



MCpl (CplC) Trevor Pomarenski

TOTEM TIMES

TUESDAY, FEBRUARY 24, 2026 | MARDI 24 FÉVRIER 2026

19 WING COMOX
VOL 68, #3
19^e ESCADRE COMOX



No Sno, all go! 19 Wing shines at No Sno Fest 2026 No Sno, toutes apprécient! La 19^e Escadre brille au No Sno Fest 2026

The crowned champions of No Sno Fest 2026 were 407 Air Crew 2, but the overall winners were the nearly 500 members of the 19 Wing Comox military community who took part. It was a true team event, where members engaged in the planning, excelled in the execution, or enthusiastically participated.

The two-day event was led by Capt Gill and Sgt Harpell, within the framework of the entire Canadian Forces Morale and Welfare Services team, including PSP, CANEX, and mess staff.

The winning 407 Squadron team of Capt Dara, Cpl Irwin, Avr Lundy, Avr Schulek, Cpl Sherwood, MCpl Ward, and Cpl Wright shot out of the gate at the TGIT lip-sync battle on February 12. The team of 2Lt Lee, WO Luke, and MCpl Yeadon coordinated a lively afternoon of camaraderie at the Junior Ranks and Warrant Officer and Sergeants' messes,

under the leadership of Carmelle Claypool and the attentive staff.

"It was really fun to see so many people in the mess enjoying themselves!" Carmelle noted.

Since Cpl Knubley and 2Lt Tryfonova were responsible for promotion, they were able to help execute the meticulously planned schedule, including non-stop prize giveaways coordinated by 2Lt Choi and Capt Presslauer.

The winner of the grand prize at TGIT – a two-night stay in a beach front cabin at Taku Resort and Marina, along with a 3-hour guided tour with Quadra Island Kayaks – was Avr Hashimi.

Day two kicked off with the iconic polar bear dip at Air Force Beach, coordinated by MCpl Jefferson and Avr Jensen. Notably, 19 Wing Commander Col Shapka took part, likely clinching his team – Liquid

Snow Champions – the third-place spot overall. The roster included Sgt Budge, Capt Curtis, S1 Gibson, LCdr Gonsalves, Lt(N) Kodama, Avr, Lin, Capt Little, CWO McCutcheon, MCpl Pomarenski, OCdt Popkin, and Lyanne Ruest.

Warmed up with coffee and donuts, the teams moved to the Fitness and Community Centre where the food bank donation sculpture challenge got underway. Frozen Fury won the event, building a mountain with a visible ski run and a building, while the Admin Olympians erected a hockey player holding a stick. The actual winner: Comox Valley Food Bank.

Avr Duguid managed the opening ceremonies that brought teams into the gym for head-to-head Olympic themed competition.

Continues on page 6 | L'article continue à la page 6



Phil Edgett
250-897-5089



1250 STEWART AVE., COURTENAY
NEW ROOF! Courtenay city, strata duplex, walking distance to downtown. Two bedroom, one and a half bathrooms. Vaulted ceiling in living & dining areas. There is also a storage shed. Have your realtor ask for more information and make an appointment for you today!
\$454,000



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



1185 5TH STREET, COURTENAY
STEP INTO TIMELESS CHARACTER & comfort with this beautifully maintained heritage home, nestled on a generous .87-acre lot in a highly sought after neighborhood. Inside, you'll find a cozy gas fireplace and a well cared for interior that reflects pride of ownership throughout. The home also features a large unfinished basement!
\$899,900



Jamie Edwards
Personal Real Estate Corporation
250-703-6202



SAR CENTRE of d' EXCELLENCE SAR

A series exploring search and rescue training at 19 Wing Comox

Une série explorant la formation en recherche et sauvetage (SAR) à la 19^e Escadre Comox



CFSSAR | ERSRFC

The Canadian Forces School of Search and Rescue (CFSSAR) is a cornerstone of SAR training at 19 Wing Comox. Each year, approximately 12 students are selected for the 11-month SAR tech trade course at CFSSAR, while the school also provides training and recertification to operational SAR techs in diving, parachuting, and medical.

The job of a search and rescue technician is to penetrate and operate in remote, inaccessible areas of Canada for the purpose of rendering immediate and life-sustaining medical care to casualties. They are trained to be land and sea survival experts who specialize in Arctic rescue, parachuting, diving, mountain climbing, and helicopter rescue.

"On top of developing students to obtain the SAR tech trade qualifications, we are responsible for professional development," explains Maj Corey McPhee, Commandant of CFSSAR. "It's a busy schoolhouse that includes a sea survival detachment located at Goose Spit in Comox, a wilderness training detachment at Jarvis Lake, Alberta, and a remote Arctic detachment at Resolute Bay, Nunavut."

Each year CFSSAR reviews applications from CAF members who are seeking an occupational transfer to the SAR tech trade. Following a board review, approximately 30 candidates are selected to attend a two-week pre-selection course held each January.

Course 58

The journey for Course 58 started in January 2025 with the two-week pre-selection land survival course. Of the 32 candidates who took part, 11 were suited to Course 58, and they started their official training in July.

"Course 58 started with a medical pre study for two weeks at CFSSAR before returning to Jarvis Lake to conduct their ground operations phase in August," explains Sgt Gabriel Block-Gagnard, an instructor at CFSSAR. "They learn to operate all-terrain vehicles and boats, tools to fall trees, and how to conduct ground searches."

The critical medical phase starts in August; candidates are trained to a primary-care paramedic national standard so they can provide advanced pre-hospital medical care once a patient has been rescued from the remote or hard-to-reach area.

"This phase ends in a practicum with civilian ambulance and hospital shifts to apply the knowledge and skills they learned," explains Sgt Block-Gagnard. "The course takes a break for the holidays, and January brings the dive phase."

Candidates travel to CFB Esquimalt to receive training from the Royal Canadian Navy's Fleet Diving Unit (Pacific).

"They return to Comox in February for the rescue diving phase that is specific

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires

19wingpublicaffairs@forces.gc.ca
Lt(N) (Itv) Keil Kodama, Capt Brad Little,
OCdt (élof) Carol Popkin

Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway

19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie

Sgt Owen Budge, MCpl (cplc) Trevor Pomarenski,
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. 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^e 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. 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

to the type of diving that students may experience in the SAR tech trade."

Course 58 is currently in Resolute Bay to learn how to survive in an Arctic environment, and then it's on to the winter mountain rescue phase in the Canadian Rockies.

"Starting mid-March, the course will travel to Arizona for the parachute rescue phase, and by May they head back to the Rockies for the summer mountain phase where they learn rope skills, climbing, glacier traverse, and rope rescue systems."

The training year concludes with a final operations phase back in Jarvis Lake that will consist of a rescue scenario that challenges the full spectrum of skills they acquired throughout the course. Graduation date for Course 58 is June 18.

Meanwhile, another group of candidates are awaiting notice of their occupational transfer to form Course 59. And so it goes, "That Others May Live".

L'École de recherche et de sauvetage des Forces canadiennes (ERSRFC) est la pierre angulaire de la formation en recherche et sauvetage à la 19^e Escadre Comox. Chaque année, environ 12 étudiants sont sélectionnés pour suivre le cours technique de recherche et sauvetage de 11 mois à l'ERSRFC, tandis que l'école offre également une formation et une recertification en plongée, en parachutisme et en médecine aux techniciens en recherche et sauvetage opérationnels.

Le travail d'un technicien en recherche et sauvetage (SAR tech) consiste à pénétrer et à opérer dans des régions éloignées et inaccessibles du Canada afin de prodiguer des soins médicaux immédiats et vitaux aux victimes. Ces techniciens sont formés pour devenir des experts en survie terrestre et maritime, spécialisés dans le sauvetage en Arctique, le parachutisme, la plongée, l'alpinisme et le sauvetage par hélicoptère.

«En plus de former les étudiants afin qu'ils obtiennent les qualifications professionnelles de SAR tech, nous sommes responsables de leur perfectionnement professionnel», explique maj Corey McPhee, commandant du ERSRFC. «C'est une école très active qui comprend un détachement de survie en mer situé à Goose Spit, à Comox, un détachement d'entraînement en milieu sauvage à Jarvis Lake, en Alberta, et un détachement dans l'Arctique isolé à Resolute Bay, au Nunavut.»

Chaque année, le ERSRFC examine les candidatures des membres des FAC qui souhaitent être mutés au métier de SAR tech. Après examen par un comité, environ 30 candidats sont sélectionnés pour suivre un cours de présélection de deux semaines qui a lieu chaque année en janvier.

Cours 58

Le parcours du cours 58 a débuté en janvier 2025 avec le cours de présélection de deux semaines sur la survie en milieu terrestre. Sur les 32 candidats qui y ont participé, 11 ont été jugés aptes à suivre le cours 58 et ont commencé leur formation officielle en juillet.

«Le cours 58 a débuté par une pré-étude médicale de deux semaines au ERSRFC avant de retourner à Jarvis Lake pour mener à bien la phase des opérations au sol en août», explique sgt Gabriel Block-Gagnard, instructeur au ERSRFC. «Ils apprennent à conduire des véhicules tout-terrain et des bateaux, à utiliser des outils pour abattre des arbres et à mener des recherches au sol.»

La phase médicale critique commence en août; les candidats sont formés selon la norme nationale des ambulanciers paramédicaux de soins primaires afin de pouvoir prodiguer des soins médicaux préhospitaliers avancés une fois qu'un patient a été secouru dans une zone éloignée ou difficile d'accès.

«Cette phase se termine par un stage pratique dans des ambulances civiles et des hôpitaux afin de mettre en application les connaissances et les compétences acquises», explique sgt Block-Gagnard. «Le cours fait une pause pendant les vacances, et la phase de plongée commence en janvier.»

Les candidats se rendent à la BFC Esquimalt pour suivre une formation dispensée par l'Unité de plongée de la flotte (Pacifique) de la Marine royale canadienne.

«Ils reviennent à Comox en février pour la phase de plongée de sauvetage, qui est spécifique au type de plongée que les étudiants peuvent être amenés à pratiquer dans le cadre de leur métier de SAR tech.»

Le cours 58 se déroule actuellement à Resolute Bay, où les participants apprennent à survivre dans un environnement arctique, avant de passer à la phase de sauvetage en montagne hivernal dans les Rocheuses canadiennes.

«À partir de la mi-mars, le cours se rendra en Arizona pour la phase de sauvetage en parachute, puis en mai, les participants retourneront dans les Rocheuses pour la phase estivale en montagne, où ils apprendront les techniques de cordage, l'escalade, la traversée de glaciers et les systèmes de sauvetage par corde.»

L'année de formation se termine par une phase opérationnelle finale à Jarvis Lake, qui consistera en un scénario de sauvetage mettant à l'épreuve l'ensemble des compétences acquises tout au long du cours. La date de remise des diplômes pour le cours 58 est le 18 juin.

Pendant ce temps, un autre groupe de candidats attend la notification de leur transfert professionnel pour former le cours 59. Et ainsi va la vie, «That Others May Live».



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.



REMI TRAN, 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

(250)-334-3656 • hitecprint.com

HITEC BRAZEN SPORTSWEAR

Winter retail hours
Mon-Thurs 10:00 - 4:00
always available at
brazen@brazen-canadian.com
Production hours have not changed

479 4TH ST COURTENAY

SCREEN PRINTING • EMBROIDERY
DIGITAL PRINTING & DTF
BUSINESS AND TEAM UNIFORMS
PROMOTIONAL STAG
QUALITY OUTDOOR GEAR

Promote Kindness
Wear your support Feb 25th

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

MLA BRENNAN DAY

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



Members of 442 Transport and Rescue Squadron took part in a search and rescue exercise in Kodiak, Alaska from February 8 to 13. Kingfisher crews traveled to US Coast Guard Air Station Kodiak to undertake the multi-day joint-training exercise, focusing on strengthening SAR incident response by developing interoperability as an allied partner. | Les membres du 442e Escadron de transport et de sauvetage ont participé à un exercice de recherche et sauvetage à Kodiak, en Alaska, du 8 au 13 février. Les équipages des Kingfisher se sont rendus à la base aérienne de la Garde côtière américaine à Kodiak pour participer à cet exercice conjoint de plusieurs jours, axé sur le renforcement des interventions en cas d'incident SAR grâce au développement de l'interopérabilité en tant que partenaire allié.

Les membres du 442e Escadron de transport et de sauvetage ont participé à un exercice de recherche et sauvetage à Kodiak, en Alaska, du 8 au 13 février. Les équipages des Kingfisher se sont rendus à la base aérienne de la Garde côtière américaine à Kodiak pour participer à cet exercice conjoint de plusieurs jours, axé sur le renforcement des interventions en cas d'incident SAR grâce au développement de l'interopérabilité en tant que partenaire allié.



Simon Blakesley



Whitehorse, Yukon resident Simon Blakesley has an eye for aviation photography as a former member of the Royal Canadian Air Force. He was in the right place when CC-295 Kingfisher Bluenose 503 dropped in at Erik Nielsen Whitehorse International Airport (YXY) during an Arctic Trials flight with Search and Rescue Test and Evaluation Flight (SARTEF) on February 19. The aircraft was captured on short final at YXY after practicing gravel strip operations at Teslin Airport, located just north of the British Columbia border. To see more of Simon's aviation photography visit simonblakesley.ca.

Simon Blakesley, résident de Whitehorse, au Yukon, a l'œil pour la photographie aérienne en tant qu'ancien membre de l'Aviation royale canadienne. Il se trouvait au bon endroit lorsque le CC-295 Kingfisher Bluenose 503 a atterri à l'aéroport international Erik Nielsen de Whitehorse (YXY) lors d'un vol d'essai dans l'Arctique avec l'Escadrille d'essais et d'évaluation des capacités de recherche et de sauvetage (Ele EESAR) le 19 février. L'avion a été photographié lors de son approche finale à YXY après avoir effectué des opérations sur piste en gravier à l'aéroport de Teslin, situé juste au nord de la frontière de la Colombie-Britannique. Pour voir d'autres photos aériennes de Simon, rendez-vous sur simonblakesley.ca.

Derek Heyes



RAF P-8A Poseidon

The British came - and brought the Poseidon!

407 Squadron previews future of maritime patrol

Les Britanniques sont arrivés... et ont apporté le Poséidon!

Le 407^e Escadron donne un aperçu de l'avenir de la patrouille maritime

Earlier this month members of 407 Long Range Patrol Squadron hosted the aircrew and technicians of a P-8A Poseidon from Royal Air Force Lossiemouth at 19 Wing Comox as part of a routine allied training visit focused on maritime patrol and anti-submarine warfare operations.

The visit provided Canadian and UK crews an opportunity to exchange professional knowledge and discuss operational concepts, maintenance practices, and employment of the modern maritime patrol aircraft.

The P-8A Poseidon is operated by several Five Eyes partners and represents the future maritime patrol capability that Canada is preparing to introduce. The first in Poseidon will arrive in Greenwood, Nova Scotia and will replace the CP-140 Aurora.

The engagement offered valuable insight into how allied air forces employ the Poseidon in long range surveillance and anti-submarine warfare missions. Discussions with RAF personnel helped RCAF aircrew and technicians better understand mission execution, acoustic analysis, sonobuoy employment, and sustainment approaches used by partners already operating the platform.

Au début du mois, les membres du 407^e Escadron de patrouille à longue portée ont accueilli l'équipage et les techniciens d'un P-8A Poseidon de la Royal Air Force Lossiemouth à la 19^e Escadre Comox dans le cadre d'une visite d'entraînement alliée de routine axée sur les opérations de patrouille maritime et de lutte anti-sous-marine.

Cette visite a permis aux équipages canadiens et britanniques d'échanger leurs connaissances professionnelles et de discuter des concepts opérationnels, des pratiques de maintenance et de l'utilisation des avions de patrouille maritime modernes.

Le P-8A Poseidon est exploité par plusieurs partenaires du Five Eyes et représente la future capacité de patrouille maritime que le Canada s'apprête à mettre en place. Le premier Poseidon arrivera à Greenwood, en Nouvelle-Écosse, et remplacera le CP-140 Aurora.

Cette collaboration a permis de mieux comprendre comment les forces aériennes alliées utilisent le Poseidon dans le cadre de missions de surveillance à longue portée et de lutte anti-sous-marine. Les discussions avec le personnel de la RAF ont aidé les équipages et les techniciens de l'ARC à mieux comprendre l'exécution des missions, l'analyse acoustique, l'utilisation des sonobouées et les approches de soutien utilisées par les partenaires qui exploitent déjà cette plateforme.



JOIN THE TEAM! | REJOIGNEZ L'ÉQUIPE!

The first Employment Equity committee meeting of 2026 will be held on March 2 at 9am, and if you're interested in learning more about our Defence Advisory Groups (DAGs), this is your chance!

DAGs contribute to employment equity objectives and enhance diversity across the Department of National Defence (DND) and the Canadian Armed Forces (CAF).

"This committee has always benefited from the diverse perspectives and strong sense of teamwork among members," says MWO Jodi Tatchell, acting culture evolution coordinator for 19 Wing Comox. "As we start a new year, I'm looking forward to continuing that collaborative environment and ensuring everyone, new and returning, feels welcome and encouraged to share their ideas as we advance Employment Equity together."

This invitation is open to all Defence Team members, military and civilian, who are passionate about advancing diversity and inclusion topics.

"Your perspectives are essential, and everyone has an equal place at the table," adds MWO Tatchell.

For more information about the Employment Equity committee, email Jodi.Tatchell@forces.gc.ca.

La première réunion du comité sur l'équité en matière d'emploi de 2026 aura lieu le 2 mars à 9 h. Si vous souhaitez en savoir plus sur nos groupes consultatifs de la Défense (GCD), c'est l'occasion rêvée!

Les GCD contribuent à la réalisation des objectifs d'équité en matière d'emploi et favorisent la diversité au sein du ministère de la Défense nationale (MDN) et des Forces armées canadiennes (FAC).

«Ce comité a toujours bénéficié de la diversité des points de vue et du fort esprit d'équipe de ses membres», déclare adjm Jodi Tatchell, coordonnatrice par intérim de l'évolution de la culture pour la 19^e Escadre Comox. «À l'aube de cette nouvelle année, je me réjouis de poursuivre cette collaboration et de veiller à ce que tous, nouveaux venus ou anciens, se sentent les bienvenus et encouragés à partager leurs idées alors que nous faisons progresser ensemble la diversité et l'équité en matière d'emploi.»

Cette invitation est ouverte à tous les membres de l'équipe de la Défense, militaires et civils, qui se passionnent pour la promotion de la diversité et de l'inclusion.

«Vos points de vue sont essentiels, et tout le monde a sa place à la table», ajoute adjm Tatchell.

Pour plus d'informations sur le comité sur l'équité en matière d'emploi, envoyez un courriel à Jodi.Tatchell@forces.gc.ca.



MCpl (cplc) Trevor Pomarenski



Continued from page 1 | Suite de la page 1

"It was great to see all the enthusiasm during the tabloid mini games," said Kevin Elmore, deputy manager of PSP. "We had 25 teams competing, so the gym was packed with volunteer facilitators, official cheering sections, and the team members who were sweating through the games."

This is where the second-place team, Team OOSm comprised of Cpl Bauer, Cpl Mann, WO Melanson, Cpl Otis, Capt Otis, Avr Potvin, Cpl Rivard, and Scott Stimpson, secured their win.

CANEX provided a BBQ lunch for nearly 400 people, organized by WO Desharnais and Magen Pothier, and then teams separated to reach for ultimate glory in the bobsled event, organized by Andrew Sponagle.

"I was impressed with the creativity in the bobsled designs," laughed Andrew. "The 442 Sqn Fod and the Furious completed the course in 58.9 seconds, making 2Lt Fang, Maj Juurlink, Capt Ansh Petal, Capt Jesal Petal, and 2Lt Kannothe Parambil Peter the victors."

The treasure hunt, organized by Capt Barth and MCpl Gibson, sent another 30 members out to solve a complex puzzle. Another 442 Sqn team, Torque It

Like It's Hot, returned victoriously!

The general consensus? No Sno Fest brought a lot of smiles and good times.

Les champions couronnés du No Sno Fest 2026 étaient les membres de l'équipage 407 Air Crew 2, mais les grands gagnants étaient les quelque 500 membres de la communauté militaire de la 19^e Escadre Comox qui ont pris part à l'événement. Il s'agissait d'un véritable événement d'équipe, où les membres ont participé à la planification, ont excellé dans l'exécution ou ont participé avec enthousiasme.

Cet événement de deux jours a été dirigé par capt Gill et sgt Harpell, dans le cadre de l'ensemble de l'équipe des Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes, y compris le PSP, le CANEX et le personnel du mess.

L'équipe gagnante du 407^e Escadron, composée du capt Dara, cpl Irwin, avr Lundy, avr Schulek, cpl Sherwood, cplc Ward et cpl Wright, a pris un départ fulgurant lors de la bataille de playback TGIT le 12 février. L'équipe composée du slt Lee, adj Luke et cplc Yeadon a coordonné un après-midi animé et convivial dans les mess des grades subalternes et

des adjudants et sergents, sous la direction de Carmelle Claypool et du personnel attentionné.

«C'était vraiment agréable de voir autant de gens s'amuser dans le mess!», a fait remarquer Carmelle.

Comme cpl Knubley et slt Tryfonova étaient chargés de la promotion, ils ont pu aider à exécuter le programme méticuleusement planifié, y compris les distributions de prix non-stop coordonnées par slt Choi et capt Presslauer.

Le grand gagnant du TGIT, qui a remporté un séjour de deux nuits dans une cabane en bord de mer au Taku Resort and Marina, ainsi qu'une visite guidée de trois heures avec Quadra Island Kayaks, est avr Hashimi.

La deuxième journée a débuté par la célèbre baignade des ours polaires à plage Air Force, coordonnée par cplc Jefferson et avr Jensen. Il convient de noter que le commandant de la 19^e Escadre, col Shapka, y a participé, ce qui a probablement permis à son équipe, les Liquid Snow Champions, de décrocher la troisième place au classement général. L'équipe comprenait sgt Budge, capt Curtis, mat 1 Gibson, capc Gonsalves, ltv Kodama, avr Lin, capt Little, adjuc McCutcheon, cplc Pomarenski, élof Popkin et Lyanne Ruest.





Après s'être réchauffées avec du café et des beignets, les équipes se sont rendues au Centre de conditionnement physique et communautaire où le défi de sculpture pour la banque alimentaire a commencé. Frozen Fury a remporté l'épreuve en construisant une montagne avec une piste de ski visible et un bâtiment, tandis que les Admin Olympians ont érigé un joueur de hockey tenant un bâton. Le véritable gagnant: la Comox Valley Food Bank.

Avr Duguid a dirigé la cérémonie d'ouverture qui a réuni les équipes dans le gymnase pour une compétition olympique en face à face.

«C'était formidable de voir tout cet enthousiasme pendant les mini-jeux tabloïd», a déclaré Kevin Elmore, gestionnaire adjoint du PSP. «Nous avons 25 équipes en compétition, donc le gymnase était rempli de facilitateurs bénévoles, de sections officielles d'encouragement et des membres des équipes qui transpiraient pendant les jeux.»

C'est là que l'équipe classée deuxième, Team OOSm, composée du cpl Bauer, cpl Mann, adj Melanson, cpl Otis, capt Otis, avr Potvin, cpl Rivard et Scott Stimpson, a remporté la victoire.

CANEX a offert un barbecue à près de 400 personnes, organisé par adj Desharnais et Magen Pothier, puis les équipes se sont séparées pour tenter de remporter la victoire finale dans l'épreuve de bobsleigh, organisée par Andrew Sponagle.

«J'ai été impressionné par la créativité des designs des bobsleighs», a déclaré Andrew en riant. «Le 442 Sqn Fod and the Furious a terminé le parcours en 58,9 secondes, faisant slt Fang, maj Juurlink, capt Ansh Patel, capt Jesal Petal et slt Kannothe Parambil Peter les vainqueurs.»

La chasse au trésor, organisée par capt Barth et cplc Gibson, a envoyé 30 autres membres résoudre une énigme complexe. Une autre équipe du 442^e Escadron, Torque It Like It's Hot, est revenue victorieuse!

Le consensus général? No Sno Fest a apporté beaucoup de sourires et de bons moments.



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

- 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

Cell 250.338.3888

Leah
REICHELT



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



COFFEE CABIN
BY
Bigfoot Donuts

LET US
SERVE YOU FOR
A CHANGE!

Breakfast & Lunch
House Roasted Coffee
Scratch Baking & Donuts

1466 RYAN RD E
COMOX

FOLLOW US @BIGFOOT.COFFEE.CABIN



Jennifer Stokes
Mortgage Specialist

T 250.890.1610

C 250.650.1504

jenniferstokes@invis.ca

invis.ca/jennifer-stokes

1984 Comox Ave, Comox, BC V9M 3M7



Crown 1
Carpet & Upholstery Care

Renovations and Restoration Services

250-334-4484

Crown1carpetupholsterycare.ca

Family owned and operated!

VISIT | LEARN | REMEMBER



www.comoxairforcemuseum.ca

Read the Totem Times online
Lire le journal en ligne

cfmws.ca/totemtimes



Bilingualism is our Canadian superpower! Le bilinguisme, notre super-pouvoir canadien!

AFCI (l'Association francophone du Centre de l'île)

Wearing the uniform means moving, adapting and starting over in new places. For many military members and their families, this can feel isolating. What connects us however, as Canadians, is our bilingualism. A simple "Bonjour" from a colleague or neighbor can make all the difference for maintaining morale, supporting families, and for that feeling of home.

From coast to coast to coast, la Francophonie helps keep the French language and culture alive. In British Columbia, the Francophone community is made up of nearly 325,000 French speakers; you may be one of them.

Whether French is your first language or a second language by choice, Mois de la Francophonie is a celebration of language, community and culture; an invitation to speak French proudly, no matter your accent.

The Association francophone du Centre de l'île (AFCI) has been promoting French language and culture for more than 45 years, serving the region from south of Royston to north of Campbell River. Offering cultural activities and community meals, to language training and support for families, the AFCI offers something for French speakers of all levels.

In collaboration with many community partners, the AFCI helps foster a vibrant and welcoming Francophone community.

Looking to connect with other French speakers? Hoping to hone your second language skills? Want to learn more about upcoming activities and events? Join an inclusive community that celebrates language, culture, and connection, because no matter where life in uniform takes you, you are never alone.

Become a member of the AFCI for free today at afcicb.ca/devenez-membre.

Porter l'uniforme, c'est déménager, s'adapter et prendre un nouveau départ dans de nouveaux endroits. Pour de nombreux militaires et leurs familles, cela peut être source d'isolement. Ce qui nous unit par contre, en tant que Canadiens, c'est notre bilinguisme. Un simple « Bonjour » d'un collègue ou d'un voisin peut faire toute la différence pour le moral, le soutien des familles et ce sentiment d'appartenance.

D'un océan à l'autre, la francophonie contribue à maintenir vivante la langue et la culture. En Colombie-Britannique, la communauté francophone compte près de 325 000 francophones; vous en faites peut-être partie. Que le français soit votre langue maternelle ou une seconde langue par choix, le Mois de la francophonie est une célébration de la langue, de la communauté et de la culture; une invitation à parler français fièrement, peu importe votre accent.

L'Association francophone du Centre de l'île (AFCI) promeut la langue et la culture francophone depuis plus de 45 ans, desservant la région du sud de Royston au nord de Campbell River. Offrant des activités culturelles, des repas communautaires, de la formation linguistique et du soutien aux familles, l'AFCI propose des activités pour les francophones de tous niveaux.

En collaboration avec de nombreux partenaires communautaires, l'AFCI contribue à bâtir une communauté francophone dynamique et accueillante.

Vous souhaitez rencontrer d'autres francophones? Perfectionner vos compétences linguistiques? En savoir plus sur les activités et événements à venir? Rejoignez une communauté inclusive qui célèbre la langue, la culture et les liens sociaux, car peu importe où la vie militaire vous mène, vous n'êtes jamais seul.

Devenez membre gratuitement dès aujourd'hui à afcicb.ca/devenez-membre.



IRELAND | NORTHERN IRELAND | SCOTLAND

GLASS OF CLASS Fine Whiskey & Castles



JUNE 14 - 27, 2026

Very limited spacing! Only a small deposit is needed to secure your spot.

INCLUDED:

- Return economy airfares from Vancouver
- All airport transfers
- Luxury coach
- Ferry from Northern Ireland to Scotland
- All accommodations (Luxury hotels and castle)
- Most breakfasts
- Dinner at Scotch Malt Whiskey Society
- Distillery tours and excursions



Square 1 Travel & Cruise
449B 5th Street, Courtenay, BC
Square1travel@telus.net
250.334.0355

BCREG #3140

\$7,999 per person (double room)
\$10,999 per person (single room)
Downpayment only \$750
Full payment due by March 30

Dublin | Kilarney
Galway | Belfast
Oban | Edinburgh

Célébrez le Mois de la Francophonie avec le musicien néo-brunswickois Jacques Surette le 13 mars au Church Street Taphouse! Les billets sont disponibles sur Eventbrite. Vous trouverez toutes les informations sur afcicb.ca ou en suivant l'AFCICB sur Facebook.

MARCH 13 MARS
CHURCH STREET TAPHOUSE



Celebrate Francophonie Month with New Brunswick musician Jacques Surette on March 13 at the Church Street Taphouse! Tickets available via Eventbrite; you can find all the information at afcicb.ca or follow AFCICB on Facebook.



PHOTO @LECARON

JACQUES SURETTE

MCPJ (CPL) Trevor Pomarenski



19 Wing runners gear up for Comox Valley Half Marathon Les coureurs de la 19^e Escadre se préparent pour le demi-marathon de la Comox Valley

Twelve runners of a 48-member team gathered for a group photo as they train for the Comox Valley RV Half Marathon set for Sunday, March 22.

The beautiful out-and-back route departs from the Florence Filberg Centre, moving through the rural community of Dove Creek that offers views of Mount Washington, Forbidden Plateau, and the Tsolum and Puntledge rivers.

It is one of the largest sporting events in the Comox Valley, attracting 1,100 runners and hundreds of volunteers. The 48 members from the 19 Wing Community who have signed up to be part of the 19 Wing Team, led by Padre James Lee, have been supported by Adam Commandeur, PSP fitness coordinator, and 19 Wing Chief Warrant Officer, CWO Dan McCutcheon.

"In our team, we have various levels of runners - from new racers to competitive marathoners," explains Capt Lee. "Our team members have been getting out and training for the half marathon since December, beating out those dark rainy days and winter blues."

With five weeks left before the race, the team is notching up their mileage and conditioning physical fitness for the 21 km event.

Why sign up for a half marathon that takes place on the cusp of spring?

"Running improves physical fitness and boosts mental and emotional well-being; it can change our lifestyle for the better," says Capt Lee. "It is part of the CAF Total Health and Wellness Strategy, and this optimizes our operational effectiveness."

Due to taskings, deployments, and injuries, some members of the team will not be able to race on March 22, but most are keeping up with their run-

ning in preparation.

"If you know someone who has joined our half marathon team, give them a pat on the back. Twenty-one kilometers is a long distance to run, and the training and preparation is arduous when work and life is busy. Especially through the dark winter months. They have accepted a big challenge with fortitude, and it is worthy of recognition."

The half marathon is coordinated by the Comox Valley Road Runners (CVRR), a running club that is inclusive of runners of all levels where people socialize in a fun, welcoming and safe environment. To join the CVRR, or to find out how you can take part in a future event, visit cvrr.ca.

Douze coureurs d'une équipe de 48 membres se sont réunis pour une photo de groupe alors qu'ils s'entraînent pour le demi-marathon de Comox Valley prévu le dimanche 22 mars.

Le magnifique parcours aller-retour part du Florence Filberg Centre et traverse la communauté rurale de Dove Creek, qui offre une vue imprenable sur le mont Washington, le plateau Forbidden et les rivières Tsolum et Puntledge.

Il s'agit de l'un des plus grands événements sportifs de la Comox Valley, qui attire 1 100 coureurs et des centaines de bénévoles. Les 48 membres de la communauté de la 19^e Escadre qui se sont inscrits pour faire partie de l'équipe de la 19^e Escadre, dirigée par le Padre James Lee, ont été soutenus par Adam Commandeur, coordinateur de conditionnement physique du PSP, et l'adjudant-chef de la 19^e Escadre, adjc Dan McCutcheon.

«Notre équipe compte des coureurs de différents niveaux, des débutants aux marathonien-

de compétition», explique capt Lee. Les membres de notre équipe s'entraînent pour le semi-marathon depuis décembre, bravant les jours pluvieux et le blues hivernal.»

À cinq semaines de la course, l'équipe accumule les kilomètres et se prépare pour le conditionnement physique nécessaire à l'épreuve de 21 km.

Pourquoi s'inscrire à un demi-marathon qui a lieu à l'aube du printemps?

«La course à pied améliore la condition physique et favorise le bien-être mental et émotionnel; elle peut changer notre mode de vie pour le mieux», explique capt Lee. «Elle fait partie de la stratégie globale de santé et de bien-être des FAC, ce qui optimise notre efficacité opérationnelle.»

En raison de leurs missions, de leurs déploiements et de leurs blessures, certains membres de l'équipe ne pourront pas participer à la course le 22 mars, mais la plupart continuent à s'entraîner en vue de l'épreuve.

«Si vous connaissez quelqu'un qui a rejoint notre équipe de semi-marathon, félicitez-le. Vingt et un kilomètres, c'est une longue distance à courir, et l'entraînement et la préparation sont ardues lorsque le travail et la vie sont chargés. Surtout pendant les mois sombres de l'hiver. Ils ont accepté un défi de taille avec courage, et cela mérite d'être reconnu.»

Le semi-marathon est coordonné par le Comox Valley Road Runners (CVRR), un club de course à pied qui accueille des coureurs de tous niveaux et où les gens peuvent se rencontrer dans un environnement agréable, accueillant et sûr. Pour rejoindre le CVRR ou pour savoir comment participer à un prochain événement, rendez-vous sur cvrr.ca.

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

Live Entertainment Fri. & Sat.

Beer and Wine Store

All our cold beer and spirits are sold at liquor store prices or below.

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553



Comfort pet program supports travellers

Un programme d'animaux de compagnie réconfortants vient en aide aux voyageurs

Travellers from Comox Valley Airport (YQQ) can look forward to being greeted by a few extra-friendly faces. Earlier this month, a comfort pet program was launched, designed to reduce travel stress and create a more welcoming airport experience.

Dubbed Y-Q-Cuties, trained dog-and-handler teams may be in the terminal, interacting with passengers, offering calm, friendly companionship for those who may feel anxious, overwhelmed, or simply in need of a positive moment before their journey.

The comfort pet program is delivered in partnership with Freedom Paws Canada, a nationally recognized organization that provides highly trained service dogs and therapy dog teams to support individuals and communities across Canada.

The initiative reflects YQQ's ongoing focus on enhancing passenger experience and traveller well-being.

"Air travel can be an emotional experience, whether you're heading off on vacation or travelling for work," says Comox Valley Airport CEO Mike Atkins. "This program is a simple

but meaningful way to create a calmer, more human airport experience and help travellers start their journey on a positive note."

Comfort pet visits will take place periodically throughout the terminal, with clearly identified teams available to interact with travellers of all ages.

Les voyageurs de l'aéroport de Comox Valley (YQQ) peuvent s'attendre à être accueillis par quelques visages particulièrement sympathiques. Au début du mois, un programme d'animaux de compagnie réconfortants a été lancé, dans le but de réduire le stress lié au voyage et de créer une expérience plus accueillante à l'aéroport.

Surnommées «Y-Q-Cuties», des équipes composées de chiens dressés et de leurs maîtres peuvent se trouver dans le terminal, interagir avec les passagers et offrir une compagnie calme et amicale à ceux qui se sentent anxieux, dépassés ou qui ont simplement besoin d'un moment positif avant leur voyage.

Le programme d'animaux de compagnie ré-

confortants est mis en œuvre en partenariat avec Freedom Paws Canada, une organisation reconnue à l'échelle nationale qui fournit des chiens d'assistance et des équipes de chiens de thérapie hautement dressés pour soutenir les personnes et les communautés à travers le Canada.

Cette initiative reflète l'attention constante que porte YQQ à l'amélioration de l'expérience des passagers et du bien-être des voyageurs.

«Les voyages en avion peuvent être une expérience émotionnelle, que vous partiez en vacances ou en déplacement professionnel», explique Mike Atkins, PDG de Comox Valley Airport. «Ce programme est un moyen simple mais significatif de créer une expérience aéroportuaire plus calme et plus humaine, et d'aider les voyageurs à commencer leur voyage sur une note positive.»

Les visites des animaux de compagnie auront lieu périodiquement dans tout le terminal, avec des équipes clairement identifiées disponibles pour interagir avec les voyageurs de tous âges.



Toronto Direct

Fridays from June 19 - Sept 4

comoxairport.com/toronto





Enhanced support for military families at the MFRC Soutien accru aux familles des militaires au CRFM

Transition, relocation, deployment.

There is a lot of change involved with being a part of a military family.

Did you know that the Comox MFRC offers a variety of programs and services to support your family during all phases?

They offer regular weekly programming, monthly dinners, and a variety of events and activities that foster support and connection, as well as specialized childcare.

Does your family have a deployment coming up? Call or drop by to chat about your needs, concerns and ideas.

The office, located in the 19 Wing Comox Fitness and Community Centre, is open from 8 am to 4 pm, Monday to Friday. Pop in for support, to chat, or to learn about local resources, or check out comoxmfr.ca/event-list.

Transition, réinstallation, déploiement.

Faire partie d'une famille de militaires implique beaucoup de changements.

Saviez-vous que le CRFM de Comox offre une variété de programmes et de services pour soutenir votre famille à toutes les étapes?

Il propose des programmes hebdomadaires réguliers, des dîners mensuels et une variété d'événements et d'activités qui favorisent le soutien et les liens, ainsi que des services de garde spécialisés.

Votre famille doit-elle bientôt faire face à un déploiement? Appelez ou passez nous voir pour discuter de vos besoins, de vos préoccupations et de vos idées.

Le bureau, situé dans le Centre communautaire et de conditionnement physique de la 19e Escadre Comox, est ouvert de 8h à 16h, du lundi au vendredi. Venez nous rendre visite pour obtenir de l'aide, discuter ou vous renseigner sur les ressources locales, ou consultez le site comoxmfr.ca/event-list.

Deputy Wing Commander participates in regional economic outlook event La commandante adjointe de l'escadre participe à un événement sur les perspectives économiques régionales

LCol Anne Gray, 19 Wing Comox Deputy Wing Commander, was one of five panelists at the Comox Valley Chamber of Commerce annual Economic Outlook Breakfast on February 10. LCol Gray joined regional leaders to discuss the forces shaping the Comox Valley economy within the framework of The Path Forward: Building on our Strengths.

In her remarks to the sold-out room, she emphasized that 19 Wing Comox is a permanent operational hub - one whose growth over the next decade will be phased, predictable, and closely aligned with regional planning timelines.

"This steady trajectory creates reliable, long-term opportunities for local contractors, trades, and service providers across sectors ranging from construction and engineering to logistics and environmental services," she noted.

LCol Gray also spoke to shared regional challenges affecting productivity and growth, including housing, healthcare access, and workforce pressures. She underscored the importance of collaboration, early communication, and creative local partnerships to ensure infrastructure and investment can keep pace with operational demands.

The Comox Valley Chamber works to strengthen and support local business, and to foster growth, community and best practices. A member of the 19 Wing Comox leadership team serves on the board of directors to ensure that the issues facing the Defence community are illuminated alongside the broader business community.

La Lcol Anne Gray, commandante adjointe de la 19e Escadre Comox, était l'une des cinq panélistes présentes au déjeuner annuel sur les perspectives économiques organisé par la Comox Valley Chamber of Commerce le 10 février. La Lcol Gray s'est jointe à des dirigeants régionaux pour discuter des forces qui façonnent l'économie de la Comox Valley dans le cadre de l'événement intitulé «The Path Forward: Building on our Strengths».

Dans son allocution devant une salle comble, elle a souligné que la 19e Escadre Comox est un centre opérationnel permanent dont la croissance au cours de la prochaine décennie sera progressive, prévisible et étroitement alignée sur les calendriers de planification régionale.

«Cette trajectoire stable crée des opportunités fiables et à long terme pour les entrepreneurs, les commerçants et les prestataires de services locaux dans des secteurs allant de la construction et de l'ingénierie à la logistique et aux services environnementaux», a-t-elle fait remarquer.

La Lcol Gray a également évoqué les défis régionaux communs qui affectent la productivité et la croissance, notamment le logement, l'accès aux soins de santé et les pressions sur la main-d'œuvre. Elle a souligné l'importance de la collaboration, de la communication précoce et des partenariats locaux créatifs pour garantir que les infrastructures et les investissements puissent suivre le rythme des exigences opérationnelles.

La Comox Valley Chamber of Commerce s'efforce de renforcer et de soutenir les entreprises locales, et de favoriser la croissance, la communauté et les meilleures pratiques. Un membre de l'équipe de direction de la 19e Escadre Comox siège au conseil d'administration afin de veiller à ce que les questions auxquelles est confrontée la communauté de la défense soient mises en lumière aux côtés de celles qui concernent l'ensemble du monde des affaires.



Scott Diguistini, Mike Atkins, Brian Delves, LCol Anne Gray.

Interested in learning more about growth at 19 Wing Comox?

Vous souhaitez en savoir plus sur la croissance à la 19e Escadre Comox?



Comox Military Family Resource Centre



250.339.8290

cfmws.ca/comox/mfrc
facebook.com/comoxmfr

le Centre de ressources pour les familles
des militaires de Comox



SPRING / SUMMER REGISTRATION
INSCRIVEZ-VOUS POUR LE PRINTEMPS ET L'ÉTÉ

Mark your calendars! Registration for 19 Wing fitness, sport and recreation spring and summer programs opens on March 9 for military families. Swim lessons, summer camps and more! For more information go to cfmws.ca/comox and @19wingcomoxps on Facebook. | Notez-le dans votre agenda! Les inscriptions aux programmes de conditionnement physique, de sport et de loisirs du printemps et de l'été de la 19e Escadre ouvrent le 9 mars pour les familles des militaires. Cours de natation, camps d'été et bien plus encore! Pour plus d'informations, rendez-vous sur sbmfc.ca/comox et @19wingcomoxps sur Facebook.






**DRIVING THE
COMOX VALLEY LIFESTYLE**

BRIAN MCLEAN
WELCOME TO OUR FAMILY

Mention this ad and show your military ID to receive a military discount of \$1,000.

2145 Cliffe Ave.
Courtenay, BC

250-334-2425

Facebook, Twitter, Instagram icons

LOCALLY OWNED, FAMILY OPERATED



**WOUNDED
WARRIOR
RUN BC**

Defence Team members! On Wednesday you can meet the team at 2:30 pm at the front gate and escort them through to 888 Wing! Membres de l'équipe de la défense! Mercredi, vous pouvez rencontrer l'équipe à 14h30 à l'entrée principale et l'accompagner jusqu'à l'Escadre 888! woundedwarriors.ca/run-bc

MFS  **SFM**

**MILITARY SPOUSAL
EMPLOYMENT
NETWORK (MSEN)**

Ready to work with employers who value military families?

Get started!

msen.vfairs.com



**RÉSEAU POUR
L'EMPLOI DES CONJOINTS
DES MILITAIRES (RECM)**

Souhaitez-vous travailler avec des employeurs qui sont solidaires des familles de militaires?

Lancez-vous!

