

Freitag, 05. April 2019, Kreiszeitung Bruchh.-Vilsen/Hoya /  
BRUCHHAUSEN-VILSEN

## Lauftreff trainiert immer samstags – und freut sich über neue Mitstreiter



Der Lauftreff Bruchhausen-Vilsen freut sich über neue Mitstreiter. Die Sportler drehen immer samstags ihre Runden im Vilsener Holz. Die Aktiven treffen sich in der Sommerzeit um 17 Uhr, in der Winterzeit bereits um 15.30 Uhr – und zwar am Eingang des Kurparks in Bruchhausen-Vilsen. Dann geht es bis zu zehn Kilometer durchs Vilsener Holz, wobei jeder entscheiden kann, wie viel und wie schnell er läuft. „Mal bergauf, mal bergab, aber immer mit guter Laune, netten Gesprächen und viel Spaß“, geht aus einer Pressemitteilung hervor. Es spielt keine Rolle, ob sich jemand gerade auf einen Marathon vorbereitet oder erst mit dem Laufen beginnt. Denn regelmäßiges Lauftraining sei gut für Körper und Seele. Die gesunde Luft im Vilsener Holz reinige die Lunge, der Kopf werde frei und der Stress verfliege. Den Lauftreff gibt es nun schon seit mehr als 30 Jahren. Zu Beginn trafen sich sieben Sportler, inzwischen ist die Gruppe auf rund 40 Personen gewachsen. Samstags sind in der Regel zehn bis 15 Läufer dabei, einzelne Gruppen treffen sich

nach Absprache auch in der Woche. Der Lauftreff organisiert unter anderem den „Brokser Volkslauf“, der in diesem Jahr am 22. September stattfindet. Weitere Infos gibt es bei Dieter Michaelis unter  
Telefon 04252/3121. Foto: Lauftreff