

- 9 Vorwort
- 10 Einzigartige Augenblicke
- 22 Menschen im Karwendel
- 24 Die Holztrift – eine gefährliche Arbeit
- 26 Der Achensee – das „Tiroler Meer“
- 28 Das Seefelder Plateau – westliche Begrenzung
- 35 Innsbruck – Tirols Landeshauptstadt
- 36 Almen – Symbiose von Natur und Kultur
- 41 Alpenpark Karwendel
- 42 Geologie
- 50 Der „Silberne Hansl“ – Bergbau in der Lafatsch
- 52 Versteinerte Fische – Ölschieferabbau in Seefeld
- 54 Die Steinölbrenner vom Bächental am Achensee
- 56 Eisiges Schlafzimmer mit traumhafter Aussicht
- 68 Bergwiesen im Festtagskleid
- 74 Der Duft von Millionen Blumen
- 78 Blumenmeere auf den Almböden
- 86 Bergwälder und Baumpersönlichkeiten
- 97 Großer Ahornboden – beliebtes Ausflugsziel
- 106 Wo Adler ihre Kreise ziehen
- 110 Gämsen – ständig auf dem Sprung
- 112 Steinböcke – gemütliche Herren und gesellige Damen
- 116 Wolkenspringer
- 124 Isar-Ursprung und die Quelle der Isar
- 131 Gleierschklamm
- 132 Karwendelklamm
- 133 Wolfsklamm
- 

- 136 Canyoning
- 138 Canyoningtour „Hero“
- 139 Kajakfahren
- 150 Die schönsten Gebietsdurchquerungen
- 164 Zwei Karwendel-Urgesteine
- 166 Gewitter wie ein Vulkanausbruch
- 174 Gipfelanstiege
- 198 Verloren im Nebel
- 204 Heldenhumor und Gipfelsieg
- 210 Laliderer-Hattrick
- 215 Dschungelbuch
- 216 Kaiser-Maximilian-Grotte
- 217 Martinswand
- 219 Halleranger
- 228 Die ersten Highlines in Europa
- 231 Die Schlucht am Katzenkopf
- 234 Klettersteige
- 238 Mountainbike – die beliebtesten Ziele
- 240 Picco – der Tiroler Mountainbike-Pionier
- 242 Benni Purner und der Nordkette Singletail
- 246 Kunstwerke aus Eis
- 248 Schwerelos im Ballon über das Karwendel
- 250 36 Gipfel in drei Tagen
- 255 Gespräche mit dem toten Meister
- 260 Mit den Skiern unterwegs
- 269 Eis – das fünfte Element
- 276 Sternstunden am Großen Ahornboden