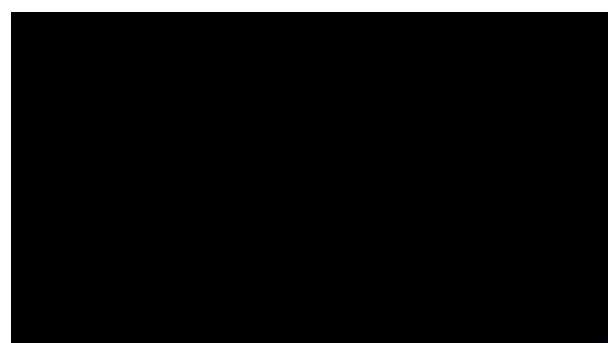


Eishockey, Schwingen, Tennis und Marathon

Rico Castelberg wuchs in Igis auf und fand schon in jungen Jahren zum Eishockey. Beim HC Landquart-Grüsch fand er damals die richtige Adresse um diesen Sport zu erlernen. Auch er ist einer derjenigen Spieler, der vom damaligen Trainer Markus Knobel in die 2. Liga Mannschaft nominiert wurde. In den ersten beiden Saisons war Rügen praktisch immer auf der Aufstellung zu finden. In der Saison 2004/2005 trug er dann das Flimser Trikot und begann von da an eine tragende Rolle in der Verteidigung zu übernehmen. Dem EHC Flims blieb er da aber leider nicht treu und wechselte nochmals eine Liga höher zurück zum neu gebildeten HC Prättigau-Herrschaft.



Im Jahr 2008 rückte dann für ihn das Eishockey zusehends in den Hintergrund und das Schwingen wurde aktuell. Zusammen mit seinen WG Kollegen gründete er das Cadonauschwinget. Ein Schwingturnier, das bis heute seine feste Grösse in der Stadt Chur errungen hat. Während sich seine Mitbewohner meist im Sägemehl feiern liessen, tauchte er in der Rangliste eher unter der „Best of the Rest“ Rangliste auf. Generös in seiner Art hat er immer extra den Anderen den Vortritt gelassen. Er würde seinen Ruf als Nicht-Kranzschwinger nur all zu ungerne verlieren... .



Zwischen den Schwingturnieren wurde er noch kurzerhand 3. Liga Meister (Saison 2009/2010) mit dem EHC Flims. Das ist ihm allerdings noch lange nicht genug. Nebenbei duelliert er sich noch mit seinem Mannschaftskollegen Marc Singenberger immer wieder beim Tennis. Seine äusserst defensive Spielweise ist sehr schwierig zu bekämpfen. Es kommt nicht selten vor, dass bei einem uninteressanten Spielstand von 0:0 und 15:15

Punkten im 1. Satz der Filzball so zwischen 50 und 100 Rallys übers Netz gedroschen wird. Dieses hin und her geht so lange bis sich sein Tennispartner dem ergibt und schlussendlich extra den Ball ins Netz hämmert. Wenn das Spiel über drei Sätze geht und in den letzten beiden Stunden des Tages keinen Sieger hat, wird das Spiel am nächsten Tag wieder aufgenommen. Eigentlich in dem Ausmass wie es damals die Partie zwischen Nicolas Mahut und John Isner (11 Std. und 5 Min.) war. Verwundern Sie sich bitte nicht an dem all zu schwarzen Bild, aber Rüga und Singi spielen gerade bei Nacht... .



Rüga findet aber, da geht doch noch mehr. In diesem Frühling hat er begonnen sich für einen Halbmarathon (21km) im Oktober 2013 in Luzern vorzubereiten. Alle unnötigen Pfunde wurden für diesen Event abtrainiert. Seine Schlusszeit von 1:35:46 ist ganz schön schnell und kann sich durchaus sehen lassen.

Diplom Swiss City Marathon Luzern 2013
Video Swiss City Marathon Luzern 2013