



Fredericton Crewmember wins arm-wrestling title

By Virginia Beaton

Corporal Will Sarty successfully defended his Canadian national arm-wrestling title, qualifying him for the world arm-wrestling championships in Tokyo last December, and the Arnold Schwarzenegger competition this March.

Cpl Sarty is a storesman onboard HMCS *Fredericton*. His ship commitments and lack of funding forced him to forfeit the invitations, though he continues to passionately participate in his chosen sport.

He has won many local and regional competitions, using both his right and left arms. Cpl Sarty participated in a ranking tournament for arm-wrestlers, or 'pullers' from Atlantic Canada in November.

"The guy I beat ended up getting two silvers at the Worlds," said Cpl Sarty. "The chances of me getting a gold were very good that year. It would have been nice, but I can wait."

Cpl Sarty trains three hours per day. His routine includes diet and weight training, mental discipline work, and studying the

techniques of his prospective opponents.

"We arm-wrestle twice a week, sometimes three," he said. He has a pulley system set up for practice in his office at lunch break. He also watches DVDs of other arm-wrestlers and looks for new techniques on the Internet. Cpl Sarty said he has always been encouraged and helped by *Fredericton's* crew.

When he was dieting, the ship's cooks provided the right menu choices for him. Training was exhausting but necessary, he

said. "For a couple of weeks, I could hardly walk down the flats because I was so tired from dieting. They all helped me a lot."

Cpl Sarty now prepares for the 2007 world championship in Las Vegas. He said it would be nice to be a professional arm-wrestler, but it isn't necessarily one of his goals. "My goal is to stand on the podium and hold the flag. I think that would be awesome, a really good feeling to know that I'm at the top of my game."

Ms. Beaton is a reporter for the Trident.

Un marin du *Fredericton* : notre champion de tir au poignet

par Virginia Beaton

Le Caporal Will Sarty a réussi à défendre son titre de champion canadien de tir au poignet, victoire lui garantissant une place aux championnats mondiaux de tir au poignet à Tokyo, en décembre et à la compétition Arnold Schwarzenegger en mars.

Le Cpl Sarty est magasinier à bord du NCSM *Fredericton*. Ses obligations navales et un manque de financement l'ont poussé à refuser les invitations, bien qu'il continue de pratiquer son sport avec une vive passion.

Il a remporté bon nombre de compétitions locales et régionales autant avec son bras droit qu'avec son bras gauche. En novembre, le Cpl Sarty a participé à un tournoi de classement pour les adeptes du tir au poignet au Canada atlantique.

« L'homme que j'ai battu a remporté deux médailles d'argent aux championnats du monde », précise le Cpl Sarty. « J'avais donc une très bonne chance de remporter l'or cette année, mais je peux attendre. »

Le Cpl Sarty s'entraîne trois heures par jour. Sa routine comprend une diète, un entraînement aux poids et haltères, des exercices de discipline mentale et l'étude des techniques de ses adversaires potentiels.

« Nous faisons du tir au poignet deux fois, parfois trois fois par semaine », ajoute-t-il. Il a un système de poulies dans son bureau pour s'exercer durant sa pause-repas. Il regarde également des DVD d'autres tireurs au poignet et il cherche de nouvelles techniques sur Internet. Le Cpl Sarty affirme que l'équipage du NCSM *Fredericton* l'a toujours encouragé et a contribué à ses efforts.

Lorsqu'il était au régime, les cuisiniers du navire lui offraient des choix adaptés. L'entraînement était exténuant, mais nécessaire, explique-t-il. « Pendant quelques semaines, j'avais peine à descendre les coursives parce que j'étais épuisé par le régime. Ils m'ont tous beaucoup aidé. »

Le Cpl Sarty se prépare maintenant pour les championnats du monde de 2007 à Las

Vegas. Il avoue qu'il aimerait bien faire du tir au poignet professionnellement, mais que ça n'est pas nécessairement son but. « Mon objectif est d'être sur le podium avec le drapeau canadien. Je crois que ça serait extraordinaire de savoir que je suis au sommet de ma forme. »

Mme Beaton est rédactrice au journal Trident.

Cpl Will Sarty, a champion arm wrestler, flexes his muscle in competition.

Le Cpl Will Sarty, un champion du tir au poignet, contracte ses muscles pendant une compétition.



NOVA SCOTIA ARM WRESTLING ASSOCIATION/ASSOCIATION DE TIR AU POIGNET DE LA N.-E.

L'équipage du NCSM *Edmonton* récupère sa cloche

par Sarah Gilmour

EDMONTON (Alb.) — Même si le navire est trop gros pour naviguer sur les lacs et les rivières entre Victoria (C.-B.) et l'Alberta, des membres de l'équipage du NCSM *Edmonton* sont quand même allés visiter leur ville éponyme.

Le Capitaine de corvette Lorne Carruth, commandant du navire de défense côtière (NDC), et 14 membres de l'équipage ont visité Edmonton du 2 au 5 février. Ils avaient comme mission de récupérer leur cloche à l'hôtel de ville.

La cloche était en montre à l'hôtel de ville d'Edmonton depuis un an, soit pendant que le navire se trouvait à quai à Esquimalt, en C.-B. pour des travaux routiniers d'entretien. Maintenant que le navire est prêt à reprendre ses opérations, la cloche du navire doit reprendre sa place à bord.

« Le Capc White [l'ancien commandant du navire] a amené la cloche à Edmonton, et aujourd'hui, c'est comme un chapitre qui se termine », fait observer le Capc Carruth.

Le maire d'Edmonton, Stephen Mandel, a officiellement remis la cloche à l'équipage lors d'une cérémonie à l'hôtel de ville.

La visite a permis de resserrer les liens entre la ville d'Edmonton et l'équipage du navire, d'augmenter la visibilité de la Marine dans une ville sans océan et de présenter la nouvelle équipe de commandement aux dirigeants de la ville, explique le Capc Carruth.

Après avoir reçu la cloche, les membres de l'équipage sont allés visiter l'Académie Vimy Ridge pour parler de la Marine aux élèves de huitième et de neuvième année, et leur raconter des anecdotes sur la vie à bord du NCSM *Edmonton*.

Plus tard dans la journée, les membres de l'équipage sont allés visiter l'hôpital pour enfants Stollery pour se renseigner sur la possibilité de créer un organisme de charité dirigé par l'équipage du navire.

« Il est important de se rappeler que nous travaillons pour tout le monde au Canada, y compris pour les enfants qui ont besoin de notre aide », ajoute le Capc Carruth.

Ce soir-là, l'équipage a assisté à un match de hockey entre les Oilers d'Edmonton et les Canucks de Vancouver au Commonwealth Stadium.

HMCS *Edmonton* crew retrieve bell at city visit

By Sarah Gilmour

EDMONTON, Alta. — Though the ship is too big to navigate lakes and rivers from Victoria, B.C. to Alberta, HMCS *Edmonton's* crew still visited her namesake city.

Lieutenant-Commander Lorne Carruth, commander of the Maritime Coastal Defence Vessel (MCDV), and 14 crewmembers visited Edmonton from February 2-5. Their mission was to retrieve their bell from city hall.

Until then, the bell had been displayed at Edmonton City Hall for a year while the ship was alongside in Esquimalt, B.C. for routine maintenance. With the ship ready to return to operations, the ship's bell needed to be in its rightful place onboard.

"LCdr White, [the ship's former commander], brought the bell to Edmonton, and now it comes full circle," said LCdr Carruth.

Edmonton's mayor, Stephen Mandel,

officially returned the bell in a ceremony at city hall.

The visit strengthened the ship's relationship with the city of Edmonton, increased the Navy's visibility in a sea-less city, and introduced the new command team to city officials, said LCdr Carruth.

After receiving the bell, the crewmembers visited Vimy Ridge Academy to talk to grade eight and nine students about the Navy, giving them first-hand stories of life onboard HMCS *Edmonton*.

Later that day, crewmembers toured Stollery Children's Hospital to learn more, and possibly develop a future charity relationship between it and the ship.

"It's important to remind ourselves that we're working for everyone in Canada, including kids that need our help," said LCdr Carruth.

That evening, the crew watched the Edmonton Oilers play the Vancouver Canucks at Commonwealth Stadium.