Horst Grübener,...

...der laufende Zimmermann, am liebsten in Zunft unterwegs!
Durch Karl vom Radfahren zum Laufen gekommen!
Mit Lutz Marathon laufen (siehe Bild unten) - einfach genial !

Geburtsdatum:	26.06.1960
Bisheriges Highlight im Sport:	Honolulu Marathon 200
Sportliche Ziele:	Rennradfahren und Lau
Trainingsmotto:	Abwechslung ist gut für

Bestzeiten:

10 km: 40:35 (Alsdorf 2003)

Halbmarathon: 01:37:54 (Netphen 2003)

Marathon: 03:23:28 (Hamburg 2007)