

INCLUSIVE MULTISPORT FOR ALL

# MULTI 4 ALL

**INCLUSIVE SPORT**

AN ERASMUS SPORT PROJECT



Co-funded by  
the European Union

ENG

# PADUA AND COIMBRA

## 2023 - 2025

*“Multi4All is a project that we immediately looked at with interest because it brings together important elements. Exploring the theme of inclusion through sports practice from an international perspective is a very effective way to grow and enhance the work that administrations and sports associations they already propose and carry forward in this area. I am particularly pleased that Multi4All was the opportunity to make known what the Municipality of Padua has already been doing for some time in the field of sport and disability, on the one hand, the Paralympic champions who carry the name of Padua high on the other.*

*For this reason, I hope that this important project can continue to bear fruit.”*

**Diego Bonavina**

*Sports Councilor of the Municipality of Padua*

*“Coimbra was proud to host the European Triathlon Cup, an event of enormous importance for sport and for promoting the values of inclusion and diversity. The European project Multi4All played a key role in this edition, providing a unique opportunity for athletes, Paralympians and young people from different social and cultural backgrounds to share sporting experiences.*

*The presence of the delegation from Padua, made up of 12 representatives and led by the Councillor for Sports, Diego Bonavina, strengthened the ties of cooperation between Coimbra and Padua, twin cities, and allowed the exchange of good practices in the area of inclusive sport. Coimbra has been working to promote equal opportunities in sport, and this international collaboration is another step towards building a more accessible future for all.*

*Multi4All demonstrated, once again, how sport can be a powerful vehicle for social transformation, encouraging the participation of everyone, regardless of their physical, economic or social conditions. Holding this event in Coimbra is a reflection of our commitment to inclusion and to promoting sport for the entire community.*

*This project, funded by Erasmus+ Sport, represents a significant step in building a more inclusive Europe through sport and will continue to serve as a reference for future initiatives in this area.”*

**Carlos Miguel M. Lopes**

*Sports Councilor of the Municipality of Coimbra*

# THE PROJECT

**Inclusive Multisport for All – MULTI4ALL** is an Erasmus+ Sport project conceived by two Triathlon sports organizations based in Italy (Thermae Sport) and Portugal (GoApe-Multisport Portugal) to expand their field of activity and collaboration in the European context. The main objective of the project was to include a greater number of people among Multisport practitioners, making clear its benefits for well-being and education in general, especially for primary school-age children and for disadvantaged people. The project aimed to provide young people and individuals facing physical, economic, cultural, and social challenges with the opportunity to learn and engage in Multisport activities.



The basic concepts that inspired the project are in fact **INCLUSION** and **DIVERSITY**. The objectives pursued by the project were: to enhance the practice of Multisport as an important vehicle to bring people who do not practice it closer to sport; to underline the importance of multisport and multilateralism for sports activities and for the benefits they bring to people's health; bring people with physical, economic, cultural and social difficulties closer to the practice of multi-sport activities for educational purposes; create innovative sporting events with the simultaneous participation of multi-sport athletes and disadvantaged people. The proposed activities were:

- carrying out studies with analysis of the current situation in Padua and Coimbra regarding the practice of sports by school-age children and people with difficulties;
- organizing public meetings and seminars to present the results of the studies carried out;

- carrying out mobility of researchers and technicians from sports clubs and local Federations to learn about foreign realities and import any good practices;
- organizing sporting events with the simultaneous participation of primary school children, elite multi-sport athletes and people with various kinds of difficulties.



The MULTI 4 ALL project aimed to achieve the following results:

- Improve the practice of multisport as an important vehicle for bringing together people who do not practice sports, and above all for bringing disadvantaged people closer to sport.
- Highlight the importance of multisport and multilateralism for the introduction to sport for the benefits it brings to people's health in general.
- Bring school-age children to practice multi-sport activities together with people with various difficulties: physical, economic, cultural and social.
- Organize sporting events of an innovative nature as they involve simultaneous performances participation of multisport athletes together with primary school age children and people with various types of difficulties (physical, economic, social and cultural).



The implementation phase of the project involved the following 4 activities:

1. Carrying out studies that analyzed the current situation in the provinces of Padua and Coimbra regarding the practice of sports by school-age children, of people with physical, economic, social and cultural difficulties and on the participation in sport of the female population of both categories.
2. Implementation of the mobility of researchers, technicians and managers of the local Multisport Clubs and the Federations of Padua and Coimbra to get to know foreign realities and view any good practices to be imported. Each of the partner organizations selected a group of sports technicians, researchers and sports managers who visited their respective partner cities on the same dates as sports events were scheduled.
3. Organization of public meetings, conferences and seminars with the presentation of results of the studies carried out. The conferences were attended by mobile staff from the countries of the partner organisations.
4. 4. Organization of sporting events with the simultaneous participation of primary school children, elite multi-sport athletes and people with various types of difficulties.

# EVENTS REALIZED

March 2023

## **FESTIVAL DEL GIOCO - GAME FESTIVAL - Participation**

The Municipality of Padua organized an event in the large square of Prato della Valle in which it invited the city's cultural associations and sports clubs to participate. Thermae Sport participated with its technicians to introduce and try Multisport activities to the girls and boys of the city in a playful way.

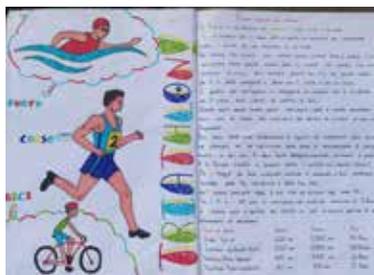


March 2023 – June 2025

## **THE TRIATHLON ENTERS SCHOOL**

The Italian Triathlon Federation launched the Triathlon enters school project in 2023 with the aim of introducing primary school pupils to multisport. Thermae Sport joined the initiative by including it in the Multi4All project program. The project continued in 2024 and 2025, involving a total of more than 500 primary school pupils in the province of Padua in 10 different schools:

- EISP – English International School Padova
- Scuola Primaria Santa Rita Padova
- Scuola Primaria Volta, Padova
- Scuola Primaria Nievo, Padova
- Scuola Primaria Mantegna, Vigonza
- Scuola Primaria Anna Frank, Busa di Vigonza
- Scuola Primaria Ruzante, Vigonza
- Scuola Primaria Marconi, Pionca di Vigonza
- Scuola Primaria Bonaventura da Peraga, Vigonza
- Scuola Primaria Santa Dorotea, Padova





May 5, 2024

## PROMOTIONAL YOUTH AQUATHLON RACE MULTI4ALL

### Città di Padova 2024

On 4 May 2024 Thermae Sport organized a promotional Aquathlon competition in the Padova Nuoto municipal swimming facility, with the participation of boys and girls aged 6 to 14 and disabled athletes. The event saw the participation of around 120 boys and girls and companies from across the Veneto region. For many boys and girls it was their first experience of multisport.



June 8 to 11, 2023

## MULTISPORT WEEK COIMBRA

June 14 to 23, 2024

## MULTISPORT WEEK COIMBRA AND EUROPEAN MULTISPORT CHAMPIONSHIP 2024

In June 2023 Goape Multisport Portugal organized the Multisport Week Coimbra in Coimbra which was included as the first Portuguese event of the MULTI4ALL project.

In the 2024 edition of Multisport Week Coimbra, the European Multisport Championships were also held under the patronage of ETU - European Triathlon Union. The event saw the participation of around 2000 athletes and paratriathletes from all over Europe. Some events of the MULTI4ALL project

have been included in the Championships program: the Aquathlon Kids on 22 June and the “Multisport and Inclusion” Round Table, and the Summer Run on 23 June.



November 23, 2024

## SPORT, MULTISPORT AND INCLUSION CONFERENCE

On 23 November 2024 Thermae Sport organized in Padua, in collaboration with the Sports Services of the Municipality of Padua, the conference “Sport, Multisport and Inclusion” in which the following participated: Ruggero Vilnai, president of CIP - Italian Paralympic Committee Veneto, Maria João Campos, University of



Coimbra, Teresa Dalla Via Secretary of the Unoacento Association, Ricardo Lacerda President of Multisport Portugal, Francesco Bettella, Paralympic swimming athlete Gennaro “Iena” Noviello Coach of disabled athletes Reyer Venezia, Maria Maddalena Ferro, President of Inclusion Commission of Fitri, Fabio Cestaro, President of Veneto Committee of Fitri.

It was an important moment of comparison between the different Italian and Portuguese realities regarding the promotion of Multisport activities among the primary school age child population and among people in difficulty. In particular, Prof. Maria João Campos, from the University of Coimbra, presented her study “Inclusion Through Sport: Research and Practices” and also presented the handbook: “Bringing sport to children with special needs”.



The president of the CIP Veneto Ruggero Vilnai told his story as a disabled athlete and the activity of the Veneto Paralympic Committee together with other associations that deal with inclusion through sport.

Unoacento secretary Teresa Dalla Via presented the work and results that her association has been carrying out for more than 20 years in collaboration with the Sports Services and Social Services of the Municipality of Padua.



Paralympic swimming athlete Francesco Bettella recounted his experience as a disabled athlete who participated in four different editions of the Paralympic Games, obtaining various medals: London 2012, Rio de Janeiro 2016, Tokyo 2020, Paris 2024.

Ricardo Lacerda illustrated the activity of Goape Multisport Portugal in promoting multisport in an inclusive way in Portugal and in particular in Coimbra. He underlined the great participation of disabled athletes in the various editions of the Multisport Week event which is organized every year in Coimbra, an event which reached its peak of popularity in 2024 with its inclusion in the European Multisport Championships held from 14 to 23 June.

Finally, Gennaro Noviello spoke about his experience of working with disabled children as a coach at the Umana Reyer sports club in Venice.

The councilor for Social Services of the Municipality of Padua, Margherita Colonnello, spoke at the conference and brought greetings from the Mayor and the Administration of the City of Padua.

November 24, 2024

---

## **PROMOTIONAL YOUTH DUATHLON CROSS RACE** **Città di Noventa Padovana 2024**

On 24 November 2024 Thermae Sport organized a promotional Duathlon Cross race called “Duathlon Cross Youth MULTI4ALL Città di Noventa Padovana” in the Fornace Park, with the participation of children aged 6 to 16 and disabled athletes from Italy, Portugal and Malta. For many boys and girls it was their first experience of multisport.



# INTERVENTIONS

## The Importance of Sports Inclusion in Triathlon at Coimbra, Portugal

by Ricardo Lacerda - Multisport Portugal, Coimbra

Triathlon, a demanding multisport discipline combining swimming, cycling, and running, has grown in popularity worldwide as a test of endurance, resilience, and determination. In Coimbra, Portugal, a city renowned for its rich history, academic excellence, and vibrant culture, the triathlon community has embraced the values of inclusivity, making the sport accessible to individuals of all abilities. Sports inclusion in triathlon is not just a moral



imperative but also a transformative force that strengthens communities, promotes equality, and enriches the sport itself.

Coimbra, with its picturesque landscapes along the Mondego River and its rolling hills, provides an ideal setting for triathlon events. However, beyond the physical beauty of the location, the city has become a beacon of inclusivity in sports. By fostering an environment where athletes of diverse backgrounds, abilities, and experiences can participate, Coimbra's triathlon community demonstrates that the sport is not exclusive to elite athletes but is a celebration of human potential and perseverance.

One of the most significant aspects of sports inclusion in triathlon is the opportunity it provides for individuals with disabilities. Adaptive triathlon programs in Coimbra have enabled athletes with physical, sensory, or intellectual disabilities to compete and thrive. Through the use of specialized equipment, such as handcycles, tandem bikes, and guided running aids,

these athletes can fully participate in all three disciplines of the sport. This inclusivity sends a powerful message: triathlon is for everyone, regardless of physical limitations. By breaking down barriers, Coimbra's triathlon events inspire others to challenge societal stereotypes and redefine what is possible.

Inclusion in triathlon also extends to socioeconomic diversity. Coimbra, like many cities, has communities facing economic challenges that can limit access to sports. By offering subsidized training programs, equipment loans, and free or low-cost event registrations, the triathlon community in Coimbra ensures that financial constraints do not prevent individuals from participating. This approach not only broadens the sport's reach but also fosters social cohesion, as people from different walks of life come together to share their passion for triathlon.

Moreover, sports inclusion in triathlon promotes gender equality. Historically, women have been underrepresented in endurance sports, but Coimbra's triathlon events actively encourage female participation. Through initiatives such as women-only training sessions, mentorship programs, and awareness campaigns, the city has seen a steady increase in the number of female triathletes. This shift not only empowers women but also enriches the sport by showcasing diverse perspectives and talents.

The benefits of inclusion in triathlon extend beyond the individual athletes. Inclusive events create a sense of community and belonging, uniting people around shared goals and values. Spectators and volunteers are inspired by the determination and camaraderie displayed by participants, fostering a culture of support and encouragement. In Coimbra, triathlon events have become more than just competitions; they are celebrations of diversity and human achievement.

Furthermore, inclusive triathlon events in Coimbra have a positive economic impact. They attract participants and visitors from across Portugal and beyond, boosting local businesses and tourism. By positioning itself as a leader in sports inclusion, Coimbra enhances its reputation as a forward-thinking and welcoming city.



In conclusion, sports inclusion in triathlon at Coimbra, Portugal, is a testament to the power of sport to unite, inspire, and transform. By embracing athletes of all abilities, backgrounds, and genders, the triathlon community in Coimbra not only enriches the sport but also sets an example for others to follow. Inclusion is not just about opening doors; it is about creating a space where everyone can thrive. In Coimbra, triathlon is more than a race, it is a celebration of diversity, resilience, and the human spirit.



## The Europe Triathlon Multisport Championships in Coimbra, June 2024:

### A Triumph of Inclusion and Excellence

by Ricardo Lacerda – Multisport Portugal, Coimbra

In June 2024, Coimbra, Portugal, hosted the Europe Triathlon Multisport Championships, a landmark event that brought together athletes from across the continent to compete in a variety of disciplines, including triathlon, duathlon, aquathlon, and cross triathlon. This event was not only a celebration of elite athletic performance but also a powerful demonstration of Coimbra's commitment to inclusivity, sustainability, and community engagement. The



championships, held against the backdrop of Coimbra's stunning landscapes and rich cultural heritage, left an indelible mark on the city and the sport of triathlon.

## **A CELEBRATION OF INCLUSION**

One of the defining features of the 2024 championships was its emphasis on inclusion. Coimbra has long been a pioneer in adaptive sports, and the event featured dedicated para-triathlon categories for athletes with physical, sensory, and intellectual disabilities. These athletes competed using specialized equipment, such as handcycles, tandem bikes, and guided running aids, ensuring that the championships were truly accessible to all. The sight of para-triathletes crossing the finish line was a powerful reminder that triathlon is a sport for everyone, regardless of ability.

The championships also made significant strides in promoting gender equality. Women's participation in endurance sports has historically lagged behind men's, but Coimbra's event showcased the growing presence of female athletes in multisport disciplines. Equal prize money, media coverage, and support were provided for male and female competitors, and initiatives such as women-only training sessions and mentorship programs encouraged more women to take up the sport. The success of female athletes at the championships inspired countless young girls to pursue their own athletic dreams.

## **A BOOST FOR COIMBRA**

The economic and cultural impact of the championships on Coimbra was profound. Thousands of athletes, coaches, and spectators descended on the city, filling hotels, restaurants, and local businesses. The influx of visitors provided a significant boost to the local economy, while also highlighting Coimbra's unique blend of historical charm and modern vibrancy. From the iconic University of Coimbra to the picturesque Mondego River, the city's landmarks served as a stunning backdrop for the competitions, further enhancing its reputation as a premier destination for sports and tourism.



The event also fostered a sense of pride and unity within the local community. Schools, clubs, and community groups were actively involved in outreach programs, workshops, and demonstration events, creating a spirit of collaboration and engagement. Volunteers played a crucial role in ensuring the smooth running of the championships, embodying the values of teamwork and dedication that are at the heart of triathlon.

## **SUSTAINABILITY AND INNOVATION**

The 2024 championships were a model of sustainability and innovation. The organizers implemented a range of eco-friendly practices to minimize the event's environmental impact, including reducing waste, promoting public transportation, and using renewable energy sources. These efforts aligned with Coimbra's broader goals of sustainability and environmental stewardship, setting a new standard for multisport events in Europe.

Innovation was also a key theme of the championships. Cutting-edge technology was used to enhance the athlete and spectator experience, from real-time tracking and results to immersive virtual reality experiences. These innovations not only made the event more engaging but also showcased the potential of technology to transform the world of sports.

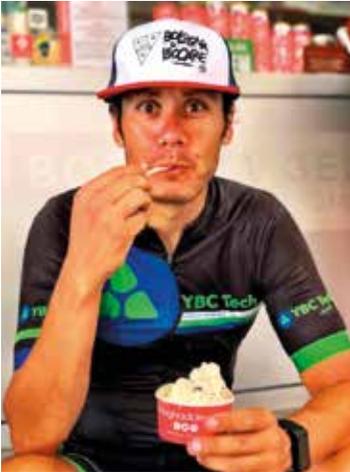
## **A LASTING LEGACY**

The Europe Triathlon Multisport Championships in Coimbra, June 2024, were more than just a sporting event; they were a celebration of human potential, resilience, and unity. By embracing athletes of all abilities and backgrounds, the championships demonstrated the transformative power of sport to break down barriers and build bridges. Coimbra's commitment to inclusivity, sustainability, and community engagement set a new benchmark for multisport events, ensuring that the championships left a lasting legacy for the city, the sport, and the continent.

As the triathlon community reflects on the success of the 2024 championships, Coimbra stands as a shining example of what can be achieved when sport is used as a force for good. The event reminded us all that triathlon is not just about crossing the finish line - it's about pushing boundaries, inspiring others, and creating a more inclusive and sustainable world.

# STORIES

## Bernardo Bernardini



### **My Story: A Journey of Resilience, Sport and Inclusion.**

July 19, 1996 is a date that marked a turning point in my life. At just 19 years old, during a training flight to obtain my pilot's license, a failure in my microlight caused an accident that left me with a serious spinal injury. When I woke up, the prospects were devastating: facing a paralysis that would change my future forever. However, from the first days in the hospital, I decided to face this challenge with determination, knowing that my journey could not stop there.

### **Sport as a Tool for Rebirth**

My physical recovery was long and difficult, but it was precisely during that period that I discovered the transformative power of sport. Rehabilitation did not limit itself to giving me back a partial physical autonomy, but it ignited in me the will to put myself to the test. I found in triathlon - a discipline that combines swimming, cycling and running - the way to overcome my limits and demonstrate, first of all to myself, that my value was not defined by my physical condition. Thanks to the consistency in training and the support of my team, I achieved goals that seemed unachievable. Among these, one of the most significant was the "4ALL" project, a 600 km bicycle trip that combined sport and social awareness. This project allowed me to demonstrate that sport is a powerful tool to promote inclusion, overcome stereotypes and promote universal values.

## **Inclusion Through Values**

In my sporting career, I have had the opportunity to experience inclusion firsthand. At the beginning, my wheelchair was what made me “different” in the eyes of my teammates. But over time, the commitment, resilience and determination that I demonstrated shifted the focus from physical limitations to the values we shared. Sport, with its ability to unite, became the ground on which to build a relationship based on mutual respect and collaboration. This experience taught me that inclusion is not just accepting differences, but recognizing that shared values - such as dedication and commitment - are what really matters. It is this awareness that allowed me to integrate fully, not only as an athlete, but as a member of a community.

## **A Message of Hope and Determination**

Today, I tell my story to young people with the aim of conveying a clear message: difficulties can be transformed into opportunities. Through my journey, I have discovered that resilience, combined with constant commitment, can open new roads and overcome barriers, whether physical or social. My experience is a concrete example of how sport can act as a catalyst for personal and collective change. It is not just about achieving sporting goals, but about building an inclusive culture, founded on respect and the valorization of everyone’s abilities. I firmly believe that, by working together, we can build a society where everyone has the opportunity to express their full potential.

# STUDIES

## Fostering Sport Inclusion through Multisport

by Maria João Campos, University of Coimbra



Sport has long been seen by the UN as an important contributor to the realization of development and peace goals, in the way it promotes tolerance and respect; the contribution it makes to empowering women, young people and communities; and to health, education and social inclusion objectives.<sup>1</sup>

According to the United Nations<sup>1</sup>, the power of sport to help make sustainable development a reality and, in particular, the 2030 Agenda has been explicitly recognized by a UN General Assembly resolution<sup>2</sup>.

The resolution encourages UN Member States to emphasize and advance the use of sport as a vehicle and to foster sustainable development and respect, facilitating social inclusion, conflict prevention and peacebuilding. Moreover, the resolution reiterates the UN's call for States to leverage sport to achieve the Sustainable Development Goals (SDGs), in collaboration with all the interested stakeholders, including the sports community, civil society, international organisations and businesses.

The UN recognizes that people with disabilities have a fundamental right to full and effective participation in society, including in sport. The Convention on the Rights of Persons with Disabilities highlights the right of persons with disabilities to participate on an equal basis with others in cultural life, including recreational, leisure, and sporting activities, and to have the opportunity to access and participate in general sports activities at all levels, as well as disability-specific sports and leisure activities<sup>3</sup>.

In that sense, sports and clubs should have the obligation to be inclusive. Everyone should have the opportunity to be actively involved in whatever sport they choose, in whatever capacity they choose. Each sporting organisation should be committed to being inclusive and open to all members of the community regardless of age, gender, disability, cultural or religious

background or sexual orientation, or other attributes that may lead to any person feeling excluded or isolated <sup>4</sup>.

According to Pečnikar Oblak et al (2023):

“Social inclusion in sport for people with disabilities is a key approach that ensures all individuals, regardless of their abilities/disabilities or backgrounds, can actively participate in sporting activities within mainstream sports organizations. Coaches cater to individual needs, promoting mixed-ability activities to provide equal opportunities for athletes and other participants like volunteers. The benefits include enriched experiences, improved skills, and a sense of belonging. Researchers’ findings and coaching outcomes support this approach, revealing its positive impact on participants. However, obstacles such as exclusionary norms, attitudinal barriers, and inadequate policies may hinder full participation.” <sup>5</sup>

In this context, Multisport can be a useful tool for inclusion, using a diversity of sports in order to enhance the potential of participants with disabilities. As a multisport approach in youth appears to help young athletes develop a broad base of skills, this type of sport context is very relevant for holistic child and youth (with or without disabilities) development promotion.

1. <https://www.un.org/peacebuilding/news/un-recognises-role-sport-peacebuilding-and-sustainable-development>

2. [https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/News/2018/12/Sport-as-an-enabler-of-sustainable-development-EN.pdf#\\_ga=2.51371115.371137899.1543873361-222201374.1543873361](https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/News/2018/12/Sport-as-an-enabler-of-sustainable-development-EN.pdf#_ga=2.51371115.371137899.1543873361-222201374.1543873361)

3. United Nations. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. 2006. Available online: <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>

4. <https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/inclusion-and-diversity/inclusion-and-diversity-what-is-it>

5. Pecnikar Oblak, V.; Campos, M.J.; Lemos, S.; Rocha, M.; Ljubotina, P.; Poteko, K.; Kárpáti, O.; Farkas, J.; Perényi, S.; Kustura, U.; et al. Narrowing the Definition of Social Inclusion in Sport for People with Disabilities through a Scoping Review. *Healthcare* 2023, 11, 2292. <https://doi.org/10.3390/healthcare11162292> Available online: <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/16/2292>

# RESULTS SHARING AND DISSEMINATION

Sharing and publicizing the results is a very important factor for the work carried out in the project to have an appreciable impact. Maximum attention was therefore paid to reaching people who, outside of the partner organizations and their participants, will be able to use the project results. Documentation was therefore prepared in different formats that can be distributed in various types of sites:

- a. a paper booklet containing the research results, downloadable in PDF format from the [multi4all.eu](http://multi4all.eu) website;
- b. video recording of sporting events organized in Padua and Coimbra. These recordings are complemented by interviews with participants: athletes, technicians and stakeholders.

As regards distribution channels, the already existing communication channels between the technicians and managers of the sports organizations of the Italian national federations have been used and will be used in the future: in addition to FITRI - Italian Triathlon Federation, FIN - Italian Swimming Federation, FIDAL - Italian Athletics Federation. The results of the project are also communicated, through the CIP-Italian Paralympic Committee, to the sports federations dealing with sport and disability

A similar dissemination work is carried out by Goape Multisport Portugal through the FTP - Federação de Triatlo de Portugal, which has among its main declared objectives:

- Disseminate theory, encourage practice and provide means to consequently increase the participation of disabled athletes.
- Organization and promotion of the National Calendar of Paratriathlon and Paraduathlon competitions.
- Launch of the Support Program in Clubs with Paratriathletes.
- Encourage the presence of ethical principles and Fair Play by building a fair rating system.
- Collaborate with entities that promote values, i.e. the same objectives of increasing sports practice and that are interested in contributing to the successful development of Paratriathlon.

In parallel with this awareness-raising action, channels have been activated with educational centers, both public and private schools, so that the problems of initiating physical activity of children and people with various kinds of difficulties are taken into consideration and adequate resources are used. Also for this data dissemination action, digital analysis and learning methods have been used in order to raise awareness among the actors operating in the field of sport and health.

Regarding the platforms for the management and organization of meetings and conferences, applications such as Zoom, Google Meet, Whatsap have been used. Specific software has been used to disseminate the results among technicians.

#### **Disclaimer:**

**Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.**

#### **CREDITS AND THANKS**

- Municipality of Padua for the patronage
- Councilor for Sport of the Municipality of Padua for supporting the events held in Padua
- Unoacento Association for making data available on its activities
- Municipality of Noventa Padovana for the patronage of the events held in Noventa Padovana
- Padova Nuoto – Municipal swimming establishment for hospitality
- Fitri – Italian Triathlon Federation for the support in the project “Triathlon enters schools”
- Municipality of Coimbra for the patronage of events held in Coimbra
- Sports Councilor of the Municipality of Coimbra for the support of the events in Coimbra
- Italian Paralympic Committee for making data available on its activities

**Multi4All – [www.multi4all.eu](http://www.multi4all.eu)**

**Thermae Sport – [www.thermaesportpdntri.it](http://www.thermaesportpdntri.it)**

**Multisport Portugal – [www.multisport.pt](http://www.multisport.pt)**



INCLUSIVE MULTISPORT FOR ALL

**MULTI  
4 ALL**

**INCLUSIVE SPORT**

UN PROGETTO ERASMUS SPORT



Cofinanziato  
dall'Unione europea

ITA



# PADOVA E COIMBRA

2023 - 2025

*“Multi4All è un progetto cui abbiamo guardato da subito con interesse perché mette assieme elementi importanti. Approfondire il tema dell’inclusione attraverso la pratica sportiva in un’ottica internazionale è un modo molto efficace per far crescere e valorizzare il lavoro che amministrazione e associazioni sportive già propongono e portano avanti in questo ambito. Mi fa poi particolarmente piacere che Multi4All sia stata l’occasione di far conoscere quanto il Comune di Padova fa già da tempo nel campo dello sport e della disabilità da una parte, i campioni paralimpici che portano in alto il nome di Padova dall’altro.*

*Per questo mi auguro che questa importante progettualità possa continuare a dare i suoi frutti.”*

**Diego Bonavina**

*Assessore allo Sport del Comune di Padova*

*“Coimbra è stata orgogliosa di ospitare Il Campionato Europeo di Multisport, un evento di enorme importanza per lo sport e per promuovere i valori dell’inclusione e della diversità. Il progetto europeo Multi4All ha avuto un ruolo chiave in questa edizione, offrendo un’opportunità unica per atleti, paralimpici e giovani provenienti da contesti sociali e culturali diversi di condividere esperienze sportive.*

*La presenza della delegazione padovana, composta da 12 rappresentanti e guidata dall’assessore allo Sport, Diego Bonavina, ha rafforzato i legami di collaborazione tra Coimbra e Padova, città gemellate, e ha consentito lo scambio di buone pratiche nel campo dello sport inclusivo. Coimbra ha lavorato per promuovere le pari opportunità nello sport e questa collaborazione internazionale è un altro passo verso la costruzione di un futuro più accessibile per tutti.*

*Multi4All ha dimostrato, ancora una volta, come lo sport possa essere un potente veicolo di trasformazione sociale, incoraggiando la partecipazione di tutti, indipendentemente dalle loro condizioni fisiche, economiche o sociali. Tenere questo evento a Coimbra riflette il nostro impegno per l’inclusione e la promozione dello sport per l’intera comunità.*

*Questo progetto, finanziato da Erasmus+ Sport, rappresenta un passo significativo nella costruzione di un’Europa più inclusiva attraverso lo sport e continuerà a servire da riferimento per le future iniziative in questo settore.”*

**Carlos Miguel M. Lopes**

Assessore allo Sport del Comune di Coimbra

# IL PROGETTO

Il progetto **Inclusive Multisport for All – MULTI4ALL** è stato concepito da due organizzazioni sportive di Triathlon con sede in Italia (Thermae Sport) e Portogallo (GoApe-Multisport Portugal) per espandere il loro campo di attività e collaborazione nel contesto europeo. L'obiettivo principale del progetto è quello di inserire un maggior numero di persone tra i praticanti del Multisport, rendendo manifesti i benefici per il benessere e l'istruzione in generale, in particolare per i bambini della fascia di età della scuola primaria e per le persone svantaggiate. Il progetto intende offrire ai più giovani e alle persone con difficoltà fisiche, economiche, culturali e sociali l'opportunità di apprendere e praticare attività Multisport.



I concetti alla base del progetto sono infatti **INCLUSIONE** e **DIVERSITÀ**. Gli obiettivi del progetto sono: valorizzare la pratica del Multisport come importante veicolo per avvicinare allo sport e per la loro formazione le persone che non lo praticano; sottolineare l'importanza del multisport e del multilateralismo per le attività sportive e per i benefici che apportano alla salute delle persone; avvicinare persone con difficoltà fisiche, economiche, culturali e sociali alla pratica di attività di multisport a scopo educativo; creare eventi sportivi innovativi con la partecipazione simultanea di atleti multisport e persone svantaggiate. Le attività proposte sono:

- realizzazione di studi con analisi della situazione attuale a Padova e a Coimbra per quanto riguarda la pratica sportiva dei bambini in età scolare e delle persone con difficoltà;
- organizzazione di incontri pubblici e seminari per presentare i risultati degli studi svolti;

- realizzare mobilità di ricercatori e tecnici di società sportive e Federazioni locali per conoscere realtà estere e importare eventuali buone pratiche;
- organizzazione di eventi sportivi con la partecipazione simultanea di bambini delle scuole elementari, atleti di élite multisport e persone con difficoltà di vario genere.



Il progetto MULTI 4 ALL ha mirato ad ottenere i seguenti risultati:

- Migliorare la pratica del multisport come veicolo importante per avvicinare le persone che non praticano sport, e soprattutto per avvicinare allo sport le persone svantaggiate.
- Evidenziare l'importanza del multisport e del multilateralismo per l'avvicinamento allo sport per i benefici che portano alla salute delle persone in generale.
- Portare i bambini in età scolare a praticare attività di multisport insieme a persone con difficoltà di varia natura: fisiche, economiche, culturali e sociali.
- Realizzare eventi sportivi di natura innovativa in quanto prevedono la simultanea partecipazione di atleti multisport insieme ai bambini in età della scuola primaria e persone con difficoltà di vario genere, fisiche, economiche, sociali e culturali.

L'attuazione del progetto ha previsto le seguenti 4 attività:

1. Realizzazione di studi che hanno analizzato la situazione attuale nelle province di Padova e Coimbra per quanto riguarda la pratica sportiva da parte dei bambini in età scolare, delle persone con difficoltà fisiche, economiche, sociali e culturali e sulla partecipazione allo sport della popolazione femminile di entrambe le categorie.
2. Attuazione della mobilità di ricercatori, tecnici e dirigenti dei Club Multi-sport locali di Padova e Coimbra appartenenti a diverse Federazioni sportive, per conoscere le realtà straniere e visionare eventuali buone pratiche da importare. Ciascuna delle organizzazioni partner ha selezionato un gruppo di tecnici sportivi, ricercatori e dirigenti che hanno visitato le rispettive città partner nelle stesse date in cui erano programmati eventi sportivi.
3. Organizzazione di incontri pubblici, convegni e seminari con la presentazione dei risultati degli studi effettuati. Ai convegni ha partecipato il personale in mobilità proveniente dai paesi delle organizzazioni partner.
4. Organizzazione di eventi sportivi con la contemporanea partecipazione di bambini della scuola primaria, atleti multisport d'élite e persone con difficoltà di vario genere.

# EVENTI REALIZZATI

Marzo 2023

## FESTIVAL DEL GIOCO – Partecipazione

Il Comune di Padova ha organizzato una manifestazione nella grande piazza di Prato della Valle a cui ha invitato a partecipare le associazioni culturali e le società sportive della città. Thermae Sport ha partecipato con i propri tecnici per far conoscere e provare in modo giocoso le attività di Multisport alle ragazze e ai ragazzi della città.

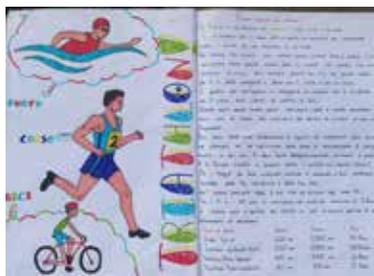


Marzo 2023 – Giugno 2025

## IL TRIATHLON ENTRA A SCUOLA

La Fitri - Federazione Italiana Triathlon ha lanciato nel 2023 il progetto il triathlon entra a scuola con lo scopo di avviare al multisport gli alunni delle scuole primarie. Thermae Sport ha aderito all'iniziativa inserendola nel programma del progetto Multi4All. Il progetto è continuato anche nel 2024 coinvolgendo in totale più di 500 alunni delle scuole primarie della provincia di Padova in 10 differenti scuole:

EISP – English International School Padova  
Scuola Primaria Santa Rita Padova  
Scuola Primaria Volta, Padova  
Scuola Primaria Nieve, Padova  
Scuola Primaria Mantegna, Vigonza  
Scuola Primaria Anna Frank, Busa di Vigonza  
Scuola Primaria Ruzante, Vigonza  
Scuola Primaria Marconi, Pionca di Vigonza  
Scuola Primaria Bonaventura da Peraga, Vigonza  
Scuola Primaria Santa Dorotea, Padova



Sono state effettuate più di 200 ore di lezione in totale da cinque tecnici e tutor di Thermae Sport che hanno collaborato attivamente con i docenti di educazione motoria delle varie scuole.



La Fitri ha riproposto il progetto nel 2025, e Thermae Sport ha iniziato una ulteriore collaborazione con varie scuole della Provincia di Padova nell'ambito del progetto Multi4ALL. L'esempio viene proposto quale "buona pratica" alle Federazione Portoghese di Triathlon tramite il partner Goape Multisport Portugal.



2 Dicembre 2023

## DUATHLON CROSS GIOVANILE PROMOZIONALE Città di Noventa Padovana 2023

Il 2 dicembre 2023 Thermae Sport ha organizzato una gara promozionale di Duathlon Cross denominata "Duathlon Cross Giovanile MULTI4ALL Città di Noventa Padovana" nel Parco dei Pioppi per bambini dai 6 ai 14 anni e per persone diversamente abili. Sono intervenute società sportive dalle varie regioni del Nordest italiano. Per molti bambini e bambine è stata la loro prima esperienza di multisport.





5 Maggio 2024

## AQUATHLON GIOVANILE PROMOZIONALE MULTI4ALL

### Città di Padova 2024

Il 4 maggio 2024 Thermae Sport ha organizzato una gara di Aquathlon promozionale nell'impianto comunale di nuoto Padova Nuoto, con la partecipazione di ragazzi e ragazze dai 6 ai 14 anni e di atleti diversamente abili. La manifestazione ha visto la partecipazione di circa 120 ragazzi e ragazze e di società provenienti da tutta la Regione Veneto. Per molti bambini e bambine è stata la loro prima esperienza di multisport.

**AQUATHLON GIOVANILE**  
**MULTI 4 ALL**  
**"MULTI 4 ALL"**  
 3° Aquathlon Città di Padova - 5 maggio 2024  
 Stabilimento Padua Nuoto - Via Borsari di Villa Elvina, 3

**Nota promozionale di Aquathlon riservata alla categoria MC, US, EG, BG, VA, TR, JO (9 - 10 anni)**  
 riguardante la manifestazione con Padua Nuoto, con il patrocinio del Comune di Padova e la collaborazione dell'Associazione alla Regata.

La manifestazione è riservata ai soci affiliati per il 2024, con un contributo di partecipazione, mentre i soci non affiliati potranno partecipare a condizioni di partecipazione e controllo del regolamento. Per informazioni e per la partecipazione, si prega di rivolgersi al numero verde 800-000000 o al numero verde 800-000000.

Thermae Sport s.p.a. - ROMA - TEL. 06/49 000 000 - WWW.THERMAE.COM

Programma		Società gara		Società iscritte	
08:00-09:00 partenza	09:00-10:00	08:00-09:00	09:00	08:00	09:00
09:00-10:00	10:00-11:00	09:00-10:00	10:00	09:00	10:00
10:00-11:00	11:00-12:00	10:00-11:00	11:00	10:00	11:00
11:00-12:00	12:00-13:00	11:00-12:00	12:00	11:00	12:00
12:00-13:00	13:00-14:00	12:00-13:00	13:00	12:00	13:00
13:00-14:00	14:00-15:00	13:00-14:00	14:00	13:00	14:00
14:00-15:00	15:00-16:00	14:00-15:00	15:00	14:00	15:00
15:00-16:00	16:00-17:00	15:00-16:00	16:00	15:00	16:00
16:00-17:00	17:00-18:00	16:00-17:00	17:00	16:00	17:00
17:00-18:00	18:00-19:00	17:00-18:00	18:00	17:00	18:00
18:00-19:00	19:00-20:00	18:00-19:00	19:00	18:00	19:00
19:00-20:00	20:00-21:00	19:00-20:00	20:00	19:00	20:00
20:00-21:00	21:00-22:00	20:00-21:00	21:00	20:00	21:00
21:00-22:00	22:00-23:00	21:00-22:00	22:00	21:00	22:00
22:00-23:00	23:00-24:00	22:00-23:00	23:00	22:00	23:00
23:00-24:00	24:00-25:00	23:00-24:00	24:00	23:00	24:00
24:00-25:00	25:00-26:00	24:00-25:00	25:00	24:00	25:00
25:00-26:00	26:00-27:00	25:00-26:00	26:00	25:00	26:00
26:00-27:00	27:00-28:00	26:00-27:00	27:00	26:00	27:00
27:00-28:00	28:00-29:00	27:00-28:00	28:00	27:00	28:00
28:00-29:00	29:00-30:00	28:00-29:00	29:00	28:00	29:00
29:00-30:00	30:00-31:00	29:00-30:00	30:00	29:00	30:00
30:00-31:00	31:00-32:00	30:00-31:00	31:00	30:00	31:00
31:00-32:00	32:00-33:00	31:00-32:00	32:00	31:00	32:00
32:00-33:00	33:00-34:00	32:00-33:00	33:00	32:00	33:00
33:00-34:00	34:00-35:00	33:00-34:00	34:00	33:00	34:00
34:00-35:00	35:00-36:00	34:00-35:00	35:00	34:00	35:00
35:00-36:00	36:00-37:00	35:00-36:00	36:00	35:00	36:00
36:00-37:00	37:00-38:00	36:00-37:00	37:00	36:00	37:00
37:00-38:00	38:00-39:00	37:00-38:00	38:00	37:00	38:00
38:00-39:00	39:00-40:00	38:00-39:00	39:00	38:00	39:00
39:00-40:00	40:00-41:00	39:00-40:00	40:00	39:00	40:00
40:00-41:00	41:00-42:00	40:00-41:00	41:00	40:00	41:00
41:00-42:00	42:00-43:00	41:00-42:00	42:00	41:00	42:00
42:00-43:00	43:00-44:00	42:00-43:00	43:00	42:00	43:00
43:00-44:00	44:00-45:00	43:00-44:00	44:00	43:00	44:00
44:00-45:00	45:00-46:00	44:00-45:00	45:00	44:00	45:00
45:00-46:00	46:00-47:00	45:00-46:00	46:00	45:00	46:00
46:00-47:00	47:00-48:00	46:00-47:00	47:00	46:00	47:00
47:00-48:00	48:00-49:00	47:00-48:00	48:00	47:00	48:00
48:00-49:00	49:00-50:00	48:00-49:00	49:00	48:00	49:00
49:00-50:00	50:00-51:00	49:00-50:00	50:00	49:00	50:00
50:00-51:00	51:00-52:00	50:00-51:00	51:00	50:00	51:00
51:00-52:00	52:00-53:00	51:00-52:00	52:00	51:00	52:00
52:00-53:00	53:00-54:00	52:00-53:00	53:00	52:00	53:00
53:00-54:00	54:00-55:00	53:00-54:00	54:00	53:00	54:00
54:00-55:00	55:00-56:00	54:00-55:00	55:00	54:00	55:00
55:00-56:00	56:00-57:00	55:00-56:00	56:00	55:00	56:00
56:00-57:00	57:00-58:00	56:00-57:00	57:00	56:00	57:00
57:00-58:00	58:00-59:00	57:00-58:00	58:00	57:00	58:00
58:00-59:00	59:00-60:00	58:00-59:00	59:00	58:00	59:00
59:00-60:00	60:00-61:00	59:00-60:00	60:00	59:00	60:00
60:00-61:00	61:00-62:00	60:00-61:00	61:00	60:00	61:00
61:00-62:00	62:00-63:00	61:00-62:00	62:00	61:00	62:00
62:00-63:00	63:00-64:00	62:00-63:00	63:00	62:00	63:00
63:00-64:00	64:00-65:00	63:00-64:00	64:00	63:00	64:00
64:00-65:00	65:00-66:00	64:00-65:00	65:00	64:00	65:00
65:00-66:00	66:00-67:00	65:00-66:00	66:00	65:00	66:00
66:00-67:00	67:00-68:00	66:00-67:00	67:00	66:00	67:00
67:00-68:00	68:00-69:00	67:00-68:00	68:00	67:00	68:00
68:00-69:00	69:00-70:00	68:00-69:00	69:00	68:00	69:00
69:00-70:00	70:00-71:00	69:00-70:00	70:00	69:00	70:00
70:00-71:00	71:00-72:00	70:00-71:00	71:00	70:00	71:00
71:00-72:00	72:00-73:00	71:00-72:00	72:00	71:00	72:00
72:00-73:00	73:00-74:00	72:00-73:00	73:00	72:00	73:00
73:00-74:00	74:00-75:00	73:00-74:00	74:00	73:00	74:00
74:00-75:00	75:00-76:00	74:00-75:00	75:00	74:00	75:00
75:00-76:00	76:00-77:00	75:00-76:00	76:00	75:00	76:00
76:00-77:00	77:00-78:00	76:00-77:00	77:00	76:00	77:00
77:00-78:00	78:00-79:00	77:00-78:00	78:00	77:00	78:00
78:00-79:00	79:00-80:00	78:00-79:00	79:00	78:00	79:00
79:00-80:00	80:00-81:00	79:00-80:00	80:00	79:00	80:00
80:00-81:00	81:00-82:00	80:00-81:00	81:00	80:00	81:00
81:00-82:00	82:00-83:00	81:00-82:00	82:00	81:00	82:00
82:00-83:00	83:00-84:00	82:00-83:00	83:00	82:00	83:00
83:00-84:00	84:00-85:00	83:00-84:00	84:00	83:00	84:00
84:00-85:00	85:00-86:00	84:00-85:00	85:00	84:00	85:00
85:00-86:00	86:00-87:00	85:00-86:00	86:00	85:00	86:00
86:00-87:00	87:00-88:00	86:00-87:00	87:00	86:00	87:00
87:00-88:00	88:00-89:00	87:00-88:00	88:00	87:00	88:00
88:00-89:00	89:00-90:00	88:00-89:00	89:00	88:00	89:00
89:00-90:00	90:00-91:00	89:00-90:00	90:00	89:00	90:00
90:00-91:00	91:00-92:00	90:00-91:00	91:00	90:00	91:00
91:00-92:00	92:00-93:00	91:00-92:00	92:00	91:00	92:00
92:00-93:00	93:00-94:00	92:00-93:00	93:00	92:00	93:00
93:00-94:00	94:00-95:00	93:00-94:00	94:00	93:00	94:00
94:00-95:00	95:00-96:00	94:00-95:00	95:00	94:00	95:00
95:00-96:00	96:00-97:00	95:00-96:00	96:00	95:00	96:00
96:00-97:00	97:00-98:00	96:00-97:00	97:00	96:00	97:00
97:00-98:00	98:00-99:00	97:00-98:00	98:00	97:00	98:00
98:00-99:00	99:00-100:00	98:00-99:00	99:00	98:00	99:00
99:00-100:00	100:00-101:00	99:00-100:00	100:00	99:00	100:00
100:00-101:00	101:00-102:00	100:00-101:00	101:00	100:00	101:00
101:00-102:00	102:00-103:00	101:00-102:00	102:00	101:00	102:00
102:00-103:00	103:00-104:00	102:00-103:00	103:00	102:00	103:00
103:00-104:00	104:00-105:00	103:00-104:00	104:00	103:00	104:00
104:00-105:00	105:00-106:00	104:00-105:00	105:00	104:00	105:00
105:00-106:00	106:00-107:00	105:00-106:00	106:00	105:00	106:00
106:00-107:00	107:00-108:00	106:00-107:00	107:00	106:00	107:00
107:00-108:00	108:00-109:00	107:00-108:00	108:00	107:00	108:00
108:00-109:00	109:00-110:00	108:00-109:00	109:00	108:00	109:00
109:00-110:00	110:00-111:00	109:00-110:00	110:00	109:00	110:00
110:00-111:00	111:00-112:00	110:00-111:00	111:00	110:00	111:00
111:00-112:00	112:00-113:00	111:00-112:00	112:00	111:00	112:00
112:00-113:00	113:00-114:00	112:00-113:00	113:00	112:00	113:00
113:00-114:00	114:00-115:00	113:00-114:00	114:00	113:00	114:00
114:00-115:00	115:00-116:00	114:00-115:00	115:00	114:00	115:00
115:00-116:00	116:00-117:00	115:00-116:00	116:00	115:00	116:00
116:00-117:00	117:00-118:00	116:00-117:00	117:00	116:00	117:00
117:00-118:00	118:00-119:00	117:00-118:00	118:00	117:00	118:00
118:00-119:00	119:00-120:00	118:00-119:00	119:00	118:00	119:00
119:00-120:00	120:00-121:00	119:00-120:00	120:00	119:00	120:00
120:00-121:00	121:00-122:00	120:00-121:00	121:00	120:00	121:00
121:00-122:00	122:00-123:00	121:00-122:00	122:00	121:00	122:00
122:00-123:00	123:00-124:00	122:00-123:00	123:00	122:00	123:00
123:00-124:00	124:00-125:00	123:00-124:00	124:00	123:00	124:00
124:00-125:00	125:00-126:00	124:00-125:00	125:00	124:00	125:00
125:00-126:00	126:00-127:00	125:00-126:00	126:00	125:00	126:00
126:00-127:00	127:00-128:00	126:00-127:00	127:00	126:00	127:00
127:00-128:00	128:00-129:00	127:00-128:00	128:00	127:00	128:00
128:00-129:00	129:00-130:00	128:00-129:00	129:00	128:00	129:00
129:00-130:00	130:00-131:00	129:00-130:00	130:00	129:00	130:00
130:00-131:00	131:00-132:00	130:00-131:00	131:00	130:00	131:00
131:00-132:00	132:00-133:00	131:00-132:00	132:00</		

8 – 11 Giugno 2023

---

## **MULTISPORT WEEK COIMBRA 2023**

14 - 23 Giugno 2024

---

## **MULTISPORT WEEK COIMBRA 2024**

### **E CAMPIONATO EUROPEO MULTISPORT 2024**

Nel giugno 2023 Goape Multisport Portugal ha organizzato a Coimbra la settimana di eventi Multisport Week Coimbra che è stata inserita come primo evento portoghese del progetto MULTI4ALL.

Nell'edizione del 2024 di Multisport Week Coimbra si sono svolti anche i Campionati Europei di Multisport sotto il patrocinio di ETU – European Triathlon Union. L'evento ha visto la partecipazione di circa 2000 atleti e paratriatleti provenienti da tutta Europa. Alcuni eventi del progetto MULTI4ALL sono stati inseriti nel programma dei Campionati: il 22 giugno l'Aquathlon Kids e la Tavola Rotonda "Multisport e Inclusione", il 23 giugno Summer Run. Ha partecipato alla manifestazione una delegazione di giovani atleti e tecnici italiani di Thermae Sport. Per i ragazzi provenienti da Padova è stata la loro prima esperienza di manifestazione sportiva internazionale.



23 Novembre 2024

---

## **CONVEGNO SPORT, MULTISPORT E INCLUSIONE**

### **Padova**

Il 23 novembre 2024 Thermae Sport ha organizzato a Padova, in collaborazione con i Servizi Sportivi del Comune di Padova, il convegno "Sport, Multisport e Inclusione" a cui hanno partecipato: Ruggero Vilnai, presidente CIP – Comitato Italiano Paralimpico Veneto, Maria João Campos, Università di Coimbra, Teresa Dalla Via, Segretaria Associazione Unoacento, Ricardo Lacerda, Presidente di Multisport Portugal, Francesco Bettella, Atleta nuoto paralimpico, Gennaro "Iena" Noviello, Coach atleti disabili Umana Reyer Venezia, Maria Maddalena Ferro, Presidente della Commissione Inclusione della Fitri, Fabio Cestaro, Pre-



Al convegno è intervenuta l'assessora ai Servizi Sociali del Comune di Padova Margherita Colonnello che ha portato i saluti del Sindaco e dell'Amministrazione della Città di Padova, che ha patrocinato il Convegno.



24 Novembre 2024

## DUATHLON CROSS PROMOZIONALE GIOVANILE

### Città di Noventa Padovana 2024

Il 24 Novembre 2024 Thermae Sport ha organizzato il Duathlon Cross Promozionale Giovanile "MULTI4ALL Città di Noventa Padovana" nel Parco Fornace che ha visto la partecipazione di bambine e bambini dai 6 ai 16 anni insieme ad atleti disabili provenienti da Italia, Portogallo e Malta. Per molti bambini e bambine è stata la loro prima esperienza di multisport.



# INTERVENTI

## L'importanza dell'inclusione sportiva nel triathlon a Coimbra, Portogallo

Ricardo Lacerda - Multisport Portogallo, Coimbra

Il triathlon, una disciplina multisport impegnativa che combina nuoto, ciclismo e corsa, è cresciuta in popolarità in tutto il mondo come prova di resistenza, resilienza e determinazione. A Coimbra, in Portogallo, una città rinomata per la sua ricca storia, l'eccellenza accademica e la vivace cultura, la comunità del triathlon ha abbracciato i valori dell'inclusività, rendendo lo sport accessibile a persone di tutte le abilità. L'inclusione dello sport nel triathlon non è solo un imperativo morale ma anche una forza trasformatrice che rafforza le comunità, promuove l'uguaglianza e arricchisce lo sport stesso. Coimbra, con i suoi paesaggi pittoreschi lungo il fiume Mondego e le sue dolci colline, offre un ambiente ideale per gli eventi di triathlon. Tuttavia, al di là della bellezza fisica del luogo, la città è diventata un faro di inclusività nello sport. Promuovendo un ambiente in cui possono partecipare atleti con background, abilità ed esperienze diverse, la comunità del triathlon di Coimbra dimostra che lo sport non è esclusivo degli atleti d'élite ma è una celebrazione del potenziale umano e della perseveranza.



Uno degli aspetti più significativi dell'inclusione sportiva nel triathlon è l'opportunità che offre alle persone con disabilità. I programmi di triathlon adattivo a Coimbra hanno consentito agli atleti con disabilità fisiche, sensoriali o intellettive di competere e prosperare. Attraverso l'uso di attrezzature specializzate, come handbike, tandem e ausili per la corsa guidata, questi atleti possono partecipare pienamente a tutte e tre le discipline di questo sport. Questa inclusività invia un messaggio potente: il triathlon è per tutti, indipendentemente dalle limitazioni fisiche. Abbattendo le barriere, gli eventi di triathlon

di Coimbra ispirano gli altri a sfidare gli stereotipi sociali e a ridefinire ciò che è possibile.

L'inclusione nel triathlon si estende anche alla diversità socioeconomica. Coimbra, come molte città, ha comunità che affrontano sfide economiche che possono limitare l'accesso allo sport. Offrendo programmi di formazione sovvenzionati, prestiti di attrezzature e registrazioni di eventi gratuite o a basso costo, la comunità di triathlon di Coimbra garantisce che i vincoli finanziari non



impediscano alle persone di partecipare. Questo approccio non solo amplia la portata di questo sport, ma favorisce anche la coesione sociale, poiché persone provenienti da percorsi di vita diversi si uniscono per condividere la loro passione per il triathlon.

Inoltre, l'inclusione dello sport nel triathlon promuove l'uguaglianza di genere. Storicamente, le donne sono state sottorappresentate negli sport di resistenza, ma gli eventi di triathlon di Coimbra incoraggiano attivamente la partecipazione femminile. Attraverso iniziative come sessioni di allenamento per sole

donne, programmi di tutoraggio e campagne di sensibilizzazione, la città ha visto un aumento costante del numero di triatlete. Questo cambiamento non solo dà potere alle donne, ma arricchisce anche lo sport mettendo in mostra prospettive e talenti diversi. I vantaggi dell'inclusione nel triathlon vanno oltre i singoli atleti. Gli eventi inclusivi creano un senso di comunità e appartenenza, unendo le persone attorno a obiettivi e valori condivisi. Spettatori e volontari sono ispirati dalla determinazione e dal cameratismo mostrati dai partecipanti, promuovendo una cultura di sostegno e incoraggiamento. A Coimbra gli eventi di triathlon sono diventati più che semplici competizioni; sono celebrazioni della diversità e delle conquiste umane. Inoltre, gli eventi di triathlon inclusivi a Coimbra hanno un impatto economico positivo. Attrahono partecipanti e visitatori da tutto il Portogallo e oltre, stimolando le imprese e il turismo locali. Posizionandosi come leader nell'inclusione sportiva, Coimbra



rafforza la sua reputazione di città lungimirante e accogliente.

In conclusione, l'inclusione dello sport nel triathlon a Coimbra, in Portogallo, è una testimonianza del potere dello sport di unire, ispirare e trasformare. Abbracciando atleti di ogni abilità, provenienza e genere, la comunità del triathlon di Coimbra non solo arricchisce lo sport ma costituisce anche un esempio da seguire per gli altri. Inclusione non significa solo aprire le porte; si tratta di creare uno spazio in cui tutti possano prosperare. A Coimbra, il triathlon è più di una gara: è una celebrazione della diversità, della resilienza e dello spirito umano.

## **I Campionati Europei Multisport di Triathlon a Coimbra, giugno 2024: un trionfo di inclusione ed eccellenza di Ricardo Lacerda – Multisport Portogallo, Coimbra**

Nel giugno 2024, Coimbra, in Portogallo, ha ospitato i Campionati Europei Triathlon Multisport, un evento storico che ha riunito atleti provenienti da tutto il continente per competere in una varietà di discipline, tra cui triathlon, duathlon, aquathlon e cross triathlon. Questo evento non è stato solo una celebrazione delle prestazioni atletiche d'élite, ma anche una potente dimostrazione dell'impegno di Coimbra verso l'inclusività, la sostenibilità e l'impegno della comunità. I campionati, svoltisi sullo sfondo degli splendidi paesaggi e del ricco patrimonio culturale di Coimbra, hanno lasciato un segno indelebile nella città e nello sport del triathlon.

### **UNA CELEBRAZIONE DELL'INCLUSIONE**

Una delle caratteristiche distintive dei campionati 2024 è stata l'enfasi sull'inclusione. Coimbra è stata a lungo pioniera negli sport adattivi e l'evento prevedeva categorie di para-triathlon dedicate per atleti con disabilità fisiche, sensoriali e intellettive. Questi atleti hanno gareggiato utilizzando attrezzature specializzate, come handbike, tandem e ausili per la corsa guidata, garantendo che i campionati fossero veramente accessibili a tutti. La vista dei para-triatleti che tagliavano il traguardo è stata un potente promemoria del fatto che il triathlon è uno sport per tutti, indipendentemente dalle abilità.

I campionati hanno inoltre fatto passi da gigante nella promozione dell'uguaglianza di genere. Storicamente la partecipazione delle donne agli sport di resistenza è rimasta indietro rispetto a quella degli uomini, ma l'evento di

Coimbra ha mostrato la crescente presenza di atlete nelle discipline multisport. Sono stati forniti premi in denaro, copertura mediatica e sostegno uguali per i concorrenti uomini e donne, e iniziative come sessioni di formazione per sole donne e programmi di tutoraggio hanno incoraggiato più donne a dedicarsi a questo sport. Il successo delle atlete ai campionati ha ispirato innumerevoli ragazze a perseguire i propri sogni atletici.

### **UNA SPINTA PER COIMBRA**

L'impatto economico e culturale dei campionati su Coimbra è stato profondo. Migliaia di atleti, allenatori e spettatori sono scesi in città, riempiendo alberghi, ristoranti e attività commerciali locali. L'afflusso di visitatori ha dato un notevole impulso all'economia locale, evidenziando al tempo stesso la miscela unica di fascino storico e vivacità moderna di Coimbra. Dall'iconica Università di Coimbra al pittoresco fiume Mondego, i monumenti della città hanno fatto da sfondo straordinario per le competizioni, rafforzando ulteriormente la sua reputazione di destinazione principale per lo sport e il turismo. L'evento ha inoltre favorito un senso di orgoglio e unità all'interno della comunità locale. Scuole, club e gruppi comunitari sono stati attivamente coinvolti in programmi di sensibilizzazione, workshop ed eventi dimostrativi, creando uno spirito di collaborazione e impegno. I volontari hanno svolto un ruolo cruciale nel garantire il regolare svolgimento dei campionati, incarnando i valori del lavoro di squadra e della dedizione che sono al centro del triathlon.



## **SOSTENIBILITÀ E INNOVAZIONE**

I campionati del 2024 sono stati un modello di sostenibilità e innovazione. Gli organizzatori hanno implementato una serie di pratiche ecocompatibili per ridurre al minimo l'impatto ambientale dell'evento, tra cui la riduzione dei rifiuti, la promozione del trasporto pubblico e l'utilizzo di fonti di energia rinnovabile. Questi sforzi sono in linea con gli obiettivi più ampi di Coimbra di sostenibilità e tutela ambientale, stabilendo un nuovo standard per gli eventi multisport in Europa. Anche l'innovazione è stata un tema chiave dei campionati. Per migliorare l'esperienza dell'atleta e dello spettatore è stata utilizzata una tecnologia all'avanguardia, dal monitoraggio e dai risultati in tempo reale alle esperienze coinvolgenti di realtà virtuale. Queste innovazioni non solo hanno reso l'evento più coinvolgente, ma hanno anche mostrato il potenziale della tecnologia per trasformare il mondo dello sport.

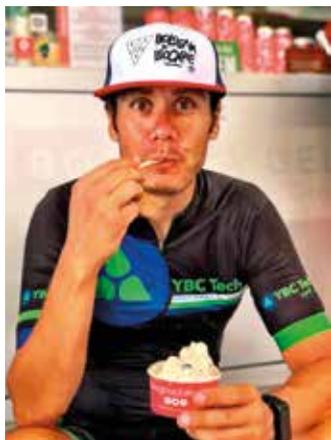
## **UN'EREDITÀ DURATURA**

I Campionati Europei Triathlon Multisport di Coimbra, giugno 2024, sono stati più di un semplice evento sportivo; erano una celebrazione del potenziale umano, della resilienza e dell'unità. Abbracciando atleti di ogni abilità e provenienza, i campionati hanno dimostrato il potere di trasformazione dello sport nell'abbattere barriere e costruire ponti. L'impegno di Coimbra per l'inclusività, la sostenibilità e il coinvolgimento della comunità ha stabilito un nuovo punto di riferimento per gli eventi multisport, garantendo che i campionati lasciassero un'eredità duratura per la città, lo sport e il continente.

Mentre la comunità del triathlon riflette sul successo dei campionati del 2024, Coimbra rappresenta un brillante esempio di ciò che si può ottenere quando lo sport viene utilizzato come forza positiva. L'evento ha ricordato a tutti noi che il triathlon non significa solo tagliare il traguardo: si tratta di oltrepassare i confini, ispirare gli altri e creare un mondo più inclusivo e sostenibile.

# STORIE

## Bernardo Bernardini



### La mia Storia: un percorso di Resilienza, Sport e Inclusione

Il 19 luglio 1996 è una data che ha segnato un punto di svolta nella mia vita. A soli 19 anni, durante un volo di addestramento per conseguire il brevetto di pilota, un’avarìa al mio ultraleggero ha causato un incidente che mi ha lasciato con una grave lesione spinale.

Al risveglio, le prospettive erano devastanti: affrontare una paralisi che avrebbe cambiato per sempre il mio futuro. Tuttavia, fin dai primi giorni in ospedale, ho deciso di affrontare questa sfida con determinazione, consapevo-

le che il mio percorso non poteva fermarsi lì.

### Lo Sport Come Strumento di Rinascita

Il mio recupero fisico è stato lungo e difficile, ma è proprio in quel periodo che ho scoperto il potere trasformativo dello sport. La riabilitazione non si è limitata a restituirmi una parziale autonomia fisica, ma ha acceso in me la volontà di mettermi alla prova. Ho trovato nel triathlon – una disciplina che unisce nuoto, ciclismo e corsa – il modo per superare i miei limiti e dimostrare, prima di tutto a me stesso, che il mio valore non era definito dalla mia condizione fisica.

Grazie alla costanza negli allenamenti e al supporto della mia squadra, ho raggiunto traguardi che sembravano irrealizzabili. Tra questi, uno dei più significativi è stato il progetto “4ALL”, un viaggio in bicicletta di 600 km che ha unito sport e sensibilizzazione sociale. Questo progetto mi ha permesso di dimostrare che lo sport è uno strumento potente per favorire l’inclusione, superare stereotipi e promuovere valori universali.

## **L’Inclusione Attraverso i Valori**

Nel mio percorso sportivo, ho avuto l’opportunità di vivere l’inclusione in prima persona. All’inizio, la mia sedia a rotelle era ciò che mi rendeva “diverso” agli occhi dei miei compagni di squadra. Ma col tempo, l’impegno, la resilienza e la determinazione che dimostravo hanno spostato l’attenzione dai limiti fisici ai valori che condividevamo.

Lo sport, con la sua capacità di unire, è diventato il terreno su cui costruire un rapporto basato sul rispetto reciproco e sulla collaborazione.

Questa esperienza mi ha insegnato che l’inclusione non è solo accettare le differenze, ma riconoscere che i valori condivisi – come la dedizione e l’impegno – sono ciò che realmente conta. È questa consapevolezza che mi ha permesso di integrarmi pienamente, non solo come atleta, ma come membro di una comunità.

## **Un Messaggio di Speranza e Determinazione**

Oggi, racconto la mia storia ai giovani con l’obiettivo di trasmettere un messaggio chiaro: le difficoltà possono essere trasformate in opportunità. Attraverso il mio percorso, ho scoperto che la resilienza, unita a un impegno costante, può aprire nuove strade e superare le barriere, siano esse fisiche o sociali.

La mia esperienza è un esempio concreto di come lo sport possa fungere da catalizzatore per il cambiamento personale e collettivo. Non si tratta solo di raggiungere obiettivi sportivi, ma di costruire una cultura inclusiva, fondata sul rispetto e sulla valorizzazione delle capacità di ciascuno. Credo fermamente che, lavorando insieme, possiamo costruire una società dove ognuno abbia la possibilità di esprimere il proprio potenziale al massimo.

## Promuovere l'inclusione sportiva attraverso il multisport

di Maria João Campos, Università di Coimbra



Lo sport è stato a lungo considerato dalle Nazioni Unite come un importante contributo alla realizzazione degli obiettivi di sviluppo e di pace, nel modo in cui promuove la tolleranza e il rispetto; il contributo che apporta all'emancipazione delle donne, dei giovani e delle comunità; e agli obiettivi in materia di sanità, istruzione e inclusione sociale.<sup>1</sup>

Secondo le Nazioni Unite<sup>1</sup>, il potere dello sport contribuisce a rendere lo sviluppo sostenibile una realtà e, in particolare, l'Agenda 2030 è stata esplicitamente riconosciuta da una risoluzione dell'Assemblea

Generale delle Nazioni Unite<sup>2</sup>.

La risoluzione incoraggia gli Stati membri delle Nazioni Unite a enfatizzare e promuovere l'uso dello sport come veicolo e a promuovere lo sviluppo sostenibile e il rispetto, facilitando l'inclusione sociale, la prevenzione dei conflitti e la costruzione della pace. Inoltre, la risoluzione ribadisce l'appello delle Nazioni Unite agli Stati di sfruttare lo sport per raggiungere gli obiettivi di sviluppo sostenibile (SDGs), in collaborazione con tutte le parti interessate, tra cui la comunità sportiva, la società civile, le organizzazioni internazionali e le imprese. L'ONU riconosce che le persone con disabilità hanno il diritto fondamentale alla piena ed effettiva partecipazione alla società, compreso lo sport. La Convenzione sui diritti delle persone con disabilità sottolinea il diritto delle persone con disabilità a partecipare su base di uguaglianza con gli altri alla vita culturale, comprese le attività ricreative, ricreative e sportive, e ad avere l'opportunità di accedere e partecipare ad attività sportive generali a tutti i livelli, nonché ad attività sportive e ricreative specifiche per la disabilità<sup>3</sup>.

In questo senso, lo sport e i club dovrebbero avere l'obbligo di essere inclusivi. Tutti dovrebbero avere l'opportunità di essere attivamente coinvolti in qualunque sport scelgano, a qualunque titolo scelgano. Ogni organizzazione sportiva dovrebbe impegnarsi a essere inclusiva e aperta a tutti i membri del-

la comunità indipendentemente da età, sesso, disabilità, background culturale o religioso, orientamento sessuale o altri attributi che possano portare qualsiasi persona a sentirsi esclusa o isolata <sup>4</sup>.

Secondo Pečnikar Oblak et al (2023):

“L’inclusione sociale nello sport per le persone con disabilità è un approccio chiave che garantisce che tutti gli individui, indipendentemente dalle loro abilità/disabilità o background, possano partecipare attivamente alle attività sportive all’interno delle organizzazioni sportive tradizionali. Gli allenatori soddisfano le esigenze individuali, promuovendo attività di abilità miste per offrire pari opportunità agli atleti e agli altri partecipanti come i volontari. I vantaggi includono esperienze arricchite, competenze migliorate e senso di appartenenza. Le scoperte dei ricercatori e i risultati del coaching supportano questo approccio, rivelando il suo impatto positivo sui partecipanti. Tuttavia, ostacoli come norme di esclusione, barriere attitudinali e politiche inadeguate possono ostacolare la piena partecipazione” <sup>5</sup>.

In questo contesto, il Multisport può essere uno strumento utile per l’inclusione, utilizzando una varietà di sport per valorizzare il potenziale dei partecipanti con disabilità. Poiché un approccio multisport nei giovani sembra aiutare i giovani atleti a sviluppare un’ampia base di competenze, questo tipo di contesto sportivo è molto rilevante per la promozione olistica dello sviluppo di bambini e giovani (con o senza disabilità).

1. <https://www.un.org/peacebuilding/news/un-recognises-role-sport-peacebuilding-and-sustainable-development>

2. [https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/News/2018/12/Sport-as-an-enabler-of-sustainable-development-EN.pdf#\\_ga=2.51371115.371137899.1543873361-222201374.1543873361](https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/News/2018/12/Sport-as-an-enabler-of-sustainable-development-EN.pdf#_ga=2.51371115.371137899.1543873361-222201374.1543873361)

3. United Nations. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. 2006. Available online: <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>

4. <https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/inclusion-and-diversity/inclusion-and-diversity-what-is-it>

5. Pecnikar Oblak, V.; Campos, M.J.; Lemos, S.; Rocha, M.; Ljubotina, P.; Poteko, K.; Kárpáti, O.; Farkas, J.; Perényi, S.; Kustura, U.; et al. Narrowing the Definition of Social Inclusion in Sport for People with Disabilities through a Scoping Review. *Healthcare* 2023, 11, 2292. <https://doi.org/10.3390/healthcare11162292> Available online: <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/16/2292>

# CONDIVISIONE E DIFFUSIONE DEI RISULTATI

Condividere e pubblicizzare i risultati è un fattore molto importante perché il lavoro svolto nel progetto abbia un impatto apprezzabile. È stata prestata quindi la massima attenzione al fine di raggiungere persone che, al di fuori delle organizzazioni partner e dei loro partecipanti, potranno utilizzare i risultati del progetto. È stata quindi predisposta una documentazione in diversi formati che possono essere distribuiti in varie tipologie di siti:

- a. un libretto cartaceo contenente i risultati della ricerca, scaricabile in formato pdf dal sito web [multi4all.eu](http://multi4all.eu);
- b. registrazione video di manifestazioni sportive organizzate a Padova e Coimbra. Queste registrazioni sono integrate da interviste fatte con partecipanti: atleti, tecnici e portatori di interesse.

Per quanto riguarda i canali distributivi, sono stati utilizzati e saranno utilizzati in futuro i canali di comunicazione già esistenti tra i tecnici e i responsabili delle organizzazioni sportive delle federazioni nazionali italiane: oltre alla FITRI, la Federazione Italiana Triathlon, la FIN – Federazione Italiana Nuoto, la FIDAL- Federazione Italiana Atletica Leggera. I risultati del progetto vengono inoltre comunicati, tramite il CIP-Comitato Italiano Paralimpico, alle federazioni sportive che si occupano di sport e disabilità.

Un analogo lavoro di diffusione è operato da Goape Multisport Portugal tramite la FTP- Federação de Triatlo de Portugal, che ha tra i suoi principali obiettivi dichiarati:

- Diffondere la teoria, incoraggiare la pratica e fornire mezzi per aumentare di conseguenza la partecipazione degli atleti disabili.
- Organizzazione e promozione del Calendario Nazionale delle Gare di Paratriathlon e Paraduathlon.
- Lancio del Programma di Sostegno nei Club con Paratriatleti.
- Incoraggiare la presenza di principi etici e Fair Play costruendo un sistema di rating equo.
- Collaborare con entità che promuovono valori, vale a dire gli stessi obiettivi di incremento della pratica sportiva e che siano interessati a contribuire allo sviluppo di successo del Paratriathlon.

Parallelamente a questa azione di sensibilizzazione, sono stati attivati canali con centri educativi, scuole sia pubbliche che private, in modo che i problemi di avviamento all'attività fisica dei bambini e delle persone con difficoltà di vario genere vengano prese in considerazione e vengano usate risorse adeguate. Anche per questa azione di divulgazione dei dati sono stati utilizzati metodi di analisi e apprendimento digitale al fine di sensibilizzare gli attori che operano nel campo dello sport e della salute.

Riguardo alle piattaforme per la gestione e l'organizzazione di meeting e convegni, sono state utilizzate applicazioni come Zoom, Google Meet, Whatsapp. Per diffondere i risultati tra i tecnici sono stati utilizzati software specifici, come per esempio CoachPeaking con un adattamento all'età dell'infanzia e disabilità.

#### **Disclaimer:**

**Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva Europea per l'Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.**

#### **CREDITI E RINGRAZIAMENTI**

- Comune di Padova per il Patrocinio
- Assessore allo Sport del Comune di Padova per il sostegno agli eventi realizzati a Padova
- Associazione Unoacento per la messa a disposizione dei dati sulla propria attività
- Comune di Noventa Padovana per il Patrocinio agli eventi realizzati a Padova
- Padova Nuoto s.r.l. – Stabilimento Comunale di Nuoto per l'ospitalità
- Fitri – Federazione Italiana Triathlon per il supporto nel progetto “Il Triathlon entra a Scuola”
- Comune di Coimbra per il Patrocinio agli eventi realizzati a Coimbra
- Assessore allo Sport del Comune di Coimbra per il sostegno degli eventi realizzati a Coimbra
- Comitato Italiano Paralimpico per la messa a disposizione dei dati sulla propria attività



**Multi4All** – [www.multi4all.eu](http://www.multi4all.eu)  
**Thermae Sport** – [www.thermaesportpdntri.it](http://www.thermaesportpdntri.it)  
**Multisport Portugal** – [www.multisport.pt](http://www.multisport.pt)