

FRANCESCO ACCARINO



SCHEDA ATLETA

NOME Francesco **COGNOME** Accarino **DATA DI NASCITA** 17.02.1969 **CATEGORIA** SM50

SOCIETÀ A.S.D. Villa De Sanctis **SPECIALITÀ** ultramaratona **ALLENATORE** Francesco Accarino

STATO CIVILE coniugato con figli

RECORD PERSONALI

GARA	TEMPO/DISTANZA KM	LUOGO	DATA
21,097 km	1h27'31"	Civitavecchia	09.11.2003
42,195 km	2h56'24"	Treviso	25.03.2017
50 km	3h52'55"	Sanremo	17.09.2006
100 km	9h11'36"	Tuscania	12.11.2006
6 h	70,664	Luco dei Marsi (AQ)	04.09.2010
12 h	107,450	Camerino	22.07.2007
24 h	176,249	Palermo	01.12.2007

Francesco Accarino è un 50enne, nato a Salerno, che nel tempo libero dagli impegni lavorativi e familiari pratica con soddisfazione l'atletica leggera, nella specialità delle ultramaratone su strada. È tesserato dal 2003 per l'ASD Villa De Sanctis, inizialmente nella categoria amatori e poi in quella master. L'inizio della pratica della corsa è stato dettato – come avviene per parecchi – da motivi salutistici, per calare il peso eccessivo attraverso un'attività di elevato consumo energetico. Ben presto

Francesco sperimenta le gare lunghe. A oggi ha partecipato a molte gare podistiche di cui 107 ultramaratone (9'058,872 km).

Nel **2003**, partecipa a una ventina di gare soprattutto su strada e già 5 maratone. L'esordio il 23 marzo alla Maratona di Roma (3h39'27"). Il miglior tempo stagionale il 23 novembre a una gara molto partecipata dai podisti romani, la Firenze Marathon con 3h12'41". Sulla mezza il miglior tempo 1h27'31" il 9 novembre alla Mezza Maratona di Civitavecchia.

Nel **2004**, un'altra ventina di gare. L'esordio nelle ultra il 30-31 maggio con la 32^ 100 km del Passatore, conclusa in 11h57'03". Poi il 27 giugno corre l'altrettanto impegnativa Pistoia-Abetone Ultramarathon 50 km in 5h33'49".

L'anno dopo, il **2005**, corre una ventina di gare e ritenta le 2 impegnative ultra toscane e si migliora al Passatore con 11h28'47". Nelle 10 maratone corse nell'anno, ottiene il nuovo PB 3h09'06" il 20 marzo nella veloce Maratona di Ferrara.

Nel **2006**, 4 ultramaratone (252 km). Ottimi il crono di 3h52'55" alla 50 km Città di Sanremo il 17 settembre e il 9h11'36" il 12 novembre alla 100 km degli Etruschi, ove è 3° SM35. Inoltre corre 5 maratone e il 12 marzo in nuovo PB 2h58'41", alla Maratona di Treviso, gara a cui è molto affezionato.

Nel **2007**, Francesco intensifica la partecipazione alle competizioni sulle ultradistanze con 10 gare (810,665 km) a scapito delle distanze più corte. 2 volte scende ancora sotto le 10 ore nella 100 km (9h42'12" al Passatore e 9h43'17" alla 100 km degli Etruschi). Di rilievo la prestazione alla 24 ore del Sole a Palermo il 1° dicembre (176,249 km). Realizza il personale sulla 12h alla 12 ore Camerte (107,450 km) il 22 luglio ed è 6° posto assoluto. Inoltre corre 4 maratone in terra italiana, con il nuovo PB il 25 marzo alla Treviso Marathon (2h56'24").

Nel **2008**, 5 ultramaratone (510,7 km) e meno gare più corte. La gara più lunga l'impegnativa Nove Colli Running di 202 km il 18 maggio a Cesenatico conclusa in

25h15'20", che gli vale il 6° posto assoluto. Inoltre corre 3 maratone italiane tra cui l'impegnativa Maratona sulla Sabbia il 10 febbraio, gara organizzata dal mitico abruzzese Francesco Capecci.

Un altro anno intenso il **2009**, con 9 ultramaratone (618,469 km) di cui 3 sulla distanza classica di 100 km con la migliore prestazione annuale 9h41'00" a Tuscania il 7 novembre. Inoltre corre 5 maratone e meno gare corte.

Nel **2010**, 8 ultramaratone (699,527 km). Il 23 maggio è 31° alla Nove Colli Running in 28h32'00". Poi il 4 settembre realizza a Luco dei Marsi (AQ) il personale sulla 6 ore con 70,664 km. Inoltre corre 3 maratone.

Molto intenso il **2011**, con 11 ultramaratone (1'138,311 km). Il 22 maggio è 20° alla Nove Colli Running 202 in 28h00'57". Poi il 1° ottobre è finisher alla Spartathlon 246 km in 35h16'17". La Spartathlon è una corsa a piedi sulla storica ultra-distanza, che si svolge nel mese di settembre di ogni anno in Grecia. Si tratta di una delle più difficili gare ultra nel mondo a causa della sua storia e lo sfondo unico. Spartathlon ravviva le orme di Fidippide, un antico fondista ateniese, il quale nel 490 a.C., prima della battaglia di Maratona, fu inviato a Sparta per chiedere aiuto nella guerra tra Greci e Persiani. Secondo lo storico greco Erodoto, Fidippide giunse a Sparta il giorno dopo la sua partenza da Atene. Nel 1984, è stata fondata l'Associazione Internazionale "Spartathlon", che da allora ha continuamente organizzato la competizione ogni mese di settembre. La scelta di questo mese è dovuto al fatto che sarebbe il tempo riportato da Erodoto per la marcia Fidippide a Sparta. Nel 2011, Francesco inoltre corre 4 maratone.

Nel **2012**, Accarino partecipa a 9 ultramaratone (796,285 km). Il 20 maggio è 35° alla Nove Colli Running 203,5 km in 28h33'30". Inoltre corre 4 maratone.

Nel **2013**, 9 ultramaratone (748,049 km). Il 19 maggio è 23° alla Nove Colli Running 202,4 in 27h10'10" e poi il 26 maggio, appena una settimana dopo l'evento di Cesenatico, è finisher al Passatore in 10h40'06". Inoltre corre 5 maratone. Il 3

novembre corre la classica The Ing New York City Marathon (3h48'11") assieme a molti altri italiani attratti dalla 42,195 km della Grande Mela.

Nel **2014**, 3 ultramaratone (229 km). Inoltre corre 5 maratone e nessuna gara corta.

Un anno molto intenso il **2015** per Francesco, con 15 ultramaratone (1'446,038 km). Il 26 settembre è finisher per la 2^a volta alla Spartathlon 246 km in 35h39'31". Inoltre corre 9 maratone.

Nel **2016**, partecipa a 7 ultramaratone (540,249 km). Il 24 maggio è finisher alla Nove Colli Running 202 km in 27h03'00". Poi il 14 agosto conclude la 100 miglia di Berlino in 28h10'33". Inoltre corre 7 maratone.

Nel **2017**, partecipa a 3 ultra. La più lunga il 12-13 agosto la 100 Miglia di Berlino (23h26'02"). Inoltre partecipa a 4 maratone. Il 23 aprile corre la Virgin Money Marathon (4h44'08").

Nel **2018**, partecipa a 9 ultramaratone (619,645 km). La più lunga l'11-12 agosto la 100 miglia di Berlino (23h29'13"). Inoltre corre una decina di maratone per un totale di maratone + ultra di 1'170,287 km. L'11 novembre corre l'Athens Marathon (4h45'26"), che come lui attrae molti podisti italiani nello storico percorso. Al 31 dicembre Francesco ha completato 240 maratone/ultra e ha la tessera 240 Club Super Marathon Italia, di cui veste con dignità i colori del team italiano dei "supermaratoneti", guidato con passione e competenza da Paolo Francesco Gino.

In questo **2019**, ha partecipato già a 6 gare di cui 1 maratona a Terni il 17 febbraio (4h29'27"). Il 17 marzo ha corso la 18^a Strasimeno 58 km (6h21'31") e ora si prepara per un'altra Nove Colli Running del 18-19 maggio. Il 7 aprile sarà pacer delle 4h30' alla Maratona Internazionale di Roma. Poi, in estate, fedele alla tradizione, un'altra 100 miglia di Berlino, assieme ad altri ultramaratoneti italiani.

Francesco, dopo 17 anni di attività non ha smarrito la grinta iniziale e l'entusiasmo iniziale per la corsa. Si allena quasi ogni giorno, quando impegni lavorativi e familiari non gli impediscono di praticare un'attività sportiva che lo appassiona e gli permette di vivere esperienze sportive in Italia, ma anche in terre più lontane.

STEFANO SEVERONI

