

IVG

RunRivieraRun, il vincitore del circuito Tune-Up: Mirko Ferrando

di **Redazione**

26 Ottobre 2018 - 13:49



Pietra Ligure. Nella mattinata di domenica la **RunRivieraRun** tornerà ad animare, per il settimo anno consecutivo, **la strada che da Varigotti conduce a Loano**, attraversando Finalpia, Finale Ligure, Finalborgo, Borgio e Pietra Ligure. Saranno più di settecento gli atleti che sfideranno lungo i **21,097 chilometri** della mezza maratona organizzata dalla Asd RunRivieraRun.

Dal 2013 la gara definita “regina” viene anticipata da una serie di corse, il circuito delle Tune-Up RunRivieraRun, competizioni su distanze più brevi. Il circuito, che dallo scorso anno conta cinque gare, prevede **una graduatoria finale complessiva** che comprende coloro i quali hanno portato a termine tutte le prove. **Nel 2018 ci sono riusciti solamente undici uomini e cinque donne:** i primi e le prime tre verranno premiati domani a Finalborgo, alle 17,30, presso il village RunRivieraRun.

Un premio, quindi, che si conquista con la **costanza**, ma non solo: è necessaria anche la **qualità del rendimento**, come testimonia il podio maschile: sul secondo e terzo gradino si sono piazzati due podisti di ottimo livello, Patrizio Vadone e Gilberto Fracchia. **Costanza e rendimento sono doti che non sono mancate al vincitore, Mirko Ferrando, che**

ha primeggiato con il tempo complessivo di 1 ora 55'39" per coprire i poco più di 30 chilometri totali delle cinque gare.

Il podismo è una disciplina in cui, in ambito locale, molti si "inventano" atleti in età avanzata, spesso dopo aver smesso di praticare un altro sport. Non è il caso di **Mirko**, che **ha alle spalle una lunghissima carriera**. **"Ho iniziato a correre da quando avevo circa 14 anni** - ci racconta -. **La mia prima gara ufficiale è stata la Tre Colli di Pietra Ligure**, che all'epoca era di circa 15 chilometri".

"Da bambino ho praticato diversi sport: un anno di nuoto, due di calcio, uno di tennis e uno di palestra". Poi, la scelta è caduta sulla corsa e in particolare, fin da subito, sulle lunghe distanze: **"Ho sempre fatto gare di resistenza, fin da bambino avevo tanto fiato"**.

Classe 1983, pietrese, Ferrando è da sempre legato alla sua attuale società sportiva: **"Sono circa 21 anni che sono iscritto nell'Atletica Ceriale San Giorgio"**. Terminata l'università e iniziato il lavoro, diventa arduo conciliare gli allenamenti con il poco tempo libero a disposizione. **"È molto difficile** - conferma -. **Vado a correre quando riesco alla sera verso le 20**. Ho percorsi tarati su circa un'ora, un'ora un quarto. Non di più perché verrebbe troppo tardi. Cerco di allenarmi cinque volte alla settimana (salvo gare), tre di corsa e due di nuoto. Gli allenamenti sono sempre pressoché gli stessi".

Quali sono le motivazioni che all'età di 35 anni, dopo 21 anni di gare, spingono a continuare con questa disciplina? **"La voglia di migliorarmi sempre. Ma ogni anno è sempre più difficile"**.

Mirko Ferrando ha vinto il circuito Tune-Up piazzandosi **quarto** alla Bibi di Borghetto (con il tempo di 36'40"), **quinto** alla Up&Down di Pietra Ligure (18'58"), **tredecimo** alla Borgo by Night di Finalborgo (18'30"), **quinto** alla Marina Classic di Loano (17'44") e **quinto** alla Vertica Verezzi (23'47").

Una ragguardevole **continuità**, con un piccolo rammarico: è mancato il piazzamento sul podio. "La cosa mi spiace tantissimo, in particolare per l'occasione sfumata a Borghetto, dove sono arrivato quarto. **Fra tutte e cinque le gare, tengo in particolare alla Up&Down**, perché parte ed arriva a pochi passi da casa mia; comunque **ogni corsa lascia sempre qualcosa dentro di me"**.

Dopo alcune annate in cui, causa lavoro ed altri impegni, aveva ridotto la sua partecipazione, in questa stagione **Ferrando è riuscito ad essere più presente nelle gare in zona**. Per il finale di stagione, cambierà terreno: "Se riesco, come tutti gli anni, **farò il circuito del CSI di corsa campestre"**. Una specialità cui il portacolori dell'Atletica Ceriale tiene particolarmente, al punto che **la soddisfazione più grande della sua carriera è stata "quando ho vinto il titolo di campione regionale CSI di corsa campestre"**.

La finalità delle cinque tune-up sarebbe la preparazione alla **mezza maratona** di domenica. Alla luce dei suoi risultati, se Mirko vi prendesse parte, senza dubbio la chiuderebbe con un buon tempo. Attualmente, però, non ha intenzione di gareggiare sulle lunghe distanze; da bravo atleta di buon livello, **non lascia nulla al caso**. "Mi piacerebbe vivere l'emozione di questa gara che si corre sulle tue strade, il problema è che mi manca il tempo per allenarmi per tale competizione. **Prima o poi, però, la farò"**. L'augurio, quindi, è di vedere la canotta gialla e nera di uno dei podisti più apprezzati e stimati della

provincia al via di una delle prossime edizioni.



Per quanto concerne il circuito delle Tune-Up RunRivieraRun, in ambito femminile ha primeggiato Fernanda Ferrabone; seconda Pamela Sorace, terza Imma Fersini. Ecco i nomi e i tempi degli atleti che lo hanno completato:

Combinata Femminile			
SORACE PAMELA	RUN RIVIERA RUN	F35_44	2:50:34
FERRABONE FERNANDA	ASD RUNRIVIERARUN	F55_64	2:32:40
CRITELLI CLORINDA	DLF ASTI	F55_64	3:16:42
FERSINI IMMA	RUNNERS LOANO	F65_oltre	3:22:50
Combinata Maschile			
FERRANDO MIRKO	ATLETICA CERIALE SAN GIORGIO	M35_44	1:55:39
VADONE PATRIZIO	ASD RUNRIVIERARUN	M35_44	2:01:33
FRACCHIA GILBERTO	ASD RUNRIVIERARUN	M45_54	2:03:30
SAPPA PAOLO	RUN RIVIERA RUN	M45_54	2:14:46
GIRIBALDI DAVIDE	ASD RUNRIVIERARUN	M45_54	2:17:26
DELLEPIANE ANDREA	GAU	M45_54	2:19:02
DESALVO PAOLO	ASD RUNRIVIERARUN	M55_64	2:14:26
LAZZARO NICOLA	DLF ASTI	M65_oltre	2:30:53
PANDORO GIANNI	RUNEMOTION	M65_oltre	2:38:20
TARQUINI ENNIO	ATLETICA CERIALE SAN GIORGIO	M65_oltre	2:42:23
MAIORCA ANTONIO	ASD RUNRIVIERARUN	M65_oltre	2:55:04

