Wandern, Trekking & Co.

Hauke Stieler 4stieler@inf

30. April 2023

Inhalt

- Grundlagen
- Equipment & Navigation
- Tourenplanung
- 4 Richtiges Verhalten
- 5 Rechtliches, Tipps & Tricks

Inhalt

- 1 Grundlagen
 - Wandern, Trekking, Bushcrafting ... Wo ist der Unterschied?
 - Mythen-Klassiker

Wandern, Trekking, Bushcrafting ... - Wo ist der Unterschied?

■ Wandern: Anspruchsvoller Gang durch die Natur.

Wandern, Trekking, Bushcrafting ... - Wo ist der Unterschied?

- Wandern: Anspruchsvoller Gang durch die Natur.
- Trekking: Mehrtägiges Wandern in (meist) entlegeneren und gebirgigen Gebieten.

Wandern, Trekking, Bushcrafting ... - Wo ist der Unterschied?

- Wandern: Anspruchsvoller Gang durch die Natur.
- Trekking: Mehrtägiges Wandern in (meist) entlegeneren und gebirgigen Gebieten.
- Bushcrafting: Nur mit grundlegendem Equipment in einer natürlichen Umgebung zurecht kommen.

Wandern, Trekking, Bushcrafting ... – Wo ist der Unterschied?

- Wandern: Anspruchsvoller Gang durch die Natur.
- Trekking: Mehrtägiges Wandern in (meist) entlegeneren und gebirgigen Gebieten.
- Bushcrafting: Nur mit grundlegendem Equipment in einer natürlichen Umgebung zurecht kommen.
- **Thru-Hiking:** End-to-end Wanderung eines langen Wanderweges.

- Wandern: Anspruchsvoller Gang durch die Natur.
- Trekking: Mehrtägiges Wandern in (meist) entlegeneren und gebirgigen Gebieten.
- Bushcrafting: Nur mit grundlegendem Equipment in einer natürlichen Umgebung zurecht kommen.
- Thru-Hiking: End-to-end Wanderung eines langen Wanderweges.
- Ultraleicht Wandern: Mit wenig und/oder sehr sehr leichtem Gepäck wandern.

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.

- 1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
- 2. Niemals alleine Wandern gehen!

- 1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
- Niemals alleine Wandern gehen!
- 3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.

- 1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
- 2. Niemals alleine Wandern gehen!
- 3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
- 4. Meine wasserdichte Gore Tex-Jacke hält mich trocken.

Grundlagen

- 1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
- 2. Niemals alleine Wandern gehen!
- 3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
- 4. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
- 5. Ohne Merino-Alpaka-Multifunktions-Shirt gehe ich nicht los.

- 1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
- Niemals alleine Wandern gehen!
- 3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
- Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
- Ohne Merino-Alpaka-Multifunktions-Shirt gehe ich nicht los.
- 6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst los gehen.

- 1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
- Niemals alleine Wandern gehen!
- 3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
- Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
- 5. Ohne Merino-Alpaka-Multifunktions-Shirt gehe ich nicht los.
- Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst los gehen.
- 7. Auf längeren Touren muss man Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.

- 1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
- Niemals alleine Wandern gehen!
- 3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
- Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
- 5. Ohne Merino-Alpaka-Multifunktions-Shirt gehe ich nicht los.
- Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst los gehen.
- 7. Auf längeren Touren muss man Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.
- Papierkarten? Ich hab doch meine Wander-App.

- 1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
- 2. Niemals alleine Wandern gehen!
- 3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
- 4. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
- 5. Ohne Merino-Alpaka-Multifunktions-Shirt gehe ich nicht los.
- 6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst los gehen.
- 7. Auf längeren Touren muss man Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.
- 8. Papierkarten? Ich hab doch meine Wander-App.
- 9. Wölfe, Bären und Berglöwen wollen mich essen.

- Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
- 2. Niemals alleine Wandern gehen!
- 3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
- 4. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
- 5. Ohne Merino-Alpaka-Multifunktions-Shirt gehe ich nicht los.
- 6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst los gehen.
- Auf längeren Touren muss man Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.
- 8. Papierkarten? Ich hab doch meine Wander-App.
- 9. Wölfe, Bären und Berglöwen wollen mich essen.
- 10. Mit einem Erste-Hilfe-Set bin ich sicher.

- Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
- 2. Niemals alleine Wandern gehen!
- 3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
- 4. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
- 5. Ohne Merino-Alpaka-Multifunktions-Shirt gehe ich nicht los.
- 6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst los gehen.
- Auf längeren Touren muss man Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.
- 8. Papierkarten? Ich hab doch meine Wander-App.
- 9. Wölfe, Bären und Berglöwen wollen mich essen.
- 10. Mit einem Erste-Hilfe-Set bin ich sicher.

Inhalt

- 2 Equipment & Navigation
 - Equipment
 - Karten
 - **Navigation**

Rucksäcke

■ Maße: Liter (Volumen), Rückenlänge (Passform), Eigengewicht

Equipment & Navigation

Angabe "45+10 L" \rightarrow 45 L Rucksack + 10 L Variabler Anteil

Equipment & Navigation

- Maße: Liter (Volumen), Rückenlänge (Passform), Eigengewicht
 - Angabe "45+10 L" \rightarrow 45 L Rucksack + 10 L Variabler Anteil
- Hüftgurt: Gewichtsverlagerung Schulter \rightarrow Hüfte

- Maße: Liter (Volumen), Rückenlänge (Passform), Eigengewicht
 - Angabe "45+10 L" \rightarrow 45 L Rucksack + 10 L Variabler Anteil
- Hüftgurt: Gewichtsverlagerung Schulter \rightarrow Hüfte
- Unterschiedliches Design für Frauen & Männer

- Maße: Liter (Volumen), Rückenlänge (Passform), Eigengewicht
 - Angabe "45+10 L" \rightarrow 45 L Rucksack + 10 L Variabler Anteil
- Hüftgurt: Gewichtsverlagerung Schulter \rightarrow Hüfte
- Unterschiedliches Design für Frauen & Männer
- Nicht wasserdicht → Wasserdichte Regenhülle

- Maße: Liter (Volumen), Rückenlänge (Passform), Eigengewicht
 - Angabe "45+10 L" \rightarrow 45 L Rucksack + 10 L Variabler Anteil
- Hüftgurt: Gewichtsverlagerung Schulter \rightarrow Hüfte
- Unterschiedliches Design für Frauen & Männer
- Nicht wasserdicht → Wasserdichte Regenhülle
- Diverse Features: Netz am Rücken, Reißverschlüsse, Außentaschen, Trinksystem, ...

Rucksäcke: Arten (1/2)

Tagesrucksäcke

- ► Für 0-2 Übernachtungen
- Volumen: 5-25 L
- Kein oder kleiner Hüftgurt
- 30 150 €



Rucksäcke: Arten (1/2)

Tagesrucksäcke

- ► Für 0-2 Übernachtungen
- Volumen: 5-25 L
- Kein oder kleiner Hüftgurt
- 30 150 €

Tourenrucksack

- Für 1-7 Übernachtungen
- Volumen: 25-50 L
- Hüftgurt, ggf. Trägersystem
- 100 300 €





Rucksäcke: Arten (2/2)

Trekkingrucksack

- Für 5+ Übernachtungen
- Volumen: 45-100 L
- Hüftgurt, Trägersystem, ggf. hohes Eigengewicht
- 150 400 €



Rucksäcke: Arten (2/2)

Equipment & Navigation

Trekkingrucksack

► Für 5+ Übernachtungen

- Volumen: 45-100 L
- Hüftgurt, Trägersystem, ggf. hohes Eigengewicht
- ▶ 150 400 €
- Weitere: Kletterrucksack. Trail-Runner-Rucksack, Skirucksack,

. . .



Rucksäcke: Welcher ist der richtige?

Was für eine Tour?

- Wie viel Equipment?
- Wie ist meine Anatomie? \rightarrow Rückenlänge, Hüftbreite, ...
- Sind besondere Funktionen nötig/gewünscht?
- Tragekomfort \rightarrow Im Laden anprobieren!

Unterkunft: Zelte & Tarp

Equipment & Navigation

Zelt:

Dach, Wand, Boden + Gestände

- Tunnel- / Kuppelzelt
- Größe abhängig von Personenanzahl
- Sonstige: Autodachzelt, Familienzelt, Strandmuschel, ...



Unterkunft: Zelte & Tarp

Equipment & Navigation

Zelt:

Dach, Wand, Boden + Gestände

0,000,000,000,000,000,000,000,000,000

- Tunnel- / Kuppelzelt
- Größe abhängig von Personenanzahl
- Sonstige: Autodachzelt, Familienzelt, Strandmuschel, ...

Tarp:

- Zelt ohne Gestänge und Boden
- Ggf.: Gestände, Seile, Mückennetz, etc.
- Dreieckig, Rechteckig, Fünfeckig, ...





Unterkunft: Zelte & Tarp – Vor- & Nachteile

Zelt:

Regen, Wind & Sichtschutz

Schwer: 1,5 - 2,5 kg (1-Personen Zelt)

Teuer: 200 - 350 €

Unterkunft: Zelte & Tarp – Vor- & Nachteile

Zelt:

+ Regen, Wind & Sichtschutz

- Schwer: 1,5 2,5 kg (1-Personen Zelt)
- Teuer: 200 350 €

Equipment & Navigation

Tarp:

- + Leicht(er): < 1 kg (manche sogar < 200 g)
- + Billig(er): ab 6,50 € (bis 300 €)
- Nicht immer geeignet

Unterkunft: Zelte & Tarp – Vor- & Nachteile

Zelt:

- + Regen, Wind & Sichtschutz
- Schwer: 1,5 2,5 kg (1-Personen Zelt)
- Teuer: 200 350 €

Tarp:

- + Leicht(er): < 1 kg (manche sogar < 200 g)
- + Billig(er): ab 6,50 € (bis 300 €)
- Nicht immer geeignet

Tarp Tipp:

Baumarktplane für 6,50 € mit Osen bei Bauhaus.

Unterkunft: Schlafsack

Equipment & Navigation

Kunstfaser:

- Günstig(er): 100 400 € (Herbst- & Winterschlafsäcke)
- Können mit Feuchtigkeit umgehen
- Leichter zu waschen
- Schwer und Voluminös

Unterkunft: Schlafsack

Equipment & Navigation

Kunstfaser:

- + Günstig(er): 100 400 € (Herbst- & Winterschlafsäcke)
- + Können mit Feuchtigkeit umgehen
- + Leichter zu waschen
- Schwer und Voluminös

Daune:

- + Teuer: 300 800 € (Herbst- & Winterschlafsäcke)
- Leichter und kleiner
- Daunen verklumpen bei Feuchtigkeit
- Tricky zu waschen

Unterkunft: Schlafsack – Welchen nehmen?

Passender Schlafsack abhängig von ...

... erwarteter Temperatur

Equipment & Navigation

- erwarteter Feuchtigkeit
- persönlichem Geschmack
- Allergien, etc.
- Toleranz gegenüber Gewicht & Packmaß

Unterkunft: Schlafsack – Welchen nehmen?

Passender Schlafsack abhängig von ...

... erwarteter Temperatur

Equipment & Navigation

- ... erwarteter Feuchtigkeit
- ... persönlichem Geschmack
- ... Allergien, etc.
- ... Toleranz gegenüber Gewicht & Packmaß

Schlafsack Tipp 1:

Am Anfang mit Kunstfaser probieren.

Unterkunft: Schlafsack – Welchen nehmen?

Passender Schlafsack abhängig von ...

... erwarteter Temperatur

Equipment & Navigation

- ... erwarteter Feuchtigkeit
- ... persönlichem Geschmack
- ... Allergien, etc.
- ... Toleranz gegenüber Gewicht & Packmaß

Schlafsack Tipp 1:

Am Anfang mit Kunstfaser probieren.

Schlafsack Tipp 2:

Inletts wärmen zusätzlich und verhindern, dass man den eigenen Schlafsack voll schwitzt.

Unterkunft: Isomatte

- Mit/ohne Füllmaterial
- Mit/ohne zusätzlicher Isolierung
- Nicht aufblasbar, selbst aufblasend, mit Pumpsack
- Nicht aufblasbare: 15 50€
- Aufblasbare: 50 300 €

Unterkunft: Isomatte

- Mit/ohne Füllmaterial
- Mit/ohne zusätzlicher Isolierung
- Nicht aufblasbar, selbst aufblasend, mit Pumpsack
- Nicht aufblasbare: 15 50€
- Aufblasbare: 50 300 €

Persönlicher Isomatten Tipp:

Aufblasbare ohne Füllung sind klein, leicht und sehr bequem.

Outdoor-Kiiche: Geschirr

Töpfe, Becher, Teller, Flaschen

Equipment & Navigation

- Messer, Göffel¹
- Wasserfilter
- Ubliche Materialien: Gummi, Plastik, Alu, Edelstahl, Titan-Legierung

¹ Gabel + Löffel in einem

Outdoor-Küche: Kocher (1/2)

Equipment & Navigation

Gaskocher:

- Kartusche mit Isobutan, Propan, etc.
- Aufsatz für Kartusche
- → Allrounder, billig, einfache Benutzung, Kartuschen ggf. nicht immer verfügbar



Outdoor-Küche: Kocher (2/4)

Spirituskocher:

- Becher für Spiritus
- Gestell für Topf
- → Simpler Aufbau, keine Kartusche, Spiritus überall verfügbar, Vorsicht bei Benutzung



Outdoor-Küche: Kocher (3/4)

Benzinkocher / Mehrstoffkocher:

- Drucktank für Benzin (alternativ: Petroleum, Diesel, Kerosin)
- Vorheiz-Filz
- Brennkopf mit Halterung für Topf
- → Schwierige Handhabung, hohe Heizleistung, Brennstoff überall verfügbar



Outdoor-Küche: Kocher (4/4)

Hobokocher:

- Kleiner Holzofen
- Ineinander gesteckte Bleche
- → Kleines Packmaß, Brennstoff Verfügbarkeit prüfen, ggf. illegal (z.B. in NSGs)



Outdoor-Essen: Frühstück

Equipment & Navigation

- Müsli / Porridge
- Rührei aus Eipulver und Wasser
- → Gerne warm, viele Kohlenhydrate & Proteine, mäßig viel Fett, wenig/kein Zucker

Outdoor-Essen: Frühstück

- Müsli / Porridge
- Rührei aus Eipulver und Wasser

→ Gerne warm, viele Kohlenhydrate & Proteine, mäßig viel Fett, wenig/kein Zucker

Was manche gerne machen:

Aufstehen, eine Stunde wandern und erst dann Frühstücken

Outdoor-Essen: Frühstück

Equipment & Navigation

- Müsli / Porridge
- Rührei aus Eipulver und Wasser

0,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000

→ Gerne warm, viele Kohlenhydrate & Proteine, mäßig viel Fett, wenig/kein Zucker

Was manche gerne machen:

Aufstehen, eine Stunde wandern und erst dann Frühstücken

Was ich gerne mache:

Instant-Kaffeepulver mitnehmen ;)

Outdoor-Essen: Snacks

- Müsli- oder Sportriegel (→ möglichst wenig Zucker!)
- Nüsse
- Trockenfrüchte
- Kekse, Cracker, Knäckebrot

Outdoor-Essen: Hauptmahlzeit

- Warme & leckere Mahlzeit
- Idealerweise: Getrocknetes Essen, heißt Wasser drauf, ziehen lassen, fertig

Outdoor-Essen: Hauptmahlzeit

- Warme & leckere Mahlzeit
- Idealerweise: Getrocknetes Essen, heißt Wasser drauf, ziehen lassen, fertig
- Fertigprodukte:
 - Sea To Summit, Trek'n Eat, ...
 - Teuer + viel Müll

Outdoor-Essen: Hauptmahlzeit

- Warme & leckere Mahlzeit
- Idealerweise: Getrocknetes Essen, heißt Wasser drauf, ziehen lassen, fertig
- Fertigprodukte:
 - Sea To Summit. Trek'n Eat. ...
 - Teuer + viel Müll
- Selbst mischen:
 - Nudeln, Linsen, Reis, Cousous, Bulgur, Quinoa, getr. Tofu, Haferflocken
 - Getrocknetes Gemüse, Röstzwiebeln, Samen, Kerne
 - Eine Tüte Fertiggericht-, Suppen- oder Saucenpulver
 - Kleines Fläschchen Öl separat mitnehmen
- Nachtisch hebt die Stimmung (und liefert Kalorien)

Outdoor-Essen: Hinweise

Equipment & Navigation

- Kalorienverbrauch x1,5 bis x2 (> 2500-3000 / Tag)
 - Fertig-Gerichte: 500 700 kcal
 - Eigene Mischung: ca. 300-350 kcal / 100g
 - Gewichtsabnahme bei längeren Wanderungen wahrscheinlich
- Gerade bei längeren Touren: Es muss schmecken!

Hygiene

Must have:

- Waschlappen, Handtuch (Mikrofaser)
- Outdoor-Seife (einigermaßen biologisch abbaubar)
- Zahnputzsachen

Equipment & Navigation

- Toilettenpapier, Desinfektionsmittel
- Erste-Hilfe-Set

Hygiene

Must have:

- Waschlappen, Handtuch (Mikrofaser)
- Outdoor-Seife (einigermaßen biologisch abbaubar)
- Zahnputzsachen

Equipment & Navigation

- Toilettenpapier, Desinfektionsmittel
- Erste-Hilfe-Set

Optional:

- Deo
- Schlafsack Inlett

Hygiene

Must have:

- Waschlappen, Handtuch (Mikrofaser)
- Outdoor-Seife (einigermaßen biologisch abbaubar)
- Zahnputzsachen
- Toilettenpapier, Desinfektionsmittel
- Erste-Hilfe-Set

Optional:

- Deo
- Schlafsack Inlett

Überbewertet (IMHO):

- Parfum, Schmuck, Schminke o.O
- Schampoo, Duschgel

Werkzeuge

- Kompass
- Taschenmesser, Multitool, Axt
- Taschenlampe, Stirnlampe
- Feuerzeug (besser: Feuerstahl)

Kleidung: Materialien

Equipment & Navigation

- Baumwolle (\rightarrow cotton kills), Viskose, Lyocell
- Wolle (Schaf, Merino, Alpaka, etc.)
- Polyesther, Polypropylen
- Nylon
- Membrane (GoreTex, H2NO, Drilite, etc.)

Kleidung: Kopf, Hals, Hände

- Mütze
- Hut
- Handschuhe
- Schal, Multifunktionstuch

Kleidung: Oberkörper

- Top, T-Shirt, Langarmshirt, Sport-Shirts
- Jacke: Softshell, Hardshell, Regenjacke
- Poncho

Kleidung: Oberkörper

- Top, T-Shirt, Langarmshirt, Sport-Shirts
- Jacke: Softshell, Hardshell, Regenjacke
- Poncho

Hinweis 1:

Regenjacken sind i.d.R. auch winddicht.

Kleidung: Oberkörper

Equipment & Navigation

- Top, T-Shirt, Langarmshirt, Sport-Shirts
- Jacke: Softshell, Hardshell, Regenjacke
- Poncho

Hinweis 1:

Regenjacken sind i.d.R. auch winddicht.

Hinweis 2:

Regenjacken bleiben nicht wasserdicht!

Kleidung: Hüftregion

- Must have: Unterwäsche
- Optional: Funktionsunterwäsche
- Hauptsache bequem

Kleidung: Beine

- Soft- & Hardshell Hosen
- Regenhosen
- Normale Hosen, Cargopants, Leggins, etc.

Kleidung: Füße

- Wandershuhe / -stiefel
- Wandersocken

Kleidung: Füße

- Wandershuhe / -stiefel
- Wandersocken

Tipp:

Zwei-Socken-Prinzip gegen Blasen: Normale Socken und darüber Wandersocken.

Kleidung

Must have:

- Bequeme Kleidung
- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst
- Immer trockene Wechselkleidung!
- Gute Wanderschuhe
- Socken-Strategie, die keine Blasen verursacht

Kleidung

Must have:

Bequeme Kleidung

Equipment & Navigation

- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst
- Immer trockene Wechselkleidung!
- Gute Wanderschuhe
- Socken-Strategie, die keine Blasen verursacht

Optional:

Auf Wandern angepasste Kleidung

Kleidung

Must have:

Bequeme Kleidung

Equipment & Navigation

- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst
- Immer trockene Wechselkleidung!
- Gute Wanderschuhe
- Socken-Strategie, die keine Blasen verursacht

Optional:

Auf Wandern angepasste Kleidung

Überbewertet (IMHO):

- Super-duper Funktionskleidung
- Gewisse Marken (z.B. Icebreaker, Fjällräven, Arc'teryx)

Wanderstöcke

- + Mehr Stabilität & Trittsicherheit
- + Gewichtsverlagerung
- + Weniger anstrengend
- + Geringere Kniebelastung
- + Hilfreich beim Furten
- + Gestände beim Tarp

Equipment

Wanderstöcke

- Mehr Stabilität & Trittsicherheit
- + Gewichtsverlagerung

Equipment & Navigation

- + Weniger anstrengend
- Geringere Kniebelastung
- Hilfreich beim Furten
- + Gestände beim Tarp
- Hände nicht mehr frei
- Falsche Sicherheit
- Schäden an Weg und Natur



Arten

Relevante Rubriken:

- Stadtpläne, Straßenkarten
- Fahrradkarten
- Gewässerkarten



Arten

Relevante Rubriken:

- Stadtpläne, Straßenkarten
- **Fahrradkarten**
- Gewässerkarten
- Luftbildkarten





Karten

Arten

Relevante Rubriken:

- Stadtpläne, Straßenkarten
- **Fahrradkarten**
- Gewässerkarten
- Luftbildkarten
- Thematische Karten







Karten

Arten

Relevante Rubriken:

Equipment & Navigation

- Stadtpläne, Straßenkarten
- **Fahrradkarten**
- Gewässerkarten
- Luftbildkarten
- Thematische Karten
- Wanderkarten
- Topografische Karten









Navigation

Inhalt

- 3 Tourenplanung
 - Tagestouren
 - Mehrtägige Touren
 - Mehrwöchige Touren
 - Noch längere Touren

Tagestouren

Mehrtägige Touren

Noch längere Touren

Inhalt

- 1 Grundlager
- 2 Equipment & Navigation
- 3 Tourenplanung
- 4 Richtiges Verhalten
 - Verhaltensweisen: Do's & Don'ts
 - Sicherheit
- 5 Rechtliches, Tipps & Tricks

Sicherheit

Inhalt

- 5 Rechtliches, Tipps & Tricks
 - Rechtliche Lage

Rechtliche Lage