# 1. Platz für Lenn Engel (7)

## Gewinner der 1. internationalen FightForGlory-Challenge

**Mit mehr als 500 Mitgliedern und vier Administratoren ging die im Oktober 2013 gegründete, geschlossene Facebook-Gruppe „Fit mit CF" in die 1. Internationale FightForGlory-Challenge.**

**Vom 1. März bis zum 31. Mai sammelten TeilnehmerInnen aus Deutschland, der Schweiz und Österreich Punkte auf der Basis der C[F]itnessMatrix*.**

### *77.371 Aktivitäts-Punkte brachten Lenn den Gesamtsieg*

Lenn Engel (7) schlug mit einer Gesamtpunktzahl von 77.371 Punkten auch die engagiertesten „Oldies" und freut sich über ein für ihn eigens entworfenes Sieger-T-Shirt.

Motiv für Lenns Sieger-T-Shirt.

Lenns Mutter, Carola Engel, hat aus ihren Posts in der Gruppe einen kleinen Bericht über Lenn und den Stellenwert von sportlichen Aktivitäten in der Familie Engel verfasst.

### *Für uns gehört Bewegung zum Leben*

„Zum Zeitpunkt der Challenge war Lenn sechs Jahre alt. Sein ganzes Leben lang ist er schon in Bewegung: Im Babyalter ging es los mit der täglichen Physio. Als er gerade stehen konnte, war er auf dem Trampolin, als er gehen konnte, sind wir regelmäßig zum Kleinkinderturnen gegangen und haben uns ständig auf dem Spielplatz oder sonstwo draußen getummelt.

Bewegung, Sport, Spiel und Spaß gehören für unsere Familie zum Leben dazu. Auch ohne CF wäre das so. Durch Lenns CF bekommt das Sporteln sicher noch eine andere Dimension. Würde Sport zu schnöder Therapie, würde sein Ehrgeiz vermutlich nicht lange vorhalten.

### *Lenn bewegt sich viel draußen*

Ich halte es für wichtig, den Kindern das vorzuleben, wofür man selbst steht. Ist man selbst sportlich aktiv, weil es zum eigenen Leben gehört, wird

Lenn legt auch normale Wege mit Inlinern zurück.

Sport durch die gemeinsamen Aktivitäten auch zu einer Selbstverständlichkeit im Leben der Kinder. Lenn ist täglich draußen: Trampolinspringen, Ballspielen im Garten, Inliner fahren etc. Außerdem erledigen wir fast alle Wege zu Fuß oder mit dem Rad.

Seit er vier Jahre alt ist, spielt er Fußball im Verein. Letztes Jahr hat er noch mit Handball angefangen, um seinem Lieblingsverein, dem THW Kiel und Dominik Klein, nachzueifern. Wir unterstützen seine Aktivitäten: Er hat ein gutes Gefühl für sich selbst und seine Grenzen.

Gruppenlogo

### *Viel positive Energie in der „Fit mit CF"-Gruppe*

Die „Fit mit CF"-Gruppe habe ich irgendwann Ende 2013 entdeckt. Anfang 2014 gab es bereits

*Die C[F]itnessMatrix ist eine speziell entwickelte Excel-Datei (bald auch als App verfügbar), in die die TeilnehmerInnen oder die Eltern von CF-Kindern Punkte für täglich absolvierte Aktivitäten in den Bereichen Sport, Therapie und Alltagsleben(!) eintragen. Dabei werden die Art, die Dauer und die Intensität der entsprechenden Aktivität festgehalten. In einer Rangliste werden Plätze in den Bereichen Gesamtpunktzahl im Veranstaltungszeitraum, Kontinuität und maximale Tagespunktzahl vergeben.

eine Aktiv-Woche und einen Aktiv-Monat, an denen Lenn teilgenommen hat. Er fand das toll und ziemlich aufregend, sich mit den „Großen" zu messen. Sollte er mal keine Lust gehabt haben, aus dem Kindergarten zu Fuß nach Hause zu gehen, konnte ich ihn mit dem Satz „Dafür gibt es Punkte" immer motivieren!

Die Gruppe wurde ganz schnell zu meiner erklärten Lieblingsgruppe bei Facebook, weil sie voller positiver Energie ist. Dass CF kein Zuckerschlecken ist, wissen wir alle, aber es ist doch immer eine Frage der Perspektive, wie man mit seiner Krankheit umgeht. Lenn geht es zum Glück sehr gut, er hat eine tolle Lungenfunktion. Es gibt Facetten dieser Krankheit, auf die man wenig Einfluss hat. Die gilt es zu akzeptieren. Aber da, wo es möglich ist, eine Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen, sollte man es tun!

## *Erste große Internationale Challenge*

Als es nun die erste große internationale Challenge gab, wollte Lenn natürlich wieder teilnehmen. Sein Ehrgeiz war geweckt. Teilweise habe ich ihn abends vom Trampolin gar nicht mehr runterbekommen, denn für das Trampolinspringen gab es ziemlich viele Punkte.

Lenn war total überrascht, dass ER die Challenge gewonnen hat: als einziges Kind unter lauter Erwachsenen! Aber genau das war natürlich umgekehrt sein Vorteil: Er ist ein Kind, er bewegt sich den ganzen Tag spielerisch, ohne es zu merken und zu planen. Trotz IV-Therapie nahm er sogar an einem 5-Kilometer-Lauf in der Umgebung teil. Er ist motiviert – aus sich selbst heraus. Wir unterstützen das und sind trotzdem wachsam."

Carola Engel

Für alle Interessierten:
Am 1. September startet die 2. Internationale FightforGlory-Challenge in der Facebook-Gruppe „Fit mit CF". Markus Lukas und sein Administratoren-Team freuen sich über eine rege Teilnahme.

Christina Graugruber

1. Internationale
FITMITCF FIGHT FOR GLORY Challenge
für Fibros und Cysters
powered by FITMITCF und der FARM FÜR GLÜCK

veranstaltet in der FIT MIT CF-Gruppe
im Zeitraum 01.03.2014 bis 31.05.2014

URKUNDE
01.06.2014
Lenn
hat bei der FIGHT FOR GLORY Challenge
in der Kategorie
Gesamtpunktezahl
den
1. Platz
von über 500 teilnahmeberechtigten
Fibros und Cysters belegt

Das gesamte Admin-Team dankt
für diese SUPERGEILE MUTANTENLEISTUNG!

Lenns Urkunde, von allen vier Administratoren unterschrieben.

Lenn und seine Schwester Marla nach ihrem 5-Kilometer-Lauf.