

TUESDAY, MAY 16, 2023 | MARDI 16 MAI 2023

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 65, #9  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options

**MACKENZIE GARTSIDE & Associates**  
www.comoxmortgages.com  
250-331-0800



## 435 Sqn finds efficiency by combining training



Le 435 Esc trouve son efficacité en combinant l'entraînement

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



**Tracy Hopkins**  
250-897-2776



**5651 HIGH ST., UNION BAY**  
WATCH THE EAGLES SOAR, the change in the weather. Take your telescope and search for whales. Beautiful ocean views are found from this home. Upgrades include newer windows, siding, roof and deck surface. Inside you will find 2 bedrooms and one bath. There is a 7 foot height basement that is good storage and holds the washer and dryer.  
**\$549,900**



**Royal LePage In the Comox Valley**

#121-750 Comox Road,  
Courtenay, B.C. V9N 3P6  
Bus: 250-334-3124  
Toll Free: 1-800-638-4226  
Fax: 250-334-1901  
www.royallepagecomoxvalley.com  
Email: royallepagecv@shaw.ca



**1460 FITZGERALD AVE., COURTENAY**  
NO CAR REQUIRED! Motivated seller and quick possession available on this conveniently located, downtown, 2,300 sq ft home which is within walking distance to almost all amenities. This home has a great open layout with three bedrooms on the main floor and a self-contained two-bedroom, above-ground, in-law space down.  
**\$729,000**



**Tina Vincent**  
Personal Real Estate Corp.  
250-792-2776  
tvincentrealty@gmail.com



# 435 Sqn finds efficiency by combining training

## Le 435 Esc trouve son efficacité en combinant l'entraînement

2Lt (Slt) Dominic Plante, 435 Transport and Rescue Squadron | 435<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage

435 Transport and Rescue Squadron, a 19 Wing Comox unit that is based at 17 Wing Winnipeg, is the only units in the RCAF that is trained to conduct search and rescue (SAR) and air-to-air refueling (AAR) on the CC-130H Hercules.

Until recently those flights were conducted independently of each other, utilizing independent crews and different aircraft configurations for each of the domestic SAR and NORAD operations roles, respectively. Reconfiguring a CC-130H aircraft can take days to switch back and forth if you have low availability.

In the interest of efficiency, a proof of concept was conducted where both roles were combined in a single aircraft with a modified configuration and a combined crew.

"The AAR/ SAR combo flights were a great success," shares Maj Pat Ketsman, 435 Sqn operations officer and detachment commander for the trial. "It was interesting to put a SAR and AAR crew together, as the flying and planning for each is very different."

On March 13, 435 Sqn departed from Winnipeg on its first ever AAR mission with a fully configured SAR aircraft, carrying members who specialize in both roles. After a two-hour transit, they rendezvoused with a CF-188 Hornet from 4 Wing Cold Lake to conduct air-to-air refueling before landing in Edmonton to continue coverage of their primary SAR mandate.

For the next five days, they were to conduct SAR and AAR training out of Edmonton on an aircraft fully configured for SAR, with a functional AAR pod on either wing.

"Some crewmembers were selected based on their ability to conduct both roles, with pilots and SAR technicians being the positions that are single role qualified. We found some issues that needed resolution to make the whole process more efficient," adds Maj Ketsman.

The crews conducted two AAR missions and several SAR trainers in five days.

"Having the two crews together, exchanging ideas, and creating a new way of thinking has served to make the unit stronger."

All members of 435 Sqn contributed to this training success, from the logisticians, technicians, and administration staff to the aircrew directly involved in the training evolutions, and efficiency will continue to evolve.

"We can't afford to stagnate when resources are limited," concludes Maj Ketsman. "The success we achieved with this trial means we're doing just the opposite."

The AAR/ SAR combo trials will help 435 Sqn continue to deliver on its motto: Determined on Delivery (*Certi Provehendi*).

Le 435<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage, une unité de la 19<sup>e</sup> escadre Comox basée à la 17<sup>e</sup> escadre Winnipeg, est la seule unité de l'ARC qui est formée pour effectuer des opérations de recherche et sauvetage (SAR) et de ravitaillement en vol (AAR) sur le CC-130H Hercule. Jusqu'à tout récemment, ces vols étaient effectués indépendamment



Sgt Davidson, a SAR tech with 435 Transport and Rescue Squadron, watches from onboard as air-to-air refueling is conducted during the combined training flights. | *Le Sgt Davidson, un technicien SAR du 435<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage, observe depuis le bord le ravitaillement en vol pendant les vols d'entraînement combinés.*

les uns des autres, en utilisant des équipages indépendants et différentes configurations d'aéronefs pour chacun des rôles d'opérations SAR ou des opérations domestiques du NORAD. La reconfiguration d'un avion CC-130H peut prendre quelques jours, ce qui diminue la disponibilité des aéronefs. Dans un souci d'efficacité, une preuve de concept a été réalisée où les deux rôles ont été combinés dans un seul avion avec une configuration modifiée et un équipage combiné. «Les vols combinés AAR/SAR ont été un grand succès», raconte le Maj Pat Ketsman, officier des opérations du 435<sup>e</sup> Escadron et commandant de détachement pour l'essai. «C'était intéressant de réunir un équipage SAR et AAR, car le vol et la planification de chacun sont très différents.»

Le 13 mars, le 435<sup>e</sup> Escadron a quitté Winnipeg pour sa toute première mission AAR avec un aéronef SAR entièrement configuré, transportant des membres spécialisés dans les deux rôles. Après un transit de deux heures, ils ont rencontré un CF-188 Hornet de la 4<sup>e</sup> escadre Cold Lake pour effectuer un ravitaillement en vol avant d'atterrir à Edmonton pour poursuivre la couverture de leur mandat SAR principal.

Pendant les cinq jours suivants, ils ont effectué une formation SAR et AAR à partir d'Ed-

monton sur un aéronef entièrement configuré pour SAR, avec une nacelle AAR fonctionnelle sur chaque aile. «Certains membres d'équipage ont été sélectionnés en fonction de leur capacité à assumer les deux rôles, les pilotes et les techniciens SAR étant les seuls postes qualifiés pour un seul rôle. Nous avons trouvé des problèmes qui devaient être résolus pour rendre l'ensemble du processus plus efficace», ajoute le Maj Ketsman. Les équipages ont effectué deux missions AAR et plusieurs entraîneurs SAR en cinq jours. «La réunion des deux équipes, l'échange d'idées et la création d'une nouvelle façon de penser ont permis de renforcer l'unité.» Tous les membres du 435 Esc ont contribué au succès de cette formation, depuis les logisticiens, les techniciens et le personnel administratif jusqu'au personnel navigant directement impliqué dans les évolutions de la formation, et les gains d'efficacité continueront d'évoluer.

«Nous ne pouvons pas nous permettre de stagner lorsque les ressources sont limitées», conclut le Maj Ketsman. «Le succès que nous avons obtenu avec cet essai signifie que nous faisons exactement le contraire.» Les essais combinés AAR/SAR aideront le 435 Esc à continuer de livrer sa devise : déterminé à la livraison (*Certi Provehendi*).

Send us your feedback!

totemtimes@gmail.com Envoyez-nous vos commentaires!



## 19 Wing member takes part in Operation GOLDEN ORB: the Coronation of Their Majesties

Un membre de la 19<sup>e</sup> Escadre participe à l'opération GOLDEN ORB : le couronnement de Leurs Majestés

"I had the honour to represent 19 Wing Comox - along with 44 other members of the Canadian Armed Forces - at the Coronation of Their Majesties. There were members from the RCAF, RCN, Army, and CAN-SOFCOM. The two-week operation involved back to basics drill and marching, working up to a full dress rehearsal with more than 7,000 marching troops from the Commonwealth, Royal Navy, Army, and Royal Air Force. The Commonwealth Division consisted of 406 members. This was an amazing, once in a lifetime experience; to be part of world history was priceless! The Canadian contingent did Canada proud on the world stage."

~ Sgt Tim Woznow, AVN Tech, 418 Search and Rescue Operational Training Squadron

«J'ai eu l'honneur de représenter la 19<sup>e</sup> Escadre Comox - avec 44 autres membres des Forces armées canadiennes - lors du couronnement de Leurs Majestés. Il y avait des membres de l'ARC, de la MRC, de l'Armée et du COMFOSCAN. L'opération de deux semaines impliquait un retour aux bases de l'exercice et de la marche, jusqu'à une répétition générale complète avec plus de 7 000 soldats en marche du Commonwealth, de la Royal Navy, de l'Armée et de la Royal Air Force. La Division du Commonwealth était composée de 406 membres. Ce fut une expérience incroyable, unique dans une vie; faire partie de l'histoire mondiale n'avait pas de prix! Le contingent canadien a fait la fierté du Canada sur la scène mondiale.»

~ Sgt Tim Woznow, AVN Tech, 418<sup>e</sup> Escadron d'entraînement opérationnel en recherche et sauvetage



**SOLD**

- Tous mes services en français
- 18 Years of Military Moving Experience
- Canadian Forces Relocation Specialist
- Brookfield / IRP Approved
- Award Winning Realtor!



**John Kalhous**  
ROYAL LEPAGE

**BILINGUAL SERVICES!**

250-334-SOLD (7653) | info@johnrealstate.ca | johnkalhous.com

**How's your portfolio doing?**

If recent market volatility has left you wondering if you'll be able to meet your retirement goals, I'm here to offer you a second opinion.  
**Contact me for a complimentary review of your portfolio.**



**GARRY DEWITT**, Financial Advisor  
Raymond James Ltd.  
#1 - 1841 Comox Ave.,  
Comox, BC V9M 3M3  
250-334-9294  
garry.dewitt@raymondjames.ca

**RAYMOND JAMES®**  
Member - Canadian Investor Protection Fund



**edibleisland.ca** | 477 6th St., Courtenay  
Monday to Saturday: 9am - 6:30pm Sunday: 10am - 5pm | 250 334-3116

**Your one stop health food shop**



**Your Island Collision Repair Experts**

- Certified Technicians
- Comprehensive claim assistance
- Expert repairs made to all makes and models
- Lifetime warranty

**10% OFF**

TO ALL MEMBERS OF THE  
**19 WING COMMUNITY**

\*Valid on non-insurance repairs. Must show this ad to receive the discount. Some restrictions apply.

CALL US (250) 334-3417 | BOOK ONLINE valleycollision.ca

ICBC and all other private insurance companies | ICBC Repair Network

**TOTEM TIMES**

**Send us your feedback!**

totemtimes@gmail.com

**Envoyez-nous vos commentaires!**



# Reconciliation

A path walked together

# La réconciliation

un chemin parcouru ensemble

Members of 19 Wing Comox are wearing a Moose Hide pin on their uniform between May 11 and 19 to lead into Indigenous Awareness Week, May 23 to 26.

Moose Hide Campaign Day is a day of ceremony where all Canadians are called to join together to take a stand against violence towards women and children and to take practical steps for our collective journey of reconciliation.

Members of the 19 Wing Defence Team received Moose Hide pins as they arrived at the main gate on May 11. Red Dresses, hung on May 5 to raise awareness regarding Missing and Murdered Indigenous Women, Girls and Two-Spirit People (MMIWG2S+), swung in the background.

Les membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox portent une épinglette Moose Hide sur votre uniforme entre le 11 et le 19 mai pour mener à la Semaine de sensibilisation aux Autochtones, du 23 au 26 mai.

La Journée de la Campagne Moose Hide est un jour de cérémonie où les Canadiennes et les Canadiens sont appelés à se rassembler pour s'élever contre la violence envers les femmes et les enfants et prendre des mesures concrètes pour poursuivre notre cheminement collectif vers la réconciliation.

Les membres de l'équipe de défense de la 19<sup>e</sup> Escadre ont reçu des épinglettes en peau d'orignal à leur arrivée à l'entrée principale le 11 mai. Les robes rouges, accrochées le 5 mai pour sensibiliser le public aux femmes, filles et personnes bispirituelles autochtones disparues et assassinées (MMIWG2S+), se balancent en arrière-plan.



MOOSE HIDE  
CAMPAIGN

CAMPAGNE  
MOOSE HIDE

National Inquiry into  
Missing and Murdered  
Indigenous Women and Girls



Enquête nationale sur  
les femmes et les filles autochtones  
disparues et assassinées



[mmiwg-ffada.ca](http://mmiwg-ffada.ca)  
[moosehidecampaign.ca](http://moosehidecampaign.ca)

## Emergency Preparedness Week | La Semaine de la protection civile

The Comox Valley Emergency Program and the Regional FireSmart Committee held a Wildfire Preparedness event on May 6 at the Comox Valley Farmers Market.

Members of 19 Wing Comox fire hall attended along with fire and emergency services professionals including BC Wildfire Service, Comox Fire Rescue, Courtenay Fire Rescue, Cumberland Fire Rescue, Oyster River Fire Rescue, and Merville Fire Hall.

They provided a variety of urban and wildland fire engines, rescue vehicles, prevention equipment and resources that are utilized by municipal, regional, provincial, and federal fire protection services and agencies serving the Comox Valley.

Comox Valley Emergency Radio Communications Team and Comox Valley Emergency Support Services also took part in celebration of Emergency Preparedness Week, May 7 to 13.

"During Emergency Preparedness Week, we encourage everyone to review their emergency preparedness plan and ensure they are equipped with necessary resources and information in case of an emergency," says Cari McIntyre, emergency planning coordinator for the Comox Valley Emergency Program.

Le programme d'urgence de la vallée de Comox et le comité régional FireSmart ont organisé un événement de préparation aux incendies de forêt le 6 mai au marché des fermiers de la vallée de Comox.

Des membres de la caserne de pompiers de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox étaient présents ainsi que des professionnels des services d'incendie et d'urgence, notamment BC Wildfire Service, Comox Fire Rescue, Courtenay Fire Rescue, Cumberland Fire Rescue, Oyster River Fire Rescue et la caserne de pompiers de Merville.

Ils ont fourni une variété de camions d'incendie urbains et forestiers, de véhicules de sauvetage, d'équipements et de ressources de prévention qui sont utilisés par les services et organismes de protection contre les incendies municipaux, régionaux, provinciaux et fédéraux desservant la vallée de Comox.

L'équipe de radiocommunications d'urgence de Comox Valley et les services de soutien d'urgence de Comox Valley ont également participé à la célébration de la Semaine de la protection civile, du 7 au 13 mai.

«Pendant la Semaine de la protection civile, nous encourageons tout le monde à revoir son plan de préparation aux situations d'urgence et à s'assurer qu'il dispose des ressources et des informations nécessaires en cas d'urgence», déclare Cari McIntyre, coordonnatrice de la planification d'urgence pour le programme d'urgence de la vallée de Comox.



[comoxvalleyrd.ca/emergency](http://comoxvalleyrd.ca/emergency)



Cpl Marc Bedard

### National Road Safety Week: May 15 to 21

Safer Me, Safer you! Safer roads for everybody

### La campagne de la semaine de la sécurité routière: 15 au 21 mai

Plus sûr pour moi, plus sûr pour vous! Des routes plus sûres pour tout le monde

Safer Me. Safer You! This campaign is a strong reminder that the decisions drivers make not only affect them, but their passengers, other drivers, cyclists, and pedestrians with whom they share the road.

#### Did you know

Pedestrians, motorcyclists, and bicyclists are vulnerable road users, 31% of collision fatalities in Canada were vulnerable road users (18% pedestrians, 11% motorcyclists, and 2% bicyclists) according to Transport Canada's National Collision Database (NDDC). Also, since 2016 has been a sharp increase in the use of mobility devices such as e-bikes and e-scooters (micro-mobility) which resulted in implementation and

adoption of a wide range of safety countermeasures to increase the road safety: speed humps, narrowed streets, curb extensions, speed limits of 30 or 40 km/h in high-pedestrian areas, and the use of automated speed cameras.

Plus sûr pour moi, plus sûr pour vous! Le champagne est un rappel important que les décisions des conducteurs ne les affectent pas seulement, mais aussi les passagers, les autres conducteurs, les cyclistes et les piétons avec qui il partagent la route.

#### Saviez-vous

Les piétons, les motocyclistes et les cyclistes sont considérés comme des usagers de la route

vulnérables, 31 % des décès attribuables à des collisions au Canada étaient des usagers de la route vulnérables (18 % des piétons, 11 % des motocyclistes et 2 % des cyclistes) selon la base de données nationale sur les collisions (BNDC) de Transports Canada. En outre, depuis 2016, l'utilisation de dispositifs de mobilité tels que les vélos électriques et les scooters électriques (micro-mobilité) a fortement augmenté, ce qui a abouti à la mise en oeuvre et à l'adoption d'un large éventail de mesures de sécurité pour accroître la sécurité routière : ralentisseurs, rues étroites, rallonges de trottoir, limitations de vitesse de 30 ou 40 km/h dans les zones piétonnières et utilisation de radars automatisés.

Drivers are reminded to keep their eyes on the road, keep their hands on the wheel, keep their head focused on driving and keep the safety of themselves and others in mind when they make decisions at the wheel.

Au cours de cette campagne, on rappelle aux conducteurs de garder les yeux sur la route, de garder les mains sur le volant, de se concentrer sur la conduite et de garder la sécurité en tête lorsqu'ils prennent des décisions au volant.



## RCAF aircrew ready for operational test and evaluation of Kingfisher L'équipage de l'ARC est prêt pour l'essai opérationnel et l'évaluation du Kingfisher

Thirteen members of the Royal Canadian Air Force's (RCAF) 418 Search and Rescue Operational Training Squadron, 434 Operational Test and Evaluation Squadron's Search and Rescue Test and Evaluation Flight, and the Search and Rescue Standards and Evaluation Team have completed the Aircrew - Initial Training (A-IT) course on the CC-295 Kingfisher.

They are the first RCAF aircrew qualified to conduct operational test and evaluation that is scheduled to begin in June.

The A-IT course started with ground school on aircraft systems and moved on to simulators for the pilots, the air combat system officers (ACSOs) and airborne electronic sensor operators (AESOps). Additional training was provided for essential tasks away from bases including refueling, performing flight checks, and liquid oxygen replenishment. Finally, the crewmembers completed a flying program to gain their categories as pilots and sensor operators.

"Airbus instructors taught the RCAF members over the entire course with CAE simulator instructor support," explains LCol Justin Olsen, Commanding Officer of 418 Squadron. "Seven pilots, two ACSOs and four AESOps completed the course. This group will be capable of conducting the operational test and evaluation work that is needed before additional crews train in search and rescue techniques on the CC-295 Kingfisher."

Once operational test and evaluation are complete, the RCAF will generate the instructors who will take over responsibility for training in cooperation with CAE instructors. 418 Squadron's training methods and simulators will enhance search and rescue skills and harness the capabilities of the Kingfisher.

Treize membres du 418<sup>e</sup> escadron d'entraînement opérationnel en recherche et sauvetage de l'Aviation royale canadienne (ARC), 434<sup>e</sup> escadron du vol d'essai et d'évaluation en recherche et sauvetage, d'essai opérationnel et d'évaluation ainsi que de l'équipe des normes et d'évaluation en recherche et sauvetage ont terminé la formation initiale des équipages (A-IT) sur le CC-295 Kingfisher. Il s'agit du premier équipage de l'ARC qualifié pour effectuer des tests et évaluations opérationnels qui doivent commencer en juin. Le cours A-IT a commencé par une formation au sol sur les systèmes d'aéronefs et est passé aux simulateurs pour les pilotes, les officiers des systèmes de combat aérien (ACSO) et les opérateurs de capteurs électroniques aéroportés (AESOps). Enfin, les membres d'équipage ont suivi un programme de vol pour gagner leurs catégories de pilotes et d'opérateurs de capteurs. «Les instructeurs d'Airbus ont enseigné aux membres de l'ARC tout au long du cours avec le soutien des instructeurs sur simulateur de CAE», explique le Lcol Justin Olsen, commandant du 418<sup>e</sup> Escadron. «Sept pilotes, deux ACSO et quatre AESOps ont suivi le cours. Ce groupe sera en mesure d'effectuer les tests opérationnels et les travaux d'évaluation nécessaires avant que des équipages supplémentaires ne s'entraînent aux techniques de recherche et de sauvetage sur le CC-295 Kingfisher.» Une fois les essais opérationnels et l'évaluation terminés, l'ARC générera les instructeurs qui assumeront la responsabilité de la formation en collaboration avec les instructeurs de CAE. Les méthodes d'entraînement et les simulateurs du 418<sup>e</sup> Escadron amélioreront les compétences en recherche et sauvetage et exploiteront les capacités du Kingfisher.



Your  
**Nova Scotia**  
relocation expert!

**Roger Dort, REALTOR®**  
250.588.1776 | 902.706.7771  
rogerdort@royallepage.ca

**ROYAL LEPAGE** **Atlantic**  
GO BEYOND

### ATTENTION MILITARY MEMBERS!

Come out and try our new amazingly delicious and healthy Stonegrill Dining Experience!

This unique "dry cooking" method is recognized as being one of the healthiest methods available today.

Simple, healthy, delicious and fun! Come by and enjoy the best steak, halibut or salmon you may ever taste.



2355 Mansfield Dr.,  
Courtenay

**250-334-4500**

[www.whistlestoppub.com](http://www.whistlestoppub.com)

\*Live Entertainment Fri. & Sat.\*  
\*Beer and Wine Store\*  
\*All our cold beer and spirits are sold at liquor store prices or below.\*



Seven pilots, two ACSOs and four AESOps completed the Aircrew - Initial Training (A-IT) course on the CC-295 Kingfisher. This group will be capable of conducting the operational test and evaluation work that is needed before additional crews train in search and rescue techniques on the Kingfisher. | *Sept pilotes, deux ACSO et quatre AESOps ont terminé la formation initiale des équipages (A-IT) sur le CC-295 Kingfisher. Ce groupe sera en mesure d'effectuer les tests opérationnels et les travaux d'évaluation nécessaires avant que des équipages supplémentaires ne s'entraînent aux techniques de recherche et de sauvetage sur le Kingfisher.*

## Dedicated to Results!

A Realtor in the Comox Valley for 30 years, Leah is dedicated, knowledgeable and highly experienced in the local real estate market.

[leahreichelt.com](http://leahreichelt.com)

- Accredited Buyer Representative
- Seniors Real Estate Specialist
- RE/MAX Lifetime Achievement
- RE/MAX Hall of Fame
- RE/MAX Platinum Club
- IRP Approved Realtor

[leah@leahreichelt.com](mailto:leah@leahreichelt.com)  
 Cell 250.338.3888

**Leah REICHELT**



**RE/MAX Ocean Pacific Realty**  
 282 Anderton Rd Comox BC V9M 1Y2  
 Office 250.339.2021

Each Office Independently Owned and Operated

**LEGISLATIVE ASSEMBLY**  
 of BRITISH COLUMBIA



**Ronna-Rae Leonard MLA**  
 Courtenay-Comox Constituency

437 5th St. Courtenay • <http://ronnaraeleonard.ca/>  
 250-703-2410 • [ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca](mailto:ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca)



Georgia Strait Womens Clinic is Canada's only trauma program exclusively serving women

# Treatment IS WITHIN REACH

## Addiction, Mental Health & Trauma Treatment just a Ferry Ride Away

Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and the Georgia Strait Womens Clinic—Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from the ferry for our daily 1-on-1 inpatient treatment tailored to your unique needs.

Services include 24 hour-medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, hypnotherapy, a dedicated group for military clients and much more.

Serving the Department of National Defence and Veterans Affairs Canada since 2009.



**Georgia Strait**  
 WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free **1.866.487.9040**  
[gswc.ca](http://gswc.ca)



**Sunshine Coast Health Centre**  
 A Non-12 Step Mental Health Program

Admissions Toll Free **1.866.487.9010**  
[schc.ca](http://schc.ca)



# GOBYBIKEWEEK

## MAY 29-JUNE 4, 2023

FREE REGISTRATION:  
GOBYBIKEBC.CA

REGISTER AND ENTER TO WIN ONE OF MANY GREAT PRIZES INCLUDING AN EXODUS TRAVELS CYCLING ADVENTURE IN CROATIA!

REGISTER HERE

GoByBikeBC

BIKE IT. YOU'LL LOVE IT.

E-BIKE GIVEAWAY

Shift your Mode during GoByBike Week and you could win a new e-bike.

SHIFT YOUR MODE

- 01

CHOOSE

Choose to GoByBike instead of by motor vehicle.
- 02

LOG

Log your bike rides on LogMyRide and select Mode Shift to report your transportation rides.
- 03

WIN

The more Mode Shift rides you log, the more you are entered for a chance to win an e-bike!

Chris Townsend, Nanaimo



Cadet Corporal Halliwell, Cadet Corporal Hudson, and Cadet Greek from 1726 Comox took part in the army field training in Nanoose Bay. | *Le caporal cadet Halliwell, la caporal cadet Hudson et le cadet Greek du 1726 Comox ont participé à l'entraînement en campagne de l'armée à Nanoose Bay.*

## Cadets in the field!

### Les cadets sur le terrain !

Capt Brad Waterfall, 1726 Canadian Scottish Regiment Royal Canadian Army Cadet Corps

Canadian Scottish Regiment army cadets from 1726 Comox and 2422 Nanaimo participated in combined army field training in Nanoose Bay between April 21 and 23.

New youth joining the program got to experience sleeping in hoochies and sleeping bags on the ground, eating MREs (Meal, Ready-to-Eat), and developing bivouac routines. Members from the Canadian Scottish Regiment helped them learn about camouflage, hiking techniques, and a demonstration of night vision devices. While going on a hike they practiced map reading and compass skills in small groups.

Everyone enjoyed learning from the primary reserve soldiers, applying cam paint to their faces, and sneaking through the bush.

To learn more about joining or volunteering email [1726army@cadets.gc.ca](mailto:1726army@cadets.gc.ca).

Les cadets de l'armée du Canadian Scottish Régiment du 1726 Comox et du 2422 Nanaimo ont participé à un entraînement combiné de l'armée sur le terrain à Nanoose Bay du 21 au 23 avril.

Les nouveaux jeunes qui se joignent au programme ont fait l'expérience de dormir dans des hoochies et des sacs de couchage sur le sol, de manger des MRE (repas prêts à manger) et de développer des routines de bivouac. Des membres du Canadian Scottish Régiment les ont aidés à se familiariser avec le camouflage, les techniques de randonnée et la démonstration d'appareils de vision nocturne. Lors d'une randonnée, ils se sont exercés en petits groupes à la lecture de cartes et à l'utilisation de la boussole.

Tout le monde a apprécié d'apprendre des soldats de la première réserve, d'appliquer de la peinture de camouflage sur leur visage et de se faufiler dans la brousse.

Pour en savoir plus sur l'adhésion ou le volontariat, envoyez un courriel à [1726army@cadets.gc.ca](mailto:1726army@cadets.gc.ca).

## Celebration Station – May 29 to June 2

Comox Air Force Museum parking lot  
6:45 to 8 a.m.

Enter for a daily draw prize, grab some snacks, and anyone who rides every day will be entered in a special draw!

### Unit Challenge – Thursday, June 1

Shift workers email [jeramie.auchterlonie@forces.gc.ca](mailto:jeramie.auchterlonie@forces.gc.ca) with daily kilometers.

## Station Célébration – 29 mai au 2 juin

Stationnement du musée  
6h45 à 8h

Participez pour un prix de tirage quotidien, prenez des collations et tous ceux qui roulent tous les jours seront inscrits à un tirage spécial!

### Défi d'unité – jeudi 1er juin

Les travailleurs de quart envoient un courriel à [jeramie.auchterlonie@forces.gc.ca](mailto:jeramie.auchterlonie@forces.gc.ca) avec les kilomètres quotidiens.



CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

Online at [CANEX.ca](http://CANEX.ca)





## MCHAPPY DAY | LA JOURNÉE MCHAPPY

On May 10 LCol Andrew Vandor, Commanding Officer of 19 Mission Support Squadron, and CWO Don Farr, 19 Wing Chief Warrant Officer represented 19 Wing Comox at McHappy Day.

"Through the amazing commitment of crew, volunteers from the community, and our customers, we are honoured to raise funds for Foundry Comox Valley and Ronald McDonald House BC," says restaurant owners Stuart and Jess Aldred. "Foundry Comox Valley offers young people ages 12 to 24 access to mental health and substance use support, primary care, peer support, and social services – something we care deeply about."

The proceeds allocated to Ronald McDonald House BC will benefit families from Vancouver Island and across BC by providing a caring home for families while their child receives treatment at BC Children's Hospital in Vancouver.

Le 10 mai, le Lcol Andrew Vandor, commandant du 19<sup>e</sup> Escadron de soutien de mission, et l'Adjudc Don Farr, adjudant-chef de la 19<sup>e</sup> Escadre, ont représenté la 19<sup>e</sup> Escadre Comox à la Journée McHappy.

«Grâce à l'engagement extraordinaire de l'équipage, des bénévoles de la communauté et de nos clients, nous sommes honorés de recueillir des fonds pour la Foundry Comox Valley et le Manoir Ronald McDonald de la Colombie-Britannique,» déclarent les propriétaires du restaurant, Stuart et Jess Aldred. «Foundry Comox Valley offre aux jeunes de 12 à 24 ans un accès à un soutien en matière de santé mentale et de toxicomanie, à des soins primaires, à un soutien par les pairs et à des services sociaux - un sujet qui nous tient particulièrement à cœur.»

Les fonds alloués au Ronald McDonald House BC bénéficieront aux familles de l'île de Vancouver et de toute la Colombie-Britannique en leur offrant un foyer chaleureux pendant que leur enfant reçoit un traitement à l'hôpital pour enfants de la Colombie-Britannique.

Members of 19 Wing Comox enjoyed a Smile Cookie on May 3 as part of the weeklong Tim Hortons fundraiser that supported the Comox Valley Healthcare Foundation. "We are thrilled to be the local beneficiary of this nation-wide, charitable campaign that has raised millions of dollars for hundreds of vital causes across the country," says Rhonda Stevens, director of partnerships and collaboration. "Our scope of support includes healthcare equipment, training, and programs across our region: at the hospital, in Island Health community healthcare services, mental health and substance use, and in long-term care. This in turn helps our military members who utilize medical services at our hospital, their families, and of course our veterans in long term care homes in our community."

Les membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox ont dégusté un Smile Cookie le 3 mai dans le cadre de la campagne de financement Tim Hortons qui a duré une semaine et qui a permis de soutenir la Comox Valley Healthcare Foundation. «Nous sommes ravis d'être le bénéficiaire local de cette campagne nationale de bienfaisance qui a permis de recueillir des millions de dollars pour des centaines de causes vitales dans tout le pays», déclare Rhonda Stevens, directrice des partenariats et de la collaboration. «Notre soutien porte sur l'équipement médical, la formation et les programmes dans toute notre région : à l'hôpital, dans les services de santé communautaires d'Island Health, dans les services de santé mentale et de toxicomanie, et dans les soins de longue durée. Cela permet d'aider les militaires qui utilisent les services médicaux de l'hôpital, leurs familles et, bien sûr, les anciens combattants qui vivent dans les maisons de soins de longue durée de notre communauté.»



# Start here, fly anywhere

Open up the world from your back door. Comox Airport offers WestJet, Air Canada and Pacific Coastal departures connecting you to anywhere you want to travel.

visit [comoxairport.com](http://comoxairport.com)



Pacific Divers Scuba Club is open to military and civilian recreation club members. Courses are certified through PADI (Professional Association of Diving Instructors), the most recognized dive training organization worldwide.

Le Pacific Divers Scuba Club est ouvert aux membres militaires et civils du club de loisirs. Les cours sont certifiés par PADI (Professional Association of Diving Instructors), l'organisation de formation à la plongée la plus reconnue au monde.

### TRY SCUBA | \$10 | MAY 18 @ 6:30

The Scuba Club will provide a brief lesson before diving in the base pool. If you want to try scuba diving, but you're not quite ready to take the plunge into a scuba certification course, this is a great opportunity to try this amazing sport under the guidance and supervision of an experienced dive master. It's a quick and easy way to find out if you like scuba diving. Open to everyone ages 12 and over.

### ESSAI DE PLONGÉE - 10 \$ - 18 MAI À 18 H 30

Le club de plongée donnera une brève leçon avant de plonger dans la piscine de la base. Si vous voulez essayer la plongée sous-marine, mais que vous n'êtes pas tout à fait prêt à vous lancer dans un cours de certification, c'est une excellente occasion d'essayer ce sport extraordinaire sous la direction et la supervision d'un maître de plongée expérimenté. C'est un moyen rapide et facile de découvrir si vous aimez la plongée sous-marine. Ouvert à tous à partir de 12 ans.

### LEARN TO SCUBA - BASIC OPEN WATER COURSE | \$520

A scuba diving certification or 'Open Water Diver certification' allows you to dive anywhere in the world. Similar to driving a car, scuba diving requires specific knowledge, skills and training. A PADI Open Water Diver certification is your passport to underwater adventure. Minimum age is 10 years old.

**Starts June 13** (and includes June 15, 20, 22, 24 & 25)

**Starts August 8** (and includes August 10, 15, 17, 19 & 20)

### APPRENDRE À PLONGER - COURS DE BASE OPEN WATER | 520

Un certificat de plongée sous-marine ou «Open Water Diver» vous permet de plonger n'importe où dans le monde. Tout comme la conduite d'une voiture, la plongée sous-marine requiert des connaissances, des compétences et une formation spécifiques. Le brevet PADI Open Water Diver est votre passeport pour l'aventure sous-marine. L'âge minimum est de 10 ans.

**Début le 13 juin** (et les 15, 20, 22, 24 et 25 juin)

**Début le 8 août** (et les 10, 15, 17, 19 et 20 août)

### ADVANCED OPEN WATER COURSE | \$400 | MAY 27 AND 28

The Advanced Open Water Diver course is all about advancing your skills. You'll practice navigation and buoyancy, try deep diving and make three specialty dives. [For this course a boat is chartered for an additional cost of \$199 per person.] July course dates TBD. Please enquire with the scuba club via email or at the club on Thursdays.

### ADVANCED OPEN WATER COURSE | 400\$ | 27 ET 28 MAI

Le cours Advanced Open Water Diver a pour but d'améliorer vos compétences. Vous pratiquerez la navigation et la flottabilité, vous vous essayerez à la plongée profonde et vous ferez trois plongées spécialisées. [Pour ce cours un bateau est affrété pour un coût supplémentaire de 199 \$ par personne]. Les dates du cours de juillet sont à déterminer. Veuillez-vous renseigner auprès du club de plongée par courriel ou au club le jeudi.

Email [19wpdsc@gmail.com](mailto:19wpdsc@gmail.com) or come to the club on Thursdays between 6:30 and 8 p.m. The Club is located at the back of the 19 Wing Fitness and Community Centre, next to the main parking lot. Look at the end of the building and go up the cement ramp to the double doors, under the blue patio roof.

Envoyez un courriel à [19wpdsc@gmail.com](mailto:19wpdsc@gmail.com) ou venez au club le jeudi entre 18 h 30 et 20 h. Le club est situé à l'arrière du centre communautaire et de remise en forme de la 19<sup>e</sup> aile, à côté du parking principal. Regardez à l'extrémité du bâtiment et montez la rampe en ciment jusqu'aux doubles portes, sous le toit bleu du patio.



## TOTEM TIMES

19 Wing Comox  
[totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com)

### Editorial advisors | conseillers militaires

[19wingpublicaffairs@forces.gc.ca](mailto:19wingpublicaffairs@forces.gc.ca)  
Capt Brad Little, Capt Christine MacNeil,  
Capt Rock Veilleux

### Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

### Advertising | conseiller en publicité

Camille Douglas

### Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway



Totem Times Canadian Forces newspaper is an unofficial, authorized publication published bi-weekly with the permission of the 19 Wing Comox Wing Commander. The opinions and views expressed are not those of DND, CAF, or CFMWS personnel. Publication requests can be sent by email to [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com). The Canadian Forces Newspaper manager reserves the right to reject, modify, or publish any editorial or advertising material. The articles published in this newspaper are the property of Totem Times and may not be published, used or reproduced without permission of the Canadian Forces newspaper manager.

Totem Times est une publication non officielle autorisée et publiée bimensuellement avec la permission du commandant de la 19<sup>e</sup> Escadre. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du MDN, des FAC et des SBMFC/ Personnel des FNP. Les demandes de publication doivent être acheminées par courriel à [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com). La gestionnaire de journaux des Forces canadiennes se réserve le droit de rejeter, de modifier, ou de publier tout matériel rédactionnel ou publicitaire. Les articles publiés dans ce journal sont la propriété de Totem Times et ne pourront être publiés, utilisés ou reproduits sans l'autorisation de la gestionnaire de journaux des Forces canadiennes ou de l'auteur.

Circulation: 1800

# BRAZILIAN JIU JITSU



Brazilian Jiu Jitsu is holding a daytime practice on Tuesdays and Fridays throughout May and June to attract members. Club president Cpl Jesse Cowell is excited to offer this practice as a PT option.

Grappling has recently become an official CAF sport! Learn this exciting skill, get fit, and have fun! 19 Wing Brazilian Jiu-Jitsu Club has classes from 10 to 11:30 am on Tuesdays and Fridays, and from 4:30 to 6 p.m. on Mondays and Wednesdays. Classes are in the multi-purpose room at Fitness and Community Centre. Free to try! No experience necessary.

Le club Brazilian Jiu Jitsu organise un entraînement en journée les mardis et vendredis des mois de mai et juin afin d'attirer des membres. Le président du club, le Cpl Jesse Cowell, est ravi de proposer cette pratique comme option d'entraînement physique.

Le grappling est récemment devenu un sport officiel de la CAF ! Apprenez cette technique passionnante, mettez-vous en forme et amusez-vous ! Le club de jiu-jitsu brésilien de la 19<sup>e</sup> Escadre offre des cours de 10 h à 11 h 30 les mardis et vendredis, et de 16 h 30 à 18 h les lundis et mercredis. Les cours ont lieu dans la salle polyvalente du le Centre de conditionnement physique et communautaire. Essai gratuit ! Aucune expérience n'est nécessaire.

# Wallace Gardens | jardins Wallace

The Wallace Garden Community Council thanks everyone who took part in the annual Easter Egg Hunt. With over 100 children participating, from toddler to teens, more than 5,000 chocolate eggs were found! A special thanks CANEX for supplying prizes for those lucky enough to find one of the three golden eggs.

Le conseil communautaire de Wallace Garden remercie tous ceux qui ont participé à la chasse aux œufs de Pâques annuelle. Avec la participation de plus de 100 enfants, des tout-petits aux adolescents, plus de 5 000 œufs en chocolat ont été trouvés ! Nous remercions tout particulièrement CANEX d'avoir fourni des prix à ceux qui ont eu la chance de trouver l'un des trois œufs d'or.



**Wallace Gardens  
Community Yard Sale  
May 27 and 28 - 9 to 5**

**Vide-grenier communautaire  
des jardins Wallace  
Les 27 et 28 mai - de 9 à 5**





**CHAIRMAN'S**  
RE/MAX HALL OF FAME  
BRYCE HANSEN PREC.  
TEAM LEADER - REALTOR

**BH**  
**BRYCE HANSEN TEAM**  
Personal Real Estate Corporation

- Relocation Specialist
- Registered Supplier with IRP Relocation Program/ Brookfield GRS
- Proud Supporter of the Kelly Smith Memorial Golf Tournament
- Award Winning Real Estate Agent
- Proven Custom Marketing Strategy for your Home

**RE/MAX** OCEAN PACIFIC REALTY  
2230A City Ave.  
Courtenay, BC V9N 2L4

**BC Children's Hospital**

Don't think twice, call Bryce!  
CONNECT WITH US:  
250.702.6493  
www.comoxvalley-realestate.com



## International Day Against Homophobia, Transphobia, and Biphobia

## Journée internationale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie

The International Day Against Homophobia, Transphobia, and Biphobia (IDAHOBIT) is celebrated every year on May 17.

It is a global campaign aimed at raising awareness about the ongoing discrimination, violence, and marginalisation faced by lesbian, gay, bisexual, trans, and intersex people, and all of those with diverse sexual orientations, gender identities or expressions, and sex characteristics.

Educate yourself: take the time to learn about the issues facing the LGBTQIA+ community and understand the significance of the International Day against Homophobia, Transphobia, and Biphobia.

La Journée internationale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie (IDAHOBIT) est célébrée chaque année le 17 mai.

Il s'agit d'une campagne mondiale visant à sensibiliser à la discrimination, à la violence et à la marginalisation dont sont victimes les lesbiennes, les gays, les bisexuels, les transgenres et les intersexués, ainsi que toutes les personnes dont l'orientation sexuelle, l'identité ou l'expression de genre et les caractéristiques sexuelles sont différentes.

Informez-vous : prenez le temps de vous renseigner sur les problèmes auxquels est confrontée la communauté LGBTQIA+ et comprenez la signification de la Journée internationale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie.

Come Check It Out  
All Jackets, Vests & Polos  
**BOGO**  
250-334-3656 hitecprint.com 479 4th Street



To learn more about sexual orientation and gender identity (SOGI), visit [arcfoundation.ca](http://arcfoundation.ca) – a Canadian organization that aims to create a world where children and youth of all sexual orientations and gender identities live authentic lives. Their mission is to foster awareness, respect and capacity through SOGI-inclusive education.

Pour en savoir plus sur l'orientation sexuelle et l'identité de genre (SOGI), visitez [arcfoundation.ca](http://arcfoundation.ca) - une organisation canadienne qui vise à créer un monde où les enfants et les jeunes de toutes orientations sexuelles et identités de genre vivent des vies authentiques. Sa mission est de favoriser la prise de conscience, le respect et la capacité par le biais d'une éducation inclusive en matière de SOGI.

**“SOGI is one of many topics about diversity along with race, ethnicity, religion, and ability.”**

**«SOGI est l'un des nombreux sujets relatifs à la diversité, au même titre que la race, l'origine ethnique, la religion et les aptitudes.»**