

## Ma première participation au Triathlon de Kingston

Superbe journée chaude et ensoleillée aujourd'hui pour ma première participation au triathlon de Kingston (K-town). Un parcours long intermédiaire entre un Olympique et un demi (2 k 🏊 55 k 🚴 et 15 k 🏃 ) représentant un défi. Je me suis dit à quelques reprises "si c'était facile, tout le monde le ferait!!!" J'avais aussi entendu parler en bien du parcours et un courriel reçu quelques jours avant l'événement était très rassurant: on y avait même apporté des améliorations.

🏊 Endroit bien choisi, baie un peu à l'écart du lac Ontario et du St-Laurent, un peu de courant mais vent 🌬️ moins pire que la veille, donc moins de vagues. Une belle boucle de 2 km, bien identifiée avec des bouées oranges pour la ligne droite, vertes pour les coins. Algues à profusion vers la fin du parcours, même si on avait tenté d'en enlever.

T1) course sur une piste pavée. J'avais laissé des sandales près de la sortie d'eau pour pouvoir me protéger les pieds.... C'était une bonne idée jusqu'à ce que j'en perde une pendant la course.... J'ai pensé qu'un prince charmant essaierait de me retrouver avec l'autre après... mais non, j'ai dû la récupérer moi-même... 😊 transition rapide, bien organisée.

🚴 Parcours vallonné sur la 2, demi-tour près de Gananoque, puis retour en partie sur la 2, en partie dans des rangs pas très passants, assez souvent face au vent. Parcours ouvert à la circulation, mais policiers bienveillants à chaque intersection.

🏃 Sur le terrain du Collège royal militaire de Kingston, avec 3 belles montées au fort 💪 C'était un défi... bien placé. Je pense que ça m'a même permis de rattraper certains concurrents. 😞 On ne peut pas non plus passer sous silence la passerelle au-dessus de la route!!! J'étais bien contente qu'on ne la fasse pas chaque tour, celle-là!!! 2 fois c'était bien assez!! Ouf!!! Descendre des escaliers après cet effort... ce n'est ni plaisant ni élégant!!!

Je voyais des amis et d'autres membres de Bionick un peu partout sur le parcours. Il y avait aussi une grande délégation du club orange. Étant donné le départ par vagues et les 3 tours, je n'avais aucune idée de ma position. Et puis, au turn around final, en haut, quand j'ai vu que je me rapprochais d'une autre concurrente, je me suis dit "Ce n'est pas fini tant que ce n'est pas fini!!" Je l'ai rattrapée au dernier km et j'ai ainsi pu rencontrer une nouvelle partenaire d'entraînement qui vient d'Ottawa elle aussi.

Bien contente: 2e femme et 1re de ma catégorie, donc qualifiée pour le WC de l'an prochain. On verra bien, car s'entraîner pour de longues distances de vélo et de course l'hiver, ce n'est pas évident (je l'ai fait l'an dernier pour Boston).

Merci aussi à @multisportcan pour la belle organisation et leur soutien aux clubs. Superbe délégation d'athlètes de Bionick Triathlon Outaouais.

## My first participation to the K-Town Triathlon

Great warm and sunny day today for my first Kingston (K-town) triathlon. A challenging long course, intermediate between an Olympic and a half (2 k 🏊 55 k 🚴 and 15 k 🏃). I thought a few times "if it was easy, everyone would do it!!!" I had also heard good things about the course and an email I received a few days before the event was very reassuring that they had even made some improvements.

🌊 Well-chosen location, in a bay a bit off Lake Ontario and the St. Lawrence, a bit of current but less wind 🌬️ than the day before, so less waves. A nice 2 km loop, well identified with orange buoys for the straight line, green for the corners. Algae galore towards the end of the course, even though they had tried to remove some.

T1) running on a paved road. I left sandals near the water exit to protect my feet... This was a good idea until I lost one during the race.... I thought some prince would try to find me with the other one afterwards... but no, I had to get it back myself 😊 quick, well organized transition.

🚴 Hilly course on road 2, half turn around near Gananoque, then back on the 2 partly, and some quieter country road, quite often into the wind. Course open to traffic, but friendly police at every intersection.

🏃 On the grounds of the Royal Military College in Kingston, with 3 nice climbs to the fort 🏰 It was a challenge... well placed. I think it even allowed me to catch up to some of the competitors.

I also have to mention the walkway over the road!!! I was glad we didn't have to do it every lap, once at the start and once at the end was enough !!! Phew!!! Going down the stairs after this effort... it's neither pleasant nor elegant!!!

I saw friends and other members of Bionick all over the course. There was also a large delegation from the Orange club. With the wave start and 3 rounds, I had no idea where I was. And then, at the final turn around, at the top, when I saw I was getting closer to another competitor, I thought "It's not over until it's over!!!" I caught up to her at the last km and thus got to meet a new training partner who is also from Ottawa.

Very happy: 2nd W and 1st in my category, so qualified for next year's WC. We'll see, because training for long distance cycling and running in winter is not easy (I did it last year for Boston).

Thanks also to @multisportcan for the beautiful organization and their support to the clubs. Great delegation of athletes from Bionick Triathlon Outaouais.

[#bionick](#) [#triathlon](#) [#bionicktriathlon](#) [#bionickoutaouais](#) [#ktown](#) [#swimbikerun](#) [#multisportcanada](#) [#msc](#) [#multisportathlete](#) [#kingston](#) [#longtriathlon](#)