



## Giorgia Di Paola - Grandi margini di miglioramento per Gloria Kabangu"aa

È stata un'estate intensa per Gloria Kabangu. Il gioiellino dell'Acsi Italia (che fa parte della famiglia sportiva dell'Atletica Frascati) si è aggiudicata unostrepitoso titolo italiano Junior nella rassegna andata in scena a luglio a Grosseto e poi ha ottenuto un ottimo sesto posto ai campionati europei Under 20 che si sono disputati a Gerusalemme nella prima metà di agosto. "Essendo al primo anno di categoria e avendo poca confidenza con la specialità, Gloria (ritratta nella foto Fidal/Grana) ha fatto vedere di avere qualità eccezionali anche sugli 800 – dice la sua allenatrice Giorgia Di Paola – A inizio luglio ha accusato una sofferenza sul malleolo che ci ha costretto ad operare una scelta in vista dei campionati italiani, evitando di fare i 400 che erano la sua gara preferita. Abbiamo scelto di limitare al massimo i lavori ad alta intensità e di conseguenza abbiamo cambiato la preparazione facendo un lavoro aerobico più che uno specifico sulla velocità. Gloria si è mostrata molto disponibile nel lavoro sulla distanza più lunga e abbiamo visto che ha ampi margini di miglioramento. Ora l'obiettivo è farla crescere in tutte e due le specialità, non appena avrà superato il problema fisico che l'ha condizionata. Dopo l'europeo si è riposata per qualche settimana e ora è pronta per la lunga preparazione autunnale-invernale: tornerà a fare gare nell'indoor non prima di gennaio".



La Kabangu ha partecipato al raduno estivo organizzato dall'Atletica Frascati a Rivisondoli (in Abruzzo) dove erano presenti una trentina di ragazzi, dalla categoria Cadetti in su. Tra loro anche Chiara Padoan che gareggerà giovedì in un meeting internazionale a Forlì. Sull'agenda dell'Atletica Frascati, però, c'è già cerchiata in rosso la data di domenica prossima quando a Pescara si terranno i campionati italiani corsa su strada con tre atleti frascatani ai nastri di partenza: negli Allievi Christian Nardi correrà sui 10 chilometri ed Emma Valeri sui 6 chilometri, mentre tra i Senior c'è Alexandru Ciuracov (anche lui impegnato sui 10 chilometri). Sempre a settembre (il 27 e il 28) al "Paolo Rosi" di Roma ci saranno i campionati regionali su pista dei Cadetti, poi nella medesima categoria il 7 e 8 ottobre (in una sede ancora da definire) sono in programma anche i campionati italiani individuali e per rappresentative regionali. Infine, da mercoledì 13 settembre l'Atletica Frascati è pronta ad accogliere i nuovi iscritti di tutte le età presso il campo "Otto Settembre" dove riprenderanno le attività ordinarie di allenamento.

[Read More](#)