

The English follows the French.

## Première victoire internationale

*Si Dame nature avait pu nous donner du beau temps  
lors des championnats canadiens à Kelowna,  
je n'aurais pas été obligée d'aller voler une victoire sur le sol américain  
lors de **leurs** Championnats nationaux !!!*



Pas de stress... Boston est une course que je faisais pour la quatrième fois consécutive. Je connaissais le parcours de natation, de vélo et de course à pied comme le fond de ma poche. J'avais hâte de prendre le départ car j'avais une soif incroyable de « compétitionner ». Comme je n'avais pas eu l'occasion de mettre mon petit « bolide » à l'essai lors des Championnats canadiens à Kelowna (annulation de la compétition en raison du mauvais temps), et que j'étais au sommet de ma forme, prête à courser, cette compétition internationale me permettait de tout donner et même de viser une place dans les « top 5 » lors de cette course.

Après deux bonnes épreuves de natation et de vélo qui n'ont pas été trop difficiles sur mes jambes, je savais à partir de ce moment-là, que j'étais capable de courir très vite et possiblement faire un podium : mais rien n'était encore joué. Dès le début de la course à pied, j'ai pris déjà le « **lead** ». Nous avons 6 tours à faire et j'étais déjà devant. Il fallait que je gère cette dernière portion adéquatement, sinon, je connaissais les répercussions douloureuses et savais que ça pouvait faire mal (ayant encore en mémoire la dernière course internationale à Caledon). Même si j'étais la meneuse, je ne prenais rien pour acquis, je courais pour moi et pour personne d'autre; il fallait que j'écoute mon petit « bolide » avant tout. C'est seulement lors du dernier tour que j'ai su que la victoire m'appartenait... je gagnais de plus en plus de temps sur les autres filles et je voyais au loin la banderole « *Finish* ». Je n'y croyais pas... j'avais un immense sentiment de fierté. Au fil d'arrivée, je pouvais aussi voir le bonheur et la joie dans les yeux de ma sœur, de mon entraîneur Alex Sereno et de mon copain

David-James, qui lui, avait terminé 13<sup>e</sup>. C'était ma première victoire, mon premier podium sur le circuit international et **PAS LE DERNIER**, croyez-moi!!!

Maintenant, je crois que la saison va se terminer ainsi. Je vais prendre une petite pause afin de recommencer une autre saison encore plus en forme et plus forte que cette année. **WATCH OUT!!!**

À la prochaine!

Kathy Tremblay



## First International Victory

*If Mother Nature had given us good weather during the Canadian Championships in Kelowna, I would not have had to steal a victory on American soil; during **their** National Championship!!!*



No sweat...this is the fourth year in a row that I've raced in Boston. I know the swim, bike and run courses like the back of my hand. I was eager to start because I had a burning desire to compete. Since I did not have the chance to put my little "rocket" to the test during the Canadian Championships in Kelowna (the competition was cancelled due to poor weather conditions), and I was in top form, ready to compete, this international competition allowed me to give it my all and even aim for a top 5 finish.

After having a good swim and bike that did not take too much out of my legs for the run, I knew that I was able to run very fast, and possibly take a place on the podium: but the race had not been won yet. Right from the start of the run, I was already in the **lead**. We had 6 laps to do, and I was already in front. I had to manage this last portion adequately because if I didn't, I knew there would be painful consequences and it could hurt (I still had the memory of my last international course in Caledon). Despite the fact that I was the leader, I didn't take anything for granted, I was racing for myself and no one else; I had to listen to my "rocket" above all else. It was only on the last lap that I knew that the victory was mine...I was gaining more and more time on the other girls, and I saw the "*Finish*" banner in the distance. I couldn't believe my eyes...an overwhelming feeling of pride came over me. At the finish line, I could also see the joy and happiness in the eyes of my sister, my trainer Alex Sereno and my boyfriend David-James, who had finished 13<sup>th</sup>. It was my first victory, and my first

time on the podium on the international circuit, but **IT WON'T BE THE LAST**, believe me!!!

Now, this is how I think the season will end. I will take a little break so that I can start next season in even better shape and stronger than this year. **WATCH OUT!!!**

Until next time,

Kathy Tremblay

