Vereinszeitung der SU Grabern | Ausgabe 17 - 2016 ZVR: 395 953 355 | www.sugrabern.at

100% SCHWARZ-GELB

Produziert mit freundlicher Unterstützung von

stone4you

Erlebe Stein mit allen Sinnen

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreunde!

Das erst zu Ende gegangene Jahr 2015 hat in Europa eine Entwicklung genommen, mit der im Jänner 2015 wohl niemand gerechnet hätte: Barbarische Terrorakte in Paris, tausende Menschen auf der Flucht und große Ratlosigkeit bei den europäischen Institutionen.

Gerade durch diese Erfahrungen müssen wir wieder lernen dankbar zu sein, in einer Gemeinde wie Grabern leben zu dürfen, unseren Hobbys nachgehen zu können, unsere Meinung kundtun zu dürfen, Vertrauen in die Gemeinschaft zu haben, Geborgenheit in der Familie zu finden, und und und.

Ich glaube, man kann an dieser Stelle die ganze Seite vollschreiben. Wichtig ist, dass wir uns gerade in dieser Zeit wieder darauf besinnen, welche Möglichkeiten und Mittel wir eigentlich haben und nicht immer nur darauf, was wir nicht haben.

Als Sportunion Grabern sind wir dankbar und froh über unsere tolle Sportanlage, unseren ehrgeizigen Platzwart, unsere zahlreichen Nachwuchsmannschaften, unsere unterstützenden Eltern, unsere motivierten Nachwuchstrainer, unseren engagierten Jugendleiter, unsere hilfsbereiten Kantinendamen, unseren langjährigen Sektionsleiter, unseren neuen Trainer, unsere kameradschaftliche Reserve- und Kampfmannschaft, unseren konstanten Vorstand, unsere fleißigen Mitglieder und Helfer, unsere spendablen Sponsoren sowie unsere gute und entspannte Beziehung zur Gemeinde Grabern.

Ich wünsche uns allen, dass wir keine Angst vor der Zukunft und keine Xenophobie – Angst vor dem Fremden – haben. Wir müssen uns den neuen Herausforderungen stellen – immer und immer wieder. Es ist im Sport genauso wie im Privaten oder der Politik. Und da führt keine Weg vorbei.

Der Sportunion Grabern wünsche ich eine gute Frühjahrssaison 2016 mit vielen Erfolgen, wenigen Verletzungen und spannenden Spielen mit vielen Besuchern.

Danke für die Zeit zum Lesen der SUG News und alles erdenkliche Gute für 2016!

Mit den allerbesten sportlichen Grüßen

Georg Leeb, Obmann der SUG

SUG Minis (U 8)

Als noch sehr junger Verein (Meisterschaftsbetrieb seit 1998), sind wir im Bereich Nachwuchsarbeit schon ganz gut unterwegs und auch sehr zufrieden. Derzeit treten wir in der JHG Nordwest mit 3 Mannschaften zum Meisterschaftsbetrieb an: U 17 (Jhg. 1999 - 2001), U 14 (Jhg. 2002 - 2004), U 11 (Jhg. 2005 - 2007) sowie außerdem unsere SUG Minis (U 8, Jhg. 2008 und jünger).

Mitte April hatten wir das erste Training der U8. Es waren sehr viele Kinder mit Begeisterung dabei. Mit verschiedenen Ballspielen konnten wir ihnen das Fußballgefühl ein wenig näher bringen. Mittlerweile besteht unsere Mannschaft aus 13 fußballbegeisterten Kindern.

Seit Anfang September nahmen wir auch an einigen Turnieren teil, wobei hier nicht die Platzierungen wichtig waren, sondern der Spaß und die Freude am Spiel mit dem Ball. Die Kinder freuten sich sehr über die Pokale, auch wenn es nicht für die vorderen Plätzte reichte. Neue Erfahrungen haben wir dadurch auch gesammelt und wir freuen uns schon auf die nächste Saison im Jahr 2016.

Rainer Seidl
(Trainer U 8)

Kader

Martin Angenbauer, Thomas Dallamassl, Lena Edelmüller, Tobias Edelmüller, Lea Fabinger, Raffael Fabinger, Dominik Loderer, Nico Mayer, Anna Pfannhauser, Lukas Schießwohl, Julia Schießwohl, Bernhard Weninger, Katharina Widhalm

Trainer: Rainer Seidl und Christopher Wolf

Viele Fortschritte bei der U 11 zu erkennen

Seit dem Sommer spielen wir auf dem Halbfeld, was der Mannschaft offensichtlich entgegen kommt. Deshalb konnten wir die Herbstsaison sehr positiv abschließen.

In der Meisterschaft platzierten wir uns nach 5 Siegen, 1 Unentschieden und 4 Niederlagen bei einem Torverhältnis von 41:19 auf dem 4. Platz.

Wir sind auch stolz darauf, dem überlegenen Meister aus Haugsdorf im Auswärtsmatch die einzige Saisonniederlage zugefügt zu haben (Ergebnis 1:2). Die Haugsdorfer bekamen in der gesamten Herbstsaison nur 5 Gegentore, davon 3 von unserer Mannschaft, was mit Sicherheit als Erfolg bezeichnet werden kann.

Zwei unserer Spieler (Leon Huber & Alexander Dolezal) konnten sich in den Top 5 der Torschützenliste platzieren. Ganz interessant ist auch, dass bei einem Kader von 15 Spieler/innen insgesamt 9 verschiedene Spieler mindestens 1x in der Meisterschaft ins Schwarze getroffen haben.

Peter Schießwohl
(Trainer U 11)

Kader

Mathea Berger, Alexander Dolezal, Michael Donner, Benjamin Hofbauer, Niklas Hofbauer, Leon Huber, Tobias Kovarik, Jonas Landrichter, Sandro Marschalek, Celina Schauer, Felix Schießwohl, Katharina Schittler, Marcel Seidl, Nino Weninger, Tobias Zauner

Trainer: Peter Schießwohl und Helmut Landrichter

Ein Schwieriges Jahr für U 14

Nach dem etwas überraschenden Aufstieg in das Obere Play-Off hatten wir noch nicht wirklich eine Ahnung davon, was uns erwarten würde!

Kurz vor der Meisterschaft absolvierten wir wieder einen Teil unserer Vorbereitung in einem dreitägigen Trainingslager in Lindabrunn. Dabei spielten wir auch Testspiele gegen spielerisch weit schwächere Mannschaften.

Unseren Meisterschaftsstart absolvierten wir in Sierndorf. Wir konnten in keiner Weise unser Leistungsvermögen (manche dachten anscheinend noch an unsere Vorbereitungsspiele) abrufen und verloren gegen einen nicht übermäßigen Gegner mit 3:1. Danach konnten wir mehr als überraschen und schlugen Großkadolz zu Hause mit 3:1. Dieser Sieg sollte aber für längere Zeit unser letztes Erfolgserlebnis bleiben. Nur bei den beiden Heimspielen gegen Sierndorf und Wullersdorf konnten wir durch ein Unentschieden noch Punkte sammeln.

Aufgrund dieser Ergebnisse belegten wir schlussendlich den letzten Platz in der Tabelle. Auch wenn wir dadurch den Abstieg nicht verhindern konnten, bin ich keineswegs unzufrieden mit unserem Meisterschaftsverlauf.

Uns hat in den meisten Spielen nicht wirklich viel gefehlt. Wir konnten eine große Menge an Erfahrungen sammeln und mit ein bisschen mehr Glück bzw. bei besseren Spielverläufen wäre wesentlich mehr drinnen gewesen.

Über den Winter werden wir solange wie möglich im Freien trainieren und den Rest in der Halle der HTL Hollabrunn überbrücken.

Zum Jahresausklang hielten wir wieder unsere Weihnachtsfeier im Gasthaus Hofstetter ab!

Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns unterstützt haben! Ein Riesendank gebührt auch der Mannschaft für ihre tolle und kameradschaftliche Einstellung sowie meinem Co-Trainer Roland Ortner.

Robert Sevcik
Roland Ortner
(Trainer und Co-Trainer U 14)

Turbulentes Jahr für U 17

Im Herbst 2015 absolvierte die U 17 als Spielgemeinschaft mit Wullersdorf, Ravelsbach und Guntersdorf ganze acht Partien. Als neuformierte Mannschaft hatten wir gegen die eingespielten Gegner, wie zu erwarten, einen schwierigen Start.

Nach sechs Runden bestätigte sich leider unsere Befürchtung und wir hatten nur 1 Punkt auf unserem Konto, mit dem Fazit „brav mitgespielt, aber leider trotzdem immer verloren zu haben“.

Doch unsere beiden letzten Partien hatten es dann in sich. In Großebersdorf konnten wir einen souveränen 4:1 - Erfolg einfahren und im letzten Spiel vor der Winterpause besiegten wir mit einer kämpferischen Topleistung die Spielgemeinschaft Stockerau mit 3:2. Somit belegten wir hinter Bisamberg, Retz und Stockerau den 4. Tabellenplatz.

Erich Rein
Stephan Schwayer
(Trainer U 17)

Kader

SU Grabern: Peller Manuel, Schauer Florian, Abasolo Ruben, Dibold Valentin, Veith Lukas, Dungl Alexander, Schwayer Niklas, Dick Johannes, Hofmann Michael, Zwieb Sebastian, Ludwigstorff Alfons, Riedmayer Thomas, Panzer Stefan und Pamperl Stefan (leihweise bis Juni 2016 von Stronsdorf)

Wullersdorf: Gratz Fabian, Riedmayer Dominik, Burger Markus, Schuster Jonas, Weiß Philipp und Kronberger Christoph

Ravelsbach: Österreicher Tobias und Marek Walter

Guntersdorf: Sturm Christoph und Grötzer Jakob

Trainer: Rein Erich und Schwayer Stephan

Platz 3 für unsere Reserve in Reichweite

Unsere Reserve beendete die Hinrunde der laufenden Saison auf dem vierten Tabellenplatz, hält aber ebenso wie der Drittplatzierte aus Hanfthal bei 21 Punkten. Von den elf Spielen konnte unsere Mannschaft sieben gewinnen, gleichzeitig musste man sich aber viermal geschlagen geben.

Somit hat man derzeit nicht ganz das erreicht, was man sich vor der Saison vorgenommen hatte. Nachdem man die Rückrunde der abgelaufenen Saison als bestes Team beendet hatte, wollte man natürlich auch in der aktuellen Saison ganz vorne mitspielen, vor allem wenn man berücksichtigt, dass mit dem USV Nappersdorf der Meister der vergangenen Jahre aktuell in der 1. Klasse spielt. Mit Absteiger Gaubitsch kam aber eine sehr gute und spielstarke Mannschaft neu hinzu, die wir ja bereits von unserem Ausflug in die 1. Klasse Nordwest kennen. Der UFC Gaubitsch wurde seiner Favoritenrolle gerecht und führt die Tabelle mit 33 Punkten ohne Punkteverlust an.

In der Sommerpause übernahm Thomas Niedermeyer die Betreuung der Mannschaft und somit das Coaching bei den Spielen. Auch im Tor gab es eine Neubesetzung, da Reinhard Hahn nur noch als Aushilfe zu Verfügung steht. Seit dem Sommer hütet mit Clemens Kurtschack ein echter Rookie das Tor unserer Reserve, der sich aber von Spiel zu Spiel weiter entwickelt und zu einem echten Rückhalt geworden ist.

Nach dem Auftaktsieg gegen Großkadolz musste man sich mit dem faktisch letzten Aufgebot in Fallbach klar geschlagen geben. Zudem wurde in diesem Spiel die Knieverletzung unseres Spielgestalters Bernhard Zeller wieder akut und er fehlte uns von diesem Spiel an den gesamten Herbst. Neben der Tatsache, dass unser Libero Thomas Niedermeyer in der ersten Saisonhälfte nie richtig fit war, zählte auch die Muskelverletzung von Routinier Roman Popp kurz vor dem Ende der Rückrunde sicher zu der größten Schwächung unserer Mannschaft. Vor allem bei den unnötigen Heimniederlagen gegen Hadres und Hanfthal vermissten wir unseren Spielmacher schmerzlich.

Nach der Niederlage gegen Hadres konnte man drei Spiele in Serie gewinnen. Anfang Oktober waren dann die Jungs aus Gaubitsch mehr als eine Nummer zu groß für uns, die letzten Spiele gegen Haugsdorf, Altruppersdorf und Eggendorf konnte man aber wieder deutlich gewinnen. Erfreulich an den letzten zwei Spielen war auch, dass wir mit Niklas Schwayer wieder einen Spieler unserer U 17 in die Mannschaft einbauen konnten und er konnte seine guten Leistungen in Eggendorf sogar mit einem Tor krönen.

Lukas Obermann erzielte im abgelaufenen Herbst elf Treffer, obwohl er nicht alle Spiele bestreiten konnte und liegt somit in der Torschützenliste an der fünften Stelle.

Neben den Knieproblemen von Bernhard Zeller und den Verletzungen von Manuel Ortner und Thomas Wunsch, die ebenfalls bereits zu Beginn für die gesamte Hinrunde ausfielen, zog sich unser Spielertrainer Thomas Niedermeyer leider beim letzten Saisonspiel in Eggendorf eine schwere Verletzung zu. Er riss sich kurz vor Schluss ohne Fremdeinwirkung die Achillessehne und wurde noch am Spieltag operiert. Er wird unserer Mannschaft wohl noch länger fehlen.

Mit einer ähnlich guten Rückrunde wie in der vergangenen Saison und einer besseren Trainingsbeteiligung ist in der Tabelle sicherlich eine Rangverbesserung möglich, wobei der Rückstand auf die ersten beiden Plätze schon deutlich ist.

Wir wünschen allen unseren verletzten Spielern alles Gute und können hoffentlich mit einem deutlich breiteren Kader in die Rückrunde starten.

Ernst Semmelmeyer
(Sektionsleiter)

	Mannschaft	Sp.	S	U	N	Tore	+/-	Pkt.
1.	Gaubitsch	11	11	0	0	73:10	63	33
2.	Fallbach	11	10	0	1	54:9	45	30
3.	Hanfthal	11	7	0	4	44:27	17	21
4.	**Grabern**	**11**	**7**	**0**	**4**	**30:21**	**9**	**21**
5.	Wildendürnbach	11	6	2	3	43:20	23	20
6.	Hadres/M.	11	4	2	5	22:32	-10	14
7.	Haugsdorf	11	3	4	4	27:36	-9	13
8.	Asparn/Zaya	11	4	1	6	23:54	-31	13
9.	Altruppersdorf *	11	3	2	6	25:21	4	11
10.	Großkadolz	11	2	1	8	13:43	-30	7
11.	Eggendorf/Thale *(2)	11	2	0	9	14:55	-41	6
12.	Klement *(5)	11	0	2	9	8:48	-40	2

Rangverbesserung und Heimsiege als Frühjahrsziel

Nach einer turbulenten Rückrunde im vergangenen Frühjahr, die mit dem Rücktritt unseres ehemaligen Trainers kurz vor Saisonende den Höhepunkt fand, entschloss man sich in der Sommerpause dazu, diese Saison wieder ohne Legionäre zu bestreiten.

Mit Christian Ohnesorgen wurde noch dazu ein Trainer gefunden, der den Verein und die Spieler von Anfang an kannte und genau wusste, wo die Hebel anzusetzen sind. So lag in der Vorbereitung das Hauptaugenmerk auf dem konditionellen Bereich, da es hier aus der vergangenen Saison leider große Defizite gab. Vom ersten Training an waren die Spieler voll bei der Sache und zogen motiviert mit. Mit der Rückkehr von Manuel Ohnesorgen und der Verpflichtung von Ismar Karic wollte man im Angriff wieder für mehr Gefahr sorgen. Unterstützt wurden sie anfangs auch durch Jürgen Wunsch, der sich dann in der Anfangsphase der Saison leider wieder eine Verletzung zuzog.

Im letzten Vorbereitungsspiel zog sich Manuel Ohnesorgen einen Nasenbeinbruch zu und verpasste somit das erste Spiel gegen Großkadolz. Danach sorgte er als Maskenmann für Furore, war aber damit merklich gehandicapt. Da auch Ismar Karic den Auftakt kurzfristig verpasste, da er zeitgleich mit dem Spiel zum ersten Mal Vater wurde, musste man sich zum Auftakt Großkadolz leider geschlagen geben. Es folgte ein überraschender Sieg in Fallbach, ehe man im Spiel gegen Hadres mehr als enttäuschte. Gegen die Spitzenreiter aus Gaubitsch, Asparn und Wildendürnbach musste man sich ebenfalls geschlagen geben, die anderen Spiele konnten aber bis auf ein mageres Unentschieden im Heimspiel gegen Altruppersdorf gewonnen werden. Schlussendlich belegte man die Hinrunde mit 16 Punkten auf dem sechsten Rang.

Trainer Christian Ohnesorgen war aber bis auf die Spiele gegen Altruppersdorf und Hadres zufrieden mit der ersten Hälfte der Saison. „Wir haben gut gespielt und unsere Punkte geholt. Man kann mit der Punkteausbeute leben, obwohl natürlich mehr drinnen gewesen wäre.“ Mit dem sechsten Platz hat man das Minimalziel erreicht. Eine Rangverbesserung im Frühjahr ist durchaus möglich, wenn man das ein oder andere Spiel etwas cleverer angeht.

In der Rückrunde möchten wir zumindest Fallbach und Hadres in der Tabelle in Bedrängnis bringen.

Es ist eine Verbreiterung des aktuellen Kaders geplant, es werden aber sicher keine Schlüsselspieler abgegeben oder neue ins Team geholt. Anders als andere Mannschaften wird man am Transfermarkt aber nicht groß aktiv werden. Die Mannschaft hat sicher die Qualität für mehr Punkte und das wird sie auch zeigen.

Zudem will man auch vor heimischem Publikum öfters voll punkten. Im Herbst hatte man

einerseits die am Papier besseren Mannschaften als Gegner zu Gast, andererseits erwischte man leider auch zweimal einen schwarzen Tag an dem fast die komplette Mannschaft nicht ihre Leistung abrufen konnte. Auswärts klappte dies meist besser. Im Frühjahr will man jedenfalls auch in der Grabern-Arena wieder öfters Siege feiern.

Ernst Semmelmeyer
(Sektionsleiter)

	Mannschaft	Sp.	S	U	N	Tore	+/-	Pkt.
1.	Gaubitsch	11	10	1	0	50:8	42	31
2.	Asparn/Zaya	11	8	2	1	58:4	54	26
3.	Wildendürnbach	11	8	1	2	42:18	24	25
4.	Hadres/M.	11	6	3	2	25:14	11	21
5.	Fallbach	11	6	1	4	28:19	9	19
6.	**Grabern**	**11**	**5**	**1**	**5**	**23:25**	**-2**	**16**
7.	Großkadolz	11	4	3	4	24:24	0	15
8.	Hanfthal	11	3	2	6	26:26	0	11
9.	Altruppersdorf	11	1	3	7	21:41	-20	6
10.	Haugsdorf	11	1	3	7	11:39	-28	6
11.	Eggendorf/Thale	11	2	0	9	15:63	-48	6
12.	Klement	11	1	2	8	13:55	-42	5

Preisschnapsen

Beim SUG-Preisschnapsen (16.10.2015) waren folgende Personen erfolgreich:

1. Hubner Franz
2. Glaser Hannes
3. Seidl Josef
4. Hofstetter Hubert sen.

Danke an die Sponsoren (Fa. Sturm, Bäckerei Hartner, Fa. Blanco, Heuriger Greilinger, Lagerhaus Hollabrunn, Optiker Lang) sowie an Erich Rein für die perfekte Organisation.

Ein herzliches Dankeschön allen Teilnehmern und Glückwunsch den Gewinnern!

Bis zum nächsten Jahr!

Graberner Voradvent

Heuer fand der Graberner Voradvent wieder in der Kellergasse in Schöngrabern statt.

Am 21. und 22. November 2015 waren auch wir mit einem Stand vertreten und verköstigten die Besucher mit überbackenen Knoblauchbroten, Leberkässemmeln, (Glüh-)Wein, Schnaps und alkoholfreien Getränken.

VIP Mitglieder 2015

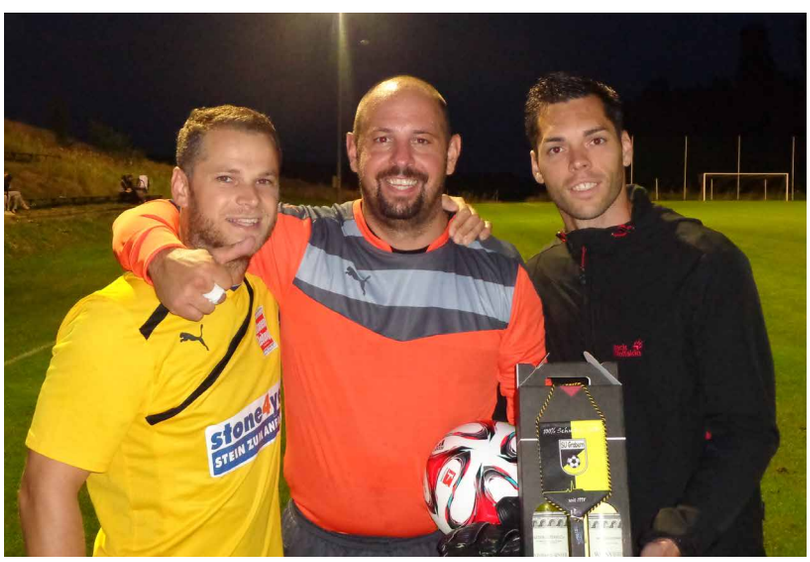
Brunner	Günther	Golden-VIP 2015
Dungl	Gerhard	Golden-VIP 2015
Gföller	Fritz	Golden-VIP 2015
Herzog	Martin	Golden-VIP 2015
Hofstetter	Hubert sen.	Golden-VIP 2015
Köllner	Robert	Golden-VIP 2015
Landrichter	Helmut	Golden-VIP 2015
Leeb	Georg	Golden-VIP 2015
Leeb	Georg sen.	Golden-VIP 2015
Otte	Joachim	Golden-VIP 2015
Polster	Karl Mag.	Golden-VIP 2015
Schall	Werner	Golden-VIP 2015
Schreiber	Johann	Golden-VIP 2015
Schreiber	Werner	Golden-VIP 2015
Semmelmeyer	Ernst jun.	Golden-VIP 2015
Sevcik	Robert	Golden-VIP 2015
Wiehart	Erich	Golden-VIP 2015
Arbes	Ernst	VIP-2015
Bauer	Norbert	VIP-2015
Binder	Harald	VIP-2015
Dick	Leopold	VIP-2015
Herzog	Gabriele	VIP-2015
Hofmann	Alfred	VIP-2015
Hofstetter	Hubert jun.	VIP-2015
Leeb	Josef	VIP-2015
Mattes	Ignaz	VIP-2015
Ordanovski	Ilo	VIP-2015
Ortner	Roland	VIP-2015
Rein	Erich jun.	VIP-2015
Rein	Erich sen.	VIP-2015
Schaffer	Robert	VIP-2015
Schmid	Josef	VIP-2015
Semmelmeyer	Ernst sen.	VIP-2015
Wolf	Franz	VIP-2015
Zeller	Josef	VIP-2015
Zeller	Johannes	VIP-2015

Nationalratsabgeordneter Christian Lausch übernahm die Patronanz gegen den UFC Gaubitsch.

Gerhard Dungl (Raika Hollabrunn) sponserte den Matchball.

Hubert Hofstetter und new4mation spendeten den Matchball gegen Asparn an der Zaya.

Eine Ballspende gegen UFC Hanfthal konnten wir von Aushilfsgoalie Alex Rausch entgegennehmen.



Gegen Hadres übernahm der Weinbaubetrieb Leopold und Andrea Dick die Ballspende.

Sportfreund Franz Wolf sponserte das Spielgerät gegen Großkadolz.

Auch die Firma Josko zeigte sich im vergangen Frühjahr sehr großzügig und sponserte einen Matchball. Im Bild Andreas Gartner (mit Sohn) und Abwehrchef Roland Schaffer.

Unsere Werbebandenpartner

stone4you - Stein zum Anfassen
2020 Hollabrunn

Raiffeisenbank Hollabrunn
2020 Hollabrunn

Würstelsiederei Androsch
2020 Mittergrabern

Cor Terra
2020 Hollabrunn

Erdbau und Baustoffe Halbemer
2020 Obergrabern

Parkett-Boden-Profi Schall
2020 Schöngrabern

Büro-Organisation Brunner
2020 Schöngrabern

Mazda-Autohaus Hager
2020 Hollabrunn

Sanitär & Heizungstechnik Seifried
2020 Hollabrunn

Getränkeservice Pochop
2125 Bogenneusiedl

Blanco Küchentechnik GmbH
1210 Wien

Elektro Piglmaier
2020 Hollabrunn

EU Schlachthof Gantner
2020 Hollabrunn

Röfix AG
Hr. Gerald Schindl

Pizzeria/Folientechnik SanMarco
2020 Hollabrunn

Unser Lagerhaus
2020 Hollabrunn

Dachdeckerei Alois Jecho
2020 Hollabrunn

Bäckerei Hartner
2020 Schöngrabern

ÖBAU Fetter/Hagebau
2020 Hollabrunn

Zimmerei/Holzhandel Josef Floh
2020 Schöngrabern

Elektro & Gastrosysteme Redl
2020 Hollabrunn

Mazda-Autohaus Hager
2020 Hollabrunn

Optiker Emmerich Lang
2020 Hollabrunn

Peter Max VertriebsgesmbH
2000 Stockerau

SMK Immo Treuhand GmbH
1210 Wien

Installateur Straka
2020 Hollabrunn

Installateur Karl Roman Recher
2020 Hollabrunn

Impressum

„100% Schwarz-Gelb“ ist die Vereinszeitung der Sportunion Grabern und erscheint immer zu Beginn eines Jahres, ergänzt durch den Falter „SUG-Aktuell“ im Sommer.

Ausgabe 17 - 2016
Layout & Design: Bernhard Zeller, @bhdzllr

Sportunion Grabern im Jänner 2016 – www.sugrabern.at

Produziert mit freundlicher Unterstützung von stone4you.

stone4you
Erlebe Stein mit allen Sinnen