

## Die Vorbereitung von Trainings, Turnieren und Trainingslagern

Spielende sind untereinander sehr verschieden, wenn es um die Ernährung vor dem Unterwasser-Rugby geht. Grundsätzlich braucht Unterwasser-Rugby Energie: Ein Teller Pasta mit fettarmer Sauce mindestens eine Stunde vorher ist deshalb meistens die beste Wahl. Trotzdem gibt es Spielende, die mindestens 2 Stunden vorher essen müssen, sonst liegt ihnen, egal was, zu schwer im Magen. Ausserdem kann kein Dörrobst Unterwasser-Rugby spielen – mindestens 1,5l Flüssigkeit sollte über den Tag vor einem Training am Abend zu sich genommen werden.

Bevor wir auf Erfahrungen einzelner Spielenden bezüglich Unverträglichkeiten eingehen, einige No-goes vor dem Unterwasser-Rugby für alle:

- Kohlensäurehaltige Getränke wie Cola oder Apfelschorle (gibt super Blähungen im Sport in der Waagrechten)
- Fisch und Pilze (beides liegt so schwer im Magen, dass ihr im Training unten bleibt)
- Eis (Magenblei)

Nun zu den Dingen, auf die einzelne Spielende vor dem Unterwasser-Rugby verzichten:

- Kartoffeln (Magenblei)
- Viel Salat (auch Blei im Magen und zusätzlich energiearm)
- Isostar und ähnliche salzhaltige Getränke (kann Durchfall verursachen)
- Gekochte Peperoni (stossen auf)
- Viel Milch (Magenblei)
- Essen mit viel Öl, Rahm oder Fett (Panna Cotta, Fittiertes...)

Zur Vorbereitung zählt natürlich auch das Einpacken von Getränken und Nahrungsmitteln, die du während des Unterwasser-Rugbys brauchst.