



Det Norske Travselskap
(DNT)



UNGDOMSTRAV

Kompendium

Forord

Formålet med ungdomstravet er å legge til rette for og skape et godt ungdomsmiljø, tilhørighet og trivsel. Dette skal bidra til personlig og hestefaglig utvikling for ungdommer på alle nivåer i norsk travsport, slik at overgangen fra ponni til stor hest blir naturlig og motiverende.

I strategidokumentet Trav 2020 er rekruttering et av kjerneområdene DNT skal tilrettelegge for. Rekrutteringen av barn og ungdom driftes av forbund og lag, og målsetningen er å etablere ungdomsforeninger i alle travforbund i Norge i løpet av 2017.

Travsporten har selv ansvar for å rekruttere nye mennesker til sporten og et samfunnsansvar med å legge til rette for sunne fritidsaktiviteter til barn og ungdom. Det er svært viktig å skape ungdomsmiljø i travsporten. Det er i alderen 13-19 år ungdommene selv bygger sine sosiale nettverk, som ofte varer livet ut. Travet trenger rekruttering av mennesker på alle nivå-

er for å opprettholde travsporten i hele landet, noe som er nedfelt i travets formålsparagraf. For at vi skal produsere flere norskfødte travhester, trenger disse hestene nye eiere og trenere som har den nødvendige kompetanse til å utvikle hestene til konkurransehester i travsporten.

Derfor er rekrutteringsarbeid det viktigste arbeidet travforbund og travlag kan bedrive for å øke interessen for travsporten i samfunnet og sikre sporten en bærekraftig utvikling. Travsporten er tuftet på frivillig arbeid og dugnadsinnsats. For å få mest effekt ut av frivilligheten, må det drives målrettede aktiviteter for å

opprettholde interessen og rekruttere nye til travet over hele landet.

Takk til de personene som har sittet i arbeidsgruppen med prosjekt ungdomstrav og som har arbeidet med dette kompendiumet. Disse har vært; Glenn Kramer Stenberg, Mari Ann Skålien, Hilde Pettersen Vik, Silje Jessen, Kjell Øystein Håkonsen, Jan Inge Ringen og Tove Onshus. I tillegg har Anette Leiren (DNT), Anne V Wangen (DNT) og Charlotte Svendsen (Rogaland Travforbund) bidratt i arbeidet med kompendiumet.

*Trond Olav Salte
Prosjektansvarlig*



Foto: Trond Olav Salte

HYTORC®

Since 1968

støtter norsk travsport og DNT's satsing på ungdomstrav

Vi sponser ponnitravet, travtrenere, stallansatte og amatører i travsporten!

Hytorc er verdens ledende selskap innen hydraulisk muttertrekking og alt som er i bruk er oppfunnet av Hytorc. Vi i Hytorc er stolte av våre produkter slik som alle eiere er av sine hester.

- Vi har egne avdelinger for reparasjoner – kalibrering – 3D tegning og kalkulasjoner
- Vi fører også standard hydraulikk – vanlig verktøy – kraftpiper og kasser i aluminium.
- Hytorc var det første selskap innen dette fag i Norden og vi er fortsatt størst og best innen hydraulisk muttertrekking.

Kort sagt: Vi er best innen vårt fag og det som følger med

Vi ønsker alle travvenner stor fremgang

Eirik Djuve

Kjetil Djøseland med sine to sønner Tobias og Simen, sammen med sponsor Eirik Djuve.



Foto: Rune Eikeland

Foto: Arnfinn Roaldsøy

Sjekk ut våre nettsider: www.hytorc.no eller vår netthandelsside: www.kraftpiper.no

INNHOOLD

Hestekunnskap

6

Anatomi og fysiologi	6	Treningsmetoder	14
Vanlige sykdommer og skader	8	Oksygenopptak	16
Skadeforebygging	10	Måling av puls	18
Tannhelse	11	Treningsplan	18
Parasittbehandling	11	Utstyr	22
Føring	12	Håndtering	24
Treningslære	13	Hovpleie	26

28

Personlig utvikling

Trening og ernæring	29	Travsportens grunnverdier.....	30
---------------------------	----	--------------------------------	----

Aktivitetsforslag

32

Miljøskapende tiltak	33	Personlig utvikling	35
Hestefaglig kompetanse	34		

36

Helse, miljø og sikkerhet i travsporten

Hest i trafikken	36	Transport av hest	39
Orden og sikkerhet	37	Brannsikkerhet	39
Førstehjelp	37	Hestevelferd, karenstider og dopingreglement	40
Etikk og dyrevelferd	38		

Utdanning og yrkesmuligheter

42

Travsport og utdanningsmuligheter	42	Yrker	43
--	----	-------------	----

44

Organisasjonen DNT

Visjoner og verdier	44
---------------------------	----

En god forsikring består av kunnskap og engasjement

Agria Dyreforsikring har forsikringsløsninger for alle hester. Forsikringene er utformet slik at du kan sette sammen den forsikringen som passer deg og hesten din best. Våre forsikringsagenter på hest hjelper deg gjerne, ta kontakt direkte!

Våre forsikringsagenter på hest:

Elizabeth Nordhammer: 997 54 808

Arne Hamre: 911 05 640

Mariann Christoffersen: 900 53 731

Anja Huserbråten: 977 33 121

Cecilia Wallin: 900 78 083

Anne-Stine Nordstrand Bakke: 913 52 975

Majken Høgberg Amundsen: 977 67 330

Aasa Kristin Sandøy: 413 35 969

Sissel Hvitsand: 920 80 698

Heidi Bråten: 952 20 267



Følg oss på



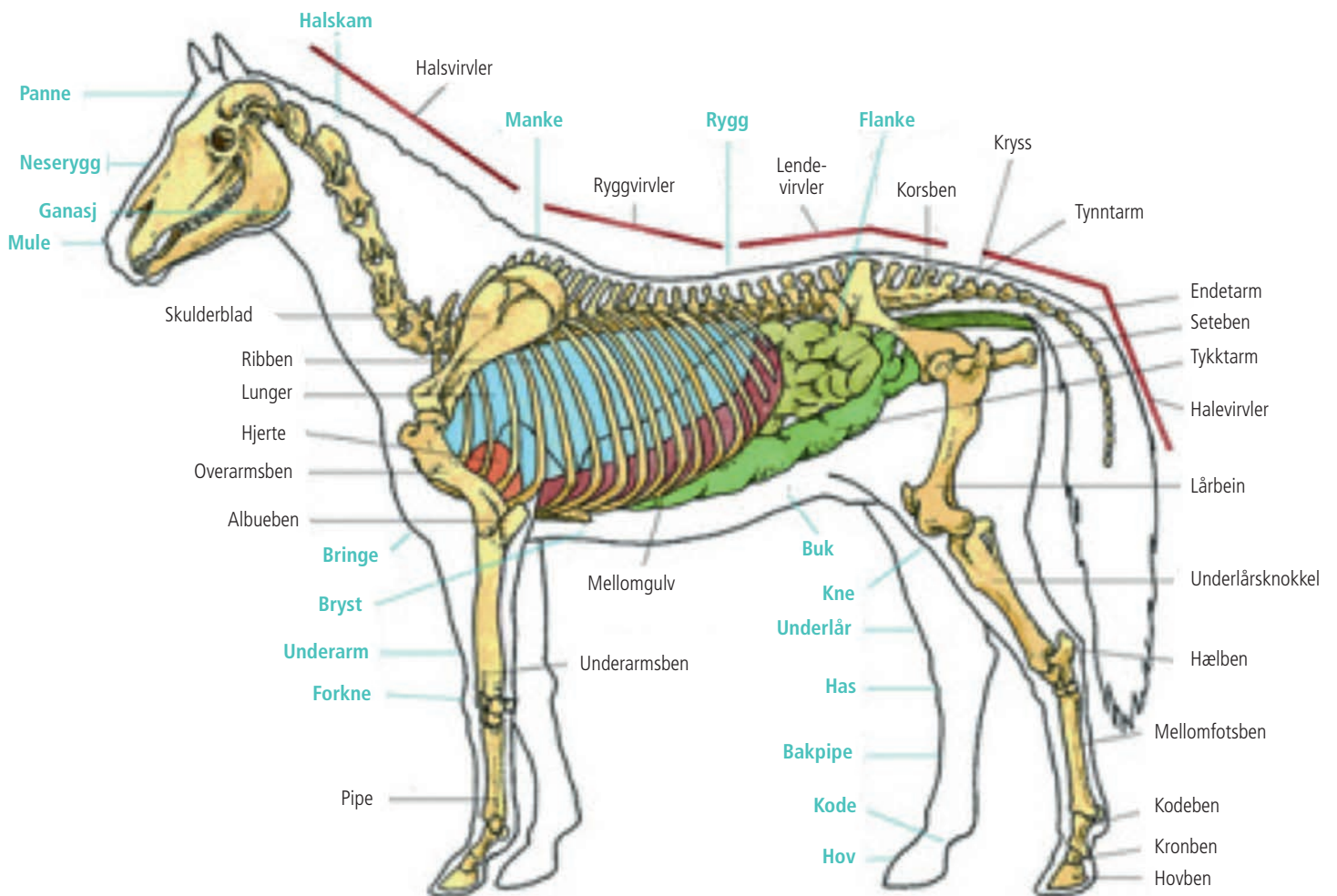
@agrianorge
agria.no

Anbefalt av:



Agria 
Dyreforsikring

Kunnskap om hesten



Hestens anatomi og fysiologi

For å gi hesten best mulig stell, trenger vi å forstå hvordan hesten er satt sammen og fungerer.

■ Hesten hører til pattedyr, som igjen hører til virveldyr. Hestens anatomi og fysiologi følger det samme grunnplanet som hos andre pattedyr, inkludert mennesker. Hestens skjelett består av omtrent 230 knokler, og utgjør rundt 8 % av hestens kroppsvekt. Skjelettet til hesten deles inn i hodeskallen, ryggsoylen med ribbene og brystbein, forlemmer og bekken med baklemmer. Skjelettet anlegges i brusk, som gradvis erstattes av ben i fosterlivet og under hestens vekst. Brusken beholdes bare i leddflatene, og noen få andre steder.

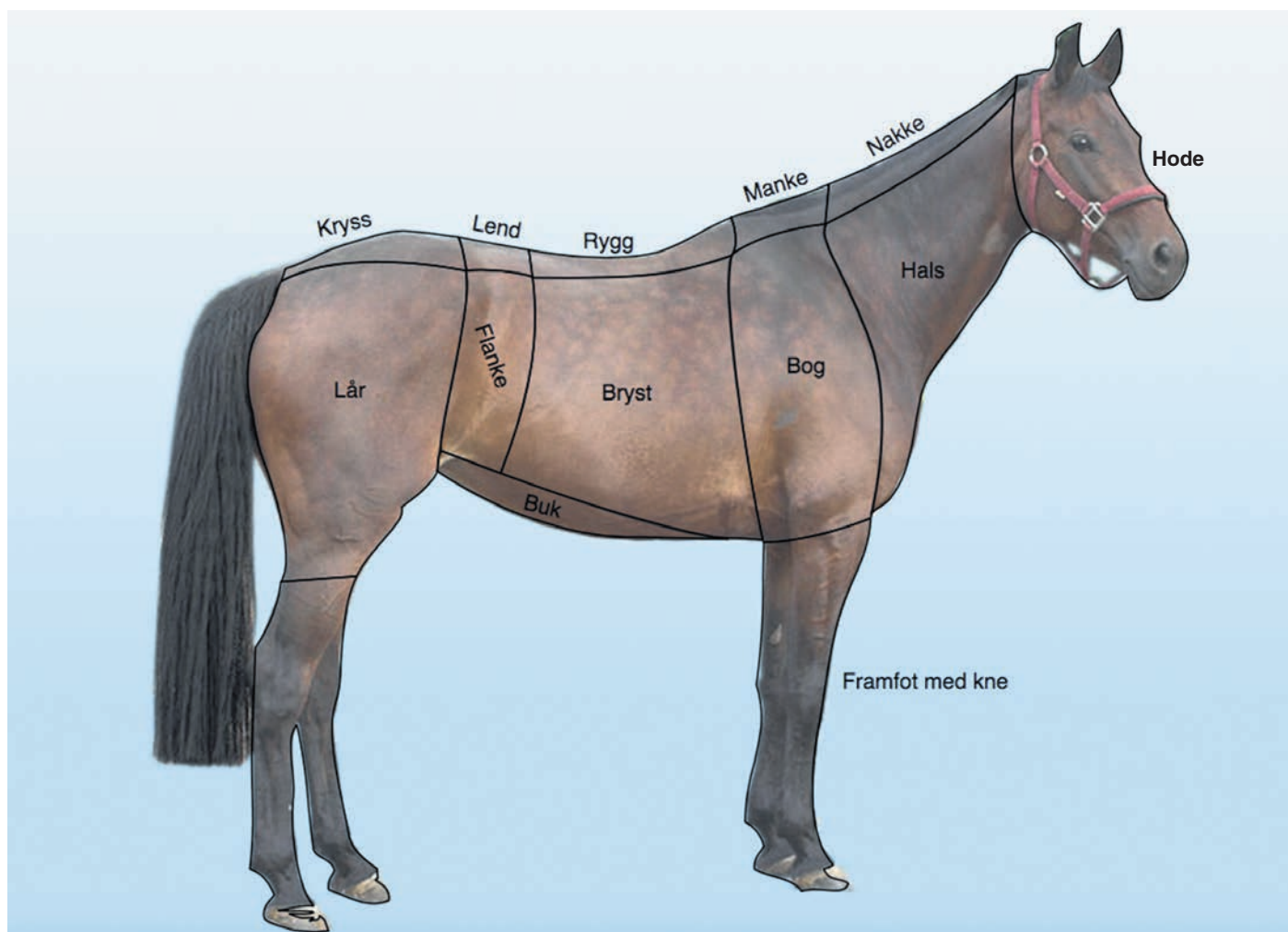
■ Et ledd er tilsynelatende enkelt bygd opp, og består av to knokkelender som er dekket av

leddbrusk, og omgitt av en leddkapsel. Vi har fire typer hovedledd: Kuleledd, hengselledd, dreieledd og glideledd. Ledd kan ta skade av for stor, men også for liten belastning. Leddbrusken utvides og forminskes under trykk. Brusktykkelsen varierer avhengig av kjønn, alder og trening av hesten.

■ En sene går fra en muskel, til et bein. Hesten har spesielt lange sener i beina, som gjør at framkneet og haseledd kan styre ledd og knokler nederst i hestebeinet. En sene tøyer seg når hesten er i bevegelse. Fra kneet og ned har ikke hesten muskler i beina, kun sener, bein og ligamenter. Senner og ligamentene er tilpasset

slik at hesten bruker minimalt med energi når den hviler. Hestens sener er bindevevsstruktur.

■ Muskelceller skiller seg fra andre celler med evnen til å lede elektriske impulser og trekke seg sammen. Musklene utgjør omtrent 45 % av hestens kroppsvekt. Vi skiller mellom to hovedtyper av muskler: glatt muskulatur, og tverrstripet muskulatur. Den glatte muskulaturen er ikke viljestyrt og finnes i de indre organene, for eksempel i hestens tarm og strupelukk. Hestens hjertemuskel er heller ikke viljestyrt. Den tverrstrippede muskulaturen er viljestyrt og finnes i skjelettmuskler, for



eksempel bestemmer hestens vilje at den skal bevege seg fremover. I motsatt tilfelle kan hesten ikke styre hjertemusklaturen med sin vilje. Vi skiller mellom tre muskeltyper: Muskeltype 1 har hesten omtrent 20 % av. Den er langsom og utholdende, den krever oksygen fordi den har aerob forbrenning. Den gir god blodgjennomstrømming og tar energi fra fett. Type 2 har hesten omtrent 80 % av. Type 2a er rask, ganske utholdende, og tar energi fra glykogen. Denne muskeltypen kan ha både aerob og anaerob forbrenning. Type 2b er veldig rask, men lite utholdende. Den har anaerob forbrenning, så den bruker ikke oksygen. Den får også energi fra glykogen. De tre muskeltypene kan man påvirke ved trening.

■ Huden spiller en viktig rolle, blant annet for hestens temperaturregulering. Den består av tre lag: underhuden, lærhuden og overhuden. Underhuden fester huden til underlaget. Lærhuden har nerver, blodkar, svettekjertler, hår og talgkjertler. Overhuden har celler som er pigmentholdige, som gir huden farge. Huden skiller ut svette som inneholder salt og andre avfallstoffer. Den forhindrer også uttørring og beskytter mot bakterier og kjemiske stoffer. Hestens hud er veldig følsom, og reagerer ved smerte, temperaturrendringer og ved berøring. Blodgjennomstrømmingen til hesten øker når det blir varmt, og minsker når det blir kaldt. Når hesten er svett etter en treningsøkt fordamper varme fra huden. Hvilken årstid det er og hvilken rase hesten er virker av-

gjørende for pelsens lengde. Den fungerer slik at hvis hesten fryser, så reiser pelsen seg ved hjelp av bitte små muskler, slik at det dannes varm luft mellom hårene og hesten holder seg varm.

■ Kretsløpet er hestens transportbedrift. Blodet er transportmediet, blodkarene er rørgatene, og hjertet er pumpesentralen. Kretsløpet består av to deler; det lille kretsløpet og det store kretsløpet. I det lille kretsløpet passerer blodet lungene, får tilført oksygen og renses for karbondioksid. I det store kretsløpet føres blodet med oksygen og næring til organene og fjerner karbondioksid og andre avfallstoffer. Hestens kretsløp har mye større volum enn mengden av blod kan fylle. Reguleringsmekanismer endrer blodkarenes diameter, og åpner og lukker kapillærområder så blodet dirigeres dit det behøves mest.

■ Hestens luftveier består av en overkjeve, en nesehule, bihuler, svelgeområde, luft-rør, bronkie, alvehole, høyre og venstre lunge og stupehode. Luftveienes oppgave er å gjøre luft tilgjengelig for cellenes mitokondrier. Hestens maksimale oksygenopptak er hele 2,6 ganger større enn det er på en okse av tilsvarende størrelse. Når hesten hviler trekker den pusten 12-20 ganger i minuttet. Når den puster trekker den inn 4-7 liter luft. Når hesten er i hardt arbeid kan den puste opp mot 180 ganger i minuttet, og trekker da inn opp mot 10-12 liter luft.

Sener

Sener er forlengelsen av en muskel og muskelens feste-punkt på knokkel.

Senene er derfor en viktig del av hestens bevegelsessystem. Når det gjelder føll og unghester er det oftest senene på nedre del av beinet som er involvert i problemer.

På fremsiden av beinet går **strekkesenen**, denne kommer i fra muskler på oversiden av fremkneet eller hasen og fester seg på kodebein og hovbein.

På baksiden av beinet finner vi den **overflatiske** og **dype bøyesenen**. De stammer også fra muskler overfor fremkneet og hasen. Den overflatiske bøyesenen har et støtteligament som fester seg inn på den overflatiske bøyesenen like over fremkneet. Den dype bøyesenen har et støtteligament som fester seg på litt under fremkneet på frembein og i noen tilfeller under hasen på bakbein. Den overflatiske bøyesenen fester seg på kronbeinet og hovbeinet. Den dype bøyesenen fester seg på undersiden av hovbeinet.

På baksiden av beinet har hesten i tillegg **gaffelbåndet**, dette er et ligament som starter i og under fremkneet eller hasen og fester seg nede på kodesenebeinene, den har også to utløpere som fester seg fremme på strekkesenen.



TGN-foto/LB

Vanlige sykdommer og skader

Å kjenne til de vanligste sykdommer og skader hos hesten, handler om hestevelferd.

God hestevelferd er å holde hesten frisk og opplagt slik at den takler treningen den får, utvikler kapasiteten sin og klarer å prestere i konkurranse. En forutsetning er å ha gode daglige skjøtelsrutiner, slik at du alltid har kontroll på hestens helsestatus. Gode rutiner sikrer god skadeforebygging, som igjen gjør at en klarer å oppdage sykdommer og skader på et tidligst mulig stadium. Da kan tiltak for å begrense skaden og ubehaget hos hesten iverksettes. Det ligger også god hesteeierøkonomi i sykdoms- og skadeforebygging.

Ting som er lurt å sjekke om man mistenker at hesten er syk og veterinær skal kontaktes:

- ✓ Normal temperatur: 37 – 38,5 °C
- ✓ Hviltepuls: 28 – 44/min
hos føll: 80 – 120/min
- ✓ Respirasjon/åndedrett: Ca 12 – 24 pr min
hos føll: ca 24 – 40 per min
- ✓ Hestens slimhinner skal være lyserosa og fuktige

KOLIKK

■ Kolikk er en samlebetegnelse på smertefulle tilstander i hestens buk. Som oftest skriver smertene seg fra mage-tarmsystemet, men det

kan også skyldes andre lidelser som for eksempel nyrene, urinveiene eller kjønnsorganene. Symptomer er ofte spisevegring og generell uro, eller at den ligger unormalt mye. Ofte vil en hest med kolikk skrape mye med høvene, se seg til buken og rulle seg. Ved kraftige smerter vil hesten sparke og kaste seg voldsomt rundt slik at de ufrivillig kan skade både seg selv og folk i nærheten. Den vil da også som regel svette og ha forhøyet puls.

Om mulig, ta hestens temperatur, tell puls, se på slimhinner, hør etter tarmlyder og se etter om den har spist og hatt avføring før du ringer veterinæren. Ut ifra det du kan fortelle, vil veterinæren gi råd om hva du skal gjøre mens du venter på at han/hun kommer. Veterinæren vil forsøke å avgjøre hva slags kolikk det dreier seg om og iverksette adekvat behandling. Noen ganger er symptomene så alvorlige at det kan bli nødvendig med operasjon om hesten skal overleve. Veterinæren vil da kontakte nærmeste klinikk og ofte gi smertestillende og væskebehandling før/under transporten.

Kolikk kan forebygges ved å sørge for at hesten alltid har rikelig tilgang på rent drikkevann og får jevnlig mosjon. Unngå raske forbytter og store kraftforrasjoner. Sørge for god hygienisk kvalitet på fôret og god parasittkontroll (spesielt viktig for føll og unghester!)

SPISERØRSFORSTOPPELSE

■ Spiserørsforstoppelse oppstår hvis fôret setter seg fast i spiserøret. Stress er en vanlig årsak, for eksempel når hesten settes i boksen rett etter hardt arbeid/løp og er oppjaget og sulten. Slimhinnene er da oftest ganske tørre og tørt fôr som høy kan lett feste seg i spiserøret. Andre årsaker kan være tannproblemer som gjør at hesten ikke får tygget fôret ordentlig eller misdannelser og skader på spiserøret. Ved en spiserørsforstoppelse blir hesten urolig, senker hodet og det renner fôrblandet spytt ut av både munn og nesebor.

Det er en alvorlig tilstand og veterinær skal tilkalles så fort som mulig, da det er fare for at det kan komme fôrtilblandet spytt ned i lungene.

En langvarig spiserørsforstoppelse kan også gi skader i veggen i spiserøret. Forsiktig massasje fra strupehodet og nedover spiserøret kan forsøkes, mens man venter på veterinærbehandling.

Spiserørsforstoppelse kan forhindres ved å sørge for at hesten alltid får drikke etter anstrengelse og ikke føres med tørt fôr før den har kommet ned i hviltepuls. Fullt høynett på transporten hjem rett etter løp eller hard treningsøkt utgjør også en fare for spiserørsforstoppelse.

KRYSSLAMMELSE

■ ■ Krysslammelse viser seg som en plutselig stivhet og krampetilstand i muskulaturen. Symptomene kan være fra lett stivhet, korte steg og hard kryssmuskulatur til at hesten ligger rett ut med kramper og er svært syk. Ofte viser det seg ved at hesten plutselig får problemer med å bevege bakbena. Kort forklart skyldes det en unormalt rask energiforbrenning i muskelcellene (av glykogen) og det dannes store mengder melkesyre som ødelegger muskelcellene. Dette kan påvises i en blodprøve ved at man måler nivået av muskelenzymene ASAT og CK. Muskelfargestoffet myoglobin lekker ut og skilles ut i urinen. Ved alvorlige krysslammelser vil urinens farge endres til brun-svart eller blodrød. Myoglobinen kan tilstoppe de små nyrekanalene og dermed skade nyrene.

Det er vanligst at krysslammelse oppstår etter at hesten har hatt fri noen dager og skal trenes igjen. Karbohydratrikt fôr og hormoner rundt brunst hos hopper er også vanlige årsaksfaktorer. Noen hester er mer utsatt for å få krysslammelse enn andre.

Veterinæren behandler alvorlige krysslammelser med smertestillende medikamenter og intravenøs væskebehandling.

RINGORM (DERMATOFYTOSE)

■ ■ Soppinfeksjon i huden. Symptomene kan variere noe avhengig av hestens alder og helsetilstand. De første tegnene på ringorm kommer vanligvis i hodet, hals og rygg. Det begynner ofte med små hevelser i huden som etter hvert dannes til hårløse flekker, kan ofte se ut som sirkler. Ringorm er svært smittsomt hester imellom og kan smittes over på mennesker. Kløe kan oppstå, men dette er ikke vanlig.

KVERKE

■ ■ Kverke er en infeksjonssykdom som forårsakes av en streptokokkbakterie, *Streptococcus equi*. Symptomene er hoste, høy feber og gult slim ut av nesen. Hovne lymfekjertler som kan sprekke, det kan komme ut gult puss og begynne å blø. Men det hender også at hestene ikke blir så syke og at infeksjonen forløper mer som en vanlig forkjølelse slik at men derfor ikke oppdager at det er et kverkeutbrudd. Noen hester kan ha bakterien i seg og spre smitte uten selv å være syke.

Smittefaren er stor, skjer ved direkte kontakt mellom hester, og kan overføres via utstyr og mennesker. Ved mistanke skal veterinær tilkalles umiddelbart.

I Norge er kverke en B-sykdom som betyr at forekomst av eller mistanke om skal rapporteres til Mattilsynet.

HESTEHOSTE

■ ■ Et influensavirus, som ofte gir uvaksinerte hester høy feber, stølhet i musklene/muskelsmerter, hoste og snørring. Hesteinfluensa er en veldig smittsom sykdom. Alle travere må grunnvaksineres og revaksineres årlig mot hesteinfluensa for å få delta i løp.

Også en del andre virus kan gi liknende forkjølelssymptomer.

SÅRSKADER

■ ■ Hvor alvorlig en sårskade er, avhenger av hvor den er på hesten, hvor omfattende (dyp/stor) den er, hvor mye det blør og hvordan den har oppstått. Den vanligste komplikasjonen til sårskader er at såret blir infisert av bakterier.

De skumleste sårskadene kan ofte se små og ganske harmløse ut.

Spesielt skader som går inn til ledd eller seneskjede kan raskt utvikle seg til en svært alvorlig, invaliderende bakterieinfeksjon. Kontakt derfor alltid veterinær raskt dersom hesten har fått et sår som kan ha gått inn i et ledd eller seneskjede.

Tegn på infeksjon ellers på kroppen er at såret vedvarer, det kan komme sekret ut av såret, det blir ømt og hovent. Noen ganger får også hesten feber. Betente sår på bena gir ofte lymfangitt, som er en lokal betennelse i lymfekjertler og i lymfesystemet som gjør at benet hovner kraftig opp.

En spesiell type bakterie i dype sår kan forårsake stivkrampe. Det er en svært alvorlig og smertefull sykdom hesten kan dø av. Derfor er det viktig å sørge for at hesten er riktig vaksinert mot stivkrampe.

«MUGG»

■ ■ Bakterieinfeksjon i huden oftest i kodebøyen eller oppover bena. Huden i kodebøyen er tynn og derfor ganske sårbar. Oppstår oftest når hestene går i våte, gjørmete luftegårder på høsten eller tidlig på våren. Saltet i banen kan også gjøre huden sårbar for å få «mugg». Mugg er et resultat av at grus og skitt trenger inn i dypere lag i huden til blodårer og det dannes verkende sår. I verste fall gjør det hesten halt. Dette kan behandles ved å holde kodeleddet rent og tørt. I noen tilfeller er det riktig å smøre det med en mykgjørende salve. Tørre, gjørmefrie luftegårder og god bokshygiene er det viktigste for å forebygge hudinfeksjoner nederst på bena.

HOVBULL

■ ■ Byller i hoven forårsaket av bakterier. Om det er skade på hovkapselen medfører det skader på den underliggende lærhud, som øker risikoen for at bakterier kan komme inn. En knusning i sålen som oppstår ved at hesten trækker på en skarp stein, en feilplassert søm (sømostikk) eller en inntrådt spiker kan være en inngangsport for bakterier. Dette kan føre til en betennelse eller en hovbyll. Hesten vil vise halthet og ha økt pulsering på pipen. Ved hjelp av en visitertang kan man finne ut hvor byllen sitter i hoven. Ved mistanke bør veterinær tilkalles, da det er viktig at veterinæren får åpnet byllen slik at pusset renner ut.

FORFANGENHET

■ ■ Forfangenhet (laminitt) hos hest er en relativt vanlig sykdom der symptomene fremfor alt viser seg på hovene. Det er vanligst hos overvektige ponnier, ponnier på kraftig beite og ved stoffskiftesykdommer spesielt hos eldre. Hos normalvektige travere i beste alder er andre utløsende faktorer som infeksjoner i livmor rundt fødsel, feilaktig fôring som gir forstyrrelser i tarmfloraen, og hard langvarig anstrengelse mer vanlig.

Det oppstår en betennelse i hovens lameller, som gir en nedbryting av lamellene mellom hovkapselen og hovbeinet. Om denne nedbrytingen er kraftig nok, kan det skje en senking av hovbeinet eller en rotasjon av hovbeinet inni hovkapselen.

Sykdommen deles opp i to kategorier; akutt og kronisk forfangenhet. Symptomer er varme høver som pulserer, halthet og ses ofte senere som ringer på hoven. Spesielt i akutfasen er det en svært smertefull tilstand. Det er viktig å kontakte veterinær raskt ved mistanke.

MAGESÅR

■ ■ Sår utløst av syre i slimhinnene i magesekken. En veldig utbredt sykdom blant konkurransehester. Grunnen til dette er blant annet stress rundt fôringsrutiner og trening. For lang tid mellom måltider, og for lite og sjelden tilgang til grovfôr vil ofte gi magesår. Symptomene på magesår kan ofte være vage og uspesifikke, men viser seg ofte ved at hesten først vraker kraftfôret sitt, deretter grovfôret. Diagnosen på magesår stilles ved kliniske symptomer og gastrokopi (kamera ned i magesekken) som kan gjøres på en veterinærklinik.

Den viktigste delen av behandlingen er forebygging. Behandling med syredempende medisiner kan ofte ha veldig god effekt på kort sikt, men faren for tilbakefall er stor om man ikke forandrer på utløsende faktorer. Jevn tilgang på grovfôr som gir økt tyggetid er den beste beskyttelsen for magesekken. Utegang på gress har vist seg å være veldig bra på de tider av året det er mulig.

SENE- OG LIGAMENTSKADER

■ ■ Kommer ofte av overanstrengelser, og vanligst er skade på bøyesener og gaffelbånd. Hesten trenger ikke å vise tydelig halthet, men den kan vise ømhet når man trykker på senen eller gaffelbåndet på oppløftet ben, og det kan være varierende grad av hevelse og varme.

Om dette oppdages må det tas på alvor, og hesten bør undersøkes av veterinær. En ultralydundersøkelse vil ofte gi svar på hvor alvorlig skaden er, og veterinæren vil gi råd om behandling, oppfølging og restitusjonstrening.

LEDDBETENNELSE

■ ■ En ikke infeksjons/aseptisk betennelse i ledd (artitt) kommer ofte av overanstrengelse og feilbelastning over tid. Leddet kan være varmt med forøket mengde leddvæske. Om betennelsen ikke oppdages, kan det etter lengre tid oppstå kronisk betennelse (artrose) med forkalkninger. Betennelse i et ledd kan oppdages ved halthet eller bøyeprøve. Om et ledd er ømt og hovent, er det viktig å la hesten få en rolig periode og i mange tilfeller kan det være en fordel å behandle leddet med en injeksjon med betennelsesdempende medisiner som kortison og/eller hyaluronsyre («hanekam»)

LØSE BEINBITER

■ ■ Løse beinbiter i ledd skyldes som regel en utviklingsforstyrrelse i hestens vekstperiode og kalles osteochondrosis dissecans (OCD).

Hos travere er det vanlig å finne løse biter som skyldes OCD. Sykdommen oppstår i vekstbrusken. Vekstbrusken er spesialisert vev som bare finnes i kroppen før skjelettet har nådd voksen størrelse. Ved en svikt i blodtilførselen til deler av denne brusken, som siden skal omdannes til bein, blir det små områder med død vekstbrusk som blir stående igjen som svakhetspunkter under leddflaten. Ved belastning kan disse områdene sprekke opp og løse slik at det kan oppstå løse biter i leddet. Disse bitene kan gi irritasjon i leddet slik at det sveller opp og da kan hesten bli mer eller mindre halt. OCD kan som regel oppdages ved røntgenundersøkelse. Det er vanlig å fjerne disse bitene ved hjelp av en kikkhullsoperasjon.

Tips til nyttig nettside:
www.bjerkedyrehospital.no

Skadeforebygging/treningsunderlag

For at konkurranshester skal holde seg skadefri og yte best mulig, er skadeforebygging viktig.

■ Det er anbefalt å regelmessig få hesten undersøkt av veterinær som kjenner hesten. For eksempel bøye opp hesten, slik at skader kan oppdages tidligst mulig, og eventuelle tiltak iverksettes før skader oppstår. Det er viktig med restitusjon etter harde treningsøkter eller løp, i form av fri og bevegelse. Etter trening eller løp er det også viktig å avkjøle hestens bein med kaldt vann eller linimenter som for eksempel blue lotion.

Deretter legge på bandasjer som gir varme for å bedre sirkulasjonen i beina. Belegg og treningsbandasjer er også en fordel å bruke i trening for å skjerme beina for skader. Det gir også god støtte.

■ Alternativ behandling som kiropraktikk og fysioterapi kan være viktig for å forebygge muskelskader og stivheter. Det kan også være med på å forebygge sene- og leddskader.

■ Et godt treningsunderlag har alt å si når det gjelder skader og skadeforebygging. Det kreves et godt treningsdekke der underlaget bør være dempende, men fast. Om man trener i sand, anbefales det å legge på hesten treningsbandasjer for å støtte koder og sener. Blir hesten trent hardt, og mye på et hardt og dårlig underlag, er sjansen for slitasje og skader vesentlig større.



TGN-foto/HAH

Tannhelse

Hestens tenner har som oppgave å male og finfordele det fôret hesten behøver. Hestens tenner vokser frem til 12-14 års alder, deretter skyves de bare ut. Derfor er det viktig å ta vare på tennene og ikke korrigere mer en det som er nødvendig.

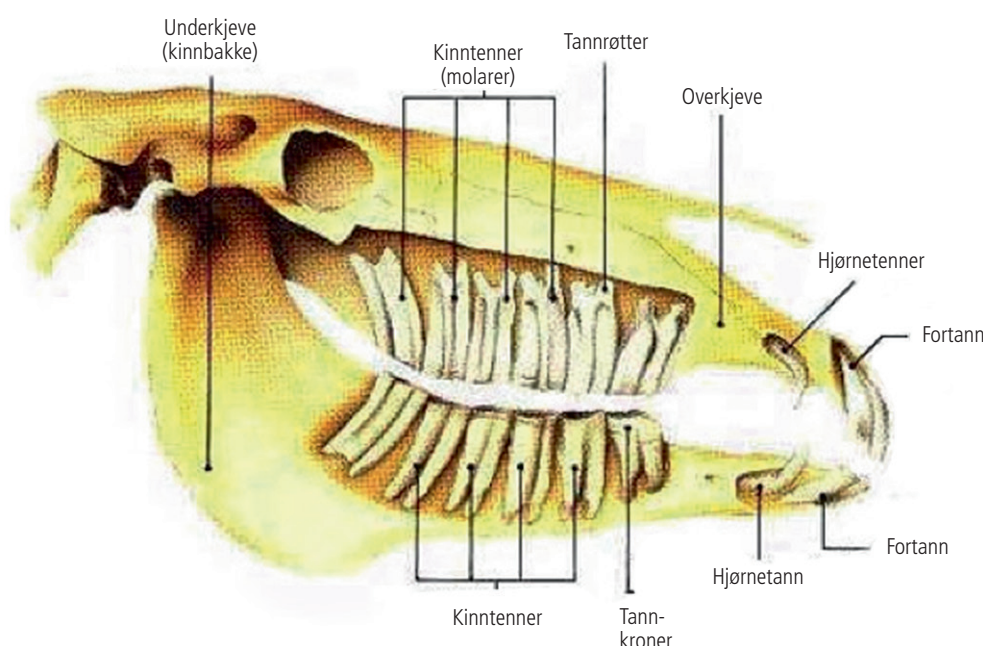
■ Hestens tenner skal sjekkes regelmessig, allerede når hesten er åring. Tannkontroll utføres én til to ganger i året. Grunnen til dette er at tennene til tamhester ofte slites ujevnt, men det kan også være mange andre forhold i hestens munn som kan føre til sykdommer og skader. Det er svært viktig at hestens tenner undersøkes av veterinærer med god kompetanse på område. Behandles tennene feil kan hesten

ende opp med varige og kostbare skader. Husk at hestens tenner er veldig viktig for helsen og næringsopptaket.

Veterinærer utfører tannsjekk. Det finnes også hestetannleger som har spesialisert seg innenfor dette feltet.

■ Som oss mennesker har hesten også ett sett melketenner og ett sett blivende tenner.

Melketennene består av 24 tenner, mens de blivende tenner er fra 36 – 44 tenner. Disse består av 12 fortenner og 24 kinn tenner pluss evt. hingstetenner eller ulvetenner. Hesten feller tenner fra de er rundt 2,5 år til 4,5/5-årsalderen. Cirka 50 prosent av alle hester får ulvetenner, som vanligvis trekkes når hesten er rundt ett år gammel. De trekkes gjerne før temming og innkjøring.



Parasittbehandling (mark-/ormekur)

Alle hester utsettes for et mer eller mindre stort trykk av innvollparasitter.

■ Unge hester er vanligvis mer mottagelige for parasitter enn eldre hester. Når det gjelder anbefalingene for å bekjempe parasitter, har det skjedd en kraftig forandring de siste årene. Dette for å hindre at parasittene skal bli resistente mot behandlingene som finnes på markedet. Som en hovedregel kan man gi hestene ormekur om våren før beiteslipp, og om høsten etter beitesongen.

■ Ved å ta en test av hestens avføring, får en raskt svar på om det finnes parasittegg i hestens avføring. Det gjør at man kan bruke riktig parasittkur til riktig tid, slik at en ikke setter i gang behandling som er unødvendig. Dette vil minske smittepresset i hestenes miljø, luftegård og beite. Det er viktig å huske på at parasittkur er karensbelagt og at behandlingen skal journalføres. Når hesten er behandlet mot parasitter bør den få det litt roligere de nærmeste dagene, da behandlingen kan påvirke hestens allmenntilstand.



Fôring

Hesten har et behov for et balansert næringsinntak for å ha det bra og prestere i konkurransesammenheng.

■ Hesten er tilpasset å kunne overleve på gress som viktigste føde. Derfor bør gress/grovfôr/høy alltid være basisfôret i enhver fôringsplan. Fra naturens side spiser eller beiter hester cirka 16 timer i døgnet. Derfor er det flere som gir hestene fri tilgang på grovfôr. Det er viktig at fôringsenheter tilpasses hestens hold og treningsmengde.

■ Hesten har et behov for vitaminer, fiber, mineraler, salt, vann og energi for at kroppen skal fungere optimalt. Inntaket må være balansert, fordi både for mye og for lite kan være skadelig. Hesten har ikke så stor magesekk, derfor er det en fordel å gi flere små måltider (3-4 måltider) enn få og store måltider (1-2 måltider).

Den største delen av fôringsandelen burde bestå av grovfôr. Det er anbefalt med analyse av grôvforet, slik at hesten får riktig antall fôr-enheter den har behov for og næringsinnhold med tanke på hestens bruksområde. Det er vanlig å bruke dataprogram for å utarbeide fôrplaner til hver enkelt hest, se www.pc-horse.com.

Forslag til fôrplan I

	Morgen	Lunsj	Middag	Kveld
Grovfôr	4 kg	2 kg	3 kg	6 kg
Champion Ekstrem	1 kg	0,5 kg		1 kg
Betfôr	1 kg			1 kg
Vitaminer				1 dl

Tillegg: 1 dl olje til frokost og 1 neve salt til lunsj

Forslag til fôrplan II

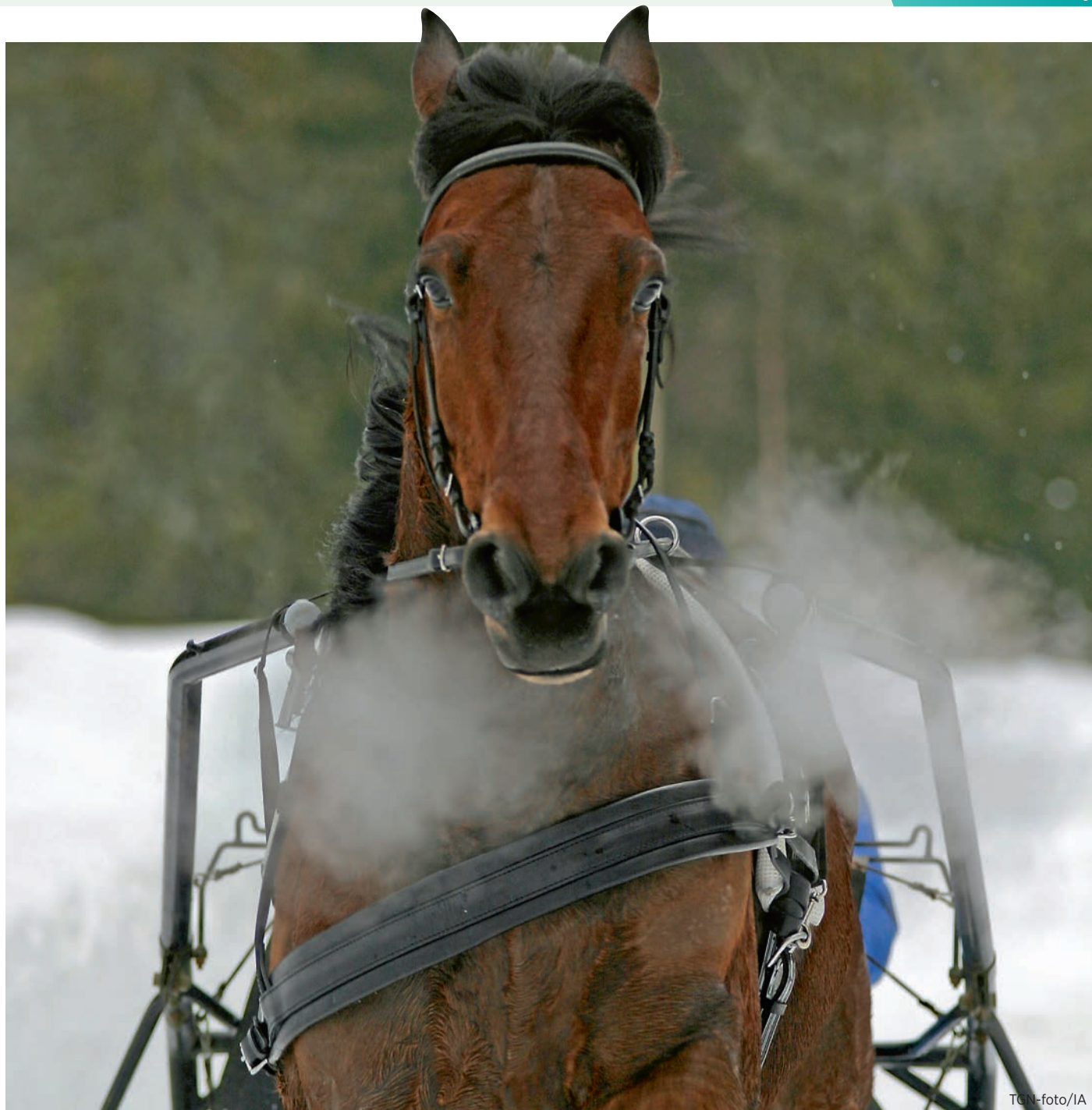
	Morgen	Lunsj	Middag	Kveld
Grovfôr	2 kg	1 kg	2 kg	2 kg
Kraftfôr	1 kg	0,5 kg	0,5 kg	1 kg

Fri tilgang til saltsten

Se vedlegg:

- Champion hefte, Felleskjøpet





TCN-foto/IA

Treningslære

Det er viktig å sette seg inn i trening av travhest, fordi de konkurrerer på et høyt nivå av sin maksimale kapasitet.

■ Anatomisk, fysiologi, eksteriør, føringslære, etologi (årsakssammenheng om hestens adferd), dyrevelferd, praktiske erfaringer, vitenskapelige studier, og sist, men ikke minst en hel del sunn fornuft er viktige elementer som inngår i emnet trening.

■ En eliteidrettsutøver kan i ord beskrive for sin trener hvordan dagsformen er, hvor opplagt vedkommende er, hvordan det føles under trening og hvor lang tid kroppen trenger til å hente seg inn etter harde treningsøkter. Hestene kan gi signaler om alt dette. Det

krever kompetanse og oppmerksomhet å lese hestens signaler, slik at vi kan tilpasse treningen etter hvor mottagelig hesten er for treningen.

■ Treningslære er mer enn bare den tiden selve treningen foregår. En hest som får bra trening, men aldri tilstrekkelig tid til hvile eller rett næring (kvalitet/mengde mat), kommer aldri til å prestere på et høyt nivå. Det er veldig viktig at det er en rett balanse mellom de tre områdene mat, trening og hvile, for at kroppen skal fungere optimalt.

■ Hester har som oss mennesker ulike forutsetninger for fysisk kapasitet. Dette deles gjerne inn i arv og miljø. Arv: Gener, eksteriør, psyke, holdbarhet, hjerte- og lungekapasitet, løpsteknikk og muskelsammensetning. Miljø: Stall og nærmiljø, fôr, trening, underlag, utstyr, flokkstruktur, klima, økonomi, trenere og konkurrenter. Arv er medfødte egenskaper som vi ikke kan påvirke, mens miljø er ytre forutsetninger som påvirker hesten. Til sammen gir arv og miljø hestens ulike forutsetninger for å bli en mer eller mindre bra konkurransehest.

De forskjellige treningsmetodene

Innen trening av travhest praktiseres det mange forskjellige metoder. I teorien finnes det flere ulike treningsmetoder: Grunntrening, intervalltrening, hurtigarbeid, arbeidskjøring, kjøring med trykkvogn, smidighetstrening og skrittetrening.

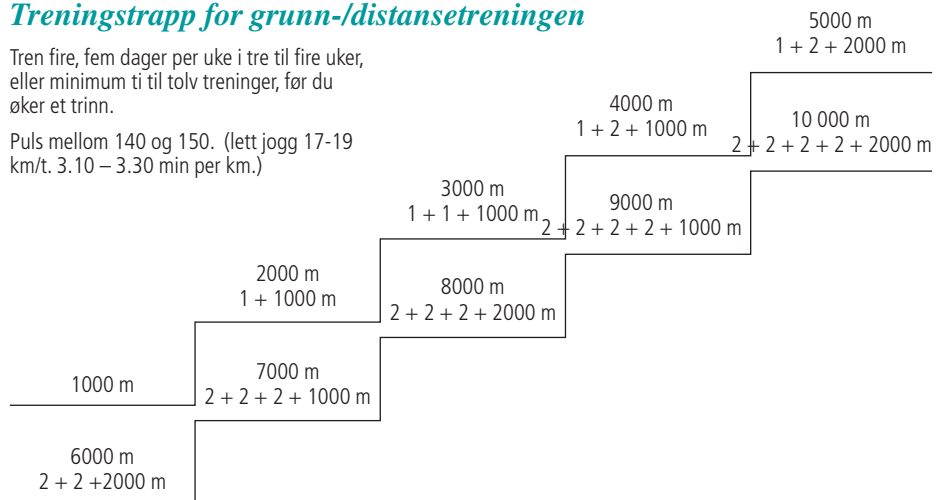


TGN-foto/IA

Treningstrapp for grunn-/distansetreningen

Tren fire, fem dager per uke i tre til fire uker, eller minimum ti til tolv treninger, før du øker et trinn.

Puls mellom 140 og 150. (lett jogge 17-19 km/t. 3.10 – 3.30 min per km.)



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 luftgården.

GRUNNTRENING

Viktig for å bygge opp unghester, men kan også brukes på eldre hester som har vært ute av trening av forskjellige årsaker, som for eksempel skade. Grunntreningsperioden varer minimum i 6-8 mnd og er avgjørende for at hesten skal tåle intervalltrening, hurtigkjøring og ikke minst belastningen av å gå løp. Treningstrappen for distansetrening blir ofte praktisert og er mye brukt i opptrening av unghester.

INTERVALLTRENING

En metode som ofte blir brukt på hester i løpsform og frem mot løp. Det blir brukt vekselvis høy og moderat/lav intensitet, hensikten med dette er å bedre hestens utholdenhet og kondisjon. Det blir brukt mange forskjellige varianter av denne treningen, blant annet intervaller i en stigende eller flat strekke i vogn eller sal, galoppintervaller under sal og fartslek. Distansen på intervallene varierer i sammenheng med underlaget, og om den er stigende eller ikke. Om man bruker en stigende bakke med sand, vil distansen være kort med høy intensitet. Det anbefales å bruke både pulsmåler for å måle pulsen på hesten, og klokke for å måle farten.

HURTIGARBEID

Heat-trening på en travbane. Denne type trening blir mye brukt for å venne unge og uerfarene hester til banen eller å venne de til å gå i et felt med flere hester. Rutineløp er en form for hurtigarbeid som er mye brukt. Hurtigarbeid kan også brukes for å finne ut av bl.a. balanse og utstyr samt oppkjøring til løp.

ARBEIDSKJØRING

En tradisjonell måte å trene kaldblodstraveren på, men i nyere tid også brukt på varmblodstraveren. Tradisjonelt er arbeidskjøring tungt arbeid som å trekke tømmer i skogen og annet gårdsarbeid. Treningen går i et lavt tempo med høy intensitet med et mål om å styrke hesten og bygge muskulatur.

TRYKKVOGN

Blir ofte brukt i intervalltrening og arbeidskjøring. Kusken kan selv regulere motstanden under treningen, og den kan brukes for å avbelaste for eksempel hestens framknær i nedoverbakke. Det finnes flere forskjellige typer trykkvogner. Speedcart typen blir ofte brukt til intervaller, mens firehjulsvogner som er vesentlig større og tyngre, blir brukt for arbeidskjøring.

ALTERNATIV TRENING

Det finnes mange måter å trene en hest på, som vil gi den mosjon samtidig som det kan bedre hestens humør og treningslyst. Noen varianter for å variere travhestens treningshverdag er: Longering, dressur- og sprangridning, bakketrening/klatring og turridding. Longering og dressurridning har vist seg å være spesielt bra for travhesten, da den lærer seg å løsgjøre seg og bli mer smidig. Om man ikke har mye erfaring innenfor klassisk ridning, anbefales det å ri for en instruktør. Bakketrening/klatring er også et bra alternativ til arbeidskjøring, og kan bidra til å bygge muskler.

Oppvarming og nedkjøring etter løp

God oppvarming før trening og løp er svært viktig for å forebygge skader og forberede kroppen på fysiske anstrengelser. La hesten jobbe i minst 15 minutter med de store muskelgruppene i joggetempo. Pulsen bør ligge mellom 140-160 slag per minutt under oppvarmingen. I slutten av oppvarmingen bør hesten få noen korte intervalldrag for at alle muskelfibrene skal være forberedt på hardere arbeid. Skritt gjerne ned noen minutter etter oppvarming.

Nedkjøring etter løp er også viktig for å få melkesyren ut av kroppen, noe som gjør at hesten raskere henter seg inn etter harde fysiske anstrengelser. En bør jogge hesten ned minimum 10 minutter, og skritte 5 minutter etter løp. Det er også anbefalt å strekke hestens muskulatur etter løp. Slipp hesten ut i luftgården dagen etter løp eller la den få en rolig jogge-/skrittetur. Det er viktig at hesten ikke blir stående i ro, men at den får bevege seg, dog uten belastning.



hele landets hestesenter

NHS er det nasjonale senteret for hesteavl og utdanning av hestepersonell. Målet vårt er å fremme kvaliteten på norsk hestehold.

KURS UTDANNING UTSTILLING AVL

www.nhest.no

Tlf 61165500



Oksygenopptak

– *Hvordan få ut hestens potensial!*

For å få ut hestens potensial må en ha en treningsplan, eller sagt på en annen måte optimalisere treningen. Et nøkkelord i denne forbindelse er intensitetskontroll.

■ Intensitetskontroll vil si at en skal ha et bevisst forhold til hvilken treningszone en trener i. To andre viktig begrep en må kjenne til i denne forbindelse er melkesyreterskel og oksygenopptak. Vi må kjenne til forholdet mellom oksygenopptak og melkesyre.

Oksygenopptak er den mengden oksygen du forbruker per tidsenhet der og da. Maksimalt oksygenopptak er det maksimale forbruket av oksygen per tidsenhet kroppen klarer å oppnå. Som regel menes det maksimalt oksygenopptak når vi sier oksygenopptak. Det er mulig å teste maksimalt oksygenopptak hos hest og menneske.

AEROB OG ANAEROB KAPASITET

■ Vår aerobe kapasitet er den maksimale evnen til å opprettholde arbeid ved hjelp av forbrenning av oksygen, og er et mål på langvarig arbeidskapasitet. Her er oksygenopptaket og oksygenforbruket i balanse.

Om arbeidsintensiteten overgår den aerobe kapasiteten vil vi komme til et punkt der det ikke er nok oksygen tilgjengelig for aerob forbrenning. Ved dette punktet vil melkesyreproduksjonen overgå kroppens evne til å frakte vekk avfallsproduktet, på grunn av et høyere oksygenkrav enn tilgjengelig oksygen. Evnen til å opprettholde aktivitet uten nok oksygen tilstede kalles anaerob utholdenhet.

Om oksygenopptaket vårt er lavt, vil ikke den aerobe utholdenheten vår være optimal. Dette er fordi grensen mellom aerob og anaerob arbeidskapasitet (anaerob terskel) ligger lavere enn om vi har et høyere oksygenopptak, slik at melkesyreoppbygging skjer ved en lavere intensitet, og fører som regel til stivere og tregere muskulatur.

MELKESYRETERSKELE

■ Trener vi opp mot den anaerobe terskelen uten at det hopes opp for mye melkesyre, altså i øverste del av aerob sone, vil det maksimale oksygenopptaket etterhvert øke, samtidig som den anaerobe terskelen presses oppover. Ved anaerob trening vil også den maksimale oksygenopptaket øke, særlig fordi hjertets pumpeevne blir forbedret.

Når vi trener hardt og kroppen utsettes for utilstrekkelig oksygentilførsel, etablerer vi en



TGN-foto/TGP

oppbygging av melkesyre. Denne oppleves som stivhet i muskulaturen og det dannes laktat og hydrogenioner. Derfor måler vi laktatverdier. Det vil si laktatverdier i blodet for å finne tidspunktet/verdiene hvor utilstrekkelig oksygentilførsel inntreffer. Generelt ligger denne verdien på ca 3,5-4 mmol/l eller ved en puls på ca 200 hjerteslag pr. min. NB: Varierer fra hest til hest, derfor er det viktig å vite hestens makspuls.

HVORFOR MÅLER MAN LAKTAT?

■ Enkelt forklart måler vi blodlaktat (melkesyrenivå i blod) for å etablere tallverdier/-områder som igjen kan definere intensitetssoner (pulsjoner/wattsoner) hesten skal trene i (normalt deler en opp treningen i fem soner). Laktatnivået kan også blant annet hjelpe oss til å definere treningsutbyttet (terskelfart + watt) og overtrening hos en hest. Hvis en ikke styrer intensiteten på treningsøktene, og dersom intensiteten er nokså lik hver gang vi trener, havner man i en «lapskaus-son» og treningen stagnerer. Utbyttet av treningstimmene vil bli bedre for hesten om man differensierer

treningsøktene ut fra intensitetssonene, altså optimaliserer treningen.

ØKE HESTENS OKSYGENOPPTAK

■ Ved å bruke laktatresultatene til å styre treningen riktig, vil man kunne påvirke melkesyreterskelen. Det vil si at terskelpulsen vil være den samme, men terskelfart eller terskelwatt øker. Hesten vil altså kunne produsere mer fart/watt ved lavere hjertefrekvens. Hestens oksygenopptak og hestens evne til å omgjøre melkesyren øker. Den vil dermed kunne holde en høyere fart over lengre distanse uten at muskulaturen stivner.

Det er også viktig at en tar jevnlig blodprøver for å måle hestens blodverdier. For å sjekke forholdet mellom hvite og røde blodceller. Er det ubalanse mellom røde og hvite, kan det indikere virus og infeksjon (sykdom). Når en utsetter hestene for store fysiske påkjenninger, bryter vi ned musklene og kroppens immunforsvar svekkes. Hestene kan lettere bli syke. Derfor er det så viktig at vi har kontroll på hestens helse tilstand til enhver tid, slik at trening og konkurranse tilpasses hestens helsetilstand.

Forslag på treningsplan med intensitetskontroll

En må vite hva hestens treningsstatus er, når en skal sette opp planen. Vi forutsetter at hesten helsemessig er frisk og sunn.

Tenk gjerne tre måneder frem i tid og del treningen opp i en og en måned. En til to måneder med grunntrening. I denne perioden trener en 5-6 dager i uken, for eksempel cirka 10 km eller 60-90 minutter kontinuerlig arbeid, jogging, lav intensitet med puls på maks 140-150.

En måned med intervall-/heattrening, to dager i uken, kombinert med langkjøring to til tre dager i uken. En øker intensiteten i denne

perioden, men holder seg under 200 i puls og 4 i laktat/under melkesyreteretterskelen.

Siste og forberedende måned før konkurranse bør en øke intensiteten ytterligere. To dager med heattrening/intervaller. En trener da over melkesyreteretterskel, med puls over 200 og laktatverdier over 4. I denne perioden er det viktig at hesten får nok hvile/restitusjon mellom treningsarbeidene. I denne perioden kan en legge inn en til to dager med skrittetrening/lett jogg med lav intensitet.

Når hesten jevnlig konkurrerer må en ha fokus på hvile og restitusjon, og generelt holde seg under melkesyreteretterskel i treningsarbeidene.

Husk på!

Ved økt treningsintensitet trenger sener og ligamenter lenger tid på å tåle økt belastning, i forhold til hestens muskler og lungekapasitet. Derfor er det viktig å ikke gå for fort fram. Musklene vokser fort, og lungekapasiteten er enorm. Men sener og ligamenter kan ta skade ved økt belastning over kort tid. Spesielt viktig å tenke på i forhold til unghester i vekst. Derfor er grunntreningen viktig for å unngå skader. All økning i treningsintensitet skal gå gradvis, over lengre tid. Se treningstrapp på side 14.

Forskjellen på anerob og aerob trening:

AEROB

Betyr med oksygen

Aerob kapasitet betyr kroppens evne til å omsette oksygen ved forbrenning.

Enhver form for aktivitet som du kan opprettholde over tid, samtidig som hjertet, lungene og musklene jobber hardt.

En kan forbedre aerob utholdenheten ved å trene med puls på 60-80 prosent av maks puls. Stikkord: Langkjøring/lange intervaller opp mot 1000 meter. Middels/høy intensitet over lengre tid.

ANAEROB

Betyr uten oksygen

Anaerob kapasitet er evnen til å utføre arbeid som krever mer energi enn det som produseres ved aerobe prosesser. Altså øvelser som krever mye styrke på kort tid, hvor hjertet ikke klarer å tilføre nok oksygen til musklene.

En kan forbedre den anaerobe kapasiteten, som inkluderer kraft, styrke og muskulær utholdenhet, ved å trene med puls på 80-100 prosent av maxpuls. Stikkord: Korte intervaller, 100 – 500 meter. Svært høy intensitet over kort tid.

For å demonstrere dette, tar vi et utgangspunkt i hva som skjer under et travløp:

- **Kreatin: ca. 10 første sekundene**
Kreatin produseres naturlig i kroppen fra aminosyrer primært i nyrene og leveren. Det transporteres i blodet til bruk av muskler.
- **Aerob: Tar over etter kreatin**
Aerob forbrenning er spalting (oppdeling) av glykogen og fett ved hjelp av oksygen. Cirka 70% av energien hesten forbruker kommer fra slik forbrenning.
- **Anaerob: Normalt siste par hundre meter av løpet**
Foregår uten oksygen, men samtidig dannes det melkesyre (laktat). Koordinasjonen bli nedsatt. Man sier at muskulaturen «blir sur».



Foto: hesteguiden.com

Pulsmåling

Planglegging av treningen ved hjelp av pulsmåling er blitt vanlig både i travsporten og andre sportsgrener. Morten Antonsen som er utdannet fysioterapeut, travtrener og eier av Equus Sport har delt sine tanker om hvordan en bruker pulsmåling som hjelpemiddel i treningsplanleggingen.

Tre stikkord:

- Planlegging
- Styring
- Kontroll

PLANLEGGING

- ✓ Hver eneste trening skal være planlagt. Del inn i årsplan, periodeplan og ukeplan.
- ✓ Ønske om en lang konkurransesong krever lang grunn trening. Definer treningsformene dine. Eksempelvis: Langkjøring, intervaller, hurtigkjøring, restitusjon mm.
- ✓ Ha langsiktige mål, og vær tålmodig.
- ✓ Du skal ha klart for deg hva du ønsker å oppnå, og du skal være bevisst på og kunne begrunne det du gjør. Hver dags trening skal ha en mening.
- ✓ Du vil alltid oppnå bedre resultater om du har en plan, enn om du trener ut fra tilfældigheter og innfall.
- ✓ Som en rettesnor i det daglige arbeide: Varm opp i 20 minutter, gjennomfør treningen i 20 minutter, jogg ned/skritt i 20 minutter.
- ✓ La en tung dag etterfølges av en lett dag.
- ✓ Tre dager eller mer med kondisjonsarbeide øker hjertekapasiteten. To dager vedlikeholder.

STYRING

Inntil for 30 år siden måtte en stole ene og alene på «følelsen» når en trente hest.

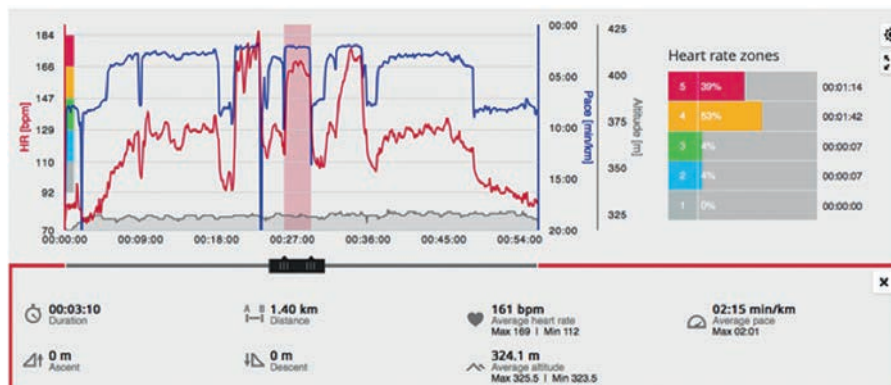
Ikke et vondt ord om det, for det å ha den ekstra følelsen ved trening, er viktig også idag.

I dag har vi pulsmålere spesielt laget for hest, som kan fortelle oss hvordan hestens indre reagerer på treningsbelastningen.

Pulsmålere er i bruk innenfor alle idretter, inkludert travet.

Spesielt dere som er unge, vil raskt sette dere inn i de mulighetene som nettbaserte løsninger for lagring og bearbeiding av treningsdata gir.

Se mot toppidretten, les dere opp på treningslære for menneskeidretten, og trekk parallell til trening av travhest. Det er ikke feil å si at det som gjelder for mennesker er 80 % likt det som gjelder for hesten.



KONTROLL

- ✓ Daglig helsekontroll. Sjekk beina for evt hevelser/varme.
- ✓ Vær nøye med at den arbeider rett og rytmisk.
- ✓ Sjekk stallgangspuls, at den er der den vanligvis er. Hvis ikke, ta temperatur.
- ✓ Kontroller skrittepuls og joggepuls i oppvarmingen, og se at den også er der den skal være.
- ✓ Etter treningen, jogg og skritt til den er nede på 90 slag før dere avslutter.

■ Dere har alle et forhold til melkesyre, enten ved at dere har kjent det på egen kropp eller at dere har fått det beskrevet fra idretten eller travet. Les dere opp på emnet og tenk på det i den daglige trening.

- ✓ Melkesyreterskelen er det nivå i en arbeidsbelastning hvor produksjon av melkesyre og omdanning av melkesyre er i balanse.
- ✓ Tren på den rette siden av terskelen.

■ I dag er det veldig mange innenfor travet som jevnlig kontrollerer treningen ved hjelp av melkesyremålinger, men det krever uttak av blod.

Det er mulig ved å se på pulskurvene, at en ikke trener noe særlig over terskelen. Ved intervalltrening vil en ha bra kontroll om pausepuls mellom intervallene ligger på omtrentlig det samme nivå. Om pausepuls stiger, er det et tegn på at en bygger opp konsentrasjonen av melkesyre.

En enkel kontroll for å se om hestens kondisjon utvikler seg positivt, er det som kalles V200-test.

Dersom du kan kjøre i en bane er den lett å administrere: Kjør ca 1300 meter på puls 200, og se hvor lang tid du bruker. Om du tester etter fire uker, og tilbakelegger distansen på kortere tid, tyder det på fremgang. Puls 200 på varmblods, 170 på kaldblods.

Mange brikker i puslespillet skal falle på plass for å oppnå gode resultater.

Den hest som har det høyeste oksygenopptaket, som har en optimal teknikk og som klarer å utnytte den i en konkurransesituasjon, er den beste hesten.

Treningsplanlegging

■ Å skrive ned sine tanker og hvordan hesten trener kan være en god idé. Da kan du lett gå tilbake og se på hvordan du gjorde når hesten fungerte som best og kanskje finne en grunn til hva som kan ha påvirket hesten negativt når den ikke har prestert som forventet.

■ Husk at det tar tid å forbedre prestasjonsevne/kapasitet. En skal trene regelmessig over tid og øke gradvis belastningen. Bruk sunn fornuft, og rådfør deg med erfarne travtrenere, dersom du er usikker.

■ For å få et system i hestens trening er det lurt å sette opp en ukeplan for hver enkelt hest for å få en oversikt. Om dette er satt opp i et system er det enklere å disponere tiden riktig så man får gjort det man skal i løpet av dagen.

To eksempler på hvordan man kan sette opp en ukeplan

Hest	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
Super Taifon	Fri	7 km oppvarming, intervaller x 6	Jogg	Fri	Walker	Montéløp	Ri, tur
Kjølstad Eldfaks	Trykkvogn	Jogg, 10 km	Fri	Trykkvogn	Fri	Walker	Ri, tur

TRENINGSPLANLEGGING FOR



ALDER

Hestens nåværende treningsnivå:

Rekonvalesens

Hvile

Innkjøring

Lett mosjon

Middels intensiv trening

Hard trening

Målsetting for hestens utvikling under en to måneders periode:

Skriv ned og planlegg trening og gjøremål med hesten de kommende ukene. Planlegg små delmål i utviklingen for å nå den ønskede utviklingen på hesten. Tenk over om dine planlagte mål er rimelige for hesten å oppnå? Glem ikke hvile og restitusjon for hesten!

Stem av hestens utvikling og lag så en ny to måneders plan.

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Delmål

TRENINGSPLANLEGGING FOR



MÅNED

Dag	Hestens trening/konkuranse	Kommentar	Hviletemp	Puls	Øvrige anmerkninger
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Bruk av klokke

Under trening av travhester er klokka mye brukt for å kontrollere fremgangen av treningen.

GPS-klokke er anbefalt, da den til en hver tid forteller hastighet og distanse.

Ved bruk av manuell stoppeklokke, klokker man som oftest hver 500 m, 1000 m eller eventuelt full distanse.

ET EKSEMPEL PÅ DETTE ER:

500 m på 42 sekunder gir en kilometertid på 1.24. 300 m på 27 sekunder gir en kilometertid på 1.30.

DETTE REGNES UT SLIK:

$27:3 \times 10 = 90$ (60 i et minutt). $90 - 60 = 30$.
Legg på minuttet som blir tatt bort og svaret blir 1.30.



Utstyr – til trening, hurtig og løp

Det finns mange ulike måter å utstyre hesten. En hovedregel er å ikke bruke mer utstyr enn det som behøves. Jo mindre utstyr hesten har, desto friere kan den gå.



Det er viktig å tilpasse utstyret til hvert individ. Tenk også på at en utstyrsending skal hjelpe en frisk hest i sine bevegelser, ikke ta bort en bevegelseforstyrrelse eller halthet.

Foto: Arild Hansen

Under er det listet opp forskjellig utstyr. Tips til temakveld i ungdomsgruppen er å leie inn en foredragsholder som kan forklare hvordan det forskjellige utstyret skal brukes, hvorfor en bruker det og hva en må tenke på når en bruker det. Se for øvrig også www.travsport.no/ungdomstrav/travskolen, (episoder om utstyr.)

HODELAG

- ✓ Åpent hodelage
- ✓ Helstengt m/ hele skylapper
- ✓ Halve skylapper
- ✓ Kvarte skylapper
- ✓ Drasklapper; hele, halve eller kvarte
- ✓ Murphyblender
- ✓ «Can't see back», blender for kinnstropp
- ✓ Jordblender
- ✓ Sperregrime

SJEKK

- ✓ Humansjekk
- ✓ Luftsjekk
- ✓ Kanadisk sjekk
- ✓ Drasjekk

TILLEGGsutstyr

- ✓ Ørehetta med eller uten propper
- ✓ Propper
- ✓ Maske
- ✓ Tungestropp
- ✓ Hingstesuspender
- ✓ Hoppesuspender
- ✓ Halelapp

- ✓ Stiv rumpehelle
- ✓ Slagreim

BELEGG

- ✓ Knebelegg
- ✓ Kne- og armskydd
- ✓ Bakbeinsbelegg
- ✓ Stryksokker
- ✓ Senebelegg
- ✓ Treningsbandasjer

BUSSER

- ✓ Busser foran eller bak
- ✓ Tunge og lette
- ✓ Skalper

BITT

- ✓ Travbitt todelt, buet
- ✓ Travbitt; rett, todelt og tredelt
- ✓ Cresendo bitt
- ✓ Rullebitt
- ✓ Skinnbitt; rett, to- og tredelt
- ✓ Entombsbitt; rett og todelt
- ✓ Gummi og eplebitt
- ✓ Skumbitt
- ✓ Järvsöfaks-bitt
- ✓ Sjekkbitt rett; stål, gummi og lær
- ✓ Ganesjekkbitt

- ✓ Gumtrykker
- ✓ Bittløffer
- ✓ Hingstebitt

TRENINGSG- OG LØPSVOGNER

- ✓ Speedcart/langvogn
- ✓ Trykkvogn; to- og firehjuling
- ✓ Sulky; speedster og modify
- ✓ Amerikanervogn/yankee

Bitt

Bittet er et viktig forbindelsesledd mellom hest og kusk. Via tømmene som er festet til bittet kan kusken kommunisere med hestens munn. Samtidig kan hesten sende signaler til kusken via bittet, ved for eksempel å ligge hardt på bittet eller ved å være stri. Å ha et riktig bitt på traveren handler om å holde hesten i balanse og under kontroll samtidig som man tar hensyn til hestens velvære.

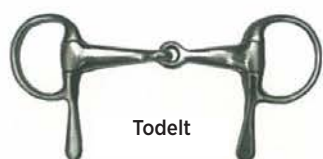
■ Hestens munn er veldig følsom og du kan med små bevegelser få hesten til å gi etter for trykk. Den er følsom for gnagsår og skader, derfor er det viktig å kontrollere munnen og tennene regelmessig. Det finns en rekke ulike typer bitt som kan brukes. Stålbitt, lærbitt og gummibitt. Bitt som er kledd med lær eller gummi er ofte mer skånsomme i hestens munn. Alle bitt har en ting felles og det er at det skal ha en stålkjerne. Iblant kan det fungere med et bitt hjemme i trening og et annet bitt i konkurranse. Tenk først på hva som er årsaken til at du behøver bruke et skarpere bitt enn du normalt bruker. Hesten kan kjenne ubehag eller smerter på grunn av sår, skader eller andre problem i munnen og det er viktig at du undersøker munnen grundig før du bytter bitt.

Tilpassing av bitt:

Det skal være minst ni millimeter i diameter der bittet når hestens munnviker. Det må ikke klype hesten i munnviken eller havne for langt ut fra munnen ved et tømteak. Da øker risikoen for klemskader i munnviken. Hvor godt bittet passer hestens munn kommer an på kjevens bredde, ganens form, tungens størrelse og hvordan bittet ligger inntil munnvikene. Tenk også på at du iblant må bytte bitt på en hest som er i vekst.

TODELT BITT

Er det vanligste bittet som brukes på travhester. Det er et bitt som passer de fleste hester.



Todelt



Tredelt



Rett

TREDELT BITT

Det fungerer nesten som et todelt bitt, men noen hester trives bedre med et tredelt bitt fordi det ligger bedre i hestens munn eller er mer fleksibelt med tanke på munnens forutsetninger.

RETT BITT

Det er noe mildere en bitt som er delt fordi det bare gir trykk mot hestens tunge. Et delt bitt gir trykk på både tunge og munnviker/kjeve.

ENTOMSBITT

Dette bittet brukes ofte på hester som «henger på en tøm» eller som er veldig sterke i munnen. Ved å feste tømmen i den ytterste ringen blir kusken noe sterkere i den siden. Man kan velge å feste tømmen på ytterste ringen på en side, eller på begge sidene, om hesten er veldig munnsterk eller «stri».

Tenk alltid på hvorfor hesten henger på en tøm før du velger et entombsbitt. Hesten kan bli munnsterk/stri av mange årsaker, for eksempel skader, halthet eller sår i munnen, og den skal derfor alltid undersøkes grundig for å være sikker på at den ikke har vondt.

JÄRVÖFAKSBITT

Det er et bitt som kan brukes på hester som er veldig munnsterke/strie. Det er vanligere at man bruker dette bittet på kaldblodshester enn varmblodshester. Kusken blir sterkere ved å bruke dette bittet.

CRESEDOBITT

Det er et litt skarpere og breiere bitt. Når kusken drar i bittet blir det mer trykk på hestens munnviker. Det brukes på hester som kan bli munnsterke/strie.



Entombsbitt



Järvöfaks



Cresendo

Sjekk og sjekkbitt

Det finnes ulike typer sjekkstrop- per, avhengig av hvor mye støtte hesten behøver for holde seg i trav.

Det er viktig å være klar over hestens forutsetninger for å klare å holde seg i trav. Hvor mye støtte hesten trenger for å holde seg i balanse kommer ofte an på hvor erfaren og sterk hesten er. Man kan bruke hakestropp, sjekkbitt eller luftsjekk på hesten. Det fins to ulike typer av sjekkstropp-alternativer. Den vanligste er en fast sjekk, som en sjekker opp hesten med før løpet begynner. Den andre varianten er drasjekk, som kusken kan dra opp eller slakke ut mens løpet pågår.

Tilpassing av sjekk:

Sjekken må ikke være for stram, hesten må få en sjanse til å ha hodet i en normal posisjon. På en normal stor hest skal sjekkstroppen helst ikke være kortere enn én armlengde. Hesten skal ikke være oppsjekket lenger enn nødvendig.

HAKESTROPP/HUMANSJEKK

Sitter under hestens hake og løfter opp hodet. Det er den mildeste varianten av sjekkstroppsalternativene.

SJEKKBITT

Det kan være litt bøyd eller helt rett, i stål eller kledd med lær. Det må ikke ha en fasong som gjør at en risikerer å få trykkskader i hestens munnviker eller gane. Om hesten «henger» i sjekkstroppen kan en bytte ut hakestropp med sjekkbitt. Man kan også kombinere sjekkbitt med hakestropp. Hesten slutter mange ganger å henge i sjekken når man bruker et sjekkbitt, fordi det kan gjøre at hesten løfter hodet høyere enn ved bruk av hakestropp.

Dersom hesten virker irritert på sjekkbittet skal du kontrollere at bittet ikke ligger mot ulvetenner, eller at den har andre problem i munnen. La en veterinær med spesialkompetanse på hestens munn/tenner undersøke hesten. Ulvetenner bør fjernes, da de ofte volder problemer i forhold til sjekkbitt.

LUFTSJEKK

Denne er vanligst å bruke på kaldblodshester og ponnier da de av og til er tunge i hodet. En luftsjekk løfter hodet uten at man har sjekkbitt i hestens munn. Den brukes på hester som ikke trives med sjekkbitt, eller som har en tendens til å dra hodet inn mot halsen. Det er viktig at luftsjekken ikke havner for langt ned på hestens nese, fordi den trykker. Hvis den sitter for langt ned på hestens nese, kan hestens luftveier bli trykket sammen og den får ikke nok luft/oksygen.



Hakestropp



Sjekkbitt

TENK PÅ

Hvordan velger du bitt til din hest og hvordan tilpasser du bittet? Hvordan vet du hva som er passe høyde for et bitt i hestens munn? Hva kan påvirke at ulike bitt passer bra i hestenes munn? Hvorfor kan du iblant ha behov for et bitt i trening og en annen type bitt i løp? Hvordan skal et bitt behandles og hva gjør man med et bitt etter endt trening? Hva skal du tenke på om du bruker samme bitt til flere hester?

TENK PÅ

Hvilke hester kan ha behov for ekstra støtte av sjekken og hvilke har ikke behov for det? Hvordan vet du om hesten behøver en sjekk eller ikke? Kan noen hester fungere bedre uten sjekk?

Håndtering

En hest skal håndteres med myndighet og respekt. Det er viktig å oppnå tillit mellom hest og menneske, for å oppnå et godt forhold og nå fremtidige satte mål.

Hesten er et flokkdyr, det er viktig å ta på seg rollen som flokkens leder. Natural Horsemanship er mye brukt og man kan blant annet se på horsemanship-filmer for å lære mer om dette.

TØMMEFØRING

Det er viktig å finne et balansepunkt i hestens munn under kjøring, slik at man slipper unødig belastning på hestens munn. Hesten kan bli noe mildere på tomme om man finner et ba-

lansepunkt, og kjøringen blir en behageligere opplevelse for begge parter.

TRENING AV UNGHEST - TIL START PROSJEKTER

På de fleste travbaner arrangeres Til start-prosjekter. Her kan en delta og få kyndig veiledning i alt fra innkjøring av åringen og opptrening av unghesten, frem til mønstingsløp og prøveløp. Eller man kan få hjelp med eldre travhester man «står fast med». Det fokuse-

res på alt fra håndtering, treningsplanlegging, føring, hovpleie, tannbehandling og så videre. Man får enkelt sagt mulighet til å få kunnskap om det man behøver å lære for å utvikle en konkurransetravhest. En annen bra ting med disse Til start-prosjektene er at det er positivt for både deg og hesten, fordi det er sosialt ved at en får være sammen med andre mennesker og hester. Man kan lære av hverandre med kunnskapsutveksling og det er motiverende for hestene som får trene sammen med andre hester.



Foto: Linn Christine Vatland

FØLG TRAV- OG GALOPPSPORTEN GJENNOM



Trav
OG GALOPP-NYTT
www.tgn.no

- ☞ Reportasjer
- ☞ Fagstoff
- ☞ Organisasjon/politikk
- ☞ Nyheter fra inn- og utland
- ☞ Oppstillinger med tips og intervjuer
- ☞ Resultater og referater
- ☞ og mye mer

kundeservice@tgn.no • 22 88 30 11 • www.tgn.no

Hovpleie, skoning og balansering

Hoven er en kompleks del av hestens ben. Det er en liten del av hesten som skal bære hele hestens vekt, være i stand til å motstå slitasje og samtidig fordele støt.

«Ingen hov, ingen hest» er et kjent ordtak, og ikke uten grunn. Husk at hovpleie er viktig for alle hester om de er i konkurranse eller ei.

Skoning er svært viktig for å beskytte hoven og fordele belastning på hoven, som igjen påvirker hestens bevegelser og travsteg. En sunn og sterk hov, er en forutsetning for å konkurrere skoløs. Det får en med god hovpleie samt riktig og regelmessig skoning.

Balansering innebærer at man hjelper hasten med dens naturlige gange. Det er viktig at man gjør små forandringer, og lar hesten venne seg til disse, før man gjør nye justeringer. Før en begynner å balansere hesten, er det viktig å kontrollere at den ikke har vondt eller er halt. Begynner en å balansere en halt hest, kan det gjøre vondt verre. Det er viktig å søke råd hos en erfaren hovslager eller travtrener, vedrørende skoning og balansering.

Hov, skoning og balansering er komplekse emner som det krever erfaring for å mestre. Viktige emner for god dyrevelferd og skadeforebygging hos konkurransehester. Det bør være temakvelder om dette emnet i ungdomsgruppen.

SKONING

I det øyeblikket vi starter å temme hesten tar vi den ut av det naturlige økosystemet. Hoven blir dermed utsatt for en unormal påkjenning og slitasje.

Etterhvert kommer man til et tidspunkt hvor hesten bør verkes og skos for at den ikke

skal bli sårbeint. Snø og is kan gjøre at hesten må skos med broddsko for å kunne brukes normalt. Det er en fordel å vente så lenge som mulig før man skor en unghest første gangen, for at den skal få velutviklede høver.

En hest bør skos i snitt hver 4-6 uke. Dette varierer fra hest til hest.

Det finnes mange varianter av hestesko, og man må finne ut hva som fungerer best for sin hest. Dette kan man gjøre i samråd med en hovslager eller erfaren travtrener. Balansering av hester gjør man som regel i forbindelse med hurtigarbeider på bane. Her finnes det mange

varianter og forskjellige måter å gjøre ting på, derfor kan det lønne seg å samarbeide med en erfaren instruktør, kusk, trener eller hovslager.

HOVPLEIE

Ved daglig stell av hoven er det viktig å holde den ren, og det anbefales å sjekke/rene hoven før og etter trening eller utslipp. Dette er for å unngå unødvendige skader etter f.eks en stein som sitter fast eller lignende. Ved hyppig rengjøring/reising av hov, kan man lettere unngå lidelser som sur stråle.

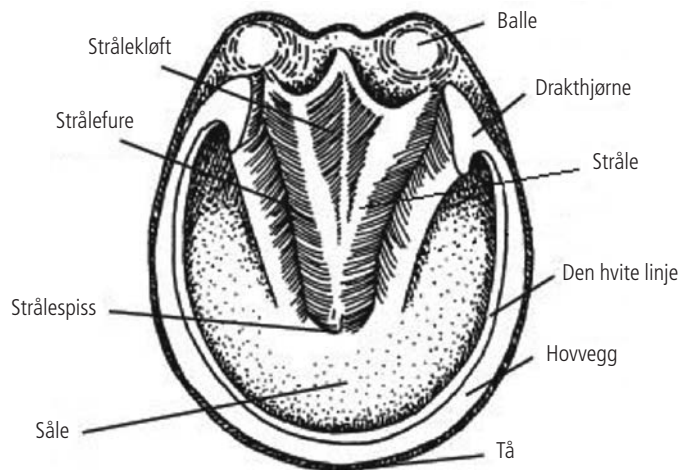


Foto: Steinar Bendiksvoll

Beslag og såler

Slett sko

Materiale: Jern, aluminium eller plast.

Fakta: Slette sko beskytter hoven mot slitasje og brukes både til trening og løp.



PG-sko

Materiale: Platen er i aluminium og den øvre delen er i plast.

Fakta: Fra begynnelsen ble den brukt som et sykebeslag, men i dag brukes den først og fremst til konkurransehester og gir en god støtdemping.



Falsede sko

Materiale: Jern eller aluminium

Fakta: Falsede sko gir et bedre grep i forhold til en slett sko. Brukes når en hest har behov for bedre grep eller feste.



Tåsko/flappsåle

Materiale: Jern eller aluminium. Kan lages av en slett sko.

Fakta: En tåsko kan brukes på hester der draktene vokser unormalt raskt. Man bruker den da uten såle. For å beskytte hoven mot slitasje kan en tåsko brukes sammen med en flappsåle. Det er viktig å holde rent for grus og steiner under sålen.



Ringsko

Materiale: Jern eller aluminium.

Fakta: Ringskoen bremser opp hestens steg og gir bedre bæreevne og beskyttelse av draktene. Den brukes som en avlastningssko ved for eksempel hovsprekker og på hester med dårlige drakter.



Ankersko

Materiale: Jern eller aluminium.

Fakta: Ankersko gir et økt trykk på strålen og er derfor bra for hester som behøver en bedre hovmekanisme. Den brukes også som en avlastningssko for draktene. Ankersko bør brukes sammen med en såle for å fordele trykket jevnt.



Tverrtåsko

Materiale: Jern, aluminium eller plast.

Fakta: Tverrtåsko gir en raskere overrulling, sammenlignet med en vanlig halvrund sko, men noe kortere steg.



Aluminiumsko

Materiale: Aluminium, med og uten fals, slett og halvrund.

Fakta: Brukes i løp, da skoen er meget lett. Er egnet for hester med en viss rutine.



Halvrund sko

Materiale: Jern, aluminium eller plast.

Fakta: Halvrund sko gir raskere overrulling enn slett sko. Brukes som framsko. Den kan derfor være bra på hester som slår i sammen eller slår seg på beina.




Åpen tåsko

Materiale: Jern, aluminium eller plast.

Fakta: Åpen tå gir en rask overrulling. Den er som en halvrundsko og er derfor bra å ha på hester som slår i hop eller slår seg på noe bein.



Personlig utvikling



Quelodie Merite og Ida
Gundersen Thompson.
Foto: Arild Hansen

Trening og ernæring

Travsport er en sport som setter krav til utøverens fysikk. Som kusk og rytter skal en ha styrke og utholdenhet til å kontrollere sterke hester i stressende situasjoner, både i trening og løp.

■ ■ Regelmessig personlig trening og et sunt variert kosthold gir mentalt overskudd i hverdagen, for å yte sitt beste. En fører og trener hestene optimalt for å prestere, like viktig er det at den som trener hestene også presterer optimalt for å lykkes i travsporten.

For øvrig er også den livsstilen som følger et aktivt hestehold krevende, og det er derfor viktig å være i en sådan fysisk form at en klarer tunge løft, møkking og andre oppgaver knyttet til ivaretagelsen av hester. I tillegg er det viktig å få nok søvn, slik at en er opplagt og har nok energi til krevende dager.

■ ■ Det er et særlig fokus på ryttere, og de må bestå noen fysiske tester årlig for å få utstedt og beholde sin lisens. Disse fysiske testene inkluderer at utøveren skal løpe 3000 meter i løpet av 15 minutter, klare å stå i planke i to minutter og statisk knebøy i to minutter.

Det er spesifisert i regelverket at hver enkelt rytter er ansvarlig for å være i forsvarlig fysisk form til å ri montélop. Dette innebærer at hver enkelt rytter må ha et bevisst fokus i sin hverdag på trening. Det vil kanskje ikke være nok å ri jevnlig, det kan være nødvendig å trene styrke og utholdenhet i tillegg.

En annen regel for ryttere er at de minimum må veie 65kg, og det er viktig for rytteren at denne vekten består av mye muskler.

■ ■ I en hverdag som er preget av fysisk krevende arbeid er det viktig at kroppen er forberedt. Dette kan hver enkelt sikre ved å sørge for et sunt kosthold. En persons fysikk og ernæringsstatus har også stor betydning for den mentale helsen.

I de mange stressende situasjonene og de lange arbeidsdagene er det viktig at hjernen får den næringen den trenger gjennom et sunt kosthold. På lange reiser til ulike travbaner kan hamburger og pommes frites være fristende, men i det lange løp vil dette påvirke kroppen på en negativ måte.

Et sunt kosthold innebærer å spise variert, mye frukt og grønnsaker, mat som inneholder en- eller flerumettet fett (som fisk og planteoljer), samt å spise regelmessig. Ved å fokusere på å gi kroppen næringsrike og regelmessige måltider sikrer en et jevnt energinivå gjennom dagen. Det er viktig å få i seg nok væske i løpet av en arbeidsdag eller når en skal konkurrere. Derfor kan det være lurt å drikke regelmessig for å opprettholde væskebalansen i kroppen.

■ ■ Planlegging av måltider, særlig middag, kan ha stor påvirkning på hverdagen. Om en bruker litt tid hver uke til å planlegge måltider for den kommende uken, er det lettere å opprettholde et sunt kosthold.

Eksempler på matvarer som er rike på protein:

Fisk, kylling, kjøtt, egg, melk og meieriprodukter, soyaprodukter, belgfrukter og nøtter.

Eksempler på mat som inneholder enumettet og flerumettet fett:

Oliveneolje og rapsolje, nøtter, avokado, fisk, planteoljer, og tran.

Eksempler på mat som inneholder karbohydrater:

Poteter, fullkornsris, fullkornspasta, linser, bønner og korn.

Eksempel på styrkeøvelser som er aktuelle for montéryttere:

- ✓ **En-fots knebøy på benk:** Sett ene foten på en høyde (benk, stein, o.l.). Hopp et lite stykke frem slik at det er 90 grader i fremste kne. Hold overkroppen oppreist gjennom øvelsen. Kom ned i knebøy. 10 repetisjoner på hver fot.
- ✓ **Armhevinger:** Mot bord, benk eller gulv. Strake knær er tyngre enn å ha knærne ned. 10 repetisjoner.
- ✓ **«Bordet»:** Stå som et bord, med hender og føtter i bakken. Løft ene foten opp og hold den oppe under hele øvelsen. Senk setet mot gulvet og løft hoft oppover. 10 repetisjoner på hver fot.
- ✓ **Planken:** Stå på albue med strake bein. Før annenhvert kne mot albue, uten at baken går opp. Det skal gå en rett linje fra skulder til ankel under hele øvelsen. Husk «halen mellom beina» og hofter mot ribbein. 10 repetisjoner, med hver fot.
- ✓ **Bekkenhev:** Stå sidelengs på albuen, med beina plassert over hverandre. Senk og løft hoft. 10 repetisjoner på hver side.
- ✓ **Sideplanke:** Samme stilling som sist øvelse. Før kne opp mot bryst. 10 repetisjoner på hver side.
- ✓ **Rygghev:** Ligg på magen med hendene over hodet. Løft opp overkroppen med strake armer. 10 repetisjoner.

En kan kjøre øvelsene tre gjennomføringer hver. Kjør gjerne to øvelser rett etter hverandre, tre sett.

- ✓ **3000 meter:** For å klare løpetesten må man jogge regelmessig og systematisk. Det anbefales én til to intervalløkter per uke. For eksempel 400-1000 m distanse som repeteres fire til åtte ganger, med pause imellom. Intervall: Kortere distanse, flere repetisjoner – lengre distanse, færre repetisjoner. Pausen skal være maks like lang som tiden man bruker på én intervall.

Eksempel på ukeplan for trening:

Ukedag	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
Egentrening	1 time jogg	1 time styrketrening		Ri hurtigarbeid på travbane	1 time jogg	1 time styrketrening	
Ridetrening		Rolig ridetur	Intervall-ridning	Ri hurtigarbeid på travbane	Rolig ridetur		Intervall-trening

Travsportens grunnverdier

Åpenhet, tillit, fair play og respekt

Som unge utøvere i travsporten må vi ha fokus på å holde sporten vår moralsk ren. En må være bevisst på hvordan en fremstår både privat og på banen.

■ Fremtreden vises gjennom både verbalt og ikke-verbalt språk, samt bekledning. Som kusk og rytter er det viktig å møte både hesteeiere, trenere og konkurrenter med respekt og høflighet. Hver enkelt må også tenke gjennom hvordan en omtaler travsporten utenfor hestemiljøet, fordi positiv omtale kan bidra til re-

kruttering av både hesteeiere, nye kusker/ryttere, stallansatte og spillere. Hvordan en blir oppfattet av andre utenfor hestemiljøet kan gjøre at den oppførselen en fremviser blir assosiert med travsporten.

■ I konkurransesituasjoner kan det lett

oppstå vanskelige situasjoner som det er lett å handle eller si noe galt i. For å ha et godt utgangspunkt er det viktig å være uthvilt, slik at kroppen er klar til å møte de utfordringene som kommer. Videre vil fysisk aktivitet og kosthold påvirke ens evne til å takle stress, dette gjelder både fysisk stress og mentalt

Amanda Robertsen
og Seaborn Simona



stress. Om en skulle være uheldig og havne i en vanskelig situasjon, er det viktig å ikke slenge ut stygge kommentarer. Ta heller et minutt for deg selv og tenk igjennom hva som faktisk skjedde. Det som opplevdes så urettferdig eller vanskelig i øyeblikket, vil kanskje virke mindre dramatisk når en får tenkt seg om. Det er også viktig å huske på at det er greit å være konkurrenter i banen, men når en har passert mål er en venner igjen. Hverdagen med travhest er fylt med både oppturer og nedturer, og det er viktig å være bevisst

på hvordan en takler det. En bør også tenke igjennom hva en sier om andres oppturer og nedturer, og kunne være glad på andre sine egne selv om det ikke har gått så godt med en selv.

■ Det må settes et ekstra fokus på spill-sikkerhet og doping/rusmidler. En bør ta et standpunkt i forhold til disse temaene. Med doping og rusmidler tenker en ikke bare på hesten, men også mennesket. Når en tar steget fra ponnitravet til ungdomstravet kommer det en tid hvor alkohol, og kanskje rusmidler, vil bli introdusert. Som ved bilkjøring har en heller ikke lov å kjøre eller ri hest i påvirket tilstand. Kusker og ryttere som skal delta i V75-stevner må blåse i alkoholtest minst én time før en første gang skal inn i banen, enten for oppvarming eller løp. En kan også bli nødt til å gjøre dette på hverdagsstevner om det spørres etter det. I tillegg kan en bli bedt om urinprøve. Kusker og ryttere har en forpliktelse til å ivareta både spillsikkerhet og sikkerheten i løpsbanen.

Dette inkluderer:

- ✓ **Avtalt spill** – Kusker eller rytter skal aldri avtale med konkurrent i forkant av et løp hvordan det skal kjøres og hvilke posisjoner en skal gi hverandre.
- ✓ **Eget spill når en selv kjører eller er ansvarlig trener** – Det er forbudt å spille di-

rette selv, eller indirekte gjennom et spill-lag, når en selv kjører eller er registrert som ansvarlig trener på hest som deltar i løp den aktuelle løpsdagen. Dette gjelder både i enkeltspill og kombinasjonsspill, dersom løp hesten deltar i, inngår i dette. Jmf DNTs løpsreglement – www.travsport.no.

- ✓ **Hvilke stalltips en utleverer** – Kusker eller rytter skal være oppriktig om sine sjanser i løpet, og skal ikke si en ting til noen, men noe annet til andre.

■ DNT får premiene til løpene gjennom spill på travløp fra Norsk Rikstoto. Dette betyr at vi som utøvere i travsporten er avhengig av at andre spiller på oss. Derav viktigheten av hvordan travsporten fremstår i det offentlige. Som aktiv utøver i travsporten må en ha kjennskap til reglementet som foreligger, og de som håndhever dette. Dommere, startere og veterinærer er bare noen av nøkkelpersonene under en løpsdag. De aktive skal være utstyrt i henhold til reglementet fra DNT. For kusker og ryttere er det påbudt med godkjent hjelm og sikkerhetsvest. For å delta i løp skal kusker eller rytteren i tillegg ha egen drakt. Når det gjelder hestens utstyr er det også regler for hva som er lovlig, påbudt og forbudt. På www.travsport.no finnes løpsreglementet som utøveren skal ha kjennskap til.



Foto: hesteguiden.com



Oppasser jobben er viktig for at hesten skal yte sitt beste. Her ser vi Amanda Øien med en av sine passhester, Gematria.

TGN-foto/LF

Sikkerhet og oppførsel på travbanen

- ✓ Skikkelig kledd – gir et profesjonelt inntrykk.
- ✓ Løpsdager er travle og det kan være lurt å lage en plan for alt på forhånd, om man har med mange hester på kjøringen.
- ✓ Aldergrense for håndtering av stor hest på travbanen er 15 år. Du kan være med på lisenskurs etter fylte 15 år, kjøre prøveløp

og få rekruttlisens etter fylte 16 år. Amatør eller stallmanns-, kjøre-/montélisens etter fylte 18 år.

- ✓ Etter stevnets start skal det kjøres kun venstre om i banen. Høyre om på indre bane. Se hver enkelt banes regler om kjøretretning under trening som foregår i løpsbanen.

Miljø og aktivitet

Aktivitetsforslagene skal gi en oversikt over aktiviteter og diskusjonstema som kan bedrives i ungdomsgruppen. Aktivitetene vil bli beskrevet på en enkel måte. Tanken er å gi en oversikt over mulighetene, så velger en selv ut hvilke aktiviteter og tema en vil gjennomføre og eventuelt gå i dybden på.

Aktivitetene vil deles opp i **miljøskapende tiltak**, **hestefaglig kompetanse** og **personlig utvikling**. Dere kan bruke egne instruktører/coacher eller leie inn eksterne personer med spisskompetanse for å oppnå best utbytte. Avslutt gjerne aktivitetene med et felles måltid eller servering underveis for å skape trivsel og velvære.

Rogaland Travforbunds ungdomsgruppe
sammen med Dalatravets ungdomsgruppe på
Rättvik travbane i Sverige.



Miljøskapende tiltak

- ✓ Temakvelder: Her er det mange muligheter både i forhold til hestefaglig kompetanse, personlig utvikling, etiske spørsmål (dyrevelferd og mellommenneskelige spørsmål), sikkerhet/HMS, utdanning og yrkesmuligheter.
- ✓ Quiz kvelder: Fokus på det sosiale, travrelaterte spørsmål, spørsmål om aktuelle tema som har vært på agendaen i gruppen og evt. andre områder som interesserer ungdom.
- ✓ Studieturer: Besøke ungdomsgrupper i inn-/utland, gjerne med innlagt kuske-match i forbindelse med travstevner og stallbesøk hos travtrenere/staller i området eller under reisen.
- ✓ Turer til store travstevner i inn-/utland: For eksempel OGP-helgen eller Klasseløpshelgen på Bjerke Travbane, Elitloppet på Solvalla, Hambletonian på Meadowlands i USA, vintermeetinget på Vincennes eller Grosbios' treningsanlegg i Frankrike, osv.
- ✓ Inntektsgivende arbeid til ungdomsgruppen på lokal travbane: Oppgaver under travstevner, matservering/grilling under lokalkjøringer/Hestens dag-arrangement, Til Start-samlinger, lotteri, osv.
- ✓ Planlegg og gjennomfør et travstevne på travbanen med ungdommelig preg. Matservering, musikk, seiersintervju, publikumsaktiviteter, ponniaktiviteter, osv. Ta kontakt med lokalt driftsselskap.
- ✓ For å skape engasjement, kan aktiviteter som ikke er direkte knyttet til travsporten også gjennomføres. Dette kan være aktiviteter som ungdommene er opptatte av, og som medfører deltagelse. Kanskje det er ulike behov mellom kjønnene. Dette skaper engasjement, trivsel, motivasjon og samhold i gruppen.
- ✓ Tilstelninger med matservering. For eksempel før sommer- og juleferien.
- ✓ Uniformering: For eksempel likt antrekk. Representasjonsantrekk/treningsdress (jakke/bukse) med felles logo for ungdomsgruppen.
- ✓ Samlinger med ungdommer fra andre hestesportsmiljø: Erfaringsutveksling og informasjonsbytte om sporten de forskjellige gruppene driver på med. Man kan gjerne lære hverandre opp til å prøve seg på hverandres hestesportsgrener.
- ✓ Invitere skoleklasser (ungdomsskole, videregående) til opplevelsedag på travbanen.



Foto: Trond Olav Salte

Hestefaglig kompetanse

Tiltak som skal utvikle kompetanse rundt stell og trening av hesten. Bruk gjerne coach/trener som veileder eller innleid personell med ønsket kvalifikasjon.

Nyttig informasjon finnes på; www.travsport.no under ungdomstrav – travskolen. Travskolen gir basis innføring i noen av de viktigste temaene knyttet til hest og kjøreutstyr i travsporten, presentert av sentrale aktører innenfor travet.

- ✓ Felles treninger med hest: Volte-/auto-starttrening, trening med pulsmåler/laktat. Intervall-/bakketrening, dyspsandtrening, osv.
- ✓ Fellestrening i monté: Volting, riktig sits og balanse.
- ✓ Ridning/dressurtrening: For å øke styrken i hestens rygg og bevegelighet.
- ✓ Longering (bar bakke/sandgrop).
- ✓ Innkjøring og trening av unghest. Se Travskolen – trening av unghesten.
- ✓ Deltakelse i lokale Til Start-prosjekter: Enten med egen hest eller bistå med kjørehjelp til andre hesteeiere. Hjelp til med funksjonær oppgaver på Til Start-samlingene.
- ✓ Utplassering hos travtrenere i inn-/utland i perioder. Inngå avtaler med lokale trenere eller trenere i utlandet, som ungdommene kan nytte seg av.
- ✓ Temakvelder og foredrag med kjente personer innen travet: Travtrenere, kusker eller andre som besitter stor kompetanse innen travsporten og som har utmerket seg på en eller annen måte. Videre finner du flere punkter med aktuelle tema.
- ✓ Generell håndtering av hest: Hvordan lærer hesten nye ting? Hvordan oppnå hestens tillit og bli en naturlig leder for hesten?
- ✓ Treningsplanlegging: Hvordan få potensialet ut av travhesten? Hvordan utnytte lokale treningsforhold og betydning av treningsunderlag? Aerob/anaerob trening og melkesyreterskel.
- ✓ Tannpleie/-helse hos hest: Hvor ofte bør vi sjekke hestens tenner? Hvilke signaler gir hesten når noe er galt i hestens munn?
- ✓ Hovslager-/hovpleiekurs: Hvor ofte bør hesten skos? Hvordan er hoven bygd opp? Hvordan river vi av en sko? Hvordan skor vi en hest? Daglige rutiner vedrørende hovpleie.
- ✓ Føringsslære hest: Føringplaner, foranalyser og bruk av dataprogram/PC-Horse.
- ✓ Dyrevelferd: Sykdomslære, skadeforebygging og hestens psyke.
- ✓ Hestens anatomi: Hvordan er hesten satt sammen?
- ✓ Utstyrstilpassing: Hvordan velge riktig utstyr til hesten i trening og løp?
- ✓ Stalldrift: Rutiner, klima, innredningsløsninger, nødvendige fasiliteter, transport av hest, osv.
- ✓ Forebygging/behandling av mark/orrm hos hest. Viktigheten av rene luftegårder og beiteskjøtsel.
- ✓ Kjøring av hest i trening og løp: Hvordan holde hesten på bittet? «Kjørehender» og tømmeføring.
- ✓ Løpskjøring: Hva er viktig å være bevisst på under en kjøredag og under løp? Rutiner både for en selv og hesten før, under og etter løp. Ureglementert driving er ikke akseptert i løpsreglementet og en kan miste lisensen for grove overtredelser. Hvor går grensen i forhold til hvor hardt en kan kjøre hesten på oppløpet? Diskuter hvordan driving påvirker omdømmet til travsporten.
- ✓ Eksteriørbedømming av hest: Betydning av rettstilte bein. Hva er viktig å legge vekt på når en skal vurdere en travhests eksteriør og bevegelsesmønster?
- ✓ Grunnkurs for nye ungdommer i travsporten: Elementær kunnskap om travsporten for personer som kommer fra andre hestemiljøer eller uten hestebakgrunn.



Veterinær Svein H Bakke holder foredrag om luftveislidelser hos hest.

Foto: TGN/IA

Personlig utvikling

- ✓ Organisasjonskveld/opplæring: Innføring i hvordan norsk travsport er bygd opp og drives. Hvordan er oppgavene fordelt og hvor kommer inntektene fra? Viktigheten av å få frem ungdommenes stemme i lag/forbund. Hvorfor være engasjert i organisasjonen og ta diskusjonene i de rette fora eller «in-ternet»?
- ✓ Forstå regelverk som Løpsreglementet: Hvordan håndheves dette og hva er funksjonærenes oppgaver? Avtal gjerne å være med i dommertårn, måltårn eller med andre funksjonærer under et travstevne. Opp- tre med respekt overfor dommere og funksjonærer.
- ✓ Kosthold, ernæring og trening: Å være aktiv i travsporten er fysisk/psykisk krevende, ofte med lange arbeidsdager. Å spise riktig, være i god fysisk form og få nok søvn, er viktig for å yte maksimalt og ha mentalt overskudd i hverdagen. Innleid kompetanse kan være nyttig for kunnskap og forslag til treningsøvelser. Avslutt gjerne med felles treningsøkt under instruksjon. Fokuser gjerne på øvelser opp mot fysiske tester for montélisens.
- ✓ Medietrening: Her kan en lage lokale promofilmer for ungdomsgruppen. Ungdommene lager disse selv, og kan intervju hverandre. En kan også fabrikkere forhånds- og seiersintervju. Etterpå kan man se dem i fellesskap og evaluere hverandre. Innleid kompetanse kan være nyttig for å gi konstruktive tilbakemeldinger.
- dersom ting er ugreit? Hvem skal vi gi beskjed til? Hvordan kan vi fremstå som stolte og gode ambassadører for travsporten?
- ✓ Troverdighet: Inntektene i travsporten kommer hovedsaklig fra totalisatorspillet på hest. Hvorfor er vi avhengige av høy troverdighet? Hva må vi gjøre for å verne om spill sikkerheten? Hvilke forholdsregler må man ta som kusk og trener av travhest? Hvilke forholdsregler må vi ta, når det gjelder medikamenter, for å holde sporten ren? Hvorfor er det viktig for sporten at alle konkurrerer på like vilkår?
- ✓ Kommunikasjon/språkbruk: Hvordan snakker vi til hverandre? Viktigheten av å snakke positivt om sporten overfor andre. Kommunikasjon er den beste form for å løse konflikter. Snakk til hverandre, i stedet for om hverandre.
- ✓ Mental trening: Hvordan takle stress? Hvordan takle medgang og motgang? Forstå kroppens reaksjoner ved stress, og kunne ta styring over tankene ved stress. Klare å fokusere på oppgaven uten å bli påvirket av omgivelsene. Tenk gjennom mulige scenarioer. Hva gjør jeg hvis ... skjer under et løp? Ved å ha tenkt på forskjellige løsninger, er en bedre forberedt og mestrer stress bedre.
- ✓ Økonomi: Viktigheten av å holde utstyr i orden og ta vare på det en har. Du trenger ikke ha siste mote for å være med, men ut-

styret må være i forsvarlig stand. Viktig å ha et nøkternt forhold til bruk av penger, slik at vi har kontroll på økonomien. I travet er det opp- og nedturer. Derfor viktig å ikke miste hodet når ting går bra, da blir det lettere å takle perioder når ting ikke går slik en håper. Viktig med stabile inntekter, for å ha forutsigbarhet i hverdagen og god livskvalitet.

- ✓ Hvordan bygge nettverk og markedsføre seg selv: Serviceinnstilt overfor hesteeieren. Hvordan en oppfører seg? Hvordan en selv ser ut? Er man rent og skikkelig antrukket? Hvordan ser utstyret og hestene dine ut? Har det en markedsmessig verdi for deg selv og travsporten på travstevner? Hvordan ser det ut i stallen? Viktigheten av å stille opp på hurtigkjøring på travbanene for å knytte kontakter, få oppsitt, osv. Å lære seg å sko og reise rundt i miljøet for å knytte kontakter, kan være en fin måte å få oppsitt.
- ✓ Instruktører for ponnitravet: Ungdommene har ofte selv vært aktive innen ponnitravet og har kunnskap og erfaringer de kan dele med aktive ponnikusker. Det er god læring i å ta ledelsen og instruere andre.
- ✓ Bruk av sosiale medier: Facebook, Instagram, Snapchat, osv. Hvilke fordeler/muligheter og ulemper finnes? Hva må en være bevisst på? Hva bør og hva bør en ikke publisere i sosiale medier?

ETIKK OG MORAL

- ✓ Etikk og moral: Diskuter hva som er rett og galt i ulike situasjoner. Hvordan skal man komme fram til den beste løsningen? Hva er forskjellen på etikk og moral? Dersom du handler umoralsk, hva kan det føre til?
- ✓ Hvordan ønsker vi å bli oppfattet av andre og hvordan ønsker vi å fremstå? Hvordan bidrar hver enkelt til å skape et godt miljø i gruppen eller i travsporten? Hvordan kan vi være konkurrenter i banen og venner i hesteringen? Hvordan kan vi dele kunnskap? Viktighetene av å unne hverandre suksess, støtte hverandre i medgang og motgang og bry seg om hverandre. En god rettesnor er ofte at du skal oppføre deg mot andre, slik du vil at andre skal oppføre seg mot deg.
- ✓ Forhold til rusmidler/doping: Bevisstgjøring rundt disse problemstillingene. Hvordan virker rusmidler/doping på oss? Hvordan ønsker vi å fremstå overfor andre? Har hver enkelt oppførsel når vi omgås andre, noe å si for hvordan folk utenfor travet oppfatter sporten? Har andres oppfatning av oss betydning for om de vil ønske å identifisere seg med travsporten og bli en del av den? Hvilken kultur ønsker vi å ha i travsporten med tanke på rusmidler? Kan man kose seg uten alkohol? Blir det akseptert? Hvor bør grensene gå? Tør en å gi beskjed



Montérytter Nina Stene viser seiersglede!

Foto: Arild Hansen

HMS

i travsporten



TGN-foto/ML

Hest i trafikken

Når du trener hest må du muligens ut i trafikken, enten du er på tur eller må krysse veien for å komme til treningsløyper.

■ Når du ferdes i trafikken er det en del hensyn å ta, både til hesten og til andre trafikanter. Du som kjører/ri/leier hest i trafikken bør tenke over om hesten du har med er skikket for dette, og en urutinert hest bør gå sammen med en trygg og rutinert hest i trafikken.

■ I trafikken regnes vi med hest som et kjøretøy, og må derfor følge trafikkreglene som andre trafikanter. Det er ingen aldersgrense for å kjøre/ri i trafikken, men tenk nøye gjennom om du føler deg trygg på det å ferdes med hest i trafikken.

■ Bruk refleks, spesielt når det begynner å bli mørk, men gjerne hele tiden. Man har selv et ansvar for å bli sett! Tips til bruk av refleksutstyr er: Refleksvest, refleksbånd, refleks på to hestebein diagonalt – gjerne alle fire bein, refleksbånd på hjelm ved ridning og lykt bak på vogn, i tillegg til refleks ved kjøring.

■ Når du trener hesten i områder med en del folk, for eksempel i møte med turgåere, gjennom byggefelt osv skal du vise hensyn og være høflig. Ta hesten ned i skritt forbi folk og på uoversiktlige plasser. Si hei til de du møter og plukk opp/skyv møkka vekk fra veien hvor hesten gjør fra seg. Når det gjelder ferdsel i inn- og utmark er det egne regler, men ta kontakt med de som eier eller bor ved veien du ønsker å ri/kjøre på og spør pent om du får lov. Det er lettere å få lov om man spør før enn etter.

■ Se nettstedet www.hestitrafikken.no for mer informasjon om å ferdes i trafikken med hest.

Ha gjerne med deg mobiltelefon i tilfelle det skulle skje noe, men la den ligge i lomma ellers.

Gi tegn til andre trafikanter når du skal endre retning

- ✓ Vis tegn ved å rekke ut armen i den retningen du skal svinge eller vende.
- ✓ Løft armen som et tegn på at du vil stoppe.
- ✓ Gi tegn med hånden eller med lys-signal for å avverge fare.
- ✓ En utstrakt arm som beveges opp og ned er tegn på at man ber den andre trafikanten senke farten.
- ✓ Om du kommer fra terrenget og skal inn på en vei med en hest, er det du som skal stoppe for trafikken på veien.
- ✓ Forsøk alltid å få blikkontakt med bilførere.
- ✓ Takk og vær høflig ovenfor andre trafikanter som senker farten eller på annen måte viser hensyn.
- ✓ Bruk refleks både på hest og rytter/kusk i mørket. Tenk på at dere kan komme fra hverandre ved en ulykke.

Orden i utstyr og sikkerhet i stallen

Å ha orden på sitt eget utstyr, hestens utstyr og generell orden i stallen bidrar til trivsel, sikkerhet og effektivitet i en travel hverdag. Her er noen tips til hva man kan tenke på:

EGET UTSTYR

- ✓ Bruk godkjent sikkerhetsutstyr.
- ✓ Bruk gode sko, helst sko med forsterket tå, og det er spesielt viktig å ha sko med hæl når man kjører/ri. Skotøy påvirker beina og ryggen, så gode sko med en skikkelig såle er viktig for å beholde en frisk og rask kropp!
- ✓ Planlegg dagene, og ha med klær etter været.
- ✓ Når man reiser på travkjøringer og andre arrangement må man huske at man er et ansikt utad, både for seg selv og stallen man jobber på. Sørg for å møte opp i rene og skikkelige klær.

HESTEN

- ✓ Ha det som en god vane å jevnlig sjekke over hestens seletøy. Legg f eks inn en fast dag i uka hvor du vasker og smører utstyret. Da får du samtidig sjekket om alt utstyret er i orden.
- ✓ Rent og skikkelig utstyr bør være et must når en reiser på konkurranser.
- ✓ Hold styr på hestens sele, sal, hodelag, deken, belegg, bandasjer, osv. Lag deg et system med kasser eller hyller, og skriv lapper/tagger slik at alt får sin faste plass. Da er det lettere å være effektiv i arbeidet, det gir et profesjonelt inntrykk til de som er innom stallen, og det er enkelt for andre å finne utstyret, om noen passer hesten din.

REDSKAPER OG STALLMILJØ

- ✓ Lag et system på veggen for oppheng av møkkagreip, kost, spader. Ikke la utstyr og

trillebærer stå i veien slik at hestene kan gå på det.

- ✓ Hold stallgangen ryddig til en hver tid. Kost stallgangen mens hestene er ute for å unngå at hestene puster inn støvet som virvles opp. Om sommeren når alt er tørt, blir det fort støvete. Da kan det være en fordel å vanne gulvet og flisa.
- ✓ Snu håndtak på dører, evt legg på kiler slik at ingen hester henger seg fast.
- ✓ I stallen og rundt hestene bør det være nulltoleranse for røyking.

FØRING

- ✓ Eget rom, eller kasser, med lås slik at evt løse hester ikke kommer til.
- ✓ Fördunker med lokk for å forhindre skadedyr.
- ✓ Kjøp, eller få noen til å lage førvogn til høy, slik at det blir lett å kjøre rundt til alle boksene.
- ✓ Ha gode fôringsrutiner. Husk at hesten har en veldig liten mage. Det beste er å ha flere, små måltider fremfor få og store, for å forebygge magesår. La en kyndig person sette opp fôringsplanene.
- ✓ Om en hest har flere typer fôr kan dette ordnes i bokser med navn, slik at fôringen går raskere.
- ✓ Lær deg å observere fôrinntaket til hesten. At hesten ikke spiser som den bruker, og/eller har endringer i avføringsmønsteret, kan være tegn på sykdom.
- ✓ Prøve å gjøre fôringstiden til en stund uten stress for hesten.



TGN-foto/HAH

Førstehjelp

Små og større uhell kan skje, og derfor er det viktig at man har et førstehjelpsskrin både for hest og folk tilgjengelig i stallen.

■ Sammen med dette bør man ha en telefonliste med nummer til veterinær, legevakt, hovslager og hesteeiere/trener.

■ Når man reiser på travkjøringer kan det være greit å ha med sårrens, sterile kompresser og engangsbandasjer. For noen hester kan det være en fordel å bandasjere med engangsbandasje under beleggene.

■ Reseptbelagte medisiner skal oppbevares i låst skap. Husk at medisiner, salver, liniment osv kan inneholde stoffer som slår ut på dopingtester. Ha en god rutine på hygiene, spesielt etter at man har gitt medisiner, slik at man ikke overfører noe til andre hester, f eks de som skal starte.



TGN-foto/TA

I et stallapotek bør man ha:

- ✓ Brems
- ✓ Saks og kniv
- ✓ Sårspray
- ✓ Vatt, for trykkforbind og bandasjering
- ✓ Bomull
- ✓ Sterile kompresser
- ✓ Elastisk, selvklebende bandasjer
- ✓ Stallbandasjer
- ✓ Koksaltløsning/natriumklorid eller Jodopax, for sårrengjøring
- ✓ Øyeskyllevæske
- ✓ Mykgjørende salve
- ✓ Termometer
- ✓ Pinsett
- ✓ Tape, vanlig og sølvtape
- ✓ Hovkrok
- ✓ Kjølepose/kjølesalve
- ✓ Plasthansker

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 hestens 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 et løp utsettes hesten 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 skjønnsmessige vurderinger i hvert enkelt tilfelle. Det skal likevel ikke være noen tvil om at hestens beste skal veie tyngst.

■ Løpsreglementet, listen over tillatt utstyr og dopingreglementet inneholder alle elementer som skal sikre at hesten ivaretas på best mulig måte under løpsdagen. Det er nulltoleranse for brudd på karenstider ved bruk av medisiner og preparater som er prestasjonsfremmende for hest som deltar i travløp. En liste over forbudte stoffer finnes i dopingreglementet på www.trav-

sport.no. Pisk og sporer er ikke tillatt på norske travbaner. Spillerne og de aktive må aldri være i tvil om at hestene konkurrerer på like vilkår.

■ 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 som ikke i helsemessig skikk til å starte i løp, for eksempel ved at de markerer halthet, skal strykes fra løpet.



Support Justice og Geir Vegard Gundersen, travtrener/kusk.

Foto: hesteguiden.com

Transport av hest

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, for eksempel 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.

■ Hesten skal settes forsvarlig fast, og oppbindingen skal ikke hindre hesten i å stå i naturlig stilling, holde balansen eller spise og drikke.

■ 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.

■ Hopper som er over 90 % inne i drektighetsperioden, eller hopper som har fått føll i løpet av de siste sju dagene skal ikke transporteres. Føll hvor navlestrengen ikke har grodd enda, skal heller ikke transporteres.



TGN-foto/ML

■ For å kjøre bil med henger trenger du BE på førerkortet. Transport av hest i næring, altså mot betaling, krever et transportkurs fra

NHS. Se Mattilsynets nettsider for å lese mer om hva det innebærer.

Brannsikkerhet

Loven sier dette om brannsikkerhet i stall:

Forskrift om velferd for hest - § 12 Brannsikring

■ Bygningens konstruksjon, bruk av materialer, samt ettersyn og vedlikehold skal sikre at brannfaren blir minst mulig.

■ Ventilasjonsanlegg skal være konstruert slik at det ikke sprer branngasser fra andre rom. Det skal være brannslanger eller et tilstrekkelig antall håndslukkeapparater i alle bygninger med hester.

■ Hestene skal lett kunne slippes ut i tilfelle brann eller andre nødssituasjoner. Plassering og utforming av ganger, dører, mv. skal muliggjøre en rask evakuering av hestene.

■ Alle stallrom med flere enn 10 hester skal ha minst to utganger som hest lett kan passere, og som fører ut i friluft. Mattilsynet kan i spesielle tilfeller dispensere fra dette kravet hvis stallen har tilfredsstillende brannvarslings-system.

■ Alle driftsbygninger hvor det holdes flere enn 10 hester, skal ha et tilfredsstillende system for varsling av brann. Stalleier eller den ansvarlige for stallanlegget skal sørge for at det gjennomføres faglig kontroll av elektrisk anlegg minimum hvert 3. år, og at det jevnlig holdes brannøvelser.

Stallen bør ha en evakueringsplan

Husk at hestene instinktivt løper tilbake til stallen ved en brann, så det er lurt å ha en plan på hvor man skal gjøre av hestene ved brann i stallen. Legg opp til jevnlig evakueringsøvelser.

Over 10 hester – krav om brannvarslingsystem

Ved brann

VARSELE → EVAKUERE → SLUKKE OM MULIG

Hestevelferd, karenstider og dopingreglement

Det Norske Travselskaps dopingbestemmelser er utarbeidet i samarbeid med de andre nordiske landene for å fremme god hestevelferd og for å beskytte hestene mot smerte og skade som følge av feilmedisinering og doping. De gjelder for både hest og ponni.

Når en hest er syk eller skadet, kan det være aktuelt å gi medisiner. I tillegg til medisiner er det veldig viktig at hesten får nødvendig tid til å bli frisk. Dersom en hest konkurrerer med legemidler i kroppen som skjuler smerte eller sykdom, er det stor fare for at skaden eller sykdommen forverres. For å hindre at hestene ikke utsettes for feilmedisinering, og at de får riktig behandling, er det alltid en veterinær som skal undersøke hesten før behandling med reseptbelagte legemidler gis.

Hvis man tilfører hesten substanser i den hensikt å få hesten til å prestere bedre enn det den har naturlige forutsetninger for, kalles det doping. Det er da fare for at hesten utsettes for lidelser og skade. Forsøk på doping straffes derfor strengt.

Den som er ansvarlig innmelder/trener har alltid det fulle ansvaret for at DNTs dopingreglement og karenstider overholdes. Det er derfor viktig at dette leses og forstås.

DNTs dopingreglement og forbuds- og ka-

renstidsliste finner du på Det Norske Travselskap sin hjemmeside under «Hestevelferd og antidoping». Karenstider finnes i tillegg på en web-basert app som kan søkes opp under *vetapp.no*. Appen kan lastes ned på telefonen.

PASS, HELSEKORT OG BEHANDLINGER

Pass og helsekort skal alltid følge hesten, uansett om den er på travløp eller om den flytter til ny stall eller eier.

Helsekortet skal inneholde informasjon om alle karenstidsbelagte behandlinger hesten har fått – dette inkluderer blant annet veterinærbehandlinger, alternative behandlinger og egenbehandlinger som markkurer, salver og linimenter som er karenstidsbelagte.

Husk at veterinæren alltid skal informeres om når hesten er tiltenkt å starte neste gang, og det er veldig viktig at trener sørger for at veterinæren får ført all behandling inn i helsekor-

ret umiddelbart. Der skal også veterinæren påføre hvor lang karenstiden er på de legemidler som hesten har fått og eventuelle medisiner til etterbehandling.

Husk at det ikke nødvendigvis er riktig å starte hesten selv om karenstiden er utløpt. Veterinæren skal gi anbefalinger om tid for kontroll, og deretter når hesten tidligst bør starte i forhold til den sykdommen eller skaden den er behandlet for.

KARENSTIDER OG FORBUDTE STOFFER:

Karenstidene er satt for å sikre:

- ✓ At hesten ikke starter mens den fortsatt er syk eller skadet – hesten skal få lov til å bli helt frisk før den skal gå løp.
- ✓ At hesten ikke utsettes for medisinering eller behandling som påvirker hestens prestasjoner.
- ✓ At alle konkurrerer på like vilkår.

Forbuds- og karenstidslisten er delt inn i to deler:



Stevneveterinæren i dialog med en ekipasje før løp.

Foto: hesteguiden.com

- ✓ A-listen gjelder stoffer som er absolutt forbudt å bruke på travere.
- ✓ B-listen gjelder stoffer og behandlingsmetoder som er tillatt å bruke, men som kan ha en karenstid. Karenstiden er minimumstiden det må gå fra hesten behandles til den kan starte igjen. Karenstiden beregnes fra avsluttet behandling til klokken 12.00 på løpsdagen.

Generelt er det minimum 14 dagers karenstid på alle leddbehandlinger (minst 28 dager ved kortisonbehandling i ledd)

Det er minimum 4 dagers karenstid på alle typer legemidler, injeksjoner og infusjoner (kan være mye lenger, avhengig av preparat), det er også 4 dagers karenstid etter vaksinasjoner og behandling mot innvollsorm.

Ved bruk av fôrtilskudd og urtepreparater er det viktig å forsikre seg om at det ikke inneholder stoffer som har karenstid. Kjøp bare produkter som er tillatt omsatt i Norge, og sjekk innholdsfortegnelsen nøye. På løpsdagen bør man ikke gi tilskuddsprodukter.

HÅNDTERING AV MEDIKAMENTER

Reseptbelagte medikamenter og produkter med karenstid skal være merket med hestens navn og oppbevares i låst medisinskapp.

Medisinrester skal leveres på apoteket for destruering.

Ved medisinerings av en hest på stallen er det viktig å ta forholdsregler og ha gode rutiner så

man unngår at andre hester får i seg rester av medikamentene. Bruk egen medisinsbøtte som vaskes grundig etter bruk og sørg for at ikke medisiner søles i stallen slik at andre hester kan komme i kontakt med stoffene.

HVA SKJER VED DOPINGKONTROLL ETTER LØP?

Hvis en hest er plukket ut til dopingprøve etter løp vil ekipasjen bli møtt av en dopingkontrollør ved utkjøringen fra banen. Det gis anledning til å skritte ned i inntil 10 minutter før ekipasjen tas med til dopingkontrollområdet. Kusken skal sørge for å ikke kjøre fra dopingkontrolløren slik at denne hele tiden kan se hesten. Ansvarlig innmelder/trener eller person over 16 år med fullmakt fra ansvarlig innmelder/trener skal være med i dopingkontrollen. Hestens pass og helsekort skal tas med.

Hesten kan ikke få noe å spise før dopingprøven er tatt ut og forseglet. Den kan få vann i dopingkontrollboksen, enten fra medbragt bøtte eller fra ren bøtte der.

I dopingkontrollen vil det samles opp urin i en plathåv, dette fylles over i to plastglass som forsegles i hver sin pose. Begge prøvene sendes inn, og først analyserer man A-prøven. Dersom denne er positiv dobbeltsjekker man den andre prøven (B-prøven).

Hesten kan holdes igjen i inntil to timer etter løp for å vente på at den skal tisse. Dersom

den ikke tisser kan stevneveterinæren velge å ta en blodprøve i stedet. Da tas det inntil 8 blodglass fra en blodåre på hestens hals. Blodprøvene puttes også i to poser (4 til A-prøven og 4 til B-prøven) som forsegles. Noen ganger tas det blodprøver med en gang i stedet for urin, og noen ganger tas det hårprøver i tillegg.

Hestens representant skal følge med under prøvetakingen og skriver til slutt under på protokollen. Passet og helsekortet sjekkes av dopingkontrolløren og kopieres.

TRENINGSPRØVER/STALLKONTROLLER

DNT fortar jevnlig uanmeldte stallkontroller hos både profftrenerne og amatører over hele landet. Stall og medisinskapp gjennomgås, pass og helsekort på hestene blir kontrollert og det kan tas dopingprøver av utvalgte hester. Som regel er det blodprøver som tas, men andre typer prøver kan tas i stedet eller i tillegg.

Treningsprøver tas for å kunne kontrollere at helsekort føres på korrekt måte, og for å kontrollere at karenstider overholdes og at det ikke det gis ulovlige stoffer. Dersom et stoff påvises i treningsprøven og dette stoffet er oppført i helsekortet, samt at hesten ikke skal starte innenfor karenstiden vil det være en negativ prøve. Derimot vil det regnes som en positiv prøve dersom et stoff påvises i prøven og behandlingen ikke er ført i helsekortet, samt hvis et stoff påvises og hesten skal starte innenfor karenstiden.



Buzz Mearas og hans trener, Vincent Lacroix, følges av dopingkontrollør på vei til dopingkontroll.

TGN-foto/KK

Travsport og utdanningsmuligheter

Hestenæringen i Norge har vokst kraftig de siste årene. Den omsetter for ca sju milliarder kroner og gir jobb til rundt 10 000 personer på landsbasis.

Hesteinteresserte kan ha mange ulike jobber i hestenæringen. Dersom du er fortrolig med dyr, praktisk anlagt og ønsker å jobbe med hest kan du utdanne deg til hestefaglært eller hovslager. Det er en fordel å være omsorgsfull, empatisk, ha evne til å takle fysiske og psykiske utfordringer, jobbe selvstendig, være serviceinnstilt og ha gode samarbeidsevner, om du skal jobbe i hestesporten.

UTDANNINGSMULIGHETER I VIDEREGÅENDE SKOLER

For ungdom som søker formell utdanning i hestenæringen, tilbyr flere av landets naturbruksskoler studier i naturbruk VG1 med hest, deretter Heste- og hovslagerfaget på VG2.

VG2 Heste- og hovslagerfag fungerer i praksis og som en «alternativ vei» til studiekompetanse. Statistikk fra 2011 viser at 75 % av elevene som går ut fra VG2 Heste- og hovslagerfag velger å fortsette på studieforbereende.

Flere norske travungdommer har de senere årene fullført sin videregående utdanning på riksanlegget Wängen i Sverige. Skolen tilbyr opplæring med vekt på travsport.

LÆRLING I HESTEFAGET

Hestefaget er et forholdsvis nytt lærefag. Elevene som har fullført og bestått VG1 Naturbruk og VG2 Heste- og hovslagerfag, har formell rett til å søke læreplass i lærebedrift. De fortsetter da som lærlinger og får praktisk opplæring i hestebransjen. Lærlingkontrakten gjelder for 24 måneder. Etter avsluttet læretid avlegger man en praktisk fagprøve. Når den er bestått, får lærlingen fagbrev og status som fagarbeider med tittel hestefaglært eller hovslager.

Etter bestått fagbrev kan man videreutdanne seg til travtrener, ridelærer eller stallmes-

ter. Eller bygge på med flere allmennfag for å oppnå studiekompetanse for studier på høyskole og universitet.

Kilde: <http://www.hestefag.no>

HESTEFAGLÆRT

Arbeidsoppgavene til en hestefaglært varierer etter hvilken arbeidsplass en tilhører, men noen av de vanlige oppgavene er:

- ✓ Daglig stell av hester. Det vil si tilsyn, håndtering, føring og rengjøring.
- ✓ Føring. Vurdering av fôrtyper, kvalitet og mengde for ulike hester.

Hva er hestenæringen?

Med hestenæring mener man:

- Trav og galoppssport (trenere, kusker, jockeyer og stallmedarbeidere)
- Undervisning (rideskole, rideleir, hestelinje, kurs etc)
- Avl og oppdrett
- Fôrproduksjon og oppstalling
- Tjenester (hovslager, veterinær, salmaker, heste-

massør, equiterapeut, kiropraktor, dyretolk, svømming, solarium, dekkvask m m)

- Utstyr (hesteutstyr, bekledning, hestehengere/transportmidler etc)
- Organisasjoner og stiftelser – DNT, Rikstoto, NRYF, NJ, NHS m m
- Hest i turistnæringen (turisme, «Inn på Tunet»)



TGN-foto/ML

- ✓ Tilsyn, vedlikehold og rengjøring i staller, luftegårder, utendørsanlegg og treningsveier.
- ✓ Transport av hester, innlasting og utlasting.
- ✓ Trening av hest i form av kjøring, ridning, longering.
- ✓ Kontrollere helsestatus, kunne vurdere om hesten er frisk eller syk og iverksette tiltak.
- ✓ Kommunisere med kunder, hesteeiere og andre brukergrupper.

HØYERE STUDIER I HESTEFAGET

Det finnes mange ulike studier for hesteinteresserte i inn- og utland. For eksempel studier

Norsk Hestesenter (NHS) er det øverste faglige senter for utdanning av hestepersonell i Norge. De er alene i Norge om å utdanne travtrenere. www.nhest.no

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU) har studier og forskning som møter de store globale spørsmålene om miljø, bærekraftig utvikling, bedre folke- og dyrehelse, klimautfordringer, fornybare energikilder, matproduksjon og areal- og ressursforvaltning. <https://www.nmbu.no>

som gir en helhetlig forståelse av arten, fysiolog, avl og reproduksjon, helse og atferd, ernæring, ytelse og forvaltning av hest. Det er mange karrieremuligheter innen hesteindustrien etter endt studie, avhengig av hvilken retning man peiler seg inn på i løpet av studietiden.

KARRIEREMULIGHETER I TRAVSPORTEN

Innenfor travsporten er det et stort spenn av arbeidsoppgaver, alt fra trening, behandling og stell av hesten, til administrative arbeidsoppgaver. Bak hver hest blir det levert en lang rekke profesjonelle tjenester.

Hippologstudiet, Sveriges lantbruksuniversitet (SLU), Wången. www.wangen.se

Det finnes mange spennende utdanninger innen hestefaget i utlandet, for eksempel i England og USA. Noen studier kan en få støtte til fra Lånekassen, men det gjelder ikke alle studier. Er en interessert i å se på hvilke muligheter som finnes, kan en sjekke ut Across the pond. De gir en oversikt og veiledning over studiemuligheter og søknadsprosess i Storbritannia. www.studyacrossthepond.com

DET NORSKE TRAVSELSKAP, NORSK RIKSTOTO OG NORSK HESTESENTER

Felles for disse organisasjonene er at de har behov for ulike typer administrativt personell.

For eksempel: Kundekontakt, økonomi, sport, kommunikasjon, markedsføring, avl, sertifisering av nye hester, veterinærtjenester, dopingreglement, utdanning, avl, spill, mediekontakt samt kontakt med utenlandske søsterorganisasjoner.

ARBEIDSGOPPGAVER PÅ NORSKE TRAVBANER

Alle norske travbaner med totalisator er i dag organisert i egne aksjeselskaper med egen administrasjon. I den daglige driften har personellet ansvaret for kontakt med alle typer kunder. Ansvar for økonomi, innkjøp, sport, markedsføring, kurs/utdanning.

Noen travbaner drifter ponni-, trav- og ungdomsstaller og må ha personell til dette, slik som stallansvarlig, stallpersonell, travskoleinstruktører og assistenter.

I tillegg driver de fleste travbaner med utleievirksomhet av staller til travtrenere, cateringvirksomhet, hesteutstyrsbutikker m.m.

Banemester og vaktmestere er med og drifte anleggene på norske travbaner.

ARBEIDSGOPPGAVER PÅ LØPSDAGER

- Profesjonelle travtrenere
- Profesjonelle kusk/ryttere
- Andre trenere
- Stallansatte
- Banepersonell, dommere, løpsfunksjonærer og løpsreferent
- Hovslager
- Veterinær
- TV/reportere
- Administrasjon og totalisatorpersonell
- Restaurant og cateringpersonell

YRKER I UTDANNINGSINSTITUSJONER

- Lærere
- Assistenter
- Hippolog
- Forskere
- Stallpersonell
- Instruktører
- Fritidsledere

ARBEIDSMULIGHETER PÅ AVLSSTASJONER

- Administrasjon, kundebehandler, booking, markedsføring, drift og distribusjon.
- Stallmedarbeider
- Veterinær, tapping av hingster m.m
- Gårdspersonell/vaktmester, vedlikehold og innkjøp av varer og tjenester.

YRKER KOBLET TIL HESTENÆRINGEN

- Veterinær
- Veterinærassistent
- Equiterapeut
- Kiropraktor
- Hestemassør
- Hovslager
- Hestetransportør
- Fôrrådgiver
- Fôrleverandør
- Grovfôrprodusent
- Spon- og strøprodusent/leverandør
- Ulike utstyrsleverandører
- Utstyrsreparatør



Det Norske Travselskap (DNT)

Visjoner og verdier

«DNT – en aktiv bidragsyter i samfunnsutviklingen
med sporten og travhesten i sentrum»

VERDIGRUNNLAG

■ Vår virksomhet skal vektlegge den betydning hesten har som en del av vår historie og kulturarv. Omsorg og velferd for hesten som individ skal prege all vår virksomhet.

■ Arbeidet skal preges av frivillighet og være tuftet på travsportens grunnverdier:

- Åpenhet
- Tillit
- Fair play
- Respekt

DNTS ORGANISASJON

■ DNT ble stiftet i 1875 og er sentralforbundet for travsporten i Norge. DNT består i tillegg av følgende organisasjonsledd; travforbund som består av travlag i regionen. Travlaget består av personlige medlemmer.

■ Generalforsamlingen holdes hvert år innen utgangen av april, og er organisasjonens høyeste myndighet. Mellom generalforsamlingene er styret i DNT høyeste myndighet. Endringer i DNTs lov kan kun behandles på

generalforsamlingen og krever 2/3 flertall for gjennomslag. Utover loven har organisasjonen følgende rammeverk/styringsverktøy:

- ✓ Reglement/bestemmelser (revideres årlig)
- ✓ Strategiplaner (som Trav 2020/Sportsplan 2022)
- ✓ Budsjett m/årlige handlingsplaner

■ DNT er en frivillig medlemsorganisasjon, og skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å drive med travsport ut fra sine egne ønsker og behov. Det skal være en levende organisasjon som utvikler og fornyer seg i takt med samfunnet for øvrig.

■ Frivillig innsats blant medlemmene er den viktigste ressursen på alle nivåer i norsk travsport. Frivillig arbeid gir mening, trivsel og skaper gode sosiale nettverk for den enkelte. For å skape vekst i organisasjonsarbeidet er vi avhengige av godt fungerende travlag og travforbund. Våre 12 travforbund er et viktig bindeledd mellom sentralforbundet og lagene. Arbeidet i organisasjonen skal preges av en åpen og inkluderende kultur. Aktiviteten og rekrutteringen til travsporten skjer gjennom våre travlag og dets medlemmer.

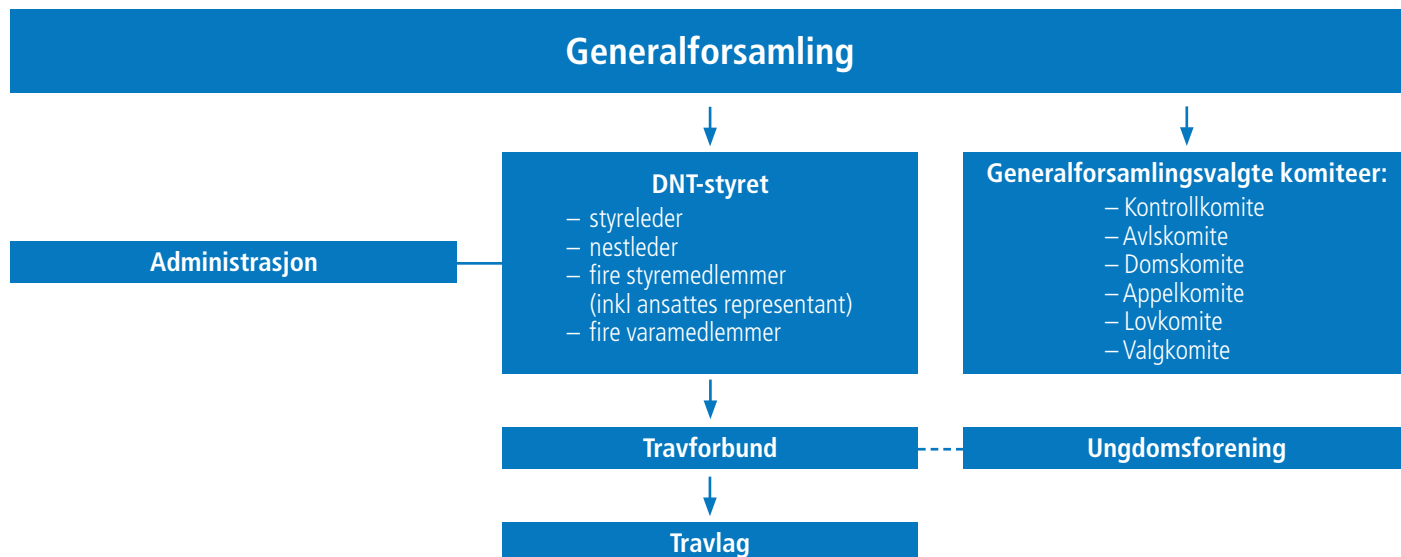
■ Ungdommens medbestemmelse er også et nødvendig bidrag for vekst og utvikling. Generalforsamlingsvedtaket fra 2014 sikret ungdommen politisk innflytelse, gjennom representasjon i styrene hos sentralforbundet, travforbundene og travlagene.

Det skal etableres ungdomsgrupper i hvert enkelt forbund. Organisasjonsmessig vil det være et styreoppnevnt utvalg.



Foto: Charlotte Svendsen

Organisasjonsoversikt



Det totale bildet



Frem til 1982 var det DNT og de enkelte travbanene som hadde konsesjon på spill på hest – og det var kun spill på banene. 1982 ble Norsk Rikstoto (NR) stiftet og landsdekkende spill

var en realitet. NR er en frittstående stiftelse hvor sporten – DNT og Norsk Jockeyklub er likeverdige stiftere.

NR er et rendyrket spillselskap med over-

ordnet økonomiansvar for trav- og galopp-sporten, jfr tildelt konsesjon fra LMD. DNTs inntekter er hovedsakelig basert på overføringer fra NR.

Norsk travsport – sport og spill

Det er 12 totalisatorbaner – 11 travbaner og 1 galoppbane. Driftsselskapene er organisert som aksjeselskaper med egne styre og har

ansvar for å arrangere trav- og galopplop, selge spill og fremme sporten i sin region. Alle totalisatorbaner har i tillegg eget eien-

domsselskap som i hovedsak er eid av travforbundene.



Foto: Charlotte Svendsen



Et eksempel på uniformering fra Rogaland travforbunds ungdomsgruppe

Kildehenvisninger

Det Norske Travselskap

Grunnkurs hefte 1-2-3 (ponnitrav), Til Start hefter, Travskolen kompendium

Svensk Travsport

Diverse informasjonshefter, Trena Travhest, Hovpleie/skoning, Utstyr, Balansering mm.

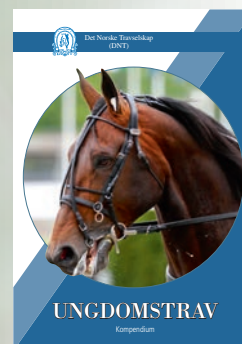
Norges Rytterforbund

Fysiologi og anatomi
www.rytter.no/hestekunnskap/kunnskapsbibliotek/hesten/fysiologi-og-anatomi/

Diverse artikler på internett om terskel trening, hestens anatomi, sykdomslære m.m.

Nyttige linker

- **Boken «Hovpleje»**
 Verner Kristoffersen/Forlaget Wiegaarden
- **Rikstotoklinikken Bjerke**
<http://www.bjerkeyrehospital.no/>
- **Travsport.no/travskolen**
<http://www.travsport.no/Ungdomstrav/Travskolen/>
- **PC-HORSE-Foringslære program**
<http://www.pc-horse.com/index.php/nb/>
- **Alt du trenger å vite om foring av hest**
https://www.fkra.no/getfile.php/Filer/Landbruk/Kraftf%C3%B4r/champion_A4_brosjyre_komprimert.pdf
- **Felleskjøpet**
<https://www.felleskjopet.no>



Forsidebildet viser Support Justice.

Foto: Robin Andreassen



Visste du at...

- Mineralinnholdet i alle Championfôrene blir justert hvert år ut fra mineralanalyser av hvert enkelt års norske grovfôr
- Champion Komplet er det aller mest brukte kraftfôret til travhest i Norge
- Champion Oppdrett har høyere proteininnhold enn de andre kraftfôrene for å dekke proteinbehovet til vekst og melkeproduksjon. Det kan også brukes til eldre hester hvis proteininnholdet i grovfôret er for lavt
- Champion Energi er havrefritt, og kan brukes alene eller i kombinasjon med havre eller bygg til hester med høyt energibehov



Champion[®]
NORGES MEST SOLGTE HESTEFÔR