</b>	Spolorm	Ved beiteslipp	Panacur eller Nemantel	Disse to beh. kan skje med noen dagers mellomrom
	Strongylider	Ved beiteslipp	Eraquel eller Ivomec (evt Equimax eller Ivomec comp.)	
	Bendelorm	Etter innsett fra et permanent brukt beite	Equimax eller Ivomec comp.	Eggteiling ved innsett?
<b>Voksne hester</b>	Strongylider	Ved beiteslipp	Eraquel eller Ivomec (evt Equimax eller Ivomec comp.)	
	Bendelorm	Etter innsett fra et permanent brukt beite	Equimax eller Ivomec comp.	Eggteiling ved innsett?



# Til Start

Treningsdagbok for: \_\_\_\_\_

Uke.:	Total tid	Distanse	Type trening
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

Uke.:	Total tid	Distanse	Type trening
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

Uke.:	Total tid	Distanse	Type trening
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			



# Til Start

Treningsdagbok for: \_\_\_\_\_

Uke.:	Total tid	Distanse	Type trening
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

Uke.:	Total tid	Distanse	Type trening
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

Uke.:	Total tid	Distanse	Type trening
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			



# Til Start

Treningsdagbok for: \_\_\_\_\_

Uke.:	Total tid	Distanse	Type trening
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

Uke.:	Total tid	Distanse	Type trening
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

Uke.:	Total tid	Distanse	Type trening
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			



Fellestrening på Forus Travbane