

(Articolo pubblicato sul sito "Palazzo Tenta 39" di Bagnoli Irpino il 28.07.2013)

## Granese, il colosso di Bagnoli vince i campionati mondiali

28.07.2013, da "Il Mattino"



Gli amici lo chiamano «'O Guerrier». Lui non ha dovuto stendere nessuno per diventare campione del mondo. Ma per salire sul gradino più alto del podio ha sfoggiato i suoi muscoli, questo sì. Perché si parla di Bodybuilding, campionato mondiale. Virginio Granese, colosso di Bagnoli Irpino, ha 23 anni. E nella categoria juniores ora è il numero uno.

Vanto dei bagnolesi e della palestra dove lavora come personal trainer, la «Indira Wellness» di Lioni. E naturalmente del suo preparatore, Gilberto Ciriello. Tutto in pochi mesi. Un piccolo grande miracolo sportivo.

Virginio partecipa al Campionato esordienti per il Sud Italia. Vince. Poi a quello Italiano di categoria, organizzato dalla «Italian Physique Federation». Primeggia in altre due gare di livello. Primo alle selezioni per il mondiale «IBFF» (International bodybuilding and fitness federation). A fine giugno vola in Slovenia e a Koper sbaraglia una concorrenza agguerrita. Atleti provenienti da tutti i paesi della ex Jugoslavia. E inoltre da Argentina, Stati Uniti, Spagna, Israele e Russia, tra gli altri.

Ora Virginio si gode il meritato riposo. Lo incontriamo al bar per un caffè e si racconta. «Vincere tutti questi titoli in così poco tempo e soprattutto al mio primo anno di preparazione è stata una delle emozioni più belle della mia vita. Ho provato delle sensazioni uniche». Dalla vittoria nel Sud Italia fino a quella mondiale. In soli due mesi. «Queste circostanze avvengono una sola volta nella vita ma lasciano il segno. Sono attimi speciali che ti rimangono impressi per sempre nella mente, istanti che non potrò mai dimenticare».

Un duro dall'animo gentile. Sotto una corazza imponente c'è un grande cuore, hanno scritto degli amici. «Sul palco non ce l'ho fatta a trattenere le lacrime – ci confessa -. Quando in Slovenia stavano per nominare il vincitore mi sono passati per la testa i momenti in palestra, dal primo all'ultimo giorno».

Ci tiene, infine a , ringraziare la sua ragazza, Luisa.

---

**BODYBUILDING** Dopo la prestigiosa vittoria del titolo di campione del mondo nella categoria Juniores

# L'irpino Granese va in onda su Rai 1 Domani si racconta a "Uno Mattina"

L'atleta di Bagnoli Irpino: «Continuo a lavorare per il mio sogno: l'America»

**MARFE**  
Bagnoli Irpino

"O Guerrier" continua a far parlare di sé. Domani mattina, infatti, Virginio Granese, 23enne di Bagnoli Irpino, che ha meritatamente guadagnato le luci della ribalta per l'inarrestabile ascesa nel mondo del bodybuilding, culminata, lo scorso 23 giugno, nella prestigiosa vittoria del titolo di campione del mondo nella categoria Juniores, sarà ospite di "Uno Mattina". Si racconterà, Virginio, che, con sacrificio, impegno e spirito d'abnegazione, ha raggiunto risultati incredibili. E non vuole fermarsi. Perché ha i mezzi e la voglia per continuare la sua scalata: «Sono felice per quello che sono riuscito a fare, ma il mio sogno è gareggiare in contesti sempre più importanti - ci ha spiegato - A livello amatoriale ho vinto quasi tutto

quello che c'è da vincere, ma il mio sogno è l'America: per coronarlo ho tre chance. Ovvero, impormi nella "Due Torri" o nella

"Ludus" o nella "Lotta dei Campioni". Vincendo una di queste tre gare, in programma nell'autunno del 2014, avrei diritto a parteci-

pare all'Arnold Classic, in programma a Columbus, nell'Ohio, o in una località europea ancora da definire. Se così fosse, la possibi-

lità di diventare professionista sarebbe dietro l'angolo. Granese è un ragazzo umile e determinato, che si è fatto da solo: «Tutt'ora sono personal trainer ed istruttore posturale presso una palestra a pochi chilometri da casa. Lavoro dieci ore al giorno per guadagnarmi da vivere. Non smetterò mai di ringraziare la mia famiglia e la mia ragazza. Senza di loro non avrei raggiunto i risultati che ho centrato: non mollare, nonostante le difficoltà e le ristrettezze economiche, che si accentuano soprattutto durante il lungo periodo di preparazione, in cui necessario di condurre una determinata e costosa alimentazione, è dura. Ma grazie a loro riesco sempre a pensare positivo, a guardare il bicchiere mezzo pieno, ad allenarmi con costanza. E ad andare avanti senza uno sponsor. Allenamento, alimentazione, forza di volontà, le tre parole chiave alla base dei successi di Granese. «Dopo aver vinto il mondiale sto continuando ad allenarmi, anche se ho ridotto sensibilmente la frequenza delle sedute. Sono passato dalle tre sessioni al giorno alle cinque volte a settimana, per preservare il tono muscolare. E continuo a seguire un regime alimentare ben preciso: siamo quello che mangiamo e, per questa disciplina, questo modo di dire vale ancora di più».



Che fisico. A sinistra, Virginio Granese mostra i muscoli a Popov, in Slovenia, dove si è laureato campione del mondo Juniores; a destra, sitti al cielo la cintura d'oro

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Body building** Grande affermazione del 22enne di Bagnoli Irpino nella Italian Physique Federation

# Granese è campione d'Italia e parteciperà agli Europei

L'8 giugno sarà a Strasburgo. «Quante emozioni in così poco tempo»

**ELISA FORTE**  
Bagnoli Irpino

Virginio Granese conquista il titolo di campione italiano 2013 della "Italian Physique Federation" categoria esordienti. Dopo il successo registrato nella competizione del sud Italia, l'atleta 22enne di Bagnoli Irpino conquista il podio e sventola la bandiera tricolore. Lo scorso 26 maggio a Ponsacco, provincia di Pisa, Granese ha gareggiato con atleti provenienti da tutta Italia, conquistando il titolo di vincitore nella categoria esordienti, e il secondo posto per altezza peso. Nonostante sia già in grado di vantare un curriculum di medaglie e coppe di tutto rispetto, l'atleta sceglie di proseguire l'ascesa agonistica, annunciando la presenza al Muscle Cup di Napoli in programma oggi e domani. «La gara



di Napoli prevede la partecipazione di tutte le federazioni d'Italia, e ci saranno anche molti atleti americani" spiega Virginio. «Grazie alla vittoria incassata a

Pisa, ho potuto ottenere la qualifica per gareggiare agli europei di Strasburgo dell'8 giugno». E poi ancora: «Non rinuncerò alle competizioni per mister Italia,



Il trionfo. Virginio Granese posa, esibendo il suo fisico, con il tricolore e il trofeo di campione italiano

Europa e Universo che sono previste a Sapri dal 6 luglio prossimo». La conquista del premio a livello nazionale, infatti, inorgoglisce l'atleta di Bagnoli, che a soli 22 anni trionfa in un settore agonistico poco conosciuto nell'entroterra campano. «Vincere il titolo di campione d'Italia è stata l'emozione più forte che abbia mai vissuto, anche perché non mi sarei mai aspettato tante conquiste in così poco tempo». Virginio infatti ha da poco conquistato altri tre titoli importanti nella stessa federazione: secondo classificato al campionato regionale, sia categoria esordienti, che altezza peso; primo classificato nella categoria esordienti al campionato del Sud Italia, e secondo per altezza-peso; e vincitore primo premio nazionale. «Questo è il primo anno che gareggio e conquistare tanti titoli è un traguardo importante, che ho ottenuto grazie al sostegno della mia famiglia, degli amici e della mia fidanzata Luisa». Il ringraziamento particolare, Granese lo riserva al suo allenatore, Gilberto Cirrello, di Montella, che ha vinto per ben tre volte il titolo di campione del mondo di body building.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Bodybuilding

# Granese, il colosso di Bagnoli vince i campionati mondiali

Giulio D'Andrea

Gli amici lo chiamano «O Guerrier». Lui non ha dovuto stendere nessuno per diventare campione del mondo. Ma per salire sul gradino più alto del podio ha sfoggiato i suoi muscoli, questo sì. Perché si parla di Bodybuilding, campionato mondiale. Virginio Granese, colosso di Bagnoli Irpino, ha 23 anni. E nella categoria juniores ora è il numero uno. Vanto dei bagnolesi e della palestra dove lavora come personal trainer, la «Indira Wellness» di Lioni. Enaturalmente del suo preparatore, Gilberto Ciriello. Tutto in pochi mesi. Un piccolo grande miracolo sportivo. Virginio partecipa al Campionato esordienti per il Sud Italia. Vince. Poi a quello Italiano di categoria, organizzato dalla «Italian Physique Federation». Primeg-



**Il personaggio**  
Virginio Granese

gia in altre due gare di livello. Primo alle selezioni per il mondiale «IBFF» (International bodybuilding and fitness federation). A fine giugno vola in Slovenia e a Koper sbaraglia una concorrenza agguerrita. Atleti provenienti da tutti i paesi della ex Jugoslavia. E inoltre da Ar-

gentina, Stati Uniti, Spagna, Israele e Russia, tra gli altri. Ora Virginio si gode il meritato riposo. Lo incontriamo al bar per un caffè e si racconta. «Vincere tutti questi titoli in così poco tempo e soprattutto al mio primo anno di preparazione è stata una delle emozioni più belle della mia vita. Ho provato delle sensazioni uniche». Dalla vittoria nel Sud Italia fino a quella mondiale. In soli due mesi. «Queste circostanze avvengono una sola volta nella vita ma lasciano il segno. Sono attimi speciali che ti rimangono impressi per sempre nella mente, istanti che non potrai mai dimenticare». Un duro dall'animo gentile. Sotto una corazza imponente c'è un grande cuore, hanno scritto degli amici. «Sul palco non ce l'ho fatta a trattenere le lacrime - ci confessa -. Quando in Slovenia stavano per nominare il vincitore mi sono passati per la testa i momenti in palestra, dal primo all'ultimo giorno». Ci tiene, infine a ringraziare la sua ragazza, Luisa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

110



Sopra, da sinistra: un momento dell'applauditissima esibizione di Francis Benfatto, Virginio Granese (1° Under 23) e Daniele Esposito (1° BB -75kg).

per le vincitrici delle categorie femminili ed ai 600 euro per il vincitore degli Under 23 - tenendo presente che il premio in denaro è stato assegnato anche ai secondi ed ai terzi classificati di ciascuna categoria), andassero a richiedere quelle stesse somme ai propri dirigenti - invece di "ricompensare" a loro volta i medesimi vertici federali con il loro "entusiasmo"... A Firenze, situazioni del genere le definiamo "ridihole"... con la "c" debitamente aspirata!

cia in quello BB) per finire all'ultimo classificato di ciascuna categoria. E onore, soprattutto, a chi ha permesso che questa grande competizione si potesse svolgere: l'organizzatore Massimo Squillace.

Ovviamente ci sarebbero alcuni appunti da muovere alla manifestazione, soprattutto nel suo risvolto fieristico - ma non è questo il momento, specie di fronte all'attacco del nemico comune. Già, perché il nemico comune della nostra disciplina...

nemici. I nemici della cultura fisica - prima ancora che di "Cultura Fisica".

Ma adesso diamo spazio alle classifiche e soprattutto alle immagini di Miky Merisi.

\*\*\*

**Under 23:** 1° Virginio Granese, 2° Valerio Comunale, 3° Alessio Dell'Anna, 4° Dennis Saltalacchia, 5° Pasolino Cantalupo, 6° Rocco Vizzuso.

**H/P -173cm:** 1° Daniele Esposito, 2° Youssef Mouttaj, 3° Lorenzo Calcagno, 4° Enzo Nardino, 5° Dario La Grassa, 6° Vincenzo Picone.