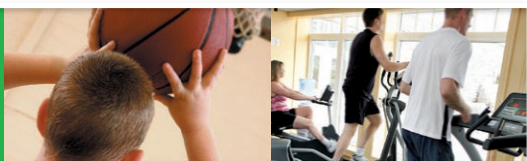


## Fitness, Sport & Recreation Conditionnement physique, sports et loisirs



# Two down, five to go / Vers la conquête du mont Everest

A/Slt Noelani Shore  
Assistant 1 Wing PAO

Second Lieutenant Antoine Labranche, a member of 438 Tactical Helicopter Squadron (THS), took one big step towards his goal of reaching the top of Mount Everest by 2011.

“On Tues., Aug. 5, at 12:15 p.m. local time, I successfully reached the Western summit of Mt Elbrus, the highest point and peak in Europe (at 5,462 metres above mean sea level). This was my second conquest of the Seven Summits goal, and my fourth summit in my mountaineering career,” he said.

Before he could make that triumphant announcement, 2Lt Labranche had to battle the elements on his way to the top.

“The climb on Mt Elbrus was very cold and the summit push was both long (14 hours) and tiring. Yet every bit of effort was worth it, since I reached the summit and enjoyed the view on top of Europe,” he said.

Not everyone made it to the top but, despite the cold and wind, 2Lt Labranche pushed on and managed to reach the summit a mere five feet behind the first climber. Because of the weather, they only stayed at the summit for about 15 minutes, just long enough to take a picture while holding the 438 THS flag.

“I must thank and pay respect to all of 438 Squadron for entrusting me with the privilege of carrying their flag on my mountaineering expeditions,” 2Lt Labranche said. “I would also like to thank my Commanding Officer, Lieutenant Colonel Luc Martineau, for supporting me on this expedition. I am grateful to Captain Laurent Guérard and Warrant Officer Danielle Coté for their dedicated administrative support.”

This expedition was not only a success, it also provided 2Lt Labranche with further mountaineering training. This personal accomplishment has now reinforced his confidence in his ability “to become the youngest Canadian to climb all Seven Summits, and first man and youngest member of the Canadian Forces to climb Mt. Everest.”

“At this rate, the possibilities to reach the top of Mt Everest by 2011 are very real,” 2Lt Labranche said with confidence. “This expedition was positive to my development and my fitness in high altitude. It allowed me to continue to build a name for myself within the mountaineering community and to obtain references. I have been invited by a fellow mountaineer to climb Mt Aconcagua in late December 2009. Mt Aconcagua is the highest mountain in the world outside of the Himalayas. It stands at 6,962 m. I plan to climb it in late December 2009 or January 2010.”

Ens 2 Noelani Shore  
OAP adjointe, 1re Escadre

Le Slt Antoine Labranche, membre du 438e Escadron tactique d'hélicoptères (438 ETAH), s'est rapproché de son objectif qui est d'atteindre le sommet du mont Everest d'ici 2011.

« Le mardi 5 août, à 12 h 15, heure locale, j'ai atteint le sommet ouest du mont Elbrus, le point le plus élevé en Europe (5 462 mètres au-dessus du niveau moyen de la mer). J'ai l'objectif d'escalader sept montagnes; l'escalade du mont Elbrus était ma deuxième et au total, la quatrième de ma carrière d'alpiniste, » a-t-il affirmé.

Avant de pouvoir annoncer son triomphe, le Slt Labranche a dû affronter les éléments en route vers le sommet.



**CLIMBING TO NEW HEIGHTS** – 2Lt Antoine Labranche holds the 438 Tactical Helicopter Squadron flag atop the peak of Mt Elbrus.

**SUR LE TOIT DU MONDE** – Le Slt Antoine Labranche arbore le drapeau du 438 Esc Tac Héli au sommet du mont Elbrus. (Photo by / par David Bonnici)

« Il faisait très froid et l'escalade jusqu'au sommet du mont Elbrus a été à la fois longue (14 heures) et épuisante. Malgré tout, je ne regrette pas d'avoir déployé tous ces efforts puisque j'ai atteint le sommet et j'ai pu admirer la vue depuis le point le plus élevé en Europe, » a-t-il ajouté.

Certains alpinistes ont abandonné en cours de route, mais malgré le froid et les vents, le Slt Labranche a redoublé ses efforts et a réussi à atteindre le sommet à peine cinq pieds derrière le premier grimpeur. En raison des conditions météorologiques, les alpinistes ne sont restés au sommet que pendant 15 minutes, soit juste assez longtemps pour la prise d'une photo avec le drapeau du 438 ETAH.

« Je tiens à remercier tous les membres du 438 ETAH qui m'ont accordé le privilège de porter le drapeau de l'escadron pendant mes expéditions d'alpinisme, » a indiqué le Slt Labranche. « J'aimerais aussi remercier mon commandant, le Leol Luc Martineau, qui m'a offert son soutien pendant cette expédition. Je suis reconnaissant envers le Capt Laurent Guérard et l'Adj Yvon Coté pour le soutien administratif qu'ils m'ont apporté sans relâche. »

En plus d'être une réussite, cette expédition a permis au Slt Labranche de perfectionner ses compétences de grimpeur. Grâce à cet accomplissement personnel, le Slt Labranche a encore plus confiance qu'il « deviendra le plus jeune Canadien à atteindre les sept sommets ainsi que le premier homme et le plus jeune membre des FC à escalader le mont Everest. »

« Si je continue sur cette lancée, j'ai de fortes chances d'atteindre le mont Everest d'ici 2011, » a déclaré le Slt Labranche avec confiance. « Cette expédition a eu une incidence positive sur mon perfectionnement et ma forme physique à haute altitude. J'ai pu continuer de me tailler une réputation dans le monde de l'alpinisme et d'établir des contacts. En fait, un alpiniste m'a invité à escalader, à la fin de décembre 2009, le mont Aconcagua, qui est le plus haut sommet au monde (6 962 mètres) après les montagnes de l'Himalaya. J'ai l'intention d'entreprendre l'escalade à la fin de décembre 2009 ou en janvier 2010. »



**THUMBS UP** – Don Cherry is treated to special ride on to the ice at the Kingston Frontenacs' Canadian Forces Appreciation Hockey Game. Hockey fans enjoyed a great night of hockey, hosted by the Kingston Frontenacs Hockey Club and Hockey Legend Don Cherry, on Wed., Oct. 21. The Frontenacs sported special jerseys, which were replicas of the suit Don Cherry was wearing. The Frontenacs came close to forcing over-time, but lost the game 4:3 to Mississauga St. Michaels Majors. (Photo by MCpl Peter Harper, BCE OR)

**INVITÉ DE MARQUE** – Don Cherry a eu l'honneur de faire un tour de piste lors de la partie de hockey des Frontenacs de Kingston en hommage aux Forces canadiennes. Le mercredi 21 octobre dernier, les amateurs de hockey ont eu droit à une magnifique soirée de hockey animée par le Club de hockey des Frontenacs de Kingston et la légende du hockey Don Cherry. Les Frontenacs arboraient pour l'occasion des chandails spéciaux – des répliques du costume de Don Cherry. Les Frontenacs ont failli aller en prolongation, perdant la partie de justesse, 4 à 3, contre les St. Michael's Majors de Mississauga. (Photo par Cplc Peter Harper, SR GC B)

## TIRED OF PAYING RENT?

Are you fed up with paying someone else's mortgage? Do you want to become a home owner? Interested in purchasing a rental property? If you have answered yes to any of those questions, this is for you:

### Home Buyers Seminar

Discover the smartest strategies that will accumulate your down payment & enable you to purchase your home quicker. You will be provided with ways to ensure your first home purchase and mortgage are a good fit with your overall financial goals. Learn how to figure out: What can you afford? How much do you need for a down payment? What role your credit plays in your home purchase?

Presented by: Investors Group Financial Services Inc. – Paul Arnold, Consultant; I.G. Investment Management Ltd. – Dana Harris Mortgage Planning Specialist; Genworth Financial Canada – Raquel Welch; Black & Black – John Black; Realty Kingston – Ainsley Creighton

Mortgages are offered through I.G. Investment Management Ltd. \*, Investors Group Trust Co. Ltd is licensed to lend in all jurisdictions in Canada. Inquiries will be referred to a Mortgage Planning (Agent) Specialist. \* Mortgage Brokerage Licence #10809, Mortgage Administrator Licence #11256. Views of guest speakers may not be shared by investors.

### CALL TODAY

613.384.8973 to reserve your seat (seating is limited)

### Home Buyers Seminars

Thursday, November 26th, 2009  
130 Johnson Street (library) • 7:00pm

The Plan  
by Investors Group  
Investors Group Financial Services Inc.

\*Contact me today for honest advice on your mortgage or a debt consolidation plan.\*



EMPIRE ALLIANCE FINANCIAL GROUP INC. LIC # 11180  
80 QUEEN ST., KINGSTON, ON K7K 6W7  
INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED

Cathy Campanaro B.Sc. (Hons)

Mortgage Agent

FSCO LIC # M09002032

DIRECT: 613.484.7386

TOLL FREE: 1.877.333.4983 x725

FAX: 1.877.333.4983

ccampanaro@dominionlending.ca

www.cathycampanaro.ca

## THRIFT STORE

MILITARY  
DISCOUNTS  
EVERYDAY

# CLOTHING ~ 50% OFF

## 25% OFF Used Furniture

We also carry new mattresses, box springs, futons & frames.

277 Bath Rd.  
613-544-4396

472 Division St.  
613-531-5002

For Donation Pick-up 613-544-4396