



Mike Kaehler

TUESDAY, OCTOBER 21, 2025 | MARDI 21 OCTOBRE 2025

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX

VOL 67, #19

19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX

**SOLD**

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

John Kalhous  
A Name That Friends Relocation  
**ROYAL LEPAGE** BILINGUAL SERVICES!  
250-334-SOLD (7653) | info@johnrealestate.ca  
johnkalhous.com



## WHEN EVERY MINUTE MATTERS QUAND CHAQUE MINUTE COMpte

On October 7, Joint Rescue Coordination Centre (JRCC) Victoria was notified of a helicopter crash near Squamish. At 9:39 am, a CH-149 Cormorant from 442 Transport and Rescue Squadron was tasked to respond. The search and rescue crew arrived on scene at 10:00 a.m. and medically evacuated the patient, transporting them to Vancouver and into the care of BC Emergency Health Services. Days later the family of the patient reached out to extend their deepest gratitude to every person who assisted with the rescue.

Le 7 octobre, le Centre conjoint de coordination des opérations de sauvetage (CCCOS) de Victoria a été informé d'un accident d'hélicoptère près de Squamish. À 9h39, un CH-149 Cormorant du 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage a été chargé d'intervenir. L'équipe de recherche et de sauvetage est arrivée sur les lieux à 10h et a évacué le patient vers Vancouver, où il a été pris en charge par BC Emergency Health Services. Quelques jours plus tard, la famille du patient a tenu à exprimer sa profonde gratitude à toutes les personnes qui ont participé au sauvetage.



**Thomas Hart**  
**250-218-4278**



**4740 ISLAND HWY. N., COURtenay**  
MID-CENTURY MODERN RANCHER! Just minutes north of downtown, this charming rancher sits on a spacious 0.34-acre lot with dual frontage on Island Hwy and Oakridge Drive. There's plenty of room to park your RV, boat, or other toys. Inside, you'll love the vaulted ceilings and vinyl floors, a woodstove insert and updated kitchen! 3 bed, 1 full bath, and a generous utility/storage room.  
**\$749,900**

**ROYAL LEPAGE** **100**  
YEARS  
SINCE 1913

### 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](http://www.royallepagecomoxvalley.com)  
Email: [royallepagecv@shaw.ca](mailto:royallepagecv@shaw.ca)



**212 - 1015 CUMBERLAND RD., COURtenay**  
LOOKING TO GET INTO THE CONDO MARKET? This well maintained 2 bedroom unit may be perfect for you! Centrally located and within walking distance of downtown shops, grocery stores, and an assortment of eating establishments, is clean and owner occupied. Bright with newer vinyl windows and a storage room inside. Seller is offering a \$5000 decorating bonus to the buyer on closing!  
**\$260,000**



**Andrea Davis**  
Personal Real Estate Corporation

**250-792-0778**

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



## 435 Transport and Rescue Squadron deploys to NATO exercise 435e Escadron de transport et de sauvetage participe à un exercice de l'OTAN

RCAF personnel took part in an intense three-week multinational exercise hosted by the Royal Air Force: CobraWarrior 25-2. Throughout the exercise, NATO allied air assets integrated seamlessly, executing missions in rapid succession. This dynamic environment fostered real-time learning, enhancing interoperability and sharpening tactics that will shape the future of NATO air and space power.

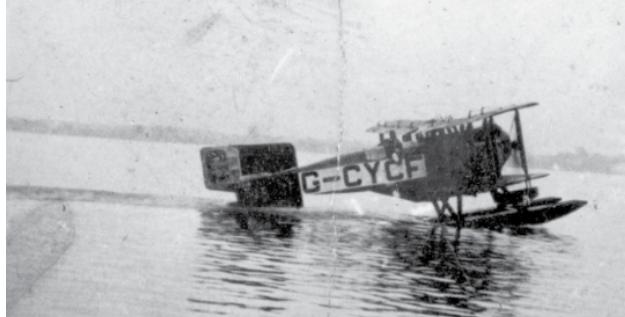
Le personnel de l'ARC a participé à un exercice multinational de trois semaines organisées par la Royal Air Force: CobraWarrior 25-2. Tout au long de l'exercice, les moyens aériens alliés de l'OTAN se sont intégrés de manière fluide, exécutant des missions jour et nuit à un rythme soutenu. Cet environnement dynamique a favorisé un apprentissage en temps réel, renforçant l'interopérabilité et affinant les tactiques qui façonneront l'avenir de la puissance aérienne et spatiale de l'OTAN.



Paul Webb

# A look back on the first Trans-Canada flight Retour sur le premier vol transcanadien

Col (ret'd | à la retraite) Jack McGee, special contributor | contributeur spécial



October 2025 marks the 105<sup>th</sup> anniversary of the first trans-Canada flight. In 1919 the Air Board of Canada was established to oversee the development of civil and military aviation in Canada. To promote civil passenger, mail and cargo air transport, the Air Board envisaged a trans-Canada flight. The lack of infrastructure required careful planning to ensure the appropriate landing areas and logistic or maintenance needs were available.

The Air Board plan was to fly seaplanes and landplanes from Halifax, Nova Scotia to Vancouver, British Columbia in relays with a total flight time of 40 hours.

The actual flight time totalled 48 hours from October 7 to 17, 1920 due to weather and maintenance requirements. Given the state of aviation and the perils involved with flying open-cockpit aircraft in Canada in October, this was not an unreasonable amount of time.

In Vancouver, Mr. Norman Yarrow convinced the aviators to extend the mission to Victoria. A seaplane departed Jericho Air Station on October 20, arriving at the Yarrow docks in Esquimalt the next day. The lack of planning time, poor maps and bad weather resulted in trip delays.

While the Victoria leg is often overlooked in historical writings, it was an important addition since the flight connected the country between the easternmost and westernmost provincial capitals.

Also notable, the original aircrew carried letters from Lieutenant Governors in Nova Scotia, Saskatchewan and Alberta to the Lieutenant Governor of British Columbia, extolling the value of aviation. While airmail had not been officially initiated at this time, these letters would have been the first know delivery of mail by air in Canada.

Octobre 2025 marque le 105<sup>e</sup> anniversaire du premier vol transcanadien. En 1919, la Commission de l'air du Canada a été créée pour superviser le développement de l'aviation civile et militaire au Canada. Afin de promouvoir le transport aérien civil de pas-



Revelstoke, Halifax | Revelstoke Museum &amp; Archives

**A quiet observation of the centennial:** In the fall of 2020, a CH-148 Cyclone traveled from 12 Wing Shearwater to 443 Maritime Helicopter Squadron at Victoria International Airport to mark the centennial of trans-Canada flight. Maj Rob McMullen, pilot, took part in the BC Aviation Museum's 100<sup>th</sup> anniversary ceremony, noting the present-day challenges of cross-country flying with those faced a century ago. Around the same time, a CC-295 Kingfisher aircraft flew from 12 Wing Shearwater to 19 Wing Comox, highlighting the evolution of aircraft and their capabilities.

**Une observation silencieuse du centenaire:** À l'automne 2020, un CH-148 Cyclone a voyagé de la 12<sup>e</sup> Escadre Shearwater au 443<sup>e</sup> Escadron d'hélicoptères maritimes à l'aéroport international de Victoria pour marquer le centenaire du vol transcanadien. Maj Rob McMullen, pilote, a participé à la cérémonie du 100e anniversaire du BC Aviation Museum, soulignant les défis actuels des vols transcontinentaux par rapport à ceux d'il y a un siècle. À peu près au même moment, un avion CC-295 Kingfisher a volé de la 12<sup>e</sup> Escadre Shearwater à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox, soulignant l'évolution des avions et de leurs capacités.

sagers, de courrier et de fret, la Commission de l'air a envisagé un vol transcanadien. Le manque d'infrastructures exigeait une planification minutieuse afin de garantir la disponibilité de zones d'atterrissement appropriées et de répondre aux besoins logistiques et de maintenance.

Le plan de la Commission de l'air consistait à faire voler des hydravions et des avions terrestres de Halifax, en Nouvelle-Écosse, à Vancouver, en Colombie-Britannique, par relais, avec un temps de vol total de 40 heures.

En raison des conditions météorologiques et des besoins de maintenance, le temps de vol réel a été de 48 heures, du 7 au 17 octobre 1920. Compte tenu de l'état de l'aviation et des dangers liés au pilotage d'avions à cockpit ouvert au Canada en octobre, ce temps de vol n'était pas déraisonnable.

À Vancouver, M. Norman Yarrow a convaincu les aviateurs de prolonger leur mission jusqu'à Victo-

ria. Un hydravion a décollé de la base aérienne de Jericho le 20 octobre et est arrivé le lendemain aux quais Yarrow à Esquimalt. Le manque de temps pour la planification, la mauvaise qualité des cartes et les mauvaises conditions météorologiques ont entraîné des retards.

Bien que l'étape de Victoria soit souvent négligée dans les écrits historiques, elle constituait un ajout important, car le vol reliait les capitales provinciales les plus à l'est et les plus à l'ouest du pays.

Il convient également de noter que l'équipage d'origine transportait des lettres des lieutenants-gouverneurs de la Nouvelle-Écosse, de la Saskatchewan et de l'Alberta au lieutenant-gouverneur de la Colombie-Britannique, vantant les mérites de l'aviation. Bien que le service postal aérien n'ait pas encore été officiellement lancé à cette époque, ces lettres auraient constitué la première livraison connue de courrier par voie aérienne au Canada.



Starting in November, military youth can take part in weekly drop-in nights at the Youth Centre inside the 19 Wing Fitness and Community Centre.

Whether they are looking for fun activities, a place to hang out with friends, or a chance to meet new people who understand the unique military lifestyle, this program has it all!

"These drop-in sessions are all about connection," explains the program team. "It's a space where military youth can come together, share experiences, and build friendships that last."

With games, conversation, and plenty of opportunities to connect, the drop-in is set to be the highlight of the fall season for youth in the community.

Youth are also encouraged to shape the program with their ideas. Suggestions for activities or events can be sent by email to [youth.services@comoxmfrca.ca](mailto:youth.services@comoxmfrca.ca).

Dates and times vary for each age group – 9 to 12 and 13 to 18 – so be sure to check out @comoxMFRC on Facebook for details. Don't miss out; come see what it's all about!

À partir de novembre, les jeunes militaires peuvent participer à des soirées hebdomadaires sans rendez-vous au Centre pour les jeunes situé dans le Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19<sup>e</sup> Escadre.

Qu'ils recherchent des activités amusantes, un endroit où passer du temps avec leurs amis ou une occasion de rencontrer de nouvelles personnes qui comprennent le mode de vie militaire unique, ce programme a tout ce qu'il leur faut!

«Ces séances sans rendez-vous sont axées sur les liens sociaux», explique l'équipe du programme. «C'est un espace où les jeunes militaires peuvent se réunir, partager leurs expériences et nouer des amitiés durables.»

Avec des jeux, des conversations et de nombreuses occasions de créer des liens, ces soirées sans rendez-vous devraient être le point culminant de la saison automnale pour les jeunes de la communauté.

Les jeunes sont également encouragés à façonner le programme avec leurs idées. Les suggestions d'activités ou d'événements peuvent être envoyées par courriel à [youth.services@comoxmfrca.ca](mailto:youth.services@comoxmfrca.ca).

Les dates et les heures varient selon les groupes d'âge (9 à 12 ans et 13 à 18 ans), alors n'oubliez pas de consulter @comoxMFRC sur Facebook pour plus de détails. Ne manquez pas cette occasion, venez voir de quoi il s'agit!



## Comox Military Family Resource Centre

250.339.8290

[cfmws.ca/comox/mfrc](http://cfmws.ca/comox/mfrc)  
[facebook.com/comoxmfrca](http://facebook.com/comoxmfrca)

Le Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox

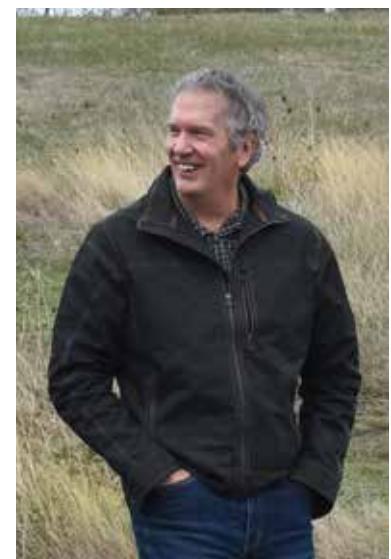
## Ode to Rob | Ode à Rob

Rob Acton, the magician behind the curtain of the 19 Wing bulletin board. The BBS. Our Defence Internal Network. The reliable, one-stop resource for all things 19 Wing Comox.

After 27 years of service, Rob has retired. Colleagues, past and present, note that every request for action was completed quickly, efficiently, and most importantly, correctly. No need to circle back to ensure the task was completed. And should you meet Rob in the hallway in headquarters? Automatic smiles and laughter!

"19 Wing has been so fortunate to have Rob here for the last 27 years," shares a colleague who relies on his position. "He is dedicated, reliable, a team player, and always ready to assist!"

**Cheers to Rob for his commitment to the members of 19 Wing Comox, and all the best in his much-deserved retirement.**



Rob Acton, le magicien derrière le rideau du tableau d'affichage de la 19<sup>e</sup> Escadre. Le BBS. Notre réseau interne de la Défense. La ressource fiable et unique pour tout ce qui concerne la 19<sup>e</sup> Escadre de Comox.

Après 27 ans de service, Rob a pris sa retraite. Ses collègues, anciens et actuels, soulignent que chaque demande d'intervention était traitée rapidement, efficacement et, surtout, correctement. Inutile de revenir pour s'assurer que la tâche avait été accomplie. Et si vous croisez Rob dans le couloir du quartier général? Sourires et rires automatiques!

«La 19<sup>e</sup> Escadre a eu beaucoup de chance d'avoir Rob parmi nous pendant ces 27 dernières années», confie un collègue qui compte sur lui. «Il est dévoué, fiable, a l'esprit d'équipe et est toujours prêt à aider!»

**Bravo à Rob pour son engagement envers les membres de la 19<sup>e</sup> Escadre de Comox, et tous nos vœux l'accompagnent dans sa retraite bien méritée.**



The Courtenay Airpark will host an open house for local area residents and other visitors on Saturday, October 25. Between 11am and 3pm visitors can enjoy a static display of aircraft on the main ramp in front of the Pilot Lounge and drop in to the information booth to learn about the Airpark's aviation activities and the support that it provides to the community. Visitors can enter a draw to win a local familiarization flight! Drop in and say hello to the members of the Courtenay Airpark!

Le Courtenay Airpark organisera une journée portes ouvertes pour les résidents locaux et les autres visiteurs le samedi 25 octobre. Entre 11h et 15h, les visiteurs pourront admirer une exposition statique d'avions sur la rampe principale devant le salon des pilotes et se rendre au kiosque d'information pour en savoir plus sur les activités aéronautiques de l'Airpark et le soutien qu'il apporte à la communauté. Les visiteurs pourront participer à un tirage au sort pour gagner un vol de familiarisation local! Venez rencontrer les membres du Courtenay Airpark!

Read the Totem Times online! Lire le Totem Times sur internet  
[cfmws.ca/comox/welcome-to-comox/totem-times-newspaper](http://cfmws.ca/comox/welcome-to-comox/totem-times-newspaper)

**TOTEM**  
TIMES



## **Family Violence Awareness Training: Building safer, healthier communities**

## **Formation de sensibilisation à la violence familiale: bâtir des communautés plus sûres et plus saines**

Join 19 Wing Health Promotion for a Family Violence Awareness Training Workshop on Friday, November 21. An interactive and informative morning session has been designed to strengthen understanding and awareness of family violence within our defence community.

Through guided discussion and practical activities, participants will learn to define and understand the different forms of family violence, recognize warning signs and risk factors, respond safely and effectively to disclosures or concerns, and identify available resources and supports within the defence and greater community.

This session is open to all military members, civilian personnel, and family members (18+). Space is limited, so early registration is encouraged. Email [19winghealthpromotion@cfmws.com](mailto:19winghealthpromotion@cfmws.com) to reserve your spot.

This initiative supports the CFMWS Healthy Relationships Campaign, which emphasizes respect, empathy and safety in all relationships. November is recognized nationally as Canadian Domestic Violence Awareness Month, expanding upon British Columbia's October observance. Together, we can promote understanding, prevention, and support for those affected by family violence.

Joignez-vous à la 19<sup>e</sup> Escadre Promotion de la santé pour un atelier de formation de sensibilisation à la violence familiale le vendredi 21 novembre. Une séance interactive et informative a été conçue pour renforcer la compréhension et la sensibilisation à la violence familiale au sein de notre communauté de la défense.

Grâce à des discussions guidées et des activités pratiques, les participants apprendront à définir et à comprendre les différentes formes de violence familiale, à reconnaître les signes avant-coureurs et les facteurs de risque, à réagir de manière sûre et efficace aux révélations ou aux préoccupations, et à identifier les ressources et les soutiens disponibles au sein de la communauté de la défense et de la communauté au sens large.

Cette session est ouverte à tous les militaires, au personnel civil et aux membres de la famille (18 ans et plus). Les places sont limitées, il est donc recommandé de s'inscrire rapidement. Envoyez un courriel à [19winghealthpromotion@cfmws.com](mailto:19winghealthpromotion@cfmws.com) pour réserver votre place.

Cette initiative soutient la campagne relations saines du SBMFC, qui met l'accent sur le respect, l'empathie et la sécurité dans toutes les relations. Le mois de novembre est reconnu à l'échelle nationale comme le Mois de la sensibilisation à la violence familiale au Canada, dans le prolongement de la célébration du mois d'octobre en Colombie-Britannique. Ensemble, nous pouvons promouvoir la compréhension, la prévention et le soutien aux personnes touchées par la violence familiale.

Mount Washington is offering a discounted gold season pass for military members and veterans! Until November 11, purchase a season of unlimited alpine, night and Nordic skiing for just \$499.

"Eligibility includes active and veteran Canadian Armed Forces members with verified ID – a valid NDI 20 or NDI 75," explains the membership team. "The offer does not include first responders or civilian staff, and family members of military pass holders are eligible for 10% off their standard season pass."

The military season pass is not available for purchase online, so members need to visit the membership office in person, or chat with a representative over the phone. Alternatively, members can plan to meet with the membership team at the 19 Wing Fitness and Community Centre during CAF Sports Day on Thursday, October 23!

"We will set up to assist members with getting their pass done before the winter season starts. We encourage returning pass holders to bring their RFID cards so we can record the details on the back. This helps us reload their existing pass rather than issuing a new one. For new pass holders, we'll need a photo and valid military ID."

They will process payment, confirm IDs, ensure that waivers are signed, and then send out passes so that members can go directly to lift for the start of the season. No waiting in line!

The membership team will also assist with arranging family passes.

"We will gather contact information and follow up to ensure the whole family is covered before the season starts."

The scheduled opening is December 12, with night skiing starting on Thursday, December 18. Bring on the snow!

Le Mount Washington offre un forfait saisonnier à prix réduit aux membres militaires et aux vétérans! Jusqu'au 11 novembre, achetez un forfait saisonnier illimité pour le ski alpin, le ski de fond et le ski nocturne pour seulement 499\$.

«Sont éligibles les membres actifs et vétérans des Forces armées canadiennes munis d'une pièce d'identité vérifiée, à savoir une carte NDI 20 ou NDI 75 valide», explique l'équipe chargée des adhésions. «L'offre ne s'applique pas aux premiers intervenants ni au personnel civil, et les membres de la famille des détenteurs d'un forfait militaire bénéficient d'une réduction de 10% sur leur forfait saisonnier standard.»

Le forfait saisonnier militaire n'est pas disponible à l'achat en ligne. Les membres doivent donc se rendre en personne au bureau des adhésions ou discuter avec un représentant par téléphone. Les membres peuvent également prendre rendez-vous avec l'équipe chargée des adhésions au Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19<sup>e</sup> Escadre lors de la Journée sportive des FAC, le jeudi 23 octobre!



**SPECIAL SAVINGS ON A MILITARY SEASON PASS!**

**RÉDUCTIONS SPÉCIALES SUR LES ABONNEMENTS SAISONNIERS POUR LES MILITAIRES!**

«Nous nous organiserons pour aider les membres à obtenir leur forfait avant le début de la saison hivernale. Nous encourageons les détenteurs de forfaits existants à apporter leur carte RFID afin que nous puissions enregistrer les informations au dos. Cela nous permet de recharger leur forfait existant plutôt que d'en émettre un nouveau. Pour les nouveaux détenteurs de forfaits, nous aurons besoin d'une photo et d'une pièce d'identité militaire valide.»

Ils traiteront le paiement, vérifieront les pièces d'identité, s'assureront que les décharges sont signées, puis enverront les forfaits afin que les membres puissent se rendre directement aux remontées mécaniques pour le début de la saison. Pas besoin de faire la queue!

L'équipe chargée des adhésions vous aidera également à obtenir des forfaits familiaux.

«Nous recueillerons vos coordonnées et ferons le suivi nécessaire pour nous assurer que toute la famille est couverte avant le début de la saison.»

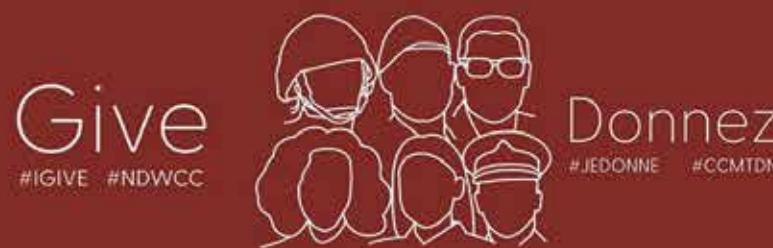
L'ouverture est prévue le 12 décembre, et le ski nocturne débutera le jeudi 18 décembre. Que la neige tombe!

**Get your military season pass in person on Thursday, October 23  
at the 19 Wing Fitness and Community Centre!**

**Obtenez votre forfait saisonnier militaire en personne le jeudi 23 octobre  
au Centre communautaire et de conditionnement physique de la 19<sup>e</sup> Escadre!**



## National Defence Workplace Charitable Campaign



## Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale

The National Defence Workplace Charitable Campaign 2025 has kicked off at 19 Wing Comox! Capt Jason Hwang and MCpl Anthony Gibson are leading the campaign that will run until December 12. Any registered Canadian charity can be a recipient, and there are more than 200 registered charities right here in the Comox Valley! Ambassadors will be canvassing all members, with a campaign goal to reach all personnel. Donations can be made via ePledge by payroll deduction, credit card, or PayPal.

La Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale a débuté à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox! Capt Jason Hwang et cplc Anthony Gibson dirigent cette campagne qui se déroulera jusqu'au 12 décembre. Tout organisme de bienfaisance canadien enregistré peut en être bénéficiaire, et il y en a plus de 200 ici même, dans la Comox Valley! Les ambassadeurs feront du porte-à-porte auprès de tous les membres, l'objectif de la campagne étant d'atteindre l'ensemble du personnel. Les dons peuvent être effectués via ePledge par prélèvement sur salaire, carte de crédit ou PayPal.

## Dress Down Fridays | Vendredis Civils

Dress down Fridays are authorized by WComd, based on a commitment to make a \$100 donation via ePledge. This authorization is valid until the next campaign (fall 2026). Please send a copy of your receipt to your Ambassador. Alternatively, a \$3 cash donation can be made for single Dress Down Friday or a \$10 cash donation for each month. Dress is relaxed according to the WSO; clean and neat jeans are permitted.

Les vendredis civils sont autorisés par le commandant de l'escadre, sur la base d'un engagement à faire un don de 100\$ via ePledge. Cette autorisation est valable jusqu'à la prochaine campagne (automne 2026). Veuillez envoyer une copie de votre reçu à votre Ambassadeur. Alternativement, un don en argent de 3\$ peut être fait pour un vendredi civil unique, ou un don en argent de 10\$ pour chaque mois. La tenue professionnelle décontractée est permise selon l'Ordre de sécurité de l'escadre (WSO); des jeans propres et soignés sont permis.

## Pancake Breakfast! Petit déjeuner crêpes!



### November 5 – 8 to 9am - Dining Hall and Junior Ranks Mess (overflow)

All members of 19 Wing Comox are invited for breakfast for a minimum \$5 donation. Breakfast will be served by our Command Teams! Enjoy pancakes with maple syrup, fruit topping and whipped cream, sausage, hash browns, juice and coffee or tea!

All proceeds will be donated to our local United Way. RSVP to MCpl Anthony Gibson at Anthony.Gibson2@forces.gc.ca by 30 October. We look forward to seeing you there!

### 5 novembre - 8h à 9h - Salle à manger et mess des caporaux et des soldats (débordement)

Tous les membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox sont invités à déjeuner moyennant un don d'au moins 5\$. Le petit déjeuner sera servi par nos équipes de commandement! Savourez des crêpes avec sirop d'érable, garniture de fruits et crème fouettée, saucisses, hash browns, et café, thé ou jus de fruits.

Tous les bénéfices seront reversés à notre organisation locale Centraide. Veuillez confirmer votre présence auprès du cplc Anthony Gibson à l'adresse Anthony.Gibson2@forces.gc.ca avant le 30 octobre. Nous avons hâte de vous voir!



The RCEME winter tire clinic took place on October 15 and 16, raising \$650 in support of the 19 Wing NDWCC campaign!

La clinique sur les pneus d'hiver du GEMRC a eu lieu les 15 et 16 octobre, permettant de recueillir 650\$ pour soutenir la campagne CC-MTDN de la 19<sup>e</sup> Escadre!



**Need a Second opinion?**

If the markets are giving you sleepless nights, it may be time for a second opinion.

Contact me for a complimentary review of your portfolio.

**REMITRAN, Financial Advisor**  
**Raymond James Ltd.**  
#1 - 1841 Comox Ave.,  
Comox, BC V9M 3M3  
250-334-9294  
remi.tran@raymondjames.ca

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

**MLA BRENNAN DAY**

437 5th Street  
Courtenay, BC V9N 1J7  
250.703.2410  
Brennan.Day.MLA@leg.bc.ca

Courtenay Comox office



# PORT HAWG 2025

Cpl Cameron Fraser, 19 MSS | ESM

The rodeo, that's what we used to call it. The friends, peers, our different experiences. From 19 Wing Comox - all the way to 14 Wing Greenwood - we are traffic technicians. The small trade with a massive impact. From taping a box to chaining a leopard tank, no task is too small or too big.

I jumped at the opportunity to represent 19 Wing at EX PORT HAWG 2025. I had the opportunity to become more cohesive, create new relationships, leave an impression, and demonstrate the skills I have developed over my short, but fulfilling, career.

As soon as I arrived in Trenton I was greeted by familiar faces. I have found that no matter where we are in the world as a traffic tech, there will be someone there who you already know.

Participants mustered on the flight line to begin the competition. The K-50 loader was covered in our signature Wagon Wheel (movements) flag, and the flag of 2 Air Movements Squadron. The challenge ahead: engine running onload (ERO), fitness, forklift course, chain bridals, centre of gravity, vetting paperwork, and cargo build-up.

This type of exercise is critical for our trade. It ensures operationally readiness, demonstrating the importance of working together, no matter your element.

Ten teams were formed, and I was joined with two members from 4 Canadian Forces Movement Control Unit from Montreal and one from 2 Air Movements Squadron – dubbed “Misfits”.

We were short a member, but we came to win. Between guiding a Ford F-150 and chaining it onto the floor while engines were hot, to pushing a loaded Dodge Ram 3500 full of freight for 50 meters, we were tired and challenged. Mentally and physically!

As the scores were finalized and the results were in, the Misfits took third place!

As the day came to an end, we were able to share stories, reminisce of time that had passed, and share in the passion that defines traffic technicians. It reinforced my pride in serving in the Canadian Armed Forces and my passion for the trade.

Le rodéo, du moins c'est ainsi que nous l'appelions. Les amis, les compagnons, les différentes expériences. De la 19<sup>e</sup> Escadre Comox à la 14<sup>e</sup> Escadre Greenwood, nous sommes des techniciens des mouvements. Un petit métier qui a un impact

énorme. Qu'il s'agisse de scotcher une boîte ou d'enchaîner un char Leopard, aucune tâche n'est trop petite ou trop grande.

J'ai sauté sur l'occasion de représenter la 19<sup>e</sup> Escadre à EX PORT HAWG 2025. J'ai eu l'occasion de renforcer la cohésion, de créer de nouvelles relations, de laisser une impression et de démontrer les compétences que j'ai acquises au cours de ma carrière, courte mais enrichissante.

Dès mon arrivée à Trenton, j'ai été accueilli par des visages familiers. J'ai constaté que, où que nous soyons dans le monde en tant que tech des mouvements, il y a toujours quelqu'un que nous connaissons déjà.

Les participants se sont rassemblés sur la ligne de vol pour commencer la compétition. Le chargeur K-50 était recouvert de notre drapeau Wagon Wheel (mouvements) et du drapeau du 2<sup>e</sup> Escadron des mouvements aériens. Le défi à relever: moteur en marche sous charge (ERO), conditionnement physique, parcours en chariot élévateur, chaînes d'arrimage, centre de gravité, vérification des documents administratifs et chargement de la cargaison.

Ce type d'exercice est essentiel pour notre métier. Il garantit la préparation opérationnelle et démontre l'importance de travailler ensemble, quel que soit votre élément.

Dix équipes ont été formées. J'ai été rejoint par deux membres de 4<sup>e</sup> Unité de contrôle des mouvements des Forces canadiennes de Montréal et un membre du 2<sup>e</sup> Escadron des mouvements aériens, surnommés les «Misfits».

Il nous manquait un membre, mais nous étions venus pour gagner. Entre guider un Ford F-150 et l'enchaîner au sol alors que les moteurs étaient chauds, et pousser un Dodge Ram 3500 chargé de marchandises sur 50 mètres, nous étions fatigués et mis au défi. Mentalement et physiquement!

Une fois les scores finalisés et les résultats connus, les Misfits ont remporté la troisième place!

À la fin de la journée, nous avons pu partager des anecdotes, nous remémorer le temps passé et partager la passion qui caractérise les techniciens des mouvements. Cela a renforcé ma fierté de servir dans les Forces armées canadiennes et ma passion pour ce métier.

## 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.\*

**CANEX**  
A division of CMPS  
Une division des CMPS

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX.CA**

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

## HEALTH PROMOTION LENDING LIBRARY

### BIBLIOTHÈQUE DE PRÊT SUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ

AVAILABLE TO ENTIRE 19 WING  
DEFENCE COMMUNITY

DISPONIBLE POUR L'ENSEMBLE DE  
LA COMMUNAUTÉ DE DÉFENSE  
AÉRIENNE DE LA 19E ESCADRE



Online Catalogue  
Catalogue en ligne

- Health & Wellness Books | Livres sur la santé et le bien-être
- Inclusion Library (Diversity, Equity, Inclusion, Belonging) |Bibliothèque sur l'inclusion (diversité, équité, inclusion, appartenance)
- Borrow Hub (Library of Things) |(Bibliothèque d'objets)





## Bikes, BBQ, and Bonding: 19 OSS tackles trails for team spirit! Vélos, BBQ et Liens: le 19<sup>e</sup> ESO dévale les sentiers pour l'esprit d'équipe!

On September 24, more than 30 members of 19 Operation Support Squadron took part in a team-building event that focused on mental wellness. "Members had the opportunity to experience mountain biking, at various levels of skill," explains WO Arthur Melanson. "Participants were guided through beginner or intermediate routes covering 20 kms of terrain throughout the Cumberland trails." The group has a BBQ lunch at Beaufort cycles, offering a unique setting to build team cohesion, esprit de corps, and mental resiliency within the unit. "Huge thanks to the organizers and to Beaufort Cycles!"

Le 24 septembre, plus de 30 membres du 19<sup>e</sup> Escadron de soutien aux opérations ont participé à une activité de consolidation d'équipe axée sur le bien-être mental. «Les membres ont eu l'occasion de s'essayer au vélo de montagne, à différents niveaux de difficulté, explique adj Arthur Melanson. Les participants ont été guidés sur des parcours pour débutants ou intermédiaires couvrant 20 km de terrain à travers les sentiers de Cumberland.» Le groupe a pris un déjeuner chez Beaufort Cycles, qui offrait un cadre unique pour renforcer la cohésion de l'équipe, l'esprit de corps et la résilience mentale au sein de l'unité. «Un grand merci aux organisateurs et à Beaufort Cycles!»

### Win a pair of tickets!

Email [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com) with OFP HERO in the subject line. The winner will be notified on November 1.

### Gagnez une paire de billets!

Envoyez un e-mail à [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com) avec OFP HERO dans la ligne d'objet. Le gagnant sera informé le 1 novembre.



**TOTEM TIMES**

**QUANTUM DENTAL GROUP IN SUPPORT OF OPERATION FREEDOM PAWS CANADA PRESENTS:**

**LIEUTENANT-GENERAL THE HONOURABLE ROMEO DALLAIRE (RET'D)**

Hear from one of Canada's most respected leaders and humanitarians. His powerful stories of resilience, justice, and hope will leave you inspired – and reminded of what it means to lead and live with compassion.

**NOVEMBER 6, 2025  
1900HRS (7:00PM)**

**SID WILLIAMS THEATRE  
442 CLIFFE AVE, COURtenay**

**\$60/PERSON**

PURCHASE TICKETS:  
[WWW.SIDWILLIAMSTHEATRE.COM](http://WWW.SIDWILLIAMSTHEATRE.COM)

### 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

**KISA DANIELS**  
REGISTERED MASSAGE THERAPY

Accepting new patients!  
Book online at [KisaRMT.ca](http://KisaRMT.ca)  
[info@KisaRMT.ca](mailto:info@KisaRMT.ca) | 403.404.4066

Registered Massage Therapy

**LET US SERVE YOU FOR A CHANGE!**

**COFFEE CABIN**  
BY Bigfoot Donuts Breakfast & Lunch House Roasted Coffee Scratch Baking & Donuts

1466 RYAN RD E COMOX

[FOLLOW US @BIGFOOT COFFEE CABIN](#)

**HITEC BRAZEN SPORTSWEAR**  
(250)-334-3656 [hitecprint.com](http://hitecprint.com)  
479 4TH ST. COURtenay  
Open Mon-Thurs 9-5:30 / closed Fri-Sun  
always open at [brazencanadian.com](mailto:brazencanadian.com)

**VISIT | LEARN | REMEMBER**

[www.comoxairforcemuseum.ca](http://www.comoxairforcemuseum.ca)



# On the frontlines of injury prevention

## En première ligne pour la prévention des blessures

The physiotherapy team at 21 Canadian Forces Health Services Centre Comox has been taking a boots-on-the-ground approach to support injury prevention across 19 Wing.

Capt Jesse Besaw and Ian Trenholm recognize that each unit faces unique operational demands, so the pair are delivering tailored presentations designed to reduce injuries and improve performance in the field.

A consultation with members of 442 Transport and Rescue Squadron was customized to reflect the specific roles, tasks, and movement patterns of the various members, ensuring that personnel walk away with practical, relevant strategies they can implement right away.

Capt Besaw boarded a CH-149 Cormorant to observe the working conditions of flight engineers, as each mission requires that they manage complex systems and maintain fixed postures for extended periods, often in turbulent environments.

"These real-time observations offer valuable insight into the cumulative physical strain that flight engineers experience during operations," says Capt Besaw. "We will use this information to develop job-specific recommendations aimed at preventing injury and supporting the long-term physical readiness of flight engineers."

By stepping out of the clinic and into the workspaces of CAF members, the physiotherapy team continues to demonstrate a strong commitment to proactive, preventive care. All to ensure that 19 Wing personnel stay healthy, mission-ready, and supported in all aspects of their work.

L'équipe de physiothérapie du 21<sup>e</sup> Centre des Services de Santé des Forces canadiennes Comox a adopté une approche pratique pour prévenir les blessures au sein de la 19<sup>e</sup> Escadre.

Capt Jesse Besaw et Ian Trenholm reconnaissent que chaque unité doit faire face à des exigences opérationnelles uniques. Ils ont donc conçu des présentations sur mesure visant à réduire les blessures et à améliorer les performances sur le terrain.

Une consultation avec les membres du 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage a été personnalisée afin de refléter les rôles, les tâches et les schémas de mouvement spécifiques des différents membres, garantissant ainsi que le personnel reparte avec des stratégies pratiques et pertinentes qu'il peut mettre en œuvre immédiatement.

Capt Besaw est monté à bord d'un CH-149 Cormorant afin d'observer les conditions de travail des mécaniciens de bord, car chaque mission exige qu'ils gèrent des systèmes complexes et maintiennent des postures fixes pendant de longues périodes, souvent dans des environnements turbulents.

«Ces observations en temps réel offrent des informations précieuses sur la fatigue physique cumulative que subissent les mécaniciens de bord pendant les opérations», explique Capt Besaw. «Nous utiliserons ces informations pour élaborer des recommandations spécifiques à chaque poste visant à prévenir les blessures et à soutenir la préparation physique à long terme des mécaniciens de bord.»

En sortant de la clinique pour se rendre sur les



Capt Jesse Besaw

lieux de travail des membres des FAC, l'équipe de physiothérapie continue de démontrer son engagement ferme en faveur de soins proactifs et préventifs. Tout cela afin de garantir que le personnel de la 19<sup>e</sup> Escadre reste en bonne santé, prêt à accomplir ses missions et soutenu dans tous les aspects de son travail.

## Racing Toward Recovery: BMX rider supports hospital campaign

### En route vers la guérison: un cycliste BMX soutient la campagne de l'hôpital

For Chris Lamont, a teacher and father of two, BMX racing was a chance to reconnect with the thrill of youth. At 55, he joined the Coal Hills BMX Club in Cumberland and quickly rediscovered the rush of racing.

But one summer ride ended poorly. A fall left Chris with multiple injuries – cracked ribs, a swollen hip, and severe damage to his hand.

"From the moment I arrived at Comox Valley Hospital, I felt looked after," Chris says. "The emergency team and medical imaging technologists quickly assessed the damage and got me the care I needed."

The scans revealed the full extent: two fingers required stitching, one knuckle had to be replaced, and another finger dislocated.

"I'm still amazed at the skill and precision of the doctors who put me back together," he shares.

What stands out most to Chris is not just the care, but the technology that made his treatment possible.

"Those scans told us immediately what we were dealing with. Without them, my recovery would have been a lot harder."

After a period of recovery, Chris made his return to the track, competing at the BMX Canada Nationals in Nanaimo. Despite lingering soreness, he placed second in all three races.

#### Fundraising for advanced diagnostic equipment

This fall Chris is lending his voice to a campaign led by the Comox Valley Healthcare Foundation and the Auxiliary Society for Comox Valley Healthcare. Together, they're working to replace the hospital's ultrasound fleet and add a new mammography unit – essential upgrades for the 75,000 people who rely on timely, accurate diagnostics close to home.

Every donation to the campaign will be matched by the Auxiliary Society for Comox Valley Healthcare, up to \$100,000, doubling the impact for local families. Visit [cvhealthcarefoundation.com](http://cvhealthcarefoundation.com) to make a donation and help provide advanced diagnostic services



for the Comox Valley.

"This experience reminded me how lucky we are," Chris reflects. "It's not just about fixing broken bones – it's about restoring our spirits, helping us to return to the things we love. For me, that's my bike and my family. That's why supporting this campaign matters."

Pour Chris Lamont, enseignant et père de deux enfants, le BMX était l'occasion de renouer avec les sensations fortes de sa jeunesse. À 55 ans, il a rejoint le Coal Hills BMX Club à Cumberland et a rapidement redécouvert le frisson de la course.

Mais une sortie estivale s'est mal terminée. Une chute a laissé Chris avec de multiples blessures: côtes fracturées, hanche enflée et main gravement endommagée.

«Dès mon arrivée à l'hôpital Comox Valley, je me suis senti pris en charge», raconte Chris. «L'équipe des urgences et les techniciens en imagerie médicale ont rapidement évalué les dommages et m'ont prodigué les soins dont j'avais besoin.»

Les scanners ont révélé l'étendue des blessures: deux doigts devaient être recousés, une articulation devait être remplacée et un autre doigt était luxé.

«Je suis encore impressionné par la compétence

et la précision des médecins qui m'ont soigné», confie-t-il.

Ce qui a le plus marqué Chris, ce n'est pas seulement les soins, mais la technologie qui a rendu son traitement possible.

«Ces scanners nous ont immédiatement permis de comprendre ce à quoi nous avions affaire. Sans eux, mon rétablissement aurait été beaucoup plus difficile.»

Après une période de convalescence, Chris a fait son retour sur la piste en participant aux championnats nationaux de BMX Canada à Nanaimo. Malgré une douleur persistante, il s'est classé deuxième dans les trois courses.

#### Collecte de fonds pour l'achat d'équipements de diagnostic de pointe

Cet automne, Chris prête sa voix à une campagne menée par la Comox Valley Healthcare Foundation et l'Auxiliary Society for Comox Valley Healthcare. Ensemble, elles s'efforcent de remplacer le parc d'échographes de l'hôpital et d'ajouter un nouvel appareil de mammographie, des améliorations essentielles pour les 75 000 personnes qui dépendent de diagnostics rapides et précis à proximité de leur domicile.

Chaque don versé à la campagne sera doublé par l'Auxiliary Society for Comox Valley Healthcare, jusqu'à concurrence de 100 000 dollars, ce qui doublera l'impact pour les familles locales. Rendez-vous sur [cvhealthcarefoundation.com](http://cvhealthcarefoundation.com) pour faire un don et contribuer à fournir des services de diagnostic de pointe à la Comox Valley.

«Cette expérience m'a rappelé à quel point nous avons de la chance», réfléchit Chris. «Il ne s'agit pas seulement de réparer des os cassés, mais aussi de nous redonner le moral et de nous aider à reprendre les activités que nous aimons. Pour moi, c'est mon vélo et ma famille. C'est pourquoi il est important de soutenir cette campagne.»



## From the Tarmac to the Turf: Comox refueller takes part in CAF nationals Du tarmac au terrain: un ravitailleur de Comox participe aux championnats nationaux des FAC

Avr Julie Cousineau, a refuelling operator at 19 Mission Support Squadron, joined the CFB Esquimalt women's soccer team to compete in the CAF national competition that took place at CFB Borden in September.

Avr Cousineau was the only member from Comox to represent the Pacific region at the highest level of CAF sport, fostering physical fitness, teamwork, and esprit de corps through national-level competition.

With only one win in their five matches, the Esquimalt team placed fourth behind the Ottawa/ Gatineau, Atlantic, and Petawawa teams.

"Although we placed fourth overall, the team demonstrated resilience, cohesion, and professionalism throughout the competition," Avr Cousineau shares. "The tournament was a great experience for me, both on and off the field. Competing at the national level gave me the chance to represent the Wing while building strong connections with members from across the country. Being part of the Esquimalt team was an honour, and I was proud to contribute to our efforts throughout the competition."

When asked about her position at refuelling,

Avr Cousineau has a similar response regarding teamwork and excellence.

"My role here is very rewarding as it supports daily operations and ensures our flying missions can run smoothly. I enjoy the teamwork and responsibility that comes with the position!"

Avr Julie Cousineau, opératrice de ravitaillement au 19<sup>e</sup> Escadron de soutien de mission, s'est jointe à l'équipe féminine de soccer de la BFC Esquimalt pour participer à la compétition nationale des FAC qui s'est déroulée à la BFC Borden en septembre.

Avr Cousineau était la seule membre de Comox à représenter la région du Pacifique au plus haut niveau sportif des FAC, favorisant la forme physique, le travail d'équipe et l'esprit de corps grâce à une compétition de niveau national.

Avec une seule victoire en cinq matchs, l'équipe d'Esquimalt s'est classée quatrième derrière les équipes d'Ottawa/ Gatineau, de l'Atlantique et de Petawawa.

«Même si nous avons terminé quatrièmes au classement général, l'équipe a fait preuve de résilience, de cohésion et de profession-

nalisme tout au long de la compétition», explique Avr Cousineau. «Le tournoi a été une expérience formidable pour moi, tant sur le terrain qu'en dehors. Participer à une compétition nationale m'a donné l'occasion de représenter l'escadre tout en tissant des liens solides avec des membres de tout le pays. Faire partie de l'équipe d'Esquimalt a été un honneur, et je suis fière d'avoir contribué à nos efforts tout au long de la compétition.»

Interrogée sur son poste au ravitaillement, Avr Cousineau donne une réponse similaire en matière de travail d'équipe et d'excellence.

«Mon rôle ici est très gratifiant, car il soutient les opérations quotidiennes et garantit le bon déroulement de nos missions de vol. J'apprécie le travail d'équipe et la responsabilité qui accompagnent ce poste!»

Direct to Mexico  
Returning October 26th  
[comoxairport.com/pvr](http://comoxairport.com/pvr)

The War Amps  
The Key Tag Service protects your keys and has been supporting child amputees for 50 years!  
[waramps.ca](http://waramps.ca)



# Pedals of Perseverance Pédales de persévérance

## Cpl Erika Moore

*From processing claims to crossing finish lines, Cpl Erika Moore proves that strength is built one step, one pedal, one dream at a time. Her journey through the Invictus Games and beyond is a testament to resilience, hope, and the power of sport to heal. | Du traitement des demandes d'indemnisation à la ligne d'arrivée, cpl Erika Moore prouve que la force se construit pas à pas, coup de pédale après coup de pédale, rêve après rêve. Son parcours à travers les Jeux Invictus et au-delà témoigne de la résilience, de l'espoir et du pouvoir thérapeutique du sport.*

Financial services administrator, Cpl Erika Moore, might be found cycling or running when she's not processing claims. She might be spotted wearing an Invictus jersey, being a proud advocate for the Invictus Games.

Her CAF sports journey started at the 6th Invictus Games in Düsseldorf in 2023. She was selected to represent the CAF while posted at CFB Esquimalt.

"Sport has built me up to be stronger in my mind and body," explains Erika. "It gave me hope and made my dreams come true. Competing in Düsseldorf was an amazing lifetime achievement, and by supporting Soldier On, I feel I am inspiring others to open the door to new sporting activities. The games are open to all skill levels, and we all need to believe in ourselves!"

Last month Erika participated in the Gran Fondo Whistler Medio. She completed the full distance of 55kms alongside CAF sport colleague Capt Franz Sobek from 4 Wing Cold Lake.

"I never thought I would complete 55kms of cycling amongst the best riders! I am so grateful that they gave me the chance."

Later in September Erika went on to complete a half marathon in Boulder, Colorado. She received support from the Support to Sports Participation Grant Program, administered by CFMWS. The program supports participation, fosters community integration, reduces barriers, and relieves some of the financial pressures associated with sport. CAF sports participants maintain an active lifestyle that contributes to their overall health, wellness and operational readiness. Supporting members through their sport journey helps to develop core military competencies including leadership, teamwork, discipline and resilience.

"No matter your age, you can be successful at whatever you set your mind to doing. Get moving at any level, practice, and then practice some more. Never give up and be positive. Nothing worth completing is easy, but if you put in the time and effort, there are always small rewards."

If Erika has inspired you to get into sport, learn more about Support to Sports at [cfmws.ca/sport-fitness-rec/sports/caf-sports-grant-program](http://cfmws.ca/sport-fitness-rec/sports/caf-sports-grant-program).

Lorsqu'elle ne traite pas les demandes d'indemnisation, cpl Erika Moore, administratrice des services financiers, aime faire du vélo ou courir. On peut la voir porter un maillot Invictus, car elle est une fière

ambassadrice des Jeux Invictus.

Son parcours sportif au sein des FAC a commencé lors des 6<sup>e</sup> Jeux Invictus à Düsseldorf en 2023. Elle a été sélectionnée pour représenter les FAC alors qu'elle était en poste à la BFC Esquimalt.

«Le sport m'a permis de renforcer mon esprit et mon corps», explique Erika. «Il m'a donné de l'espoir et m'a permis de réaliser mes rêves. Participer à la compétition de Düsseldorf a été une expérience extraordinaire, et en soutenant Sans limites, j'ai le sentiment d'inspirer d'autres personnes à s'ouvrir à de nouvelles activités sportives. Les jeux sont ouverts à tous les niveaux de compétence, et nous devons tous croire en nous-mêmes!»

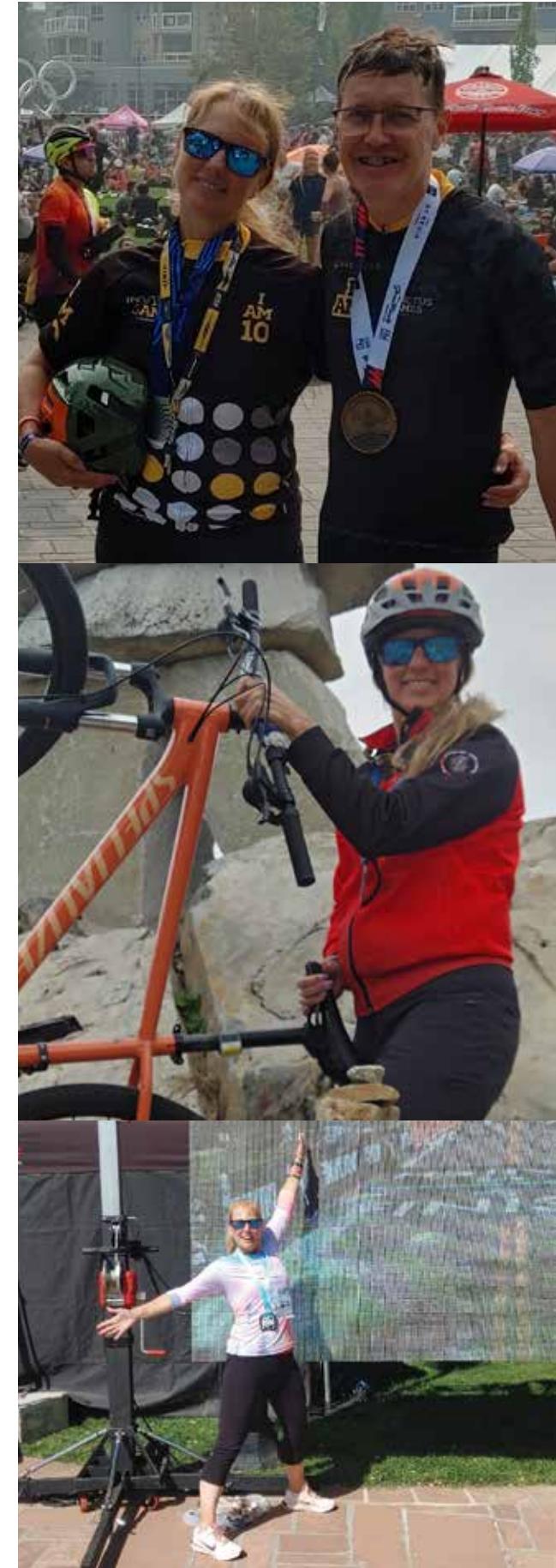
Le mois dernier, Erika a participé au Gran Fondo Whistler Medio. Elle a parcouru la distance totale de 55 km aux côtés de son collègue sportif des FAC, capt Franz Sobek, de la 4<sup>e</sup> Escadre Cold Lake.

«Je n'aurais jamais pensé pouvoir parcourir 55 km à vélo parmi les meilleurs cyclistes! Je leur suis très reconnaissante de m'avoir donné cette chance.»

Plus tard en septembre, Erika a participé à un semi-marathon à Boulder, dans le Colorado. Elle a bénéficié du soutien du programme de subvention de soutien à la participation sportive, géré par le SBMFC. Ce programme encourage la participation, favorise l'intégration communautaire, réduit les obstacles et allège certaines des pressions financières associées au sport. Les participants aux activités sportives des FAC mènent une vie active qui contribue à leur santé, à leur bien-être et à leur état de préparation opérationnelle. Le soutien apporté aux membres dans leur parcours sportif contribue à développer des compétences militaires fondamentales, notamment le leadership, le travail d'équipe, la discipline et la résilience.

«Quel que soit votre âge, vous pouvez réussir tout ce que vous décidez d'entreprendre. Commencez à bouger, quel que soit votre niveau, entraînez-vous, puis entraînez-vous encore. N'abandonnez jamais et restez positif. Rien de ce qui vaut la peine d'être accompli n'est facile, mais si vous y consacrez du temps et des efforts, vous en tirerez toujours de petites récompenses.»

Si Erika vous a donné envie de vous mettre au sport, découvrez-en davantage sur le programme de subvention de soutien à la participation sportive à [sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/sports/programme-de-subventions-sportives-des-fac](http://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/sports/programme-de-subventions-sportives-des-fac).



## TOTEM TIMES

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

**Editorial advisors | conseillers militaires**  
19wingpublicaffairs@forces.gc.ca  
Lt(N) (Itv) Keil Kodama, Capt Brad Little

**Managing editor | gestionnaire**  
Camille Douglas

**Graphic designer | graphiste**  
Gillian Ottawa

**19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie**  
Sgt Owen Budge, MCpl (cplc) Trevor Pomarenski,  
Cpl Raj Dhagat, S1 (mat 1) Brendan Gibson,  
Avr Zhi Sheng Lin



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



# Paddling for gold at the national dragon boat championships À la conquête des oraux championnats nationaux de bateau-dragon

Keeley Young

Adam Sawula, a pharmacist at 21 Canadian Forces Health Services Centre Comox, and his spouse Jen, recently made waves at the 2025 national dragon boat championships held in Montreal in August. Competing with their teams, both came home with gold medals and plenty of reasons to celebrate.

Jen, racing with Flat Out - a breast cancer survivor team - dominated the 10-person boat category, powering to victory in all three events: the 200m, 500m, and 2000m races. Their triple-gold sweep was a proud moment for the team and a testament to their resilience and strength.

Adam competed with the Gorging Dragons in the para-dragon 20-person division, a new race category designed for participants of all ages living with physical, neurological, or mental health challenges. His team also clinched gold in every event, securing a clean sweep across the board.

The success didn't stop there: all eight Gorging Dragon teams came home with medals, including an inspiring group of ten women over the age of 70.

With these wins, Adam, Jen, and their teammates have now qualified to compete on the international stage at the 2026 Club Crew World Championships in Taiwan.

Adam Sawula, pharmacien au 21<sup>e</sup> Centre des Services de Santé des Forces canadiennes Comox, et son épouse Jen ont récemment fait des vagues aux championnats nationaux de bateau-dragon 2025 qui se sont déroulés à Montréal en août. Compétiteurs au sein de leurs équipes respectives, ils sont tous deux rentrés chez eux avec des médailles d'or et de nombreuses raisons de célébrer.

Jen, qui courait avec Flat Out, une équipe composée de survivantes du cancer du sein, a dominé la catégorie des bateaux à 10 personnes, remportant la victoire dans les trois épreuves: les courses de 200 m, 500 m et 2000 m. Leur triple médaille d'or a été un moment de fierté pour l'équipe et un témoignage de leur résilience et de leur force.

Adam a concouru avec les Gorging Dragons dans la division para-dragon à 20 personnes, une nouvelle catégorie de course conçue pour les participants de tous âges vivant avec des troubles physiques, neurologiques ou mentaux. Son équipe a également remporté l'or dans toutes les épreuves, réalisant un sans-faute.

Le succès ne s'est pas arrêté là: les huit équipes des Gorging Dragons sont toutes rentrées avec des médailles, y compris un groupe inspirant de dix femmes âgées de plus de 70 ans.

Grâce à ces victoires, Adam, Jen et leurs coéquipiers se sont qualifiés pour participer à la scène internationale lors des Club Crew World Championships 2026 à Taïwan.



**Send us your feedback!**

totemtimes@gmail.com

**Envoyez-nous vos commentaires!**

VANCOUVER ISLAND  
BRITISH COLUMBIA

MOUNT  
WASHINGTON  
ALPINE RESORT

**SPECIAL SAVINGS ON A  
MILITARY SEASON PASS!**

LIMITED  
TIME  
ONLY!

**\$499 \*\***

DISCOUNTED MILITARY PRICE

EARLY BIRD SALE ENDS NOV. 11

**UNLIMITED  
ALPINE & NORDIC  
ACTIVITY ACCESS**

WITH ALL THE BENEFITS AND  
DISCOUNTS OF A GOLD PASS FOR  
A HEAVILY DISCOUNTED PRICE!

NEW  
DISCOUNTED  
IN SEASON  
RATE

**\$599 \*\***

STANDARD MILITARY PRICE

AVAILABLE ALL WINTER

**\$1299**

STANDARD GOLD PASS

ADDITIONAL  
BENEFITS:

**10%  
OFF**

REGULAR FAMILY PASSES  
FOR MILITARY SPOUSES &  
CHILDREN: 3+ FAMILY  
MEMBERS WHO LIVE IN THE  
SAME HOUSEHOLD

\*EARLY BIRD SALE DISCOUNTS END AT MIDNIGHT ON NOVEMBER 11, 2025.

\*\*MILITARY PASS: ACTIVE ENLISTED MILITARY SERVICE MEMBERS AND VETERANS  
ARE ELIGIBLE FOR THIS DISCOUNTED PASS WITH VALID VERIFICATION. DOES NOT  
INCLUDE FIRE, POLICE, AMBULANCE, SPOUSES/FAMILIES, CIVILIANS, ETC.

TO SCORE YOUR PASS SAVINGS VISIT  
[www.mountwashington.ca/sale](http://www.mountwashington.ca/sale)





**BRYCE HANSEN TEAM**

**TOP RANKED Real Estate TEAM**

★★★★★  
215+ 5 Star Google Reviews

- ✓ Full Team of Licensed Real Estate Professionals
- ✓ 34+ Years' Experience
- ✓ #1 Real Estate Team - Comox Valley  
3 years in a row - Rank My Agent
- ✓ BGRS Approved
- ✓ Canadian Forces Relocation Specialists

**ComoxValleyRealEstate.com**

**EDIBLE ISLAND**  
WHOLE FOODS MARKET

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

Your one stop health food shop

**VC**

**VALLEY COLLISION**

- We can process out of province claims for Forces members new to BC
- Certified Technicians
- 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.

250.334.3417 | valleycollision.ca | info@valleycollision.ca  
2805 Kilpatrick Ave Courtenay, BC V9P 2H7

# O CHRISTMAS TEA

## A BRITISH COMEDY

Returning by popular demand this holiday season is *O Christmas Tea: A British Comedy!* This theatrical experience ignites the imagination and leaves audiences rolling in the aisles. Brought to life by Canada's multi-award-winning duo James & Jamesy, this show blends the absurdity of Monty Python, the charm of Mr. Bean, and the whimsy of Dr. Seuss promising pure joy and laughter for all ages. There will be two shows at the Sid Williams Theatre on November 10 – a matinee at 3pm, and an evening show at 7:30 pm. Seats are limited so get your tickets now at sidwilliamstheatre.com!

De retour à la demande générale pour la saison des fêtes, voici *O Christmas Tea: A British Comedy!* Cette expérience théâtrale enflamme l'imagination et fait mourir de rire le public. Créé par le duo canadien plusieurs fois primé James & Jamesy, ce spectacle mêle l'absurdité des Monty Python, le charme de Mr Bean et la fantaisie du Dr Seuss, pour le plus grand plaisir de tous les âges. Deux représentations auront lieu au Sid Williams Theatre le 10 novembre: une matinée à 15h et une soirée à 19h30. Les places sont limitées, alors achetez vos billets dès maintenant sur sidwilliamstheatre.com!

**Win a pair of tickets** to the 3pm matinee at the Sid Williams Theatre on Monday, November 10! To enter send an email to [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com) with "Tea" in the subject line. The winner will be notified on November 3.

**Gagnez une paire de billets** pour la représentation de 15h au Sid Williams Theatre le lundi 10 novembre! Pour participer, envoyez un courriel à [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com) en indiquant «Tea» dans l'objet. Le gagnant sera informé le 3 novembre.

**Canadian Armed Forces Apology for Racial Discrimination and Racial Harassment**

**Excuses des Forces armées canadiennes pour la discrimination raciale et le harcèlement racial**

On October 30 the Chief of the Defence Staff, Gen Jennie Carignan, and the Canadian Armed Forces (CAF) Chief Warrant Officer, CWO Bob McCann, will deliver an apology on behalf of the CAF to current and former CAF members, as well as their families, who suffered from the impacts of systemic racism, racial discrimination, and racial harassment during their military service.

[canada.ca/en/department-national-defence/services/conduct-and-culture](http://canada.ca/en/department-national-defence/services/conduct-and-culture)

Le 30 octobre la chef d'état-major de la défense, Gén Jennie Carignan, et l'adjudant-chef des Forces armées canadiennes (FAC), Adjud Bob McCann, présenteront des excuses au nom des FAC aux membres actuels et passés des FAC, ainsi qu'à leurs familles, qui ont souffert des répercussions du racisme systémique, de la discrimination raciale et du harcèlement racial dans le cadre de leur service militaire.

[canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/conduite-et-culture](http://canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/conduite-et-culture)