

## QUARTA GALLERIA FOTOGRAFICA



di Carlo Ricci

**Brigida Caturano**, 2012 - 2013, ragazza simpaticissima e fedelissima della “Natural”, la vediamo impegnata, in momenti diversi, in alcuni fra i tanti esercizi che effettua sempre con impegno, fiducia e... tanto sorriso.

**Dov'è la scheda di allenamento?...**



**Un bel sorriso prima d'iniziare!**



**Pausa di riflessione...**







**Ottimi affondi laterali, con l'ausilio della palla medica**



**Il responso dello specchio è positivo, si sa!**



**Brigida con il patron della "Natural"**



**Sorriso e simpatia sono sponsorizzati generosamente...**



**Attentaaa... stai scivolando!**



**Non catapultarti!**



**Vai tranquilla... ci sono io!**



**Un GRAZIE a Brigida e a tutti gli altri Soci frequentanti che ci offrono, gentilmente, la loro immagine tra le pagine di questo sito!**



### Amelia Gallo (Avvocato)

Ragazza simpaticissima e gentilissima: anche a Lei, come a tutti gli altri, rinnoviamo il “nostro” GRAZIE, sia per le belle immagini che ci regala e sia per la fiducia che, già da tempo, mostra nei confronti della Palestra “Natural”!



Bravissima alla “Corda”



Tutela Penale e Civile



*Avvocato Gallo Amelia*

*Cervinara (AV)  
via Curielli nr.15  
ameliagallo@virgilio.it*

*cell. 339/4711397  
fax 0824/838628*





**Pasquale Ricci, a sinistra, in una pausa di gara di Sviluppo Muscolare di alcuni anni fa e, sotto, a un Campionato Italiano di Pesistica Olimpica del 2010, a un peso corporeo di appena Kg. 61,800**



**Peso del bilanciere sollevato Kg. 140, un'impresa eccezionale per un atleta di piccola taglia, non professionista, non appartenente a corpi organizzati e, peraltro, con numerosi impegni!**



# NATURAL<sup>ASD</sup>

...dal 1971

www.palestranatural.it  
info@palestranatural.it

Tel : 0824 844934

Via Angelo Renna, 17 - 83012 Cervinara (AV)

## PASQUALE RICCI

- Fiduciario locale CONI
- Delegato Provinciale Federpesistica
- Preparatore Atletico Nazionale Federugby
- Tecnico Nazionale FIPE
- Personal Trainer
- Functional Trainer Coach
- Campione Italiano Pesistica Olimpica
- Campione Italiano Powerlifting
- Pluricampione Italiano Cultura Fisica

Cell: +39 346 2450307 pasqualericci@palestranatural.it

**Pasquale Ricci - Pluricampione Italiano di "Sviluppo Muscolare" -  
Campione Italiano di Sollevamento Pesi "Seniores" 2007  
e Campione Italiano di "Slancio" 2008.**

Al Campionato Italiano svoltosi a Molfetta di Bari nel 2008, Pasquale salì sul primo gradino del podio, per l'esercizio dello "Slancio" davanti all'olimpionico Vito Dellino. Per un soffio e pura sfortuna non riuscì a conquistare, in quella occasione, il podio anche nel totale!

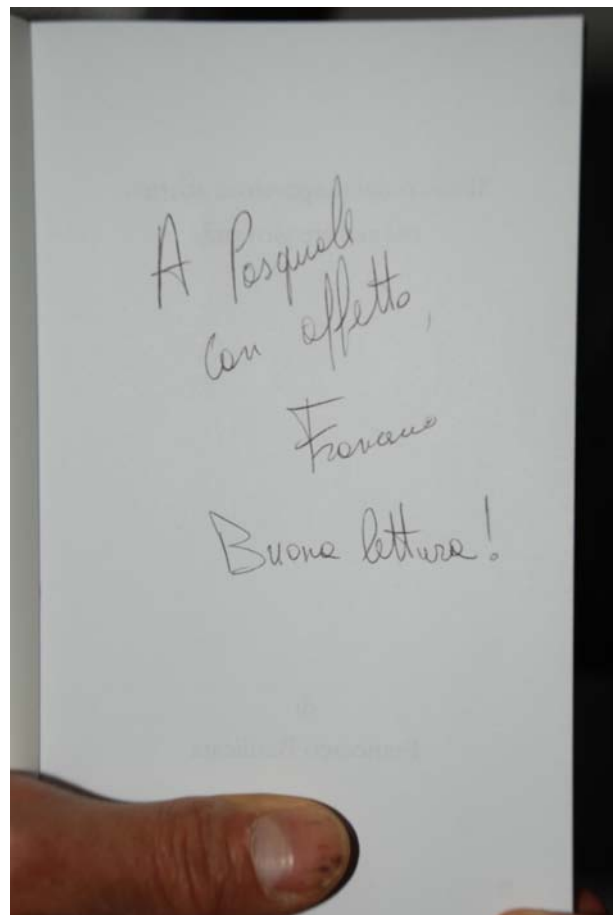




Carlo Ricci

Nella foto che segue è Francesco Basilicata (a destra) - Gentilezza, squisitezza di carattere, semplicità, modestia, sorriso sincero, e cultura sono le note principali che contraddistinguono questo Carissimo Amico, grande appassionato delle discipline motorie nonché ottimo atleta e preparatore fisico. Autore dell'interessante testo *“Il ruolo del preparatore atletico nel settore giovanile”*, di cui ne ha regalato una copia a Pasquale.





**Pasquale Ricci** un sincero GRAZIE a **Francesco Basilicata**, persona limpida e squisita, nonché grande appassionato e fervido cultore delle discipline sportive.

**COMPLIMENTISSIMI E IN BOCCA AL LUPO PER TANTE NUOVE SODDISFAZIONI NELL'AMBITO SPORTIVO!!!**

**Francesco Basilicata** Grazie Pasquale, ma i complimenti vanno a te, che mi sei di esempio nello sport ma soprattutto nella vita!



**2010 - Francesco Basilicata in gara, con il nostro gruppo di Società**





**Carlo Ricci, in una posa del 1972, a 25 anni di età, quando le condizioni di vita in generale erano scarse, quando la Cultura Fisica a Cervinara e nella Valle Caudina era sconosciuta, quando le altre discipline motorie oggi emergenti non esistevano, quando la cultura o le stesse notizie della disciplina fisica costavano... (bisognava acquistare tutto: libri, semplici opuscoli o riviste!), quando non esisteva internet dove oggi è facile trovare di tutto e gratis...! Era l'epoca della Cultura Fisica "pulita", schietta, semplice, naturale, efficace; era l'epoca della vera PASSIONE per la disciplina fisica, e Carlo Ricci ne era un convinto assertore e praticante, pur essendo isolato!**

**\* \* \***



**Un bel sorriso, schietto e... "NATURAL" della nostra Carmelina, mentre si concede allo "scatto" della mia fedele macchina fotografica (una Nikon reflex)**



**Carmelina al Tapis**



**La graziosa Nunzia Ferrara in allenamento alla "Natural" assieme alle nipotine**





*La brava e simpatica Antonella Marchese alla "Natural" ... ieri*



**Un bella torta preparata da Lei stessa, con le proprie mani e raffigurante un perfetto bilanciere, offerta in Palestra e... divorata rapidamente e voracemente dagli astanti.**



**Dal sollevamento del bilanciere si è passati a quello più... “naturale”.  
Uno scambio simpatico e allegro quello che si concedono Pasquale e Antonella**





*Antonella alla "Natural" ....oggi  
con la sua immancabile simpatia e, in più, sex appeal...*



**Dall'ieri all'oggi... la metamorfosi è stata notevole per Antonella... come evidenziano le foto... (E che metamorfosi...!!!).**

**Antonella è stata Campionessa Italiana negli Esordienti e nei Cadetti nel 2002 e 2003.**



**Con la nostra atleta Bruna Santelia  
vincitrice del “Criterium Nazionale di Biathlon Atletico (Panca e Corsa)  
Lignano Sabbiadoro (Udine) 2010**

\* \* \*



**08.10.2005 - Una sosta all’auto-grill durante la trasferta per Carpi (Modena) per il Criterium Nazionale di Biathlon “Panca e Corsa”: da sn: Pasquale Ricci, Francesco Cacciapuoti con il padre Giuseppe, Mimmo Barbaraci e Carlo Ricci, tutti partecipanti alla importante competizione.**





**9 Ottobre 2005 - Pronti per la partenza...**

**Siamo sulla pista di Carpi (Modena) in occasione del Criterium Nazionale di "Panca e Corsa"  
Pasquale Ricci è il N. 93, alla sua destra è il grande Amico e Campionissimo  
Francesco Cacciapuoti di Pozzuoli**



**09.10.2005 - Fine corsa: Questa foto suggella la grande amicizia e stima fra due Campioni:  
Pasquale Ricci di Cervinara (AV) e Francesco Cacciapuoti di Pozzuoli (NA)**



**2010 - L'Amico 81enne Giuseppe Cacciapuoti di Pozzuoli, valido Atleta a tutt'oggi al 2013, un grande Campione, un degno esempio, per TUTTI, da emulare!**



**2013**

**Il Grande Giuseppe Cacciapuoti, al centro, con Carlo e Pasquale Ricci**





**Pasquale Ricci con l'ottimo Atleta "Panchista" Simone Capelli  
a una gara nazionale di "Distensione su Panca"**



**Primi anni 2000, Carlo Ricci e Pina Marchese in Palestra -  
Non dispiace affatto essere sollevato da terra, scherzosamente, da braccia femminili!**





**Pasquale Ricci, a una delle tantissime competizioni alle quali ha partecipato, oltre a quelle di Pesistica e di Sviluppo Muscolare. Qui lo vediamo in maglietta bianca mezza maniche e pantaloncini neri.**





## Un breve revival del “patron della Natural”



Castellammare di Stabia (NA) 2001 – “Mister Italia Open” (Gara di Body Building)  
Carlo Ricci al tavolo dei Giudici di Gara, il primo a destra.



Anno 2005 - Carlo Ricci, con il costume azzurro e la maglietta rossa





**Carlo Ricci, con la maglietta rossa, assieme a Maria Carmela Compare (Carmelina)**



**Carlo Ricci, a destra, con due fortissimi atleti master, nel corso della Competizione agli Europei di “Power Lifting” svoltisi a Casalnuovo di Napoli nel 2005.**





**Europei Single Lift WDFPF 2005 –  
La Coppa del Primo Posto conquistata dalla Squadra Italiana!!!  
Gran bella soddisfazione!!!**

\* \* \*

**Spesso, nella vita, è sufficiente essere presenti;  
è sufficiente partecipare;  
è sufficiente confrontarsi, prima con se stessi, poi con gli altri;  
è sufficiente poter dire... c'ero anch'io!**

**Con il susseguirsi degli eventi sportivi, agonistici, ci si fortifica  
soprattutto nello spirito (ciò che più conta!).**

**Nelle competizioni di Pesistica, a mio avviso,  
non è la quantità di peso sollevata la più importante,  
ma soprattutto la quantità delle gare a cui si riesce ad essere presenti e... parteciparvi!!!**

**Il vero Campione, dunque, non è il vincitore di una, due competizioni e poi sparisce di scena...  
ma chi abbia partecipato, con dignità, a “cento e passa competizioni”!!!**

\* \* \*

**Quanto sopra... vuole significare esclusivamente un invito, ai giovani,  
a prender parte alle competizioni sportive, a indirizzare le proprie, esuberanti energie fisiche  
verso una strada giusta che è lo Sport;  
e a seguire, quindi, una vita più sana e più corretta, in coesione con gl'ideali più nobili della  
disciplina sportiva: lontana dal vizio, dalla violenza, dalla droga, dalle tante altre vie malsane!**

**Lo Sport è vita, lo Sport accomuna ...!**

**Continua...**