

TOUR DE COURAGE vom Bodensee zum Mittelmeer

Am 22. Mai.2026 startete die TdC in ihre zweite Runde: Unter großem Applaus radelten unsere Siebtklässler*innen hoch motiviert von Konstanz nach Sainte-Croix – mit dem Mittelmeer als Ziel. Die TdC ist nicht einfach nur eine Radtour. Sie ist ein Projekt, das sowohl Willenskraft und sportlichen Ehrgeiz als auch monatelange Vorbereitung und sorgfältige Planung erfordert. Ohne zu viel vorwegzunehmen: Die Erfahrung, Teil der TdC zu sein, war auf so vielen Ebenen ein Geschenk. Mit dem großen Wunsch, dieses Projekt dauerhaft zu etablieren, möchten wir euch Schritt für Schritt mitnehmen – von der Planung bis in die Provence. Dieser Bericht ist daher nicht nur ein Tourbericht, sondern zugleich ein erster Einblick in den noch kommenden Leitfaden für die nächsten Generationen, die sich dieser Herausforderung stellen möchten.

VORBEREITUNG AUF DIE TOUR

Bereits im vergangenen Jahr hatten sieben Schüler der heutigen 8. Klasse den Schritt gewagt und sich auf den Weg ans Mittelmeer gemacht. Ihre Begeisterung gaben sie an die aktuelle 7. Klasse weiter. Aus zunächst drei überzeugten Siebtklässlerinnen wurden Woche für Woche mehr. So kam es, dass sich schließlich 14 Jugendliche für die Teilnahme an der Radtour entschieden.

Am 22. Februar, dem Stichtag für die verbindliche Zusage, trafen sich alle Interessierten zur ersten gemeinsamen Trainingsfahrt über 70 Kilometer rund um den Untersee. Anschließend aßen wir gemeinsam zu Mittag und hielten unsere erste Besprechung ab. Mit diesem Tag wurde die TdC nun auch für uns real.

Wir bildeten verschiedene Planungsteams für Finanzen, Routenplanung, Öffentlichkeitsarbeit, Spendenakquise, Unterkünfte und weitere organisatorische Aufgaben. In regelmäßigen Treffen wurden Aufgaben verteilt, Fortschritte besprochen und offene Fragen geklärt.

Neben den gemeinsamen Trainingsfahrten, die den Zusammenhalt stärkten und das Fahren im Verband trainierten, spielte auch das individuelle Training eine wichtige Rolle. Alle Teilnehmenden sollten bis zum Tourstart mindestens 1.000 Trainingskilometer sammeln. Wie sich später zeigte, war diese Vorbereitung tatsächlich notwendig.

Schon früh stand fest, dass die Tour mit einem Spendenzweck verbunden werden sollte. Die Jugendlichen entschieden selbst, welche Organisationen sie unter-



Das Team von Sea-Eye besuchte uns bei den Aktionen

stützen wollten. Mit Waffelverkäufen in der Stadt, einem Kuchenstand beim Velopicknick und Crowdfunding sammelten sie Spendengelder und machten auf ihre Projekte aufmerksam. Dabei erfuhren sie viel Zuspruch und Anerkennung. Anders lässt sich kaum erklären, warum Menschen 50 Euro für eine Waffel oder 20 Euro für einen Muffin spendeten.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Vorbereitung war die Ausrüstung. Fahrräder wurden gekauft und umgebaut, Radbekleidung angeschafft, Pannenkurse besucht und Campingzelte mehrfach auf- und abgebaut. Die dreimonatige Vorbereitungszeit war intensiv und verging unglaublich schnell. Als kurz vor dem Start unsere Trikots eintrafen, machte sich bei allen ein aufregender Mix aus Vorfreude, Respekt, Zweifel und Abenteuerlust breit.

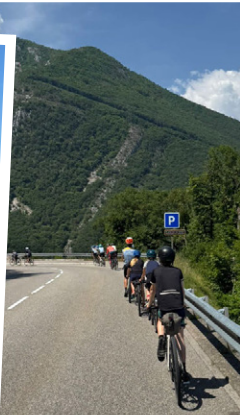


TOURBERICHT – 22.05.2026 – STARTSCHUSS

Nachdem in letzter Minute noch ein platter Reifen gewechselt worden war, konnten die 14 Jugendlichen und ihre fünf Begleiter*innen pünktlich um 8:30 Uhr das Schulgelände verlassen. Unsere Klassenlehrerin Frau Knopf sorgte gemeinsam mit ihren Kolleg*innen für einen herzlichen Abschied. Die Jugendlichen erhielten einen Rückenwind aus Wertschätzung und Anerkennung, der sich schnell in Euphorie und Energie verwandelte. Die erste Etappe führte wie schon bei der Trainingsfahrt entlang des Untersees. In Stein am Rhein traf die Gruppe auf Alex, die sechste Begleitperson und Fahrer des Begleitfahrzeugs „Maggy“. Alex transportierte nicht nur das Gepäck sondern versorgte das Team täglich mit reichhaltigem, leckerem Essen. Spätestens bei dieser ersten Pause wurde vielen bewusst, worauf sie sich eingelassen hatten: Das Abenteuer hatte begonnen. Insgesamt führte die Tour in neun Etappen bis nach Sainte-Croix, westlich von Marseille. Während die ersten Tage landschaftlich sehr abwechslungsreich waren,

mussten hier auch die meisten Höhenmeter bewältigt werden. Das intensive Training zahlte sich aus. Nicht die täglichen rund 120 Kilometer machten der Gruppe zu schaffen, sondern die extreme Hitze. Jeder Brunnen wurde zur willkommenen Erfrischung, jeder See am Abend genutzt, um sich abzukühlen.

Am vierten und längsten Etappentag machten sich erstmals Erschöpfung und Zweifel bemerkbar. Doch die Jugendlichen motivierten sich gegenseitig und hielten durch. 487 Kilometer waren geschafft, mehr als die Hälfte der Strecke. Das Gefühl von Stolz war überall spürbar. Der Pausentag brachte Zeit zum Waschen, Einkaufen und Durchatmen. Dass nun 5 Etappen für die restlichen 413 km vor ihnen liegen, wirkte auf manche fast wie eine Spazierfahrt. Noch ahnte niemand, dass am Ende weitere ungeplante Kilometer hinzukommen würden. Der zweite Teil der Tour war geprägt von großer Hitze, Pannen, Stürzen und Erschöpfung, aber ebenso von Zusammenhalt, Willenskraft und vielen kleinen Glücks-



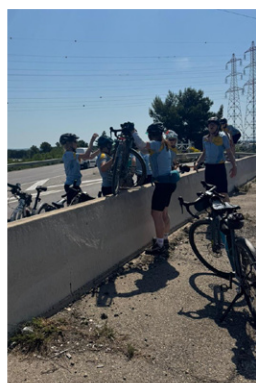


momenten. Insgesamt gab es 20 Platten, davon zehn allein am vorletzten Tag, sowie neun Stürze. Hinzu kamen spontane Änderungen bei Unterkünften. Gemeinsam meisterte das Team diese und weitere Herausforderungen und gewann mit jeder Etappe an Selbstvertrauen. Je näher das Meer rückte, desto größer wurden Vorfreude und Aufregung. Eltern, die schon auf dem Weg zum Zielort waren, besuchten die Gruppe teils spontan unterwegs und sorgten mit Überraschungen wie personalisierten Tour-Shirts für zusätzliche Motivation. Gleichzeitig wurde allen bewusst, wie besonders diese gemeinsame Erfahrung war. Noch vor der Ankunft am Meer wurden bereits Ideen für weitere Radtouren gesammelt. Am letzten Abend reflektierten die Jugendlichen gemeinsam das Erlebte und teilten ihre schönsten Momente miteinander. Vorfreude auf das Ziel und Wehmut über das bevorstehende Ende lagen dabei eng beieinander.

Die letzte Etappe wurde noch einmal zum Spiegelbild der gesamten Tour: voller Spaß, Hürden, kleiner Rückschläge und großer Momente. Umso schöner war die Ankunft am Strand von Sainte-Croix bei Martigues.

Unter tosendem Applaus wurden die Jugendlichen von ihren Familien empfangen. Freudentränen flossen, feste Umarmungen und ein kaum zu beschreibendes Gefühl von Stolz machte sich breit. Natürlich ließen es sich die Jugendlichen nicht nehmen, ins Meer zu springen. Am Abend wurde gemeinsam gefeiert. Außerdem erfuhr die Gruppe, wie viele Spendengelder sie für ihre ausgewählten Projekte gesammelt hatte. Dieser Moment bildete den würdigen Abschluss einer grandiosen zweiten Tour de Courage.

Für die Radler*innen und ihre Familien waren der Abend und die anschließenden gemeinsamen Urlaubstage ein wunderbarer Ausklang dieser intensiven Zeit. Mit den Geschwister waren übrigens Schüler*innen aus den Klassen 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10 und 11 unserer Schule anwesend, und alle feierten dieses wunderbare Projekt, das wir nun hoffnungsvoll in die Hände der aktuellen 6. Klasse legen möchten. Wie auch unsere Vorgänger möchten wir euch mit unserem Wissen und unserer Erfahrung zur Seite stehen und können euch von Herzen empfehlen, dieses Abenteuer zu wagen.



TOUR DE COURAGE



Das war die Tour de Courage 2026 in Zahlen:

- 🚴 1012,9km
- 🕒 46 Stunden und 7 Minuten
- 📏 4770 Höhenmeter
- 🛞 20 platte Reifen
- 😬 4 kleinere Stürze
- 😬 4 größere Stürze
- 😬 1 Unfall



DAS SAGEN DIE 19 TOURTEILNEHMER*INNEN ÜBER DIE TOUR ...

Was war für dich die größte Herausforderung vor dem Start?

Nele: Ungewisse Gruppendynamik und die Sorge vor der eigenen Ausdauerleistung.

Emily: Sich für das Training zu motivieren.

Was hat dir in schwierigen Situationen geholfen weiterzufahren?

Flora & Maja: Wir wollten die Tour aus eigener Kraft schaffen, ohne das Begleitauto nutzen zu müssen. Das hat uns angetrieben immer weiter zu fahren.

Nora: Die Vorstellung, dass man bald am Ziel ist, sich dann ausruhen kann und nach jedem Stück, das man gefahren ist, weiß, dass man wieder etwas geschafft hat.

Welche Etappe wirst du nie vergessen und warum?

Mika: Die letzte Etappe, weil die Vorfriede auf das Ziel riesig war und wir immer wieder von Fremden angefeuert wurden.

Luise: Landschaftlich hat mir die zweite Etappe besonders gefallen, da waren die Berge so nah.

Was nimmst du aus diesem Abenteuer für dein weiteres Leben mit?

Joscha: Ich kann etwas erreichen, das mir nicht zgetraut wird.

Julia, Hannah & Charlotte: Wenn man etwas wirklich möchte, dann kann man es schaffen.

Wie hat sich dein Blick auf Herausforderungen geändert?

Mia: Aus Angst wird nun Vertrauen.

Welche Eigenschaften haben die Jugendlichen besonders beeindruckend gezeigt?

Lucy: Zusammenhalt, Empathie und Willensstärke

Warum ist dieses Projekt für die Jugendlichen so wertvoll?

Tina: Zusammen konnten die Jugendlichen erfahren, dass gegenseitige Motivation, gemeinsame Anstrengung und ganz viel Spaß sie alle miteinander ans Ziel gebracht hat. Als starke Gemeinschaft, die sich unterstützt.

Welche Momente haben dich besonders berührt?

Katharina: Sobald wir losgefahren sind, hatten die Jugendlichen ganz klar ihr Ziel im Blick und Aufgeben war nie eine Option. Mit zunehmender Strecke war es



Ich fuhr an der Tour de Courage mit, da es eine große Herausforderung für mich ist aus eigener Kraft vom Bodensee bis zum Mittelmeer zu gelangen.

Besonders gut gefallen hat mir, wie das Klima und die Natur sich um mich herum verändert haben. Als erstes fährst du durch Städte, da sind die Häuser groß und modern und mit der Zeit fährst Du durch kleinere Dörfer mit kleineren Häusern, die dicht aneinander stehen, die freundlich aussehen und wo jedes Haus seine eigene Geschichte hat.

Die Tour de Courage zeigte mir, dass wenn ich etwas schaffen will, dann schaffe ich es auch. **Eure Flora**

sehr beeindruckend, dass Touren unter 100km für das Team fast schon langweilig wirkten.

Wie plant man eine Radtour über 1000 km?

Martin: Schritt für Schritt – Von der Überlegung zum großen Ganzen bis in die Details. Die größte Herausforderung ist, dass sich nicht alles im Voraus planen lässt und trotzdem Vertrauen zu haben.

Welche Sicherheitsmaßnahmen waren besonders wichtig?

Willi: Das Kommunizieren über Handzeichen und die Weitergabe ans Team, weshalb das Gruppentraining essenziell für eine sichere Fahrt auf viel befahrenen Straßen ist.

Beschreibe die Tour de Courage in einem Satz

Alex: Aus vielen einzelnen Menschen wurde ein ganz starkes "Wir" und aus einer Radtour wurde ein kleines Stück Leben, das alle Beteiligten noch lange in sich tragen werden.

Welche 3 Worte kommen euch in den Sinn, wenn ihr an die TdC zurückdenkt?

Gemeinschaft, Mut, Dankbarkeit, Grenzerfahrung, Erleichterung, Müsliriegel, Hitze, Maggy, Durchhaltevermögen, Platten, Spaß, Klatschmohnfelder, Herzenmenschen, Trinkwasserbrunnen, leckeres Essen, lehrreich, einmalig, unvergesslich, anstrengend, cool, schön, lustig, schmerzhaft, zu kurz, abenteuerlich, einzigartig, „Hä bitte!“ (Insider)

synergie
Jugendhilfe

STADTWERKE
RADOLFZELL

KEEGO

EDEKA
BAUR

JESTER
sports

HOLY

dm

JOOS

SCHALKRAFT AG
QUALITÄT IN JEDEM SCHALTMOMENT

Hof Höfen

maionschwarz.com
DESIGN & ILLUSTRATION

DANKE!

Da die TdC privat organisiert ist und wir keine Spendenquittungen ausstellen konnten, stammten die meisten Geldspenden von Familien und Privatpersonen. Dafür möchten wir uns von Herzen bedanken.

Einige Unternehmen unterstützten uns mit großzügigen Sachspenden. Besonders bedanken möchten wir uns bei unserem Sponsor SYNERGIE Jugendhilfe, der uns in letzter Minute ein exklusiv für die TdC gestaltetes Radtrikot ermöglichte. Entworfen wurde dieses von Marion Schwarz.

Ein herzliches Dankeschön geht außerdem an KEEGO, die alle 19 Teilnehmenden mit ihren patentierten Trinkflaschen ausgestattet haben, an JESTER Sports für Lichter und Ersatzteile, an HOLY für Elektrolytlösungen und Basecaps, die uns bei Temperaturen von bis zu 38 Grad vor Dehydrierung schützten, sowie an den dm Reichenau und EDEKA Baur Wollmatingen, die uns mit reichlich Obst- und Nussriegeln versorgten, um auch die längsten Etappen bewältigen zu können. Ein weiterer Dank gilt außerdem Zweirad JOOS, deren Team an zwei Abenden einen Pannenkurs für uns durchgeführt hat, sowie der Schweizer Firma Schaltkraft AG, die uns zum Pizzaessen einlud. Zudem möchten wir allen aus der Schulgemeinschaft danken, die uns großzügigerweise ihr Zelt für den

Zeitraum zur Verfügung gestellt haben.

Auch für unsere ausgewählten Organisationen – die Kinder- und Jugendhospizarbeit des Landkreises Konstanz sowie Sea-Eye Konstanz – konnten wir weitere Unterstützer gewinnen. Zu den ersten Förderern gehörten Nicolas Wiora von der Allianz Konstanz, die Sparkasse Reichenau und die Stadtwerke Radolfzell.

Durch Verkaufsaktionen, Crowdfunding und weitere Spenden kamen insgesamt 1.874,39 Euro für die beiden wohltätige Zwecke zusammen. Darüber freuen wir uns sehr. Noch wichtiger war für uns jedoch die große Wertschätzung, die den Jugendlichen entgegengebracht wurde. Sie zeigte uns, wie viel Menschen dieses Projekt bedeutet.

Wir danken allen, die uns unterstützt haben – durch Spenden, tatkräftige Hilfe, aufmunternde Worte oder einfach dadurch, dass sie unsere Reise verfolgt und an uns gedacht haben. All das hat uns tief berührt und bestärkt uns in der Überzeugung, dass die Tour de Courage das Potenzial hat, ein festes und wertvolles Projekt unserer Schulgemeinschaft zu werden.

Julia Wolter

Für das gesamte TdC-Team

