



Travskolen



RUTINER PÅ EN
LØPSDAG

Tekster og arbeidsoppgaver

.....INNHOOLD

Forord	s.3
Episode 1: Forberedelser dagene før løp	s.4
Episode 2: Transport og overnatting	s.8
Episode 3: Løpsdagen	s.11
Del 1: oppvarming	s.11
Del 2: Regler for løpsdagen	s.14
Episode 4: Etter løpet	s.16
Oppgaver	s.19
Kilder	s.21

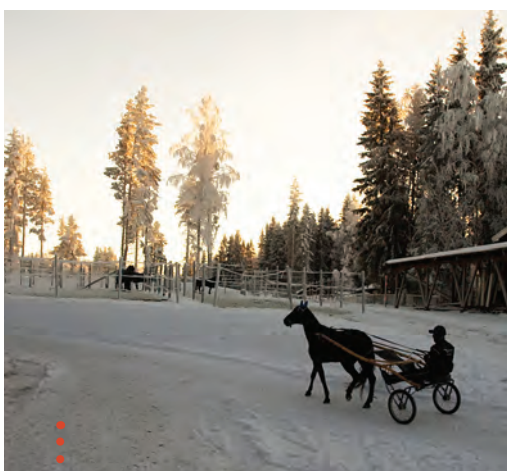
I kompendiets tekst vil tegnene *, ** og *** forekomme. Disse henviser til noter til teksten, altså utdyping og forklaring på ord og begreper. Notene finnes i slutten av kapitlene.



Hva bør man være ekstra oppmerksom på i dagene før hesten skal gå løp?

TRENING FRAM MOT LØPET

Travhester meldes og starterklæres til løp omtrent en uke i forveien av løpet*. Hvordan legger man opp treningen den siste uka fram mot løpet? Her vil en rekke faktorer spille inn. Hvis det er lenge siden hesten gikk løp sist, trenger den kanskje å få en tøff hurtigkjøring, mens dette kan være unødvendig hvis hesten gikk løp uka i forveien.



• Hard eller lett trening i dagene før løpet?

Hestens temperament kan også spille inn. Er hesten heit og stresset av type, vil treneren kanskje unngå å gire den unødigg opp med intervaller tett innpå løpet, mens dette kan være en måte å friske opp hester av den mer bedagelige typen.

Ambisjonene i løpet er en annen faktor. Hvis hesten skal ut i et viktig løp man lenge har siktet seg inn på, legger man opp treningen for å ha hesten i toppform for dette løpet. Dersom løpet ikke er så viktig som andre løp som kommer senere, eller at hesten kanskje har fått dårlig startspor og ambisjonene er lave, vil treneren oftest ikke legge all vekt på å ”spisse” hesten fram mot dette løpet.

FØRINGSRUTINER

De fleste velger å føre hesten på samme måte som vanlig i dagene før løpet. Noen studier har imidlertid vist gunstig effekt av å minske på grovførmengdene de siste dagene før løp. Dette antar man henger sammen med at hesten veier mindre på grunn av mindre mengde fôr i tarmsystemet, noe som isolert sett kan bedre prestasjonen. Man har også sett at hester presterer bedre dersom de ikke får kraftfôr for tett opptil løpet. Helst skal det gå minst seks timer fra hesten får mat og til løpet går. Dette har sammenheng med at hestens kropp etter et måltid er opptatt med å fordøye maten, og dermed ikke kan yte maksimalt ved fysisk anstrengelse. Dessuten er nok hestene som oss mennesker; Det er ubehagelig å ta seg ut hardt fysisk når man akkurat har spist et større måltid.



• Hesten bør ikke få store mengder mat i timene før løp.

Det er viktig å ta med i betraktningen at studiene på føring før løp er gjort på et begrenset antall hester. Det som fungerer best

for noen hester, kan bli feil for andre. Tygging har en stressdempende effekt for hester, og å minske på fôret eller la det gå mange timer uten fôr før løp, kan nok i noen tilfeller virke mot sin hensikt. Hestens mage-tarmsystem er ømfintlig for omveltninger i fôrings-rutinene, så man bør uansett unngå for store og brå endringer i fôringen.

VANNINNTAK

Vann skal man ikke holde igjen på fram mot starten. Mange hester er ikke så interessert i å drikke når de er på banen. Derfor er det desto viktigere at de får i seg nok væske i dagene før løpet.

Forsøk har vist at hestene inntar mer vann dersom de får det i bønne framfor i drikkekar. Driker hesten fra bønne, har man dessuten bedre kontroll på hvor mye den får i seg. Om man benytter drikkekar, er det viktig at vannet kommer fort nok (minst 6 liter per minutt) slik at hesten ikke blir lei av å vente og avbryter drikkingen før den er utørst.

Mange hester drikker mindre på tur enn de gjør hjemme. Et tips kan være å venne hesten til å spise rikt oppbløtt betfiber daglig. Da er sjansen stor for at den vil spise dette også når den er på reise, og derav få i seg verdifull væske.

SALTBEHOV

Hester som trener hardt og går løp har behov for tilskudd av salt. Hestene kan tape opp mot 15 liter svette i timen når de trener hardt i sommervarmen. På en løpsdag, iberegnet transport, kan samlet væsketap bli på flere titalls liter. Og i svetten tapes mye salt, som må erstattes. Studier har vist at saltstein ikke er tilstrekkelig for å dekke dette behovet.

For travhester i trening anbefales et daglig salttilskudd på minimum 50 gram om vinteren og 70 gram om sommeren. Det er nødvendig at hesten får saltet jevnlig tilført i daglige rasjoner. "Skippertak" rett før løp har ikke den samme effekten, og kan være direkte ugunstig.

Ved saltmangel svekkes hestens følelse av sult og tørst. Dette er naturligvis uheldig, og spesielt mangel på væskeinntak kan fort skape problemer. Hvis hesten først lider av dehydrering og drikker dårlig, kan veterinæren gi den intravenøs væsketilførsel som inneholder salter, slik at balansen gjenopprettes. Intravenøs væskebehandling har en karenstid på 96 timer. Derfor kan ikke hesten få slik væskebehandling tett opp mot løp.



- Væskeinntaket før og etter løp er viktig.
- Husk også at hesten trenger salttilskudd.



Avvik i kroppstemperatur
kan være et tegn på sykdom.

SYKDOM OG SKADER

Det er en selvfølge at en syk hest skal strykes fra løp. Men det er ikke alltid enkelt å oppdage begynnende sykdom. Det er lurt å gjøre det til rutine å sjekke hestens temperatur hver morgen (helst før fôring), slik at man kjenner hestens normaltemperatur og kan oppdage avvik.

Også pulsmåler kan gi indikasjon på sykdom, ved at hesten får noe høyere puls enn vanlig. Dette innebærer at man bruker pulsmåleren jevnlig, ellers vet man ikke hva hestens puls normalt ligger på. Forhøyet hvilepuls og unormal lang innhenting (pulsen synker ikke så raskt som den pleier) etter treningen kan være tegn på sykdom eller utmattelse.

Det bør være en vane å kjenne over hestens bein daglig. Selv om det ikke er mulig å forutse alle skader, er det verd å være oppmerksom. Hvis hesten for eksempel får en akutt skade fra et spark i muskulatur eller mot ledd, kan den kanskje bli bra med noen dagers treningsfri og eventuelt tilpasset behandling. Men dersom man overser slike skader og hesten går løp, kan skaden utvikle seg til å bli adskillig mer alvorlig.

KARENSTIDER

Det er meget viktig å kjenne godt til karenstidsbestemmelsene. Dette regelverket omfatter blant annet legemidler, naturlegemidler og behandlinger. Man bør ha rutine på å sjekke karenstid på alt nytt man tar i bruk til hesten, om det er en salve, et liniment eller et fôrtilskudd. Forbuds- og karenstidliste finner man på www.travsport.no**. Dersom man ikke finner produktet på lista, bør man ta kontakt med sin faste veterinær. Er man i tvil, er det best ikke å gi produktet (eller behandlingen) til hesten.

Det er også viktig å følge doseringen som er angitt på legemidler. Gir man hesten ekstra doser ” for sikkerhets skyld”, kan man risikere at den bruker lengre tid på å bryte legemiddelet ned, slik at den har rester av legemiddelet i kroppen lenger enn angitt karenstid.

Man skal også ha gode rutiner for håndtering av preparater med karenstid. Karenstid-belagte preparater bør ikke gis til hesten på boksen. Dette kommer av at det er begrenset mulighet til å få fjernet alle medisinerester dersom det søles i boksen. Hvis medisinerester søles rundt fôrkrybba og blandes med flisen på gulvet, kan hesten risikere å få i seg medisinerester flere dager etter avsluttet behandling. Det kan resultere i positiv dopingprøve. Det beste er å sette hesten på stallgulvet eller for eksempel i vaskeboksen. Da har man bedre kontroll på hvor medisinen havner, og kan rengjøre godt etterpå.

Reseptbelagte legemidler er man pålagt å oppbevare innelåst. Det anbefales at alle preparater som er karenstid-belagte oppbevares innelåst, for å ha mest mulig kontroll med bruken.

Alle behandlinger og all medisinbruk skal føres inn i hestens helsekort, som skal følge med hestepasset. Veterinær og andre behandlere skal føre inn sine behandlinger, og hesteholder må passe på å føre inn egenbehandling, for eksempel markkur.

NOTER:

* Betingelser for starterklæring, strykning og annet relatert til dette, finner man i DNTs løpsreglement, som er å finne på deres nettsider Travsport.no

** Forbuds- og karenstidliste omfatter oversikt over karenstider på legemidler, naturlegemidler, behandlinger og annet. DNT samarbeider med ST om karenstidlisten. Karenstider som er oppgitt på STs hjemmeside www.travsport.se kan også brukes i Norge. Også dopingreglementet finnes på DNTs nettsider Travsport.no. Dette reglementet omhandler blant annet definisjon av doping og regelbrudd, hvilke plikter man har som ansvarlig innmelder av hest i løp og prosedyrer ved positive dopingprøver.



Finpuss før avreise til løp.

2

EPISODE

TRANSPORT OG OVERNATTING

Hva skal man være oppmerksom på når hesten skal på langtur med mange timers transport og overnatting? Og hva bør pakkes med?

PAKKING

Hva man skal pakke med på løp avhenger naturligvis av om hesten skal overnatte borte eller ikke. Hvis man ikke har så mye erfaring med å reise med hest, kan det være lurt å skrive liste for å få en oversikt over hva man skal pakke.

Det kan lønne seg å tenke gjennom turen fra begynnelse til ende, for å danne seg en oversikt over hva man kan komme til å trenge. For eksempel; Hva behøver vi til: Turen på transporten, kvelden vi kommer fram, til overnattingen, til selve løpsdagen, og til transporten hjem?



- Nypusset seletøy pakkes.
- Har man husket alt, tro?

Hvis hesten skal overnatte, må man naturligvis ha med fôr. Man bør ha både høy og kraftfôr innpakket (for eksempel i fôrsekker). Dette for at fôret ikke skal komme i kontakt med støv og skitt, og ikke minst at man unngår at det kommer i kontakt med substanser som kan gi utslag på dopingprøver. Mange foretrekker å ha med egne bølter eller fôrkar. Husk leietau eller annet egnet til å henge dem opp med.

Til selve løpsdagen gjelder det å ta høyde for uforutsette forhold når man pakker. Baneforhold kan endre seg og hesten kan være hissigere enn den pleier. Dette og annet kan bidra til at man har behov for å gjøre utstyrsendringer.



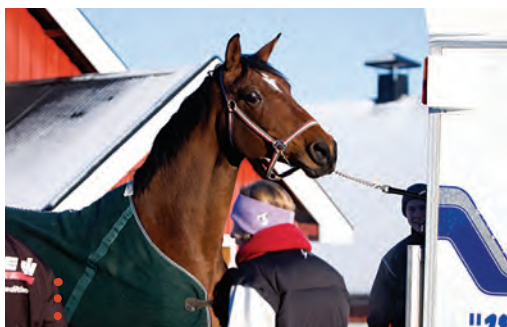
Pakket for langtur.

Man bør sørge for å ha med nok dekken. Årstiden avgjør selvsagt hvor mange og hvor tykke dekken man behøver. Er det kjølig, er det spesielt viktig at hesten ikke er våt lenger enn høyst nødvendig, da dette gir stort varmetap og gjør hesten utsatt for sykdom. Det er ikke alltid lett å vite temperaturen i gjestestallen der hesten skal overnatte. Derfor kan det være lurt å ha med et par dekken i ulike tykkelser.

Et lite "førstehjelpsskrin" kan også være greit. Får hesten for eksempel et tråsar i løpet, er det en fordel å få dette rengjort og desinfisert før hjemreise. Husk å være oppmerksom på karenstider dersom hesten har behov for sårbehandling eller annet før

løpet. Bomull, desinfiserende væske (for eksempel jod eller klorhexidin), vet-rap og bandasje er noe som kan være lurt å ha i bakhånd.

TRANSPORTEN



• Klar for å stige på transporten.

De fleste travhester er vant til å bli transportert fra ung alder. Noen hester er ”iskalde” under transport, mens andre ikke like lett venner seg til verken pålessing eller selve transporten. Det finnes flere tiltak som kan minske stresset hos usikre og nervøse hester, som å transportere dem sammen med rolige og reiserutinerte hester.

En gradvis tilvenning til transportering kan også være til hjelp. For eksempel ved at man laster opp hesten og bare kjører en kort tur før man returnerer til stallen. På denne måten kan man ”ufarliggjøre” reisingen. Mange velger å dempe lydinntrykkene for hesten ved å ha bomull i ørene under transporten.



• Plater og bandasjer kan beskytte hestebeina under transporten.

Det er ulike rutiner rundt hva man skal ha på hesten under transport. Beinbeskyttere og bandasjer kan gi beskyttelse mot tråsar og slag mot beina, men slike skader kan forekomme selv med beskyttelse på.

Når hesten står stille i mange timer på transport, kan den få hevelser i beina. Dette er ikke direkte farlig, men hevelsene kan gi trykk mot strukturer i beina som sener og gaffelbånd, noe som er uheldig. Plater og bandasjer som er satt på passe stramt, gir økt sirkulasjon og ”mottrykk” slik at man unngår at væske hopper seg opp i beina og forårsaker hevelse.

Det finnes også flere andre former for transportbeskyttelse man kan utstyre hesten med, for eksempel hale- og hasebeskyttere. Disse blir gjerne brukt på hester som har vist at de behøver ekstra beskyttelse, for eksempel ved at de gnir halen eller slår hasene mot veggen bak seg under transporten.

Dekken eller ikke? Her er det ikke noe fasitsvar. Det kommer an på årstid, transportform, om det er mange hester på transporten og hestens temperament under transport. Om hesten står alene på en henger med bakluka åpen eller transporteres sammen med flere andre på en lukket transport er naturligvis også en vesentlig forskjell. Fordi det er vanskelig å være sikker på forhånd, må man hyppig sjekke hesten for å få inntrykk av om den er veltilpass.

FÔR OG VANN PÅ TRANSPORTEN

På langturer er det vanlig at hesten har tilgang på fôr underveis i form av grovfôr og eventuelt kraftfôr. Dersom hesten blir fôret, er det spesielt viktig at den har tilgang på vann, eller at den tilbys vann med jevne mellomrom.



Under langtransport bør man hyppig sjekke hesten for å få inntrykk av om den er veltilpass.

SYKDOM OG SKADE UNDER TRANSPORT

Såkalt ”transportpsyke” kan oppstå når hester står på transport i mange timer i strekk (over 10-12 timer). En kombinasjon av stress, lite væskeinntak, dårlig ventilasjon og redusert mulighet til å senke hodet kan gjøre hesten mottakelig for sykdom.

Symptomer på transportpsyke er først og fremst knyttet til luftveiene med alvorlig lunge-/brysthinnebetennelse, høy feber og slapphet. Hesten kan raskt bli alvorlig syk, og dyrlege må kontaktes umiddelbart dersom dette oppstår under transport. Man skal også være oppmerksom på at hesten kan bli syk det første døgnet etter en lang transportetappe. Heldigvis oppstår transportpsyke relativt sjelden, men grunnet alvorlighetsgraden skal man være oppmerksom på sykdomssymptomene dersom man reiser på langtur med hesten.

Det hender at hesten trækker seg eller sparker på seg under transport. Det kan oppstå hvis hesten står urolig eller ved brå oppbremsing eller andre forhold. Det er alltid viktig å sjekke over hesten når man kommer fram, selv etter en kort tur på transporten.

REGELVERK FOR TRANSPORT AV HEST

Transport av hest er underlagt EUs regelverk som alle EØS-land må overholde. Hvert land kan dessuten fastsette eget, strengere regelverk. Det er Mattilsynet (www.mattilsynet.no) som utarbeider det norske regelverket.

Reglene for transport og kravene til sjåføren avhenger av om transporten regnes som næringsmessig eller ikke, og dessuten andre faktorer som transportens varighet (over eller under åtte timer).



Klare for avreise.

3

EPISODE

LØPSDAGEN

DEL 1: OPPVARMING

Hvilke effekter har oppvarmingen på hestekroppen? Hvor hardt skal man varme, og hvor lang tid bør det gå mellom varming og løp?

EFFEKTER AV OPPVARMING

Hvordan bør hestene ideelt sett varmes opp før et løp? For å kunne ta stilling til dette, bør man kjenne til hvordan oppvarmingen påvirker hestens kropp.

Hovedhensikten med oppvarming er å øke temperaturen i hestekroppen. Da vil viktige prosesser i kroppen som oksygen-transport fra lunger til muskler gå raskere. Rask og effektiv transport av oksygen er særdeles viktig for hesten under harde anstrengelser som i løp. Musklene trenger god tilgang på oksygen for å jobbe best mulig. Muskelarbeid med oksygen kalles aerob forbrenning.

Når musklene ikke får tilført så mye oksygen som de behøver, begynner de å bruke en ”reserveløsning”. Slikt muskelarbeid uten oksygen kalles anaerob forbrenning. Da dannes melkesyre. Dette innebærer at musklene ikke klarer å jobbe like godt som når de får tilført oksygen. Hesten klarer ikke å løpe like fort, og vil etter hvert miste spensten. Man sier at muskulaturen gradvis ”går sur”. Husk at jo lenger musklene får nok oksygen (aerob forbrenning), jo bedre vil hesten kunne prestere i løpet.



Hovedhensikten med oppvarming er å øke temperaturen i hestekroppen.

Et annet poeng er at oppvarming kan senke skaderisikoen. Når musklene ”går sure”, klarer de ikke å fungere som støtdempere i særlig grad. Det betyr at for eksempel ledd og sener blir ekstra utsatt for skader. Men med riktig oppvarming klarer hestens kropp seg lenger før melkesyre gjør muskulaturen seig og sliten.

Oppvarmingen har også en mental effekt på hesten. Varming, gjerne i flere omganger, kan venne rutinerne hester til inntrykk fra banen og omgivelsene. Det kan også bidra til å dempe spenningsnivået hos urolige hester. Oppvarmingen kan også skjerpe hesten før løpet, og gjøre den mer konsentrert.

Under oppvarming har man dessuten mulighet til å teste ut utstyr og balansering foran løpet.

OPPVARMINGSRUTINER

Det er ikke enkelt å skissere en ”riktig” oppvarming som kan gjelde for alle hester som skal starte i løp. Man bør huske hovedintensjonen med oppvarmingen, nemlig å øke hestens kroppstemperatur. Veterinær og treningsfysiolog Leif Stilling har mange års erfaring i å vurdere oppvarmingseffekter på travhester. Han har råd om hvordan en effektiv oppvarming kan foregå:

”En ideell oppvarming bør begynne med skritting og jogging mellom 15 og 20 minutter. Om man gjør dette for vogn, under sal eller i horsewalker spiller ingen rolle. Dette er ikke nok oppvarming i seg selv, men en begynnelse for å gjøre hesten klar for høyere intensitet. Deretter bør hesten gå omtrent 2500 meter med 70 -80 % av maks puls.”

Med en slik oppvarming skal hesten ha økt kroppstemperaturen til i overkant av 39 grader. Denne temperaturen bør helst opprettholdes fram til løpet. Er intensiteten i oppvarmingen for lav, får ikke hesten opp kroppstemperaturen nok til at musklene får best mulig tilgang på oksygen under løpet.



- Det er ulike synspunkter på
- hvor intensiv oppvarmingen bør være.

Er det da lurt å varme ekstra hardt, for å være sikker på at hesten får opp temperaturen nok? Svaret er nei. Hvis intensiteten blir for høy, risikerer man at hesten bruker unødig med krefter før løpet. Enten farten er høy fordi kusken selv velger det, eller fordi hesten er stri, vil dette kunne føre til at muskelarbeidet blir så hardt at det begynner å dannes melkesyre i musklene. Da har man begynt å tære på reservene allerede før løpet er i gang. Det er naturlig nok uheldig. En kortere strekning i høy fart skal hesten fint tåle, men hvis tempoet holdes høyt i både én og to runder, vil dette kunne virke negativt inn*.

Noen velger å varme opp hestene to ganger. Da er som regel den første oppvarmingen en lett joggetur for å venne hesten til omgivelsene og senke stressnivå. Mange hester som er ansente og nervøse når de kommer fram til banen etter transporten, slapper bedre av hvis de seles opp direkte og får jogget noen runder.

TIDSPUNKT FOR OPPVARMING

Hvor lang tid skal det gå mellom varming og løp? Det er vanlig å varme opp hesten to løp i forkant av at den selv skal ut i løp. Det betyr for eksempel at dersom hesten skal starte i 6. løp, varmer man i pausen mellom 3. og 4. løp. Hvor lang tid det da går mellom varming og løpet kan variere, men som regel mer enn en halvtime, og opp mot en time. Dette er rent fysiologisk ikke gunstig. Temperaturøkningen i hestekroppen fra oppvarmingen vil da reduseres. Dette gjelder spesielt om hesten settes på stallen fram til defilering.

Prøvestart og jogging i banen rett før start kan ikke kompensere for at hesten har stått i ro etter oppvarmingen. Resultatet er at selv om oppvarmingen har vært god, har effekten avtatt fram mot løpet på grunn av for langt opphold**. Veterinærer og treningsfysiologer anbefaler at hestene varmes tettere opp mot løpet. Noen mener det er best å varme opp såpass nær løpets start at man

kjører direkte fra varming til defilering. Disse anbefalingene er knyttet hva som er best for de fysiologiske prosessene i hestekroppen. Man skal igjen huske at hester er forskjellige. Mange hester vil kanskje få best uttelling i løp med et slikt opplegg, mens noen individer blir stresset eller tvert imot uinspirerte uten en pause mellom varming og løp.

Også andre hensyn spiller inn. Kanskje må sko rives av mellom varming og løp? Eller at ekstra belegg skal settes på eller utstyr justeres. Da må hesten nødvendigvis settes på stallen.



I kalde vintermånedene bør det ikke gå for lang tid mellom oppvarming og løp.

Årstid og temperatur spiller også inn på oppvarmingstidspunkt. I kalde vintermånedene synker hestens kroppstemperatur raskt etter oppvarming. Da er det ekstra viktig at det ikke går for lang tid mellom oppvarming og løp. Blir det likevel et lengre opphold og hesten er våt og svett, vil det være bedre å sette den på stall med gode tørkedekken enn å skritte eller småjogge ute i kulda.

I Norge blir sjelden sommervarmen et problem for hestene, så de tåler å varmes opp tett før løpet uten å bli overopphetet. Noen foretrekker å få vogn og sele av hesten etter oppvarming, vaske og leie den litt før hesten seles opp og gjøres klar for løp. Ofte vil man da også forsøke å få hesten til å tisse, ettersom mange hester slapper bedre av etter oppvarming og dermed finner roen til å late vannet før løpet.

Tidsplanen på løpsdager er av stor betydning for hvordan oppvarming foregår. Er det knapt med tid til å varme opp mellom løpene, kan oppvarmingen lett bli kort og oppjaget. Hvis kusken har mange oppsitt i løpet av løpsdagen, kan det bli en utfordring å rekke å varme alle hestene lenge nok. Dette kan i noen tilfeller løses ved at trener eller andre gjør "forarbeidet" med å jogge hesten på indre bane, i hesteringen eller annet egnet sted.

NOTER

* Travtrener Stine M Bendiksen er også utdannet i idrettsfag. Under denne utdannelsen gjennomførte hun testforsøk i oppvarming av travhester. Hun målte blant annet melkesyre i blodet hos hestene etter oppvarming (skritting, deretter ca 2400 meter i trav i økende tempo, med en langside i full fart). Da hadde flere av hestene fått ganske høye melkesyreverdier. Dette tyder på at det er en utfordring å varme nok til at hestens kroppstemperatur øker tilstrekkelig, men å unngå å varme så hardt at hesten får mye melkesyre etter oppvarmingen.

** Stine M Bendiksen sjekket også temperaturen til hestene i forsøket sitt. Hun fant at temperaturen rakk å synke betydelig mellom oppvarming og løp når hestene hadde 30 minutter pause mellom oppvarming og løp. Dette tydet på at oppvarmingseffekten var større dersom hestene ble varmet nærmere løpet.

DEL 2: REGLER PÅ LØPSDAGEN

Hvilke regelverk plikter man å følge på løpsdager?

Det Norske Travselskap (DNT) har utarbeidet et eget løpsregelverk for travsport i Norge. Dette regelverket gjelder for alle som driver aktivitet organisert under DNT. Som kusk, travtrener, hesteeier eller på annen måte involvert under løpsdagen, plikter man å kjenne til dette regelverket, som man finner på www.travsport.no.

På løpsdagen skal man ha med pass og helsekort til starthestene.



Utstyr og seletøy skal være tillatt i henhold til utstyrsbestemmelsene fra DNT.

Seletøy og redskap skal være i forsvarlig stand. Dessuten skal utstyret være tillatt i henhold til utstyrsbestemmelsene fra DNT. Disse kan man lese i Løpsbulletinen eller på www.travsport.no.

Hensyn til sikkerhet for både hestene og de tobeinte aktørene på løpsdagen er sentralt for flere av vedtektene i både løpsregelverket og utstyrslisten. Et eksempel er påbudet om hjelm for alle som kjører hest innenfor banens område.

Et annet er at uregjerlig hest kan bortvises fra start av hovedstarter hvis den har eller kan komme til å utgjøre fare for de øvrige ekvipasjene i løpet.

DOPINGPRØVER

Dopingprøver gjennomføres hver løpsdag. Disse kan tas både før og etter løpet. Hester kan trekkes ut slumpmessig til dopingprøver ("stikkprøver"). At hester presterer bedre eller dårligere enn forventet, kan også føre til at de blir kalt inn til dopingprøve. Hvis en hest er plukket ut til prøvetaking etter et løp, får kusk/rytter/oppasser beskjed på vei ut av løpsbanen om at hesten skal holdes der stevneveterinær angir. Stevneveterinær eller assistent vil overvåke hesten under nedskritting, og så følge ekvipasjen til dopingboksen.

I dopingboksen skal hestens ansvarlige innmelder (eller annen person over 18 år med fullmakt fra ansvarlig innmelder) være til stede. Denne personen skal bekrefte ved underskrift at nummer på prøvetakings-beholder stemmer overens med nummeret på papirene med hestens navn som fylles ut i forbindelse med dopingprøven. Når urinprøven sendes av gårde til analyse, er den altså anonym. Hestens navn eller andre personlige opplysninger følger ikke med, kun nummeret som senere kan identifisere hvilken hest som avla urinprøven.

Urinprøven blir analysert ved et godkjent laboratorium. Resultatet vil vanligvis foreligge etter noen uker. Negative prøver blir ikke varslet. I de tilfellene der testene viser funn av forbudte stoffer, vil det først analyseres en såkalt B-prøve. Dette er en "sikkerhetskopii" fra samme urinprøve som hesten avla ved dopingprøven. Dersom også denne er positiv, følges standard prosedyrer for varsling og straffeutmåling. Disse kan man lese mer om i dopingreglementet på www.travsport.no.



• Dyrevelferd er et sentralt begrep
• for alle som driver med hest.

ETIKK OG DYREVELFERD

Et viktig grunnprinsipp for hestehold er at hestene alltid skal behandles i samsvar med etiske normer for behandling av dyr. Hva innebærer dette?

For konkurransehester er det spesielt viktig at man er bevisst på ikke å overskride grenser for hva individene tåler. Både spillere, trenere, hesteeiere og kusken selv har meninger om hestenes sjanser i løpet og hvordan de bør disponeres. I praksis kan man da møte noen dilemmaer på løpsdagen.

I løpsreglementet framgår det at kusker plikter å forsøke å oppnå best mulig plassering med hesten i løpet. Men hva hvis kusken underveis kjenner at hesten ikke yter som den pleier, og kanskje er syk? Eller hvis treneren ber om at hesten får et ryggløp i det lengste ettersom det er lenge siden sist hesten startet, selv om dette kan innebære at hesten sitter fast og ikke får mulighet til å kjempe om best mulig plassering?

Under løp skal hesten utsettes for en maksimal fysisk anstrengelse. Da er det spesielt viktig at man sikrer at hesten ikke lider overlast. Dette skal samtidig balanseres opp mot hensynet til spillsikkerhet. Ofte kan det være en vanskelig balansegang, hvor man må foreta skjønnsmessig vurderinger i hvert enkelttilfelle. Det skal likevel ikke være noen tvil om at hestens beste skal veie tyngst.

Løpsregelverket, listen over tillatt utstyr og dopingreglementet inneholder alle elementer som skal sikre at hesten ivaretas på best mulig måte under løpsdagen. Pisk og sporer er ikke tillatt på norske travbaner.

Flere av løpsfunksjonærene har ansvar for at løpsreglementet overholdes, og dermed at hesten ivaretas som den skal. For eksempel er det blant plassjefens oppgaver å se til at hestene har utstyr som er tillatt, og banedommerne skal påse at hestene kjøres etter reglementet i løp.

Stevneveterinæren er ansatt av det offentlige via Mattilsynet. Jobben på løpsdagen er blant annet å følge hestene i oppvarming og prøvestart. Hester som stevneveterinæren anser ikke er i helsemessig skikk til å starte i løp, for eksempel ved at de markerer halthet, skal strykes fra løpet.

4

EPISODE

ETTER LØPET

Hvordan sørger man for at hesten får hentet seg inn optimalt etter løpet? Hva er det lurt å være oppmerksom på i dagene etter løp?

INNHEMING ETTER LØPET

Direkte etter at hesten har gjennomført et løp, ligger pulsen som regel godt over 200 slag i minuttet, og musklene har høye nivåer av melkesyre. Hva er det beste for hesten etter en slik anstrengelse – å settes i stallen, skrittet eller jogges? Dette har franske treningsfysiologer testet ut på travhester. Det viste seg at hestene som ble satt rett i stallen, brukte dobbelt så lang tid på å kvitte seg med melkesyre som hestene som ble jogget. Selv om pulsen sank raskere de første minuttene hos hestene som ble satt i stallen, var det annerledes en time etter løpet. Da hadde hestene som ble jogget nådd hvilepuls*, mens de som var satt direkte i stallen fremdeles hadde forhøyet puls (7-8 slag over hvilepuls).



Det har vist seg at rask jogging (60-70 % av makspuls) etter løpet er det optimale for å kvitte seg med avfallsstoffer** (som melkesyre) raskest mulig. Dette har sammenheng med at ved såpass høy intensitet er blodstrømmen til muskulaturen høy, slik at oksygen tilføres og avfallsstoffer transporteres bort i høyest mulig grad. Dette bidrar til at musklene får optimale betingelser for å ”hente seg”. Man kan eksempelvis etter løpet jogge hesten raskt i omkring 10 minutter, og eventuelt skritte litt til slutt. Hvis det er praktisk mulig, bør man ikke sette hesten i stallen før pulsen er nede i rundt 90 slag per minutt.

• Etter løpet bør hesten
• helst jogges og skrittet
• før den settes i stallen.

Selv om dette er den optimale innhenting, betyr det ikke at man alltid kan gjennomføre slik innhenting etter løp. Noen hester blir så giret og stresset rett etter løpet, at det ikke er sikkerhetsmessig forsvarlig å jogge dem i friskt tempo, i alle fall ikke i en uoversiktlig hestering. Det kan også være en utfordring å finne tid til en joggeøkt etter løpet, særlig hvis man har flere hester til start på dager med rask stevneavvikling.

Hester som går skoløs i løp, kan risikere å bli sårbeint hvis de jogges og skrittet mye etter løpet. På kalde dager må man avveie hvor mye etterarbeid man skal gjennomføre før man setter hesten i stallen på grunn av faren for nedkjøling. Nedjogging bør begrense seg til å holde hesten i gang i rask jogg

noen minutter. Skritting er det best å stå over, i alle fall til hesten først har vært i stallen og fått på seg dekken. Hesten bør ha hvilepuls og helst ha tørket før den lastes på transport for hjemreise.

VANN OG FÔR ETTER LØP

Som nevnt i kapittel 1, taper hesten store mengder væske og salt gjennom svetten i forbindelse med løp. Dette er det viktig å erstatte. Vannet bør være lunkent, og man kan gjerne røre ut salt i vannet (cirka 5 gram per liter vann). Dette kan man med fordel venne hesten til å drikke hjemme først, for eksempel ved at den tilbys dette etter trening.

Også i de påfølgende dagene etter løpet er det viktig å være oppmerksom på at hestene får i seg vann og salt. Jo raskere den får erstattet væske- og salttapet, jo raskere er den klar for nye treningsdoser. Noen gir hestene elektrolyttblandinger etter løp. Hestene får i de aller fleste tilfeller dekket sitt elektrolyttbehov (unntatt vanlig salt) gjennom fullverdig fôring.



Hvis hesten skal få mat på transporten hjem, bør den ha drukket først.

Idrettsutøvere anbefales å innta et lite måltid rikt på proteiner og karbohydrater snart etter trening og konkurranse. Dette er for å ”etterfylle” kroppens lagre av rask tilgjengelig energi. Det samme prinsippet gjelder for hester, men noen ting må man være obs på. Hestene drikker ikke alltid så mye som man ønsker etter løp (noen hester drikker ingenting før de er hjemme på stallen). Mat har de derimot gjerne appetitt på. En dehydrert hest som får fôr, kan få fordøyelsesproblemer, som kolikk og fôrforstoppelse. Sistnevnte oppstår typisk på transporten hjem hos hester som står og spiser høy. En dehydrert hest produserer ikke så mye spytt som vanlig ved tygging, og fôret kan sette seg fast på vei ned i spiserøret. Hesten får panikk, og det kan komme store mengder slim og fôrrester ut gjennom nesa. Veterinærbehandling er nødvendig.

Dersom hesten drikker godt etter løpet, kan den føres enten før man reiser fra banen og/eller på hengeren hjem. For eksempel kan den få en porsjon kraftfôr før hjemreise, og noe høy på bilen hjem. Får den høy, skal den også ha vann tilgjengelig.

DAGENE ETTER LØP

Etter lang reise og løp kan det ta 3-4 dager og opp til en uke før hesten er restituert og klar for vanlig trening. Det betyr ikke at den behøver å stå i ro i bortimot en uke etter hvert løp. Bevegelse og lett mosjon vil oftest være gunstig, men harde treningsøkter for tett innpå løpet kan gjøre hesten skadeutsatt ettersom kroppen ikke er ”nullstilt” og klar for større påkjenninger.

Mange velger å mosjonere hesten dagen etter løp, både for å få et inntrykk av hvordan hesten fungerer, og for å få musklene til å kvitte seg raskere med ”slaggstoffer”. Det sistnevnte oppnår man best ved å jogge rett etter løpet, men en mosjonstur dagen



Etter tøffe løp er det nødvendig med lett restitusjonstrening i noen dager.

etter (enten det er i vogn eller f.eks i walker) kan også ha en viss effekt.

Selv om hesten virker pigg og rytmisk dagen etter løp, kan den likevel bli stiv og støl senere. Stølhet kan oppstå både to og tre døgn etter hard fysisk anstrengelse. Merker man at hesten er støl, kan den holdes i gang i forsiktig aktivitet, men harde treningsøkter er absolutt ikke å anbefale på grunn av at stølheten kan gi økt skaderisiko.

For noen hester gjelder spesielle hensyn i forbindelse med trening etter løp. Hester som har hatt krysslammelse, har økt risiko for å få det igjen ***. Disse bør ikke få treningsfri, i alle fall ikke flere dager på rad, ettersom dette øker risikoen for krysslammelse når man setter i gang igjen med treningen. Trenger hesten av ulike årsaker å stå over trening, er det viktig å redusere kraftfôrmengden.

Stretching, altså uttøyning, er det noen som praktiserer på hestene etter trening og løp. Tøyningen har liten effekt på stølhet etter trening, men kan hjelpe til å opprettholde musklens smidighet. Det er viktig å tilegne seg god kunnskap om stretching av hest før man utfører dette, ellers kan man risikere å påføre hesten ubehag og i verste fall skade.

Man bør være ekstra observant på hestens allmenntilstand i dagene etter løpet. Bein og kropp for øvrig må sjekkes for skader og overbelastninger. Mange velger å ta en veterinærsjekk med bøyeprobe når hesten har gått (flere) harde løp. På den måten kan man unngå å trene en hest som ikke er i orden. Er ikke hesten i helsemessig orden, vil den uansett ikke ha et godt utbytte av treningen.

NOTER

* Hestenes hvilepuls varierer ganske mye fra individ til individ, men ligger oftest et sted mellom 30 og 44 slag per minutt.

** Med avfallsstoffer menes nedbrytingsprodukter som dannes i kroppen under hestens forbrenning ved hard fysisk aktivitet. Et eksempel er melkesyre, som dannes i musklene. Melkesyren er sur, og det er ikke bra for musklene å være "sure". Da kan de ikke fungere helt som de skal.

Av den grunn er det bra å få nøytralisert melkesyren og frakte den og andre avfallsstoffer bort med blodet slik at de kan skilles ut av kroppen (f.eks gjennom urinen).

Dersom man jogger hesten, øker blodgjennomstrømmingen til musklene sammenliknet med hvis hesten står i ro. Det betyr at mer oksygen når fram til musklene og nøytraliserer melkesyre, og at mer avfallsstoffer kan transporteres bort med blodbanen.

*** Krysslammelse er en muskellidelse som oftest rammer muskulatur i rygg og kryss. Symptomene er først og fremst at hesten blir stiv i gangen, noen ganger så ille at den ikke kan eller vil bevege seg. Blodprøver vil kunne vise hvor omfattende muskelskaden er (ved muskelskade lekker stoffer fra musklene. Disse stoffene kan dermed måles i blodprøver, som muskelenzymene ASAT og CK). Veterinær avgjør behandling ut fra alvorlighetsgrad. Smertestillende medikamenter og intravenøs væskebehandling er vanlig. Hesten skal holdes i ro til den kan bevege seg som normalt, og deretter gradvis tilvennes trening.

OPPGAVER

1

EPISODE

Forberedelser dagene før løp

1. Hvorfor bør ikke hesten spise et større måltid de siste timene før start?
2. Hvorfor behøver hester i trening tilskudd av salt?
3. Hesten din har fått et sår, og du er tom for sårsalve i stallen. Du finner fram en sårsalve til mennesker som du selv har brukt. Denne står ikke oppført på karenstidlisten over forbudte stoffer. Betyr det at du trygt kan bruke salven til en hest som skal starte om en uke? Begrunn svaret.

2

EPISODE

Transport og overnatting

1. Kan du gi eksempler på hvordan man kan venne hesten til å transporteres?
2. Hvorfor kan bandasjering motvirke hovne bein, som hester ofte får ved langvarig transport?

3

EPISODE

Løpsdagen: del 1 – Oppvarming

1. Hva er den viktigste fysiologiske effekten av oppvarming?
2. Hvorfor dannes det melkesyre når hesten jobber hardt fysisk, som i løp?
3. Hvorfor kan en hard oppvarming virke negativt inn på hestens prestasjons- evne i løpet?
4. Hva er den viktigste årsaken til at hesten ikke bør stå stille i lengre tid mellom oppvarming og løp?

Løpsdagen: del 2 – Regler for løpsdagen

1. Du har en stri hest, og lurer på å prøve et nytt bitt i løp. Hvordan finner du ut om dette bittet er tillatt å bruke i travløp?

2. Kan du gi andre eksempler på etiske dilemmaer som kan oppstå på løpsdagen, ut over de som er nevnt i teksten? (Altså når flere hensyn skal ivaretas, for eksempel hensynet til hesten, hesteeieren og spillere).

4

EPISODE

Etter løpet

1. Hvorfor er det fysisk gunstig for hesten å holdes i gang i rask jogg en stund etter løpet, framfor å settes rett i stallen?
2. Gi eksempler på faktorer som kan gjøre det vanskelig eller lite hensiktsmessig å jogge ned hesten etter løp. Kanskje du har ideer om andre måter man kan utføre etterarbeidet?
3. Hvorfor skal man være forsiktig med å gi en hest som har drukket lite fôr på transporten hjem fra løp?



KILDER

Det Norske Travselskap: www.travsport.no
Kunnskapsparken: www.travsport.no/Kunnskapsparken

Andre nettstedet:

Ponnitrav:	www.ponnitravet.no
Rikstoto:	www.rikstoto.no
V75:	www.v75.no
Norsk Hestesenter:	www.nhest.no
Travavl.com:	www.travavl.com
Blodbanken:	www.blodbanken.nu
Opplæringskontoret for Heste- og Hovslagerfaget:	www.hestefag.no
Lyntoto:	www.lyntoto.no

Litteratur:

Bendiksen SM: Oppvarming av hest, bacheloroppgave
Dahl C et al: Optimal active recovery intensity in standardbreds after submaximal work (Equine Vet J Suppl. 2006)
Næsset JA: Faktorer som innvirker på frivillig vann- og saltinntak hos hest (semesteroppgave Norges Landbrukshøgskole)
Næsset JA: Effekt av føringstidspunkt og rasjon på hesters prestasjon i en standardisert treningstest (Masteroppgave Norges Landbrukshøgskole 2004)
Stilling L.: Träningslära för trav- och ridhästar (2001)

OM TRAVSKOLEN - RUTINER PÅ EN LØPSDAG:

TRAVSKOLENs *Rutiner på en løpsdag* gir basis innføring i noen av de viktigste temaene knyttet til rutiner ved transport, overnatting og oppvarming, presentert av sentrale aktører innenfor travet.

TRAVSKOLENs *Rutiner på en løpsdag* inneholder også en DVD med 4 film-innslag som kan bestilles ved Det Norske Travselskap tlf. 22 95 60 00.

Det Norske Travselskap satser på opplæring gjennom et samarbeid med den videregående skolen, og travskolen er en del av tilbudet alle skoler med hestelinje har til bruk i undervisningen i trav. Tidligere utgitte titler i serien er "Travskolen" og "Trening av unghest".

Travskolen er produsert av Det Norske Travselskap i samarbeid med PressIT Kapp.

Forfatter: Nora Udjus Hanssen

Foto: Steinar Bendiksvoll.

Design og Layout: Mina S. Øvergård

Opphavsrett: Det Norske Travselskap