

NATIONAL DOMESTIC

ADVENTURE EXPEDITION

2004

JOINING INSTRUCTIONS FOR CADETS

EXPÉDITION NATIONALE

AVENTURE

2004

INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT À
L'INTENTION DES CADETS

**INFORMATION FOR CORPS
COMMANDING
OFFICERS/PARENTS/GUARDIANS
AND CADETS**

TABLE OF CONTENTS

Introduction.....	1
Qualification Received.....	1
Assessment.....	1
Dress Instructions.....	2
Tips on Packing.....	2
Finance.....	2
Transportation.....	3
Accommodation/Laundry.....	3
Medical and Dental – Cadets.....	3
Smoking Policy.....	4
Staff.....	5
Contact Information.....	5
Annexes	
Packing Checklist.....	Annex A
Record of Valuable Items.....	Annex B
Personal Clothing & Equipment.....	Annex C
Proposed Itinerary.....	Annex D
Fax Back Form.....	Annex E
How to choose Hiking Boots.....	Annex F

**INFORMATION À L'INTENTION DES
COMMANDANTS DE CORPS, DES
PARENTS, DES TUTEURS ET DES
CADETS**

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	1
Attestation.....	1
Évaluation.....	1
Tenue.....	2
Bagages (conseils).....	2
Questions financières.....	2
Transport.....	3
Logement et lessive.....	3
Soins médicaux et dentaires - Cadets.....	3
Politique sur l'usage du tabac.....	4
Personnel.....	5
Personne-ressource.....	5
Annexes	
Bagages - Liste de contrôle.....	Annexe A
Déclaration des objets de valeur....	Annexe B
Vêtements et équipement indiv.....	Annexe C
Itinéraire proposé.....	Annexe D
Formule INFO-FAX :.....	Annexe E
Choisir des bottes de randonnée....	Annexe F

**INFORMATION FOR CORPS
COMMANDING OFFICERS / PARENTS/
GUARDIANS AND CADETS**

INTRODUCTION

1. Sixteen Royal Canadian Army Cadets and three Cadet Instructor Cadre Officers have been selected from across the Canada to attend the Royal Canadian Army Cadet National Domestic Adventure Expedition 2004. Cadets have been selected by region and province based on required criteria and performance at their local Cadet Corps. The Expedition is occurring in New Brunswick from 25 September to 04 October 2004.

2. Congratulations are extended to all the cadets selected to attend. The Expedition is designed to be mentally and physically demanding in nature. Therefore, Cadets must arrive with a high fitness level and be prepared for long demanding days. It is our hope that the cadets experience an adventure, which is challenging, rewarding, and fun.

3. Please read the Joining Instructions carefully because they contain information that is important to all concerned. Ensure all forms are fully completed and returned as outlined in the annexes. Ensure that any kit issue sizes and any restrictions/special needs are identified on the faxback forms.

QUALIFICATIONS RECEIVED

4. No certification or badge for the cadet uniform is awarded for this expedition.

ASSESSMENTS

**INFORMATION À L'INTENTION DES
COMMANDANTS DE CORPS, DES PARENTS,
DES TUTEURS ET DES CADETS**

INTRODUCTION

1. Seize cadets de l'Armée et trois officiers du Cadre des instructeurs de cadets ont été choisis à l'échelle du Canada pour prendre part à l'expédition nationale Aventure 2004 des Cadets royaux de l'Armée canadienne. Les cadets ont été choisis par région et par province, en fonction des critères obligatoires et de leur rendement au sein de leur corps de cadets local. L'expédition aura lieu au Nouveau-Brunswick, du 25 septembre au 4 octobre 2004.

2. Félicitations à tous les cadets choisis. L'expédition est conçue pour être exigeante mentalement et physiquement. En conséquence, les cadets doivent être en excellente forme physique et être prêts à passer de longues journées exténuantes. Nous espérons que les cadets connaîtront une expérience d'aventure stimulante, valorisante et amusante.

3. Veuillez lire attentivement les instructions de ralliement parce qu'elles renferment des renseignements importants pour tous les intéressés. Veillez à ce que tous les formulaires soient dûment remplis et retournés, comme le précisent les annexes. Assurez-vous que toutes les tailles ainsi que les restrictions/besoins particuliers sont indiqués sur les formulaires INFO-FAX.

ATTESTATION

4. Aucune attestation ni aucun insigne pour uniforme ne seront attribués dans le cadre de cette expédition.

ÉVALUATION

5. The Officer in Charge (OIC) of the Expedition will prepare a letter of assessment on each cadet and forward it to the Home Corps through the respective Region Headquarters.

DRESS INSTRUCTIONS

6. The Expedition staff will detail dress instructions each day.

7. In accordance with CATO 15-03 travel to and from New Brunswick location will be in cadet uniform (C-2 Duty Dress with Tie).

PACKING

8. A packing checklist is provided at Annex A. Cadets are advised to engrave or mark personal belongings to identify them as theirs. Remember, the Crown accepts only limited responsibility for personal gear. Cadets are well advised to consider checking that any valuables they wish to bring are covered under the family's household insurance policy.

FINANCE

9. Retain receipts for any expenses while travelling. At the conclusion of the Expedition, the cadets Region HQ will reimburse cadets for reasonable expenses related to travel using General Allowance Claim CF 52.

10. The Department of National Defence (DND) will provide all meals, rations and accommodation for the Expedition.

11. Security of any pocket money carried by cadets is a personal responsibility. There

5. L'officier responsable (O Resp) de l'expédition rédigera une lettre d'évaluation pour chaque cadet et l'acheminera au corps d'attache par l'entremise du quartier général régional.

TENUE

6. Chaque jour, le personnel de l'expédition donnera des instructions détaillées sur la tenue.

7. Conformément à l'OAIC 15-03, tous les déplacements à destination et en provenance du Nouveau-Brunswick se feront en uniforme (tenue de service C-2, avec cravate).

BAGAGES

8. Une liste de contrôle des bagages se trouve à l'annexe A. On conseille aux cadets de graver ou de marquer à leur nom leurs effets personnels. N'oubliez pas que l'État n'accepte qu'une responsabilité limitée quant aux effets personnels. Les cadets feraient bien de vérifier que tous les articles de valeurs qu'ils désirent apporter sont couverts par leur assurance familiale.

QUESTIONS FINANCIÈRES

9. Conservez les reçus de toutes les dépenses de voyage. Après l'expédition, le QG régional remboursera aux cadets les dépenses raisonnables liées au voyage au moyen de la Formule générale de demande d'indemnité CF 52.

10. Les repas, les vivres et le logement pendant l'expédition sont fournis par le ministère de la Défense nationale (MDN).

11. Il incombe à chaque cadet d'assurer la sécurité de l'argent de poche qu'il transporte. On

are ATM banking facilities available in CFB Gagetown and at various locations along the Expedition route, however cadets should not expect frequent access to these facilities.

TRANSPORTATION

12. DND will provide all transportation for cadets and staff. Each Regional HQ or Cadet Detachment will supply details describing travel arrangements to the cadets.

13. If cadets have trouble on their journey to New Brunswick, they should call the contact number provided on the travel orders provided by the cadet's Regional HQ or area Detachment. Cadets will be advised what action to take at that time.

ACCOMMODATION AND LAUNDRY

14. Upon arrival, cadets are accommodated at Argonaut ACSTC for one night. At Argonaut, they receive personal equipment and are able to secure any personal items (luggage, uniforms, valuables, etc.). Accommodations at Argonaut will be in barracks, Accommodation during the both the training and trip phases will be in tents. Shower opportunities will be limited. Laundry facilities are not available on the training site nor during the expedition, but will be made available in New Brunswick at the conclusion of the trip

MEDICAL AND DENTAL – CADETS

15. DND will assume emergency medical treatment for cadets in accordance with the Canadian Forces Administration Orders 34-45. It is mandatory that cadets be in possession of a valid Provincial/Territorial Medical Health Insurance Card.

trouve des guichets automatiques à la BFC Gagetown ainsi qu'à divers endroits le long du trajet emprunté par l'expédition. Les cadets ne devraient toutefois pas s'attendre à y avoir fréquemment accès.

TRANSPORT

12. Le MDN assurera tout le transport des cadets et du personnel. Chaque QG régional ou détachement de cadets fournira aux cadets les détails concernant les arrangements de voyage.

13. Si les cadets éprouvent des problèmes en se rendant au Nouveau-Brunswick, ils doivent communiquer avec la personne-ressource indiquée sur l'ordre de mission fourni par le QG régional ou le détachement de secteur. Les cadets seront informés de la marche à suivre à ce moment.

LOGEMENT ET LESSIVE

14. À leur arrivée, les cadets seront hébergés au CIECA Argonaut pendant une nuit. À cet endroit, ils se verront remettre leur équipement individuel et ils pourront mettre en sûreté les articles personnels (bagages, uniformes, articles de valeur, etc.). Au CIECA Argonaut, les cadets seront logés dans les casernements, tandis que durant la phase d'entraînement et d'expédition, ils seront dans des tentes. Les possibilités de prendre une douche seront limitées. Les cadets n'auront pas accès à des laveuses ni à des sècheuses sur le site d'entraînement ou pendant l'expédition, mais en auront à leur disposition au Nouveau-Brunswick, à la fin du voyage.

SOINS MÉDICAUX ET DENTAIRES – CADETS

15. Conformément à l'Ordonnance administrative des Forces canadiennes 34-45, le MDN assume les frais de traitements médicaux d'urgence des cadets. Il est obligatoire que chaque cadet ait en sa possession une carte d'assurance-maladie provinciale valide.

16. If any cadet is presently on prescribed medication, they must bring a sufficient supply with them and detailed instructions on its proper use. Cadets will be responsible for their own medication. The Canadian Forces (CF) Health Services will not refill prescriptions that expire or are depleted during attendance on this expedition.

NOTE: Ensure expiry date of medication does not occur during the training.

17. Restricted dental treatment (emergency) will be available in accordance with the Canadian Forces Administration Orders 35-4.

18. If broken, lenses and frames for corrective eyewear may be replaced by CF Health Services. CATO 16-07 describes the conditions for replacement of lenses and/or frames. However, cadets should bring a second pair since replacement or repair will not be possible during the Expedition. Cadets should also bring a copy of their corrective lenses prescription. Glasses **MUST** be equipped with a **safety-retaining strap that floats**.

19. If contact lenses are worn, DND will not assume any liability for damage or loss.

SMOKING POLICY (CATO 13-22)

20. DND policy effectively banned smoking in the work place, including any building, enclosure or part thereof, and DND vehicles, etc. All accommodations will be smoke-free.

16. Si le cadet doit prendre des médicaments sur ordonnance, il doit en apporter suffisamment et avoir en mains des instructions précises quant à leur administration adéquate. Les cadets sont responsables de leurs propres médicaments. Les Services de santé des Forces canadiennes (SSFC) n'exécuteront le renouvellement d'aucune ordonnance périmée ou épuisée pendant la participation à l'expédition.

NOTA : Assurez-vous que la date d'expiration d'une ordonnance ne surviendra pas pendant l'expédition.

17. Conformément à l'Ordonnance administrative des Forces canadiennes 35-4, seuls des traitements dentaires restreints (urgence) sont assurés.

18. Pour ce qui est des lunettes, les Services de santé des Forces canadiennes peuvent remplacer les montures et les verres brisés. L'OAIC 16-07 décrit les conditions de remplacement des verres et/ou des montures. Néanmoins, les cadets devraient se munir d'une deuxième paire de lunettes, étant donné que l'autre paire ne pourra pas être remplacée ou réparée pendant l'expédition. Ils devraient en outre apporter une copie de leur ordonnance de verres correcteurs. Les lunettes **DOIVENT** être pourvues de **sangles de retenue libres**.

19. En ce qui concerne les verres de contact, le MDN n'assume aucune responsabilité en cas de détérioration ou de perte.

POLITIQUE SUR L'USAGE DU TABAC (OAIC 13-22)

20. En vertu de la politique du MDN, il est interdit de fumer dans les lieux de travail, y compris tout bâtiment, lieu fermé ou une partie d'un tel lieu, véhicule, etc., du MDN. Il sera interdit de fumer dans tous les logements.

21. This policy will no doubt mean a significant change in some personal habits, but it is hoped that this will result in a better environment and quality of life for all concerned.

STAFF

23. Cadets will be accompanied and supervised by male and female CIC officers for the duration of this expedition.

CONTACT INFORMATION

24. All communications regarding the Expedition are to be directed to:

Regional Cadet Land Training School
Regional Cadet Support Unit
(Atlantic)
PO Box 5000, Station Main
Shearwater NS B0J 3A0

Capt Dearick G. Smith
Deputy C O/RCLTS(A)
Ph: (902) 460-1011 ext. 2094
Cell: (902) 483-1244
Fax (902) 460-2153
Email: smith.dg@forces.gc.ca

25. If this is not successful, parents wishing to contact cadets during the expedition should call Capt. D.G. Smith at the number provided. In cases of dire Emergency only, contact the RCMP Detachment in the area of the Expedition:
From outside New Brunswick
Ph: **1-800-665-6663**,
From inside New Brunswick, dial **911**.

21. L'application de cette politique entraînera sans doute un changement d'habitude important pour certains, mais nous espérons qu'elle contribuera à engendrer un meilleur environnement et une meilleure qualité de vie pour tous.

PERSONNEL

23. Les cadets seront accompagnés et supervisés par des officiers du CIC, hommes et femmes, pendant toute la durée de l'expédition.

PERSONNE-RESSOURCE

24. Toutes les communications relatives à l'expédition doivent être acheminées à :

École régionale d'entraînement terrestre
Unité régionale de soutien des cadets
(Atlantique)
C.P. 5000, succursale Main
Shearwater NS B0J 3A0

Capt Dearick G. Smith
CmdtA/ERET(A)
Téléphone : (902) 460-1011, poste 2094
Cellulaire : (902) 483-1244
Télécopieur : (902) 460-2153
Courriel : smith.dg@forces.gc.ca

25. En cas d'échec, les parents qui désirent communiquer avec un cadet pendant l'expédition doivent appeler le Capt. D.G. Smith, au numéro indiqué. En cas d'extrême urgence seulement, communiquez avec le détachement de la GRC dans la région de l'expédition :
si vous êtes de l'extérieur du Nouveau-Brunswick, composez le **1 800 665-6663**,
si vous êtes au Nouveau-Brunswick, faites le **911**.

PACKING CHECKLIST

Before departure, double-check all belongings and documents. This list will assist cadet in making sure nothing has been forgotten.

BAGAGES - LISTE DE CONTRÔLE

Avant le départ, vérifiez deux fois tous vos biens et vos documents. La présente liste aidera les cadets à ne rien oublier.

Instruction	Check	Instruction	Cocher
Is your personal kit complete and marked?		Avez-vous tous vos effets personnels et y avez-vous inscrit votre nom?	
Are your valuables recorded?		Avez-vous déclaré vos effets de valeur?	
Is your baggage clearly identified?		Avez-vous bien inscrit vos coordonnées sur vos bagages?	
Do you have pocket money?		Avez-vous de l'argent de poche?	
Do you have your prescription for medication?		Avez-vous vos ordonnances de médicaments?	
Do you have a prescription for your corrective lenses?		Avez-vous une copie de l'ordonnance de vos verres correcteurs?	
Do you have a floating security strap for your glasses?		Avez-vous des sangles de retenue libres pour vos lunettes?	
Do you have your health insurance card?		Avez-vous votre carte d'assurance-maladie?	
Note your blood group (if known): _____		Quel est votre groupe sanguin (si vous le savez)? _____	
Do you have your return bus, train or plane tickets?		Avez-vous votre billet d'autobus, de train ou d'avion pour le retour?	
Do you know exactly how you are travelling? If not, contact your CO.		Savez-vous exactement comment se feront vos déplacements? Dans la négative, communiquez avec votre cmdt.	

Note: If cadets incur any expenses on their journey, ask for receipts and turn them in to the Corps Commanding Officer.

Nota : Si les cadets engagent des dépenses pendant leur déplacement, ils doivent demander des reçus et les remettre au commandant du corps de cadets.

**RECORD OF VALUABLE ITEMS/
 DÉCLARATION DES OBJETS DE VALEUR**

SN/NM	Surname/Nom	Given Name/ Prénom	Cadet Unit/ Unité de cadets
<p>1. Unless serial numbers or a description of valuable items is properly recorded, it is virtually impossible to identify items reported found, lost or stolen. All cadets should record their names on personal belongings and record serial numbers and description of their valuables.</p> <p>2. This page is to be completed for identification purposes only. DND does not accept responsibility for personal property.</p>	<p>1. À moins que la description des objets de valeur ou le numéro de série ait été dûment consignés, il est pratiquement impossible de savoir à qui appartiennent les objets trouvés, perdus ou volés. Les cadets doivent tous inscrire leur nom sur leurs effets personnels et consigner le numéro de série ainsi que la description des objets de valeur.</p> <p>2. Cette page sert uniquement aux fins d'identification des biens personnels. Le MDN n'assume pas la responsabilité de ces biens.</p>		

Item and Description	Serial #	Article et description	N ^o de série
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	
11.		11.	
12.		12.	
13.		13.	
14.		14.	
15.		15.	

Annex C
Joining Instructions – RCAC NDAEX 2004
01 July 2004

PERSONAL CLOTHING AND
ASSESSORIES

- 1 good pr hiking boots or footwear with ankle support (see Annex F)
- 1 pr paddling boots/shoes
- 1 pr shoes/sneakers for normal wear
- 6-8 pr wool socks (check footwear with wool socks on)
- 8-10 pr underwear suggested
- 8-10 undershirts/t-shirt (avoid cotton)
- 3 shorts – quick dry (spandex)
- 3 long pants (not cotton)
- 3-4 shirts (wool or poly-pro)
- 1 hat (wide brimmed)
- 1 water bottle
- 1 swimsuit
- 1 pr gloves (general use/ biking)
- 1 pr sunglasses (with UV protection)
- 1 flashlight (small penlight type)
- 1 Medic Alert bracelet, if required
- 1 emergency whistle

Personal toiletries:

- * soap
- * small bottle shampoo
- * small bottle deodorant
- * toothbrush & paste
- * sewing kit
- * shaving kit (if required)
- * comb/hairbrush
- * towel
- * facecloth, etc

Miscellaneous (optional):

- * camera and film

Annexe C
Instructions de ralliement – Expédition nationale
Aventure 2004 des Cad RAC
Le 1^{er} juillet 2004

TENUE ET ÉQUIPEMENT

- 1 bonne paire de bottes de randonnée ou de chaussures avec renfort à la cheville (voir l'annexe F)
- 1 paire de bottes/chaussure aquatiques
- 1 paire de chaussures/souliers de sport pour porter tous les jours
- 6 à 8 paires de chaussettes de laine (vérifier que les chaussures font avec les bas)
- 8 à 10 paires de sous-vêtements
- 8 à 10 camisoles/t-shirt (coton à éviter)
- 3 shorts à séchage rapide (Spandex)
- 3 pantalons longs (coton à éviter)
- 3 à 4 chemises (laine ou polypropylène)
- 1 chapeau (à large bord)
- 1 gourde
- 1 maillot de bain
- 1 paire de gants (utilisation générale/vélo)
- 1 paire de lunettes fumées (protection UV)
- 1 lampe de poche (petite genre crayon)
- 1 bracelet Medic Alert, s'il y a lieu
- 1 sifflet d'urgence

Articles de toilette

- * savon
- * petite bouteille de shampooing
- * petite bouteille de désodorisant
- * brosse à dents et dentifrice
- * trousse de couture
- * trousse de rasage (s'il y a lieu)
- * peigne/brosse à cheveux
- * serviette
- * débarbouillette, etc.

Divers (facultatif)

- * appareil photo et pellicule

Annex C
Joining Instructions – RCAC NDAEX 2004
01 July 2004

- * alarm clock (battery operated)
- * pocket knife or multi-tool
- * wristwatch
- * notebook/pad
- * fanny or small day pack
- * pen & pencil

7. Medication: Protected from water and the elements in a clearly marked container.

8. Issued Equipment. The following items will be issued upon arrival in CFB Gagetown and the Adventure Expedition Site:

- 1 Gortex jaket and pants
- 1 sleeping bag with liner/valise
- 1 air mattress or ground pad
- 1 KFS
- 1 plate
- 1 bowl
- 1 cup
- 1 sunscreen
- 1 lip balm
- 1 insect repellent
- 1 backpack
- 1 Fleece Jacket and pants

All technical equipment, such Paddles, wetsuits and PFD's are supplied by the expedition Outfitter.

Annexe C
Instructions de ralliement – Expédition nationale
Aventure 2004 des Cad RAC
Le 1^{er} juillet 2004

- * réveille-matin (à piles)
- * couteau de poche ou outil polyvalent
- * montre-bracelet
- * carnet de notes
- * sac banane ou petit sac à dos
- * stylo et crayon

7. Médicaments. Protégés de l'eau et des intempéries dans un contenant clairement marqué.

8. Équipement réglementaire. Les articles suivants seront remis à l'arrivée à la BFC Gagetown ou au site de l'expédition.

- 1 manteau et pantalons en Gore-Tex
- 1 sac de couchage avec doublure et sac protecteur
- 1 matelas gonflable ou de mousse
- 1 ensemble CFC
- 1 assiette
- 1 bol
- 1 tasse
- 1 crème solaire
- 1 baume à lèvres
- 1 chasse-moustiques
- 1 sac à dos
- 1 manteau et pantalons en molleton

Tout l'équipement technique, comme les pagaies, les combinaisons isothermiques et les VFI sont fournis par le pourvoyeur de l'expédition.

PROPOSED ITINERARY

DATE	TIME	ACTIVITY / ACTION
24 Sep Day One	06:00-15:00	Travel and arrive CFB Gagetown, NB, NLT 1500hrs; Greetings/DND briefing and issue of personal equipment:
25 Sep Day Two	0630-0730	Travel to Dipper Harbour;
	0700 - 0830	Arrive Dipper Harbour; Breakfast / Déjeuner; Set up base camp:
	0930-12-00	Civilian Outfitter's briefing/objectives, routines an expected performance
	1200 - 1300	Lunch / dîner
	1300 - 1700	Issue of expedition individual/group equipment provided by the Expedition outfitter; Expedition preliminary training on hiking and wilderness survival to include safety, equipment, proper clothing, low impact camping, ascending and descending hills:
	1700 - 1800	Supper / souper
	1800 - 2200	Expedition preliminary training /emergency procedures practice; training on orienteering, personal hygiene, outdoor equette and injury prevention.
26 Sep Day Three	0630 - 0730	Breakfast / Déjeuner
	0730 - 1200	Expedition preliminary training/applicable safety instructions on mountain biking: Topics to include safety on road and trails. equipment, proper clothing, and correctly shifting and braking on inclines.
	1200 - 1300	Lunch / Dîner
	1300 - 1700	Expedition preliminary training on kayaking to include on land and in the water training on equipment use, safety issues, paddling and rescue techniques, and [proper clothing.
	1700 - 1800	Supper / souper
	1800 - 2200	Final briefings, kit check and pack up of personal and group gear for hiking and biking portion of the expedition:
27 Sep Day Four	0630 - 0730	Breakfast / déjeuner
	0730-0830	Travel to Fundy National Park to begin the three-day hike to St Martin's. Along the way the group may see moose, deer, black bear, coyotes and foxes
	0830-	Hiking Expedition portion begins at Point Wolfe, cross the Goose River at low tide and continues along the Fundy Footpath and the Fundy Trail. Keep a look out for Peregrine

		Falcons.
	-2000	Finish hiking for the day, set up campsite at Martin Head.
28 Sep Day Five	0630 – 2000	Depart Martin’s Head- Hiking portion of expedition continues through hilly terrain; visit planned sites - explore Eye of the Needle; waterfall sites; Camp at Little Salmon River
29 Sep Day Six	0730-	Depart Little Salmon River, begin the last leg of the hiking expedition portion along the Fundy Trail to the interpretation centre at Big Salmon River; cross the suspension bridge, explore the beaches, and experience the tides.
	-2000	Camp at Big Salmon River; hiking portion of expedition ends:
30 Sep Day Seven	0630 - 0730	Breakfast / déjeuner
	0730-	Begin the two day Mountain Biking portion of expedition from Big Salmon River to Dipper Harbour; Bike along the back roads and trails to Rockwood Park, Saint John.
	-2000	Finish biking for the day, set up campsite at Rockwood Park, Saint John.
01 Oct Day Eight	0630-0730	Breakfast / déjeuner
	0730-	Mountain Biking portion of expedition continues; Depart Rock Park to Nature Park, along part of the Canada trail to Musquash, and then pass the small lobster fishing villages of Gooseberry Cove, Cranberry Head and Chance Cove:
	- 2000	Mountain biking portion of expedition ends; set up overnight campsite at Dipper Harbour:
02 Oct Day Nine	0630-0730	Breakfast / déjeuner
	0730-	Three day Sea Kayaking portion of expedition begins via bus and ferry route to Deer Island; Begin sea kayaking at Green’s Point on Deer Island across Letit Passage at slack tide; Look out for seals and experience the incredible tidal flows of the area:
	-2000	Arrive Sandy Island; Set up campsite:
03 Oct Day Ten	0630-0730	Breakfast / déjeuner
	0730-	Depart Sandy Island: Sea Kayaking portion of expedition continues; explore Campobello Island and meet with some of the inhabitants, paddle to Deer Island: May encounter sea urchins, starfish, dulse, harbour porpoises, fishing weirs and see a bald eagle’s nest.
	-2000	Arrive Deer Island, set up overnight campsite:
04 Oct Day Eleven	0630-0730	Breakfast / déjeuner
	0730-	Sea Kayaking portion continues to St Andrews; see the world’s largest whirlpool , paddle to Passomaquody Bay and on to St

Annex D
 Joining Instructions – RCAC NDAEX 2004
 01 Jul 2004

Annexe D
 Instructions de ralliement – Expédition nationale
 Aventure 2004 des Cad RAC
 Le 1^{er} juillet 2004

		Andrew's.
	Afternoon	Arrive St Andrew's, depart by bus to Dipper Harbour; arrive Dipper Harbour; clean equipment; attend a large BBQ.
	2030-2130	Depart Dipper Harbour arrive CFB Gagetown; Turn in DND equipment and attend debrief:
05 Oct Day Twelve	0600-	Departure of cadets and staff to home communities / Depart des cadets et du personnel.

ITINÉRAIRE PROPOSÉ

DATE	HEURE	ACTIVITÉ/ACTION
24 sept. – Jour 1	6 h - 15 h	Déplacement et arrivée à la BFC Gagetown (Nouveau-Brunswick) APT à 15 h. Accueil/séance d'info du MDN et remise de l'équipement réglementaire.
25 sept. – Jour 2	6 h 30 - 7 h 30	Déplacement vers Dipper Harbour.
	7 h - 8 h 30	Arrivée à Dipper Harbour; déjeuner; installation du camp de base.
	9 h 30 - 12 h	Séance d'info/objectifs du pourvoyeur civil, description des routines et du rendement attendu.
	12 h - 13 h	Dîner
	13 h - 17h	Remise de l'équipement réglementaire de groupe/individuel fourni par le pourvoyeur de l'expédition. Instruction préalable à l'expédition en matière de randonnée pédestre et de survie en milieu sauvage portant notamment sur les consignes de sécurité, l'équipement, les vêtements adaptés, le camping écologique, l'ascension et la descente de collines.
	17 h - 18 h	Souper
	18 h - 22 h	Instruction préalable à l'expédition/entraînement relatif aux procédures d'urgence. Cours d'orientation, d'hygiène personnelle, de civisme en plein air et de prévention des blessures.
26 sept. – Jour 3	6 h 30 - 7 h 30	Déjeuner
	7 h 30 - 12 h	Instruction préalable à l'expédition/consignes de sécurité applicables au vélo de montagne. Les sujets abordés sont la sécurité sur la route et sur les pistes, l'équipement, les vêtements adaptés, le changement de vitesse et le freinage adéquats dans une pente.
	12 h - 13 h	Dîner
	13 h - 17 h	Instruction préalable à l'expédition relativement au kayak comprenant l'entraînement sur terre et sur l'eau relativement à l'utilisation de l'équipement, les questions de sécurité, le maniement de la pagaie, les techniques de sauvetage et les vêtements adaptés.
	17 h - 18 h	Souper
	18 h - 22 h	Dernières séances d'information. Vérification de l'équipement et emballage de l'équipement individuel et collectif en vue

		de la partie randonnée pédestre et à vélo de l'expédition.
27 sept. – Jour 4	6 h 30 - 7 h 30	Déjeuner
	7 h 30 - 8 h 30	Déplacement vers le parc national Fundy pour le début de la randonnée de trois jours jusqu'à St. Martins. En route, on peut observer des orignaux, des chevreuils, des ours noirs, des coyotes et des renards.
	8 h 30 - 20 h	La randonnée pédestre de l'expédition commence à la pointe Wolfe, puis on traverse la rivière Goose à marée basse et l'on suit la piste Fundy et le sentier Fundy. Soyez à l'affût des faucons pèlerins.
	20 h	Fin de la randonnée pour la journée, installation du camp à Martins Head.
28 sept. – Jour 5	6 h 30 - 20 h	Départ de Martins Head – la randonnée pédestre de l'expédition se poursuit en zone montagneuse. Visite des sites prévus; exploration de l' Eye of the Needle et des chutes. Installation du camp à Little Salmon River.
29 sept. – Jour 6	7 h 30 - 20 h	Départ de Little Salmon River, début de la dernière partie de la randonnée pédestre de l'expédition le long du sentier Fundy jusqu'au centre d'interprétation de Big Salmon River. Traversée du pont suspendu, exploration des plages et expérience des marées.
	20 h	Camp à Big Salmon. Fin de la randonnée pédestre de l'expédition.
30 sept. – Jour 7	6 h 30 - 7 h 30	Déjeuner
	7 h 30 - 20 h	Début de la randonnée à vélo de deux jours, qui va de Big Salmon River jusqu'à Dipper Harbour. Pédalez le long des sentiers de campagne et des pistes jusqu'au parc Rockwood (Saint John).
	20 h	Fin de la randonnée à vélo pour la journée. Installation du camp au parc Rockwood (Saint John).
1 ^{er} oct. – Jour 8	6 h 30 - 7 h 30	Déjeuner
	7 h 30 - 20 h	Poursuite de la randonnée à vélo. Départ du parc Rockwood pour se rendre au parc Nature, en longeant le sentier transcanadien jusqu'à Musquash, puis traversée des petits villages de pêcheurs de homard de Gooseberry Cove, Cranberry Head et Chance Cove.
	20 h	Fin de la randonnée à vélo de l'expédition. Installation du camp à Dipper Harbour.
2 oct. – Jour 9	6 h 30 - 7 h 30	Déjeuner
	7 h 30 - 20 h	Début de la randonnée de trois jours en kayak de mer. Vous

		prenez l'autocar, puis le traversier jusqu'à l'île Deer. Le début de la randonnée en kayak de mer se fait à la pointe Greens, sur l'île Deer, à travers le passage Letit, à marée étalée. Observez les phoques et faites l'expérience des vagues incroyables que crée la marée dans la région.
	20 h	Arrivée à l'île Sandy. Installation du camp.
3 oct. – Jour 10	6 h 30 - 7 h 30	Déjeuner
	7 h 30 - 20 h	Départ de l'île Sandy. Poursuite de la randonnée en kayak de mer. Explorez l'île Campobello et rencontrez certains insulaires; pagayez jusqu'à l'île Deer. Vous pourriez voir des oursins, des étoiles de mer, de la dulce, des marsouins communs, des fascines et observer le nid d'un pygargue à tête blanche.
	20 h	Arrivée à Deer Island, installation du camp de nuit.
4 oct. – Jour 11	6 h 30 - 7 h 30	Déjeuner
	7 h 30	Poursuite de la randonnée en kayak de mer jusqu'à St. Andrews. Observez le plus gros tourbillon du monde. Pagayez jusqu'à la baie Passomaquody, puis jusqu'à St. Andrews.
	Après-midi	Arrivée à St. Andrews. Départ par autocar pour se rendre à Dipper Harbour. Arrivée à Dipper Harbour. Nettoyage de l'équipement. Participez à un grand barbecue.
	20 h 30 - 21 h 30	Départ de Dipper Harbour. Arrivée à la BFC Gagetown. Rendre l'équipement du MDN. Assister à une séance de compte rendu.
5 oct. – Jour 12	6 h	Départ des cadets et du personnel vers leurs collectivités respectives.

Annex E
Joining Instructions – RCAC NDAEX
01 July 2004

CLOTHING MEASUREMENT AND
DIETARY NEEDS FAXBACK FORM

Fax this form as soon as possible to:

Capt Dearick G. Smith
Deputy Commanding Officer/Regional cadet
Land Training School (Atlantic)
Regional Cadet Support Unit (Atlantic)
FAX (902) 460-2153

Alternatively, e-mail it to:
smith.dg@forces.gc.ca

Please complete the following information as
soon as possible and FAX this page to the
above contact person:

Cadet Name: _____
Gender: _____
Corps Number: _____
Corps Location: _____

Clothing Size Information:

Shirt Size: _____
Neck Size: _____
Chest Size: _____
Height: _____
Waist Size: _____
Inseam Length: _____
Boot Size: _____
Hand Size: _____

**Note: Not sure what your sizes are? Ask
your Supply Officer for help!!**

Annexe E
Instructions de ralliement – Expédition nationale
Aventure 2004 des Cad RAC
Le 1^{er} juillet 2004

FORMULE INFO-FAX SUR LES TAILLES ET
POINTURES DE VÊTEMENTS ET SUR LES
RESTRICTIONS ALIMENTAIRES

Veillez envoyer cette formule par télécopieur le
plus tôt possible à la personne suivante :

Capt Dearick G. Smith
Commandant adjoint/École régionale
d'entraînement terrestre (Atlantique)
Unité régionale de soutien des cadets (Atlantique)
FAX (902) 460-2153

Vous pouvez également l'envoyer par courriel à
l'adresse suivante :
smith.dg@forces.gc.ca.

Veillez fournir les renseignements demandés et
TÉLÉCOPIER cette page dès que possible au
susnommé :

Nom du cadet : _____
Sexe : _____
Numéro du corps : _____
Lieu du corps : _____

Tailles et pointures

Taille de chemise : _____
Cou : _____
Poitrine : _____
Taille (grandeur) : _____
Tour de taille : _____
Entre-jambe : _____
Pointure de bottes : _____
Pointure de gants : _____

**Nota : Si vous n'êtes pas certain de la pointure
ou de la taille dont vous avez besoin, demandez
l'aide de votre officier d'approvisionnement!**

Annex E
Joining Instructions – RCAC NDAEX
01 July 2004

Annexe E
Instructions de ralliement – Expédition nationale
Aventure 2004 des Cad RAC
Le 1^{er} juillet 2004

Special Dietary Information

Restrictions alimentaires

Special dietary needs or allergies (describe the special need or allergy):

Veillez indiquer toute restriction alimentaire ou allergie :

I can eat IMPs:

Je peux manger des RIC :

I am allergic to:

Je suis allergique à :

My favourite food is:

Mon mets préféré est :

HOW TO CHOOSE A PAIR OF HIKING BOOTS

The construction of a hiking boot, which makes each kind of shoe suitable for different types of terrain, weather, weight, and frequency of activity, is the most important factor to consider when selecting from among the wide variety of boot styles available on the market.

Types of Boots

There are three basic categories of hiking boots: **lightweight, midweight and heavyweight**. Each is designed with a specific terrain and activity level in mind.

Lightweight boots

Lightweight boots are for wilderness strolls where you won't be carrying a heavy pack. Although they resemble sneakers, lightweight boots have stiffer and more durable uppers and soles to provide added support on the trail. Generally highly breathable, lightweight boots usually have uppers made of a combination of leather and fabric.

Midweight boots

Midweight boots are recommended for rugged terrain where you'll be carrying a 20- to 40-pound pack. The uppers are usually leather or a combination of leather and fabric that's designed to provide added support and abrasion resistance. Soles are thicker and heavier for added protection.

Heavyweight boots

Heavyweight boots are for long hiking trips in which you'll be carrying a heavy pack over rough terrain. These boots are usually made of heavy leather for a high degree of durability, and thick, heavy rubber soles for maximum protection.

Boot Construction

There are many variables that go into the design of a hiking boot. Some factors to consider are soles, shanks, materials, uppers and tongues.

Sole Lugs

Soles are important for durability, traction and protection. The type of hiking you're planning on doing will help you choose the right sole.

- Deep-lugged soles feature deep ridges and grooves to provide the maximum of traction and protection in rugged hiking conditions.
- Shallow-lugged soles are more lightly ridged and grooved. This will provide a light, comfortable boot for less intense hiking, while still offering a high degree of traction and protection.
- Blown-rubber midsoles seek to give a hiker added comfort by blowing air into the midsole of the boot, making for a lighter, more cushioned step.

Shanks

Shanks are plates installed in boots to provide added support. Boots with a steel shank have a flat metal plate between the midsole and the insole. In addition to support, it also ensures that the sole bends at the

ball of the feet.

A full shank, generally found in heavyweight boots, runs the full length of the boot to provide a very stiff sole. Shanks were designed to provide the appropriate stiffness and support for boots.

Materials

Because of its durability, leather is the choice of manufacturers for the vast majority of hiking boots (some light and midweight boots might be made from a leather and fabric combination).

Full-grain leather is considered the highest grade for bootmaking. Drawn from the exterior of the cowhide, full-grain leather is considered the strongest and most water-resistant.

Nubuck leather is full-grain leather that has been brushed to give it a napped look.

Rough-out leather is full-grain leather that has been turned inside-out. This textured look more easily hides cuts and abrasions.

Uppers

Uppers are the boots above the sole. One-piece uppers, made from a single piece of leather, are considered to be superior for keeping out water. In addition, with only one seam to attach to the boot, they tend to be more durable. Two- and Three-piece uppers are generally less expensive than one-piece upper construction, but do not offer as much protection and durability. However, a benefit to this construction is that the additional seams can make them more breathable than one-piece uppers.

Tongues

A gusseted or bellows tongue is a leather piece attached to both sides of the upper and placed under the laces. It's designed to keep out water and dirt, while providing comfort for the foot when the laces are tightened.

For those with a high instep who find a gusseted tongue uncomfortable, an overlapping tongue will keep out dirt without pressing down on the foot. However, it's not as effective in keeping out water.

Welt

Welt describes the way that the sole is attached to the upper. **A Norwegian welt** is considered to be the best attachment method for stiffness and durability. This is the recommended method for heavyweight boots.

A Goodyear welt makes for a more flexible sole and is recommended by many manufacturers for a midweight boot.

A Littleway or McCay welt is an attachment method that relies on one to three layers of stitching on the interior of the boot. This is considered a highly durable process because the seams are not exposed to the elements.

Waterproofing

There's nothing worse than wet, cold feet when hiking. Most boots these days are waterproof or can be easily waterproofed by treating with waterproofing solutions. Make sure you include waterproofing as a factor when making your boot selection.

Annex F
Joining Instructions – RCAC NDAEX
01 July 2004

Annexe F
Instructions de ralliement – Expédition nationale
Aventure 2004 des Cad RAC
Le 1^{er} juillet 2004

Other Construction Features

Many boots come with a synthetic lining such as cambrelle, tricot or sportee that are designed to keep perspiration off the skin.

A heel counter will help prevent blisters by keeping the heel in place through the placement of a seamless cup inside the boot heel. Double- and triple-stitching can increase a boot's durability.

Fit Tips

1. Always condition your boots and prepare them for inclement weather. Leather boots should be conditioned monthly with a silicone solution. Fabrics should be treated with a protective spray.
2. Pay special attention to all seams and stitching, because those areas take a lot of abuse.
3. When your boots become wet, let them dry naturally at room temperature. Never dry your boots with direct heat.
4. Remember, even the hardest of soles will wear out over time

COMMENT CHOISIR UNE PAIRE DE BOTTES DE RANDONNÉE

La fabrication d'une botte de randonnée, qui rend chaque modèle de chaussure adaptée à différents types de terrain, aux conditions météorologique, au poids et à la fréquence d'utilisation, est le facteur le plus important à considérer lorsqu'on choisit parmi la vaste gamme offerte sur le marché.

Types de bottes

Il existe trois catégories de base dans la botte de randonnée : **légère, moyenne et lourde**. Chacune est conçue en fonction d'un terrain et d'un niveau d'activité spécifiques.

Bottes légères

Les bottes légères sont faites pour les randonnées en région sauvage où l'on n'a pas à transporter un sac à dos pesant. Bien qu'elles ressemblent à des chaussures de sport, les bottes légères ont une tige et des semelles plus rigides et durables afin d'assurer un support accru lorsqu'on est sur la piste. Généralement très aérées, les bottes légères ont une tige faite d'un agencement de cuir et de tissu.

Bottes moyennes

Les bottes moyennes sont recommandées pour les terrains accidentés où l'on doit porter un sac à dos pesant de 9 à 18 kg. La tige est généralement faite de cuir ou d'un agencement de cuir et de tissu conçu pour donner plus de support et plus de résistance à l'abrasion. La semelle est plus épaisse et plus lourde afin d'assurer une protection accrue.

Bottes lourdes

Les bottes lourdes sont conçues pour les longues randonnées où il faudra transporter un sac à dos lourd sur un terrain accidenté. Ces bottes sont généralement faites de cuir épais très durable et sont dotées d'une semelle épaisse et lourde de caoutchouc assurant une protection maximale.

Fabrication de la botte

Bon nombre de variables entrent dans la conception d'une botte de randonnée. Certains des facteurs à considérer sont : la semelle, les cambrions, la matière utilisée, la tige et la languette.

Semelles à relief

Les semelles sont importantes sur les plans de la durabilité, de la traction et de la protection. Le type de randonnée prévue vous aidera à choisir la bonne semelle.

- Les semelles à relief profond présentent des crêtes et des rainures marquées afin d'assurer une traction et une protection optimales dans des conditions difficiles.
- Les semelles à relief peu profond présentent des crêtes et des rainures moins importantes. Cette botte plus légère et confortable convient à une randonnée moins intense, tout en offrant un haut niveau de traction et de protection.
- La semelle intercalaire en caoutchouc à coussin d'air donne au randonneur un confort accru puisque des poches d'air sont soufflées dans la semelle intercalaire de la botte, ce qui rend la démarche plus légère et permet de mieux absorber les pas.

Cambrions

Les cambrions sont des plaques insérées dans la botte pour assurer un support accru. Les bottes dotées

de cambrions d'acier sont faites avec une plaque de métal insérée entre la semelle intercalaire et la semelle intérieure. Outre le support, les cambrions permettent à la semelle de plier au niveau du métatarse.

Les cambrions pleine longueur, qu'on trouve généralement dans les bottes lourdes, font toute la longueur de la botte, ce qui rend la semelle très rigide. Les cambrions sont conçus pour donner la rigidité et le support appropriés aux bottes.

Matières

En raison de sa durabilité, le cuir est le choix des manufacturiers pour la grande majorité des bottes de randonnée (certaines bottes légères ou moyennes peuvent être fabriquées avec un agencement de cuir et de tissu).

Le **cuir pleine fleur** est considéré comme la meilleure qualité pour la fabrication de bottes. Tiré de la surface externe de la peau de vache, le cuir pleine fleur est considéré comme celui qui est le plus solide et qui résiste le mieux à l'eau.

Le **cuir effleuré** est un cuir pleine fleur qu'on a brossé pour lui donner une apparence lisse.

Le **cuir rugueux** est un cuir pleine fleur retourné. Cette apparence texturée dissimule plus facilement les entailles et les abrasions.

Tige

La tige est la partie de la botte au-dessus de la semelle. Les tiges faites d'une seule pièce de cuir sont considérées comme supérieures lorsqu'il s'agit de résister à l'eau et, comme elles n'ont qu'une seule couture, elles ont tendance à être plus durables. Les tiges faites de deux ou trois pièces se vendent généralement moins cher que celles d'une seule pièce, mais elles n'offrent pas autant de protection et de durabilité. Cependant, ce type de fabrication offre l'avantage de pouvoir rendre les bottes davantage perméables à l'air que les tiges faites d'une seule pièce.

Languettes

Une languette à gousset ou à soufflet est une pièce de cuir attachée aux deux côtés de la tige et placée sous les lacets. Elle est conçue pour repousser l'eau et la poussière, tout en assurant le confort du pied lorsque les lacets sont resserrés.

Pour les personnes dont le cou-de-pied est élevé et qui trouvent la languette à gousset inconfortable, il existe une languette chevauchante qui repousse la poussière sans comprimer le pied. Cette languette n'est toutefois pas aussi efficace pour repousser l'eau.

Trépointe

La trépointe décrit la façon dont la semelle est attachée à la tige. Le **cousu norvégien** est considéré comme la meilleure méthode d'assemblage pour ce qui est de la rigidité et de la durabilité. C'est la trépointe recommandée pour les bottes lourdes.

Le **cousu Goodyear** rend la semelle plus flexible, et il est recommandé par bon nombre de fabricants pour les bottes moyennes.

Le **cousu Littleway ou McCay** est une méthode d'assemblage qui utilise entre une et trois épaisseurs de coutures à l'intérieur de la botte. Ce procédé est considéré comme très durable étant donné que les coutures ne sont pas exposées aux éléments.

Imperméabilisation

Il n'y a rien de pire que d'avoir les pieds mouillés et froids lorsqu'on fait une randonnée. De nos jours, la plupart des bottes sont imperméables ou elles peuvent facilement le devenir à l'aide de traitement hydrofuges. Assurez-vous de tenir compte de l'imperméabilisation lorsque vous choisissez des bottes.

Autres caractéristiques de fabrication

De nombreuses bottes sont dotées d'une doublure synthétique, comme le Cambrelle, le tricot ou les microfibres, qui est conçue pour éloigner la transpiration de la peau.

Un contrefort aidera à prévenir les cloques en gardant le talon en place, grâce à un glissoir continu placé à l'intérieur du talon de la botte. Les coutures doubles ou triples peuvent accroître la durabilité de la botte.

Conseils en matière d'ajustement

1. Il faut toujours traiter vos bottes et les préparer en vue de conditions météorologiques défavorables. Le cuir devrait être traité tous les mois à l'aide d'une solution au silicone. Les tissus devraient être traités à l'aide d'un protecteur en aérosol.
2. Accordez une attention particulière à toutes les coutures et sutures, parce que ces zones sont souvent maltraitées.
3. Lorsque vos bottes sont mouillées, laissez-les sécher à l'air libre, à la température de la pièce. Ne séchez jamais vos bottes à la chaleur directe.
4. N'oubliez pas que même les semelles les plus résistantes finissent par s'user avec le temps.