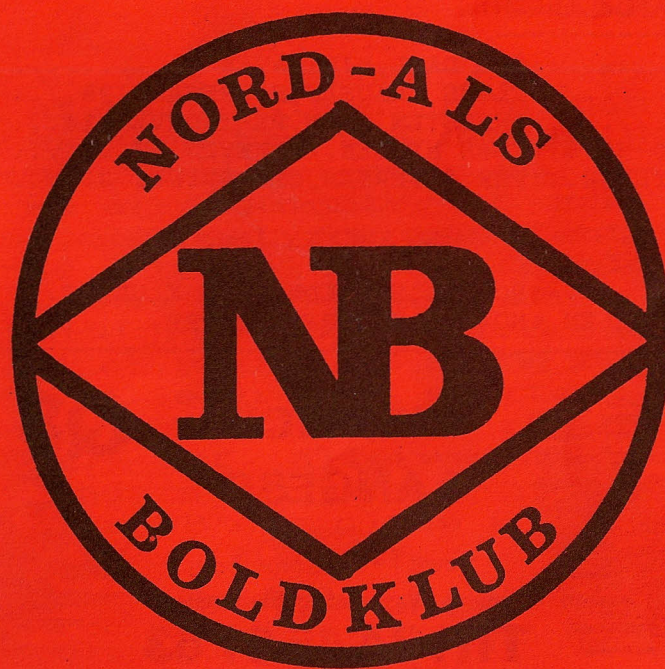


# SPORTEN

Medlemsblad

for



No. 6 Sept./Okt. 91 - 22. årgang.

UDGIVER.....:NORD-ALS BOLDKLUB  
 REDAKTION.....:IB ANTHONY,MÅGEVEJ 25.....TLF.450500  
 ERIK NØRSKOV,BOGFINKEVEJ 15... - 450407  
 WILLI ZIEWITZ,SPROGØVEJ 9..... - 453256  
 TRYK.....: HS-tryk 74 42 07 03

## NORD-ALS BOLDKLUB'S BESTYRELSE:

FORMAND.....:PETER GLOCK,MIDTHAVEN 25.....TLF.453179  
 NÆSTFORMAND.....:POUL LYNKILDE,RUGLØKKEN 15... - 454160  
 SEKRETÆR.....:CONNI B. KOLMOS,MAIHAVEN 13... - 491522  
 KASSERER.....:ANDERS EBSEN,RYPEVEJ 60..... - 490018  
 MEDLEM.....:FREDE ANDERSEN,PERIKONVEJ 1... - 451829  
 SPILLEUDV.FORM.:KAJ DUUS JENSEN,RYPEVEJ 64.... - 491741  
 UNG.AFD.FORMAND.:NIELS O.BENNEDSEN,KIRSEBÆRH.15 - 490717

## OLD-BOYS AFDELINGEN:

FORMAND.....:OLE DALL,MIDTHAVEN 23..... - 453558  
 KASSERER.....:CLAUS CLAUSEN,STOREGADE 28.... - 453905  
 MEDLEM.....:CHRESTEN BLOM,PERIKONVEJ 14... - 453554  
 SP.UDV.OLD-BOYS.:JØRN NISSEN,LÆRKEVEJ 57..... - 490024  
 SP.UDV.VETERAN.:PER PETERSEN,SKOVBRUNET 2..... - 450086

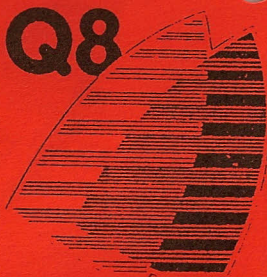
## DIVERSE:

KLUBHUS.....:NORD-ALS BOLDKLUB'S KLUBHUS... - 451806  
 NORD-ALS HALLEN.:NORD-ALS IDRÆTSCENTER..... - 451919



**SERVICE  
LANGESØ**

F. LAURIDSEN  
 Søvej 1 • 6430 Nordborg  
 Autorep., Vaskeanlæg, Økonomitest  
**Tif. 74 45 01 63**

LEDERPRIS TIL EN NB'er

Stolte vil vi være, en NB'er blev for året 1991 tildelt den store hæder at blive valgt til årets leder blandt alle sportsklubbers ledere i Nordborg kommune. Valget faldt på Anders Ebsen. Anders er jo en kendt person, ikke blot blandt NB'ere, men mange andre sportsudøvere kender ham også.

Anders er med i mange ting. Flerårigt medlem af bestyrelsen, hvor han sidder på pengekassen (han ved nemlig hvad der er i den!), hjælpetræner ved ynglinge, aktiv ved arrangementer af enhver art, klubhushjælpebestyrerassistentafløser, spillende aktør på flere fodboldhold og dertil kommer at det altså foregår i strålende humør og med små skridt, at Anders så er rigtig NB-dreng og har været med i alle år - og startede i Havnbjerg - gør jo ikke solstrålehistorien dårligere. Det allervæsentligste er dog, at Anders ser ud til at blive ved. Det er alle NB'ere glade for.  
**TILLYKKE ANDERS.**

en.

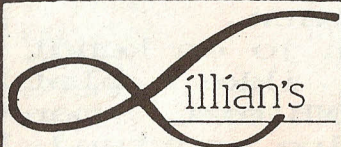
## TOP SPORT

Storegade 27 A  
6430 Nordborg  
Tlf. 74 45 16 25

Gå til specialisten - det betaler sig  
**Nordborg Autoopretning**  
v/ Svend Clausen

**PAVA** **Undervognsbehandling**

Tlf. 74 45 30 94  
Mellemvej 7 - Nordborg



URE GULD SØLV  
STOREGADE 15 6430 NORDBORG TLF. 74 45 37 57

Prøv at vente

**ALSGADES**  
74 43 30 00

**KØRESKOLE**

Biltilf. 30 26 38 73

**BLOMSTERHUSET**

Storegade 7 - Nordborg  
Tlf. 74 45 13 43

**JEL-CENTER**

STOREGADE 15 • TLF 74 45 01 52  
6430 NORDBORG



siden 1865  
- på bordet hvor  
venner mødes

## FORMANDEN ORIENTERER.

### Wurzen-besøget!

GÆSTERNE FRA ØSTTYSKLAND HAR MED SIKKERHED HAFT NOGLE DEJLIGE OG SPÆNDENDE DAGE PÅ NORDALS. DER ER ALLEREDE PÅ NUVÆRENDE TIDSPUNKT ET ØNSKE OM GENVISIT I WURZEN I 1992. TYSKERNE FEJRER NÆSTE ÅR ET JUBILÆUM MED ET INTERNATIONALT STÆVNE FOR SENIORHOLD OG NB ER ALLEREDE INVITERET. OM VI TAGER IMOD TILBUDET AFTALES MED SENIORAFDELINGEN, FLERE DETALIER OM ARRANGEMENTET FORELIGGER.

### Dameholdet nr.2 ved landsmesterskabet.

ENDNU EN GANG TILLYKKE TIL HOLDET FOR DEN FINE PRÆSTATION. HOLDET BLEV EFTER HJEMKOMSTEN FRA STÆVNET "FEJRET" I KLUBHUSET MED ET LILLE TRAKTEMENT (SE OGSÅ SIDE 7).

### Alligevel en senior- afslutningsfest i år

SÅ LYKKEDES DET ALTSÅ BESTYRELSEN AT "VÆKKE" INTERESSEN FOR EN AFSLUTNINGSFEST. NU MÅ VI BARE HÅBE AT FESTUDVALGET FÅR DEN LOVEDE OPBAKNING FRA SPILLERNE.

### Fællesmøde i seniorafdelingen.

PÅ INITIATIV AF UNDERTEGNEDE BLEV DER FREDAG DEN 13.09.91 AFHOLDT ET MØDE MED REPRÆSENTER FRA SENIORAFDELINGEN OG BESTYRELSEN. INVITERET VAR SAMTLIGE SENIORTRÆNERE, HOLDLEDERE OG ANFØRERE OG ENKELTE BESTYRELSESMEDLEMNER.

DER DELTOG:  
ERIK MEHLBERG, HENNING CARLSON, JENS HANSEN FLEMMING VILLADSEN, CARTSEN HALD, BENNY JØRGENSEN, KEN WONSYLD, MATHIAS ANTONISEN, POUL LYNGKILDE, CONNI BENNEDSEN, KAJ DUSS JENSEN, ANDERS EBSEN OG PETER GLOCK.

PÅ MØDET BLEV FØLGENDE PUNKTER BEHANDLET:

- SAMARBEJDET MED BESTYRELSEN
- HVAD FORVENTER DE ENKELTE FUNKTIONER AF HINANDEN ?
- HVORDAN KAN EVT. PROBLEMER LØSES/ AF HVEM ?
- HVORDAN FØLGES KONKLUSIONEN OP ?

I LØBET AF CA. 3 1/2 TIMERS LIVLIG DISKUSSION KUNDE DELTAGERNE "MANIFESTERE" FØLGENDE:

- SÅDANNE "FÆLLESMØDER" SKAL FREMOVER HOLDES MINDST TO GANGE I LØBET AF EN SÆSON, VED START AF FORÅRS- OG EFTERÅRSSÆSONEN. BESTYRELSEN SKAL VÆRE INITIATIVTAGER.

- SPILLEUDVALGSFORMANDEN SKAL "BRUGES" MERE. HAN ER BINDELED MELLEM BESTYRELSEN OG HOLDENE.

- SPILLEUDVALGSFORMANDEN SKAL MED FASTE MEL-

LEMNUM SAMLE HOLDENES ANFØRERE, TRÆNERE OG HOLDLEDERE FOR AT "SNAKKE TINGENE IGENNEM".

- BESTYRELSEN SKAL FREMOVER VÆRE MERE ÅBEN OVERFOR SPILLERNE I FORBINDELSE MED TRÆNERANSÆTTELSE - OG AFTALER.

- BESTYRELSEN OPRETTER EN "ADRESSE" I KLUBBEN, HVOR ALLE KAN HENTE VEJLEDNING I FORBINDELSE MED BEHANDLING AF SKADER.

- TILSAGER MELLEM TRÆNERNE OG BESTYRELSEN SKAL AFSLUTTES I.H.T. AFTALEN.

**NORDBORG  
AUTOVÆRKSTED I/S**

Th. Brorsens Vej 1 6430 Nordborg

Velkommen på  
**MADHJØRNET**

V. Sonja og Ole  
Storegade 47 6430 Nordborg  
tlf. 74 45 00 16

**MANICURE** klip og hårdesign  
for hende  
og ham  
v/ Lene Larsen, Stationsvej 5 (v/ Kvickly)  
Tlf. 74 45 37 64



**Unibank**

Stationsvej 4 Telefon 74 45 05 33  
6430 Nordborg Fax 74 45 44 34

**AES MOTOR I/S** AUTORISERET OPLED FORHANDLER  
Danfoss pr. Nordborg, tlf. 74 45 18 18  
\*74 45 18 18

**Oceka-købmanden**

EJNAR LORENSEN  
købmand, Turøvej 42, Kirkeby  
Tlf. 74 45 00 55

**KROGH'S  
BAGERI**

Th. Brorsensvej 56

### MATAS MATERIALISTEN

Storegade 35  
6430 Nordborg  
Telf. 74 45 17 11

Tlf. 74 45 14 32

**VOIGTS**  
**BOLIGHUS**  
Løjtetoft 24-30

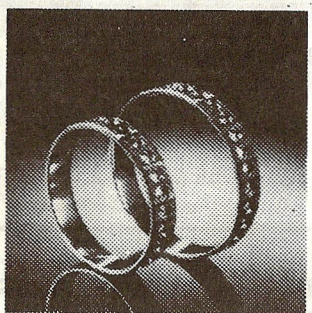
### Danbo Super

Th.Brorsensvej 46  
6430 Nordborg  
Tlf. 74451109

### Center Sko

Helmuth Buss  
Havnbjerg Butikscenter  
6430 Nordborg - telf. 45 33 74

**SKO**



Det betaler sig altid at gå til fagmanden  
**HANS SCHMIDT**  
Ure & optik - Guld & sølv  
Løjtetoft 8a - tlf. 45 00 15

DET VAR NOGEN AF DE VIGTIGSTE PUNKTER MAN ER BLEVET ENIGE OM. DE ER NU "OFFENTLIGGJORT", OG DERMED HAR ALLE MULIGHED FOR AT FØLGE AFTALERNE OP.

SELVFLØGELIG BLEV OGSÅ MANGE ANDRE PUNKTER DISKUTERET, HER ET PAR STIKORD:

- HVORDAN KAN SPILLERNE MOTIVERES TIL AT GÅ "HELHJERTET TIL SAGEN ...." ?
- SKAL HOLDENE SÆTTES EFTER SPILLERNES AMBITIONER ?
- TRÆNES DER RIGTIGT I NB ?
- ER VI SELV SKYLD I AT VI HAR SÅ MANGE SKADEDE SPILLERE ?
- 1. HOLDET MANGLER BESTYRELSENS (OG ANDRES) OPBAKNING VED UDEKAMPE.

AT MAN FRA DISSE EMNER IKKE KUNNE DRAGE EN KONKLUSION ALLE KUNNE ACCEPTERE, ER FORSTÅELIGT. MEN DISKUSSIONEN HAR IHVERTFALD GIVET NOGEN EN DEL STOF TIL EFTERTANKE.

TAK TIL DELTAGERNE FOR ET VIRKELIGT GODT MØDE  
PETER GLOCK

## S j o v e dommerkendelser

DOMMERNE ER ET UDSAT FOLKEFÆRD. SJÆLDENT ER BEGGE HOLD TILFREDSE OG ALTID ER DER TILSKUERE, DER ER UENIGE MED DOMMEREN.

GENERELT: VI SPILLERE OG TILSKUERE - ER FOR  
MEGET EFTER DOMMERNE. LAD OS DÆMPE OS LIDT !

NÅR DETTE ER SAGT SKAL DER LIGGE SLUTTET A MED ET PAR DOMMERKENDELSER, DER BLEV DISKUTERET !  
I EN KAMP BLEV DER BEGÅET FRISPARK MOD EN SPILLER UDENFOR FELTET. ENDNU ET. SÅ NOK ET

INDE I FELTET OG ENDELIG DET SIDSTE INDE I FELTET. ENDELIG LØD FLØJTEN. STRAFFESPARK TROEDE ALLE, MEN DOMMEREN DØMTE FRISPARK. UDENFOR FELTET. NETOP DER HVOR DET FØRSTE FRISPARK BLEV BEGÅET !!  
DOMMERENS FORKLARING VAR "VED EN SERIE FRISPARK SKAL FRISPARKET TAGES, HVOR DET FØRSTE BLEV BEGÅET" !

## NB's Damer flot 2.plads ved LANDSMESTERSKABERNE.



På billedet ses en masse dejlige og glade "piger" som i år blev nr.2 ved landsmesterskaberne.

De glade piger er:

- Forrest f.v.: Vicky - Pia - Maiken  
2.række f.v.: Pia - Gitte - Mads  
3.række f.v.: Karin - Lone - Rytter - Helle -  
Camilla - Tina -  
bagerst f.v.: Dorthe A - Karen - Monica -  
Annette og Svend

De ikke alene ser glade ud, men de er vist også mætte efter en stor spisning i klubhuset.

Tillykke piger. / sw

også et stort tillykke fra Sporten.

## ABENT HUS I KLUBHUSET.

Vi har fået et nyt og dejligt klubhus, som heldigvis bliver flittigt brugt.

Der er dog muligheder for endnu mere aktivitet, så derfor læs nedenstående.

ER DET  
NOGET FOR  
DIG ?

NORD-ALS BOLDKLUB INVITERER DIG TIL  
ET PAR SPÆNDENDE TIMER MED

- FODBOLD PÅ SMÅ MÅL
- BOLDLEGE
- MINI-BASKETBALL
- KROKET
- HOCKEY
- STANGTENNIS
- RUNDBOLD
- MASSER AF INDENDØRSSPIL
- SAMVÆR/HYGGE
- OG MEGET MERE

HVER TORSDAG MELLEM KL. 15.30 OG 18.00

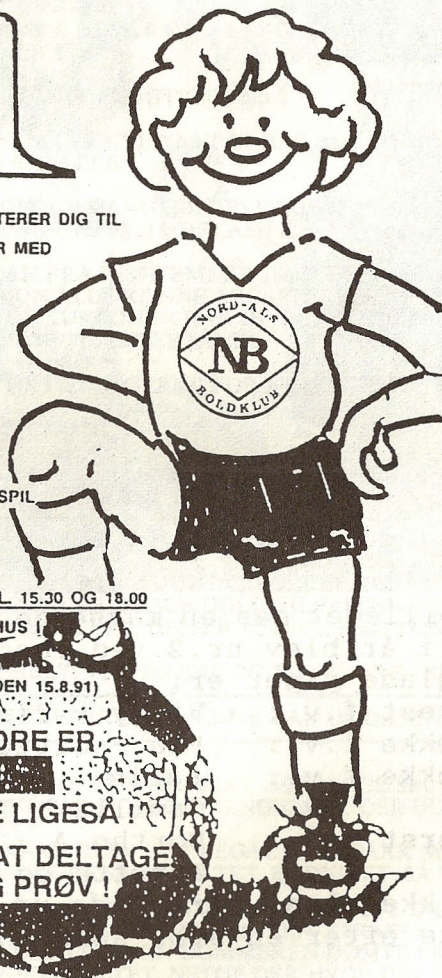
I OG OMKRING NB'S KLUBHUS I

NORD-ALS IDRÆTSCENTER  
(FØRSTE GANG TORSDAG DEN 15.8.91)

BØRN I ALLE ALDRE ER  
VELKOMNE

- FORÆLDRE LIGESÅ !

DET ER GRATIS AT DELTAGE  
- SÅ KOM OG PRØV !



## Mange idrætsskader på grund af letsindighed

Antallet af skader er stigende, fordi vi ikke tænker os om

Flere og flere er blevet bevidst om, at man har det godt, når man er i form. Men det indebærer også, at der sker langt flere idrætsskader. Mange er letsindige og har ikke en realistisk erkendelse af egne muligheder i forhold til det, man i virkeligheden kan klare. Ambitionsniveauet er ofte skruet for højt op.

I Helses nye tema-nummer om idrætsskader oplyser fysioterapeut Alik Weintraube, at der er syv forskellige årsager til idrætsskader:

- utrænet
- dristig
- dårligt opvarmet
- syg, fx. forkølet
- bruger forkert beklædning
- for lidt hvile og søvn
- mangelfuld kost.

Endvidere opstår mange skader i sportsgrene som fodbold, håndbold på grund af, at reglerne ikke bliver overholdt. Hyppigheden af skader ville falde drastisk, hvis reglerne blev overholdt.

Til de hyppigste idrætsskader hører også rygproblemer. Ryggens stabilitet forstyrres markant, hvis

man som f.eks. "jogger" og løber med skuldrene "op om ørerne". Det medfører en u hensigtsmæssig belastning af bækkenets led og rygsøjlen 24 bevægelige hvirvler. Desuden forringes muligheden væsentligt for en gunstig stødpåvirkning ved hælanslag. Herved bliver "jogging" kun sundt for

hjerter/kredsløb og ikke for bevægelsesapparatet.

Det nye Helse er udkommet

Fås på apoteket eller på rådhuset

GRATIS



## PARISERTUR

## OLD-BOYS

Old-Boys afdelingen:

PINSE PARISERTUR 1992

Dato, som bekendt 5. til 8. juni 1992.

Invitation fra vor franske venskabsklub

### "CLUB SPORTIF DE QUINCY"

med to hold til en sportsturnering.

Turen vil foregå i bus fra Nord-als hallen.

Prisoverslag pr. person:

kr. 1500,00

som dækker transport, ophold og fortæring.

Tilmeldingsblanket bedes afleveret til bestyrelsen: Ole, Chresten eller Claus senest søndag den:

3. november

-----klip-----klip-----

Jeg/vi ønsker at deltage i turen til Paris den:  
5. - til 8. juni 1992.

Navn: \_\_\_\_\_ Antal personer: \_\_\_\_\_

NYT - NYT - NYT - NYT

Når udendørsturneringen er slut medio oktober og træningen dermed drosles ned, vil NB's klubhus - det nye - være åbent hver torsdag fra kl. 19 - 22. En torsdag aften pr. måned vil der blive arrangeret underholdning såsom modeopvisning, videofilm (nej, nej red.), foredrag og meget andet interessant. fredeA.

I EN ANDEN KAMP HAVDE UDEHOLDET EN LIDT STØJ- ENDE TILSKUER MED. DOMMERENS FLØJTE LYD, OG HAN KALDER UDEHOLDETS ANFØRER HEN. " HVIS IKKE I DÆMPER JERES TILSKUER, AFBRYDER JEG KAMPEN TIL FORDEL FOR HJEMMEHOLDET " !!

EN

## KORT NYT KORT NYT .

- TRÆNING FOR OLDBOYS OG GRANDOLDBOYS INDENDØRS I IDRÆTSCENTRET HAL 2 HVER MANDAG FRA KL. 20.30 - 21.30

- AFSLUTNINGSFEST FOR SENIOR, YNGLINGE, DAMER, BOYS OG VETERANSPILLERE AFHOLDTES LØRDAG DEN 26. OKT. 91 I AULAEN PÅ HAVNBJERG SKOLE. DER ER GANSKE PÆNT MED TILMELDINGER ALLEREDE NU. YDERLIGERE TILMELDING TIL JENS HANSEN.

- AFSLUTNINGSFEST FOR UNGDOMSAFDELINGEN FINDER STED PÅ FORSKELLIGE TIDSPUNKTER OG FORSKELLIGE MÅDER. TRÆNERE ORIENTERER.

- PÅ SKRIVENDE TIDSPUNKT 91.06.30 ER DER ENDNU 23 SENIORSPILLERE, DER MANGLER AT BETALE KON- TINGENT SAMT 50 UNGDOMSSPILLERE - ELLER UDTRYKT PÅ EN ANDEN MÅDE: SPILLERE TIL IALT 6 HOLD HAR ENDNU IKKE BETALT !!

## ÅRETS

## UNGDOMSSPILLER

MICHAEL PEDERSEN ER BLEVET KÅRET TIL ÅRETS UNGDOMSSPILLER. VI BRINGER BILLEDE OG INTERVIEW MED MICHAEL I NÆSTE NUMMER. MICHAEL ER FRA JUNIORAFDELINGEN.

## Oldboys - og Grandoldboys .

UDENDØRSSÆSONEN ER FORBI FOR NB S 4 HOLD TILMELDT INDENFOR OVENNÆVNTE. PLACERINGEN FOR DE 4 HOLD BLEV:

OLDBOYS A: 18 KAMPE - 27 POINTS NR. 2  
OLDBOYS B: 16 KAMPE - 18 POINTS NR. ?  
GRANDOLDBOYS A: 16 KAMPE - 21 POINTS NR. 2  
GRANDOLDBOYS B: 16 KAMPE - 13 POINTS NR. 7

SOM HJÆLP FOR DE SPILLERE, DER I 1992 SKAL

NYT T.O.J.  
HOS  
**Sandbeck**

Stort udvalg i dame- og børnetøj  
Storegade 37 . 6430 Nordborg  
Tlf. 74 45 15 79

Slagterforretningen

**Fa. J. J. JENSEN**

Storegade 46 - Nordbg. - Tlf. 74 45 14 06

**Locks**  **Cykler**

Parallelvej 2

74 49 08 83

**SPORTMASTER**

*inspiration*

**Lorenz Andersen**

SØNDERBORG  
04 42 35 57

NORDBORG  
04 45 16 58



**MARGUERITTEN**

☎ 74 49 13 43

Parallelvej 6 • Lavensby

  
**HAFNIA**  
SERVICE

KUNDECENTER  
Mads Clausens Vej 1  
6430 Nordborg  
Telefon 74 45 02 05

### M. PERREGAARD A-S


6430 NORDBORG 8474 SKOVBY  
TLF. 45 01 50 TLF. 44 44 00

KORN - FODERSTOFFER  
BRÆNDELSE - BYGGEMATERIALER



Din økonomipartner.  
Nordborgvej 24,  
6430 Nordborg.  
TLF. 74 49 11 77

### BIL-HJØRNET

 v/ Frederik Holm  
Løjteroft 13  
6430 Nordborg  
Tlf. 74 45 17 04

*Café Glock*

Storegade 27B . Nordborg  
Tlf. 74 49 05 67

### BYENS GRILL

Karin  Bjarne

Storegade 50 74 45 19 86

"RYKKE OP" PÅ GRANDOLDBOYSHOLDENE KAN FØLG-  
ENDE SPECIALREGLER NÆVNES:

- LAD VÆRE AT RÅBE NAVNET PÅ DEN MEDSPILLER  
DU VIL AFLEVERE TIL. NORMALT ER DET NETOP  
HAM, DER IKKE FÅR AFLEVERINGEN.

- BLIV I NÆRHEDEN AF SIDELINIEN. DET ER LET-  
TERE, NÅR DER SKAL SKIFTES UD.

- MELD IKKE AFBUD FOR TIDLIGT TIL KAMPENE  
FOR SÅ ER DET FOR LET AT FINDE EN AFLØ-  
SER ! DET IDEELLE ER AT RINGE TIL IDRÆTS-  
CENTRET PÅ DET TIDSPUNKT, DIT HOLD SKAL  
KØRE DERFRA !!

EN

### AFSLUTNINGSFEST !!

Afslutningsfest for Sand-  
kassehold, Puslinge, Mi-  
ninput, Drengene samt Mini-  
putpiger.

Det er lørdag den 26.10.  
kl. 13.30 til ca.16.30 i  
Nord-Als Idrætscenter.

\*\*\*\*\*  
Alle der spiller på disse  
hold har fået en seddel  
med hjem fra deres træner.  
Der



Nyt Syn

# K. V. Optik

v/ Kaj V. B. Kristensen . Ridepladsen 1 . 6430 Nordborg . Tlf. 74 45 15 51  
Tlf. 74 49 05 49

# FODBOLD

## KOM TIL NB!

### Indendørs fodboldtræning 1991/92 i Nord-Als Idrætscenter

SANDKASSE 0-6 år

Onsdag kl. 15.30-16.15

PUSLINGE 6-8 år

Onsdag kl. 16.15-17.15

MINIPUT DRENGE 8-10 år

Mandag kl. 18.00-19.30

LILLEPUT 10-12 år

Onsdag kl. 17.15-18.15

DRENGE 12-14 år

Onsdag kl. 19.15-20.15. Start 23/10

JUNIOR HERRER 14-16 år

Mandag kl. 19.30-20.30. Start 21/10

YNGLINGE 16-18 år

Mandag kl. 21.30-23.00

Start 21/10

HERRER SENIOR

Mandag kl. 21.30-23.00

Start 21.10

OLD-BOYS 30-? år

Mandag kl. 20.30-21.30

SMÅPIGER

Onsdag kl. 18.15-20.15

DAMER/JUNIOR DAMER

Onsdag kl. 20.15-21.00. Start 23.10

Eventuelle nærmere oplysninger kan fås ved henvendelse til  
udvalgte medlemmer Niels Ole Bennedsen, tlf. 74 49 07 17.  
Ny medlemmer er meget velkomne.



## DEN DANSKE BANK

### Dreyers el-service

vi Nis Dreyer - AUT. EL-INSTALLATØR  
✓ Alt indenfor el-branchen  
✓ - også salg af el-artikler og hårde  
hvidevarer.

Brønd 7a, Holm Tlf. 74 45 02 01  
6430 Nordborg Biltlf. 30 74 14 03

### ERIK JENSEN

V.V.S. Nordborg ApS

Mellemvej 2 - Nordborg

Telefon 74 45 05 65

Biltlf. 30 74 05 65

Gastyr - Oliefyrrer - Varme - Sanitet  
samt blikkenslagerarbejde

### L. P. HANSEN

FARVE OG TAPET

Storegade 17, Nordborg

Tlf. 74 45 00 69

### Langesø

Herrefrisør



John Rasmussen

Mågevej 2 - Langesø

Tlf. 74 45 12 31

MALERMESTER



Mellemvej 21, Nordborg

74 45 18 52

MALERMESTER

**HANS JØRGEN  
PEDERSEN**

HESELHØJVEJ 10  
6430 NORDBORG

Telefon 74 45 16 79

