

| Cuha teljesítménytúra | 50 km | | | | 35 km | | | | 25 km | | | | Következő pontig követendő jelzés | <i>Ellátás,</i> vízvételi lehetőség, megjegyzés |
|---|----------------------|--------------|----------------------|-----------------------|----------------------|--------------|----------------------|-----------------------|----------------------|--------------|----------------------|-----------------------|---------------------------------------|---|
| | Rész- táv (km) | Szint (m) | Össz- táv (km) | Össz- szint (m) | Rész- táv (km) | Szint (m) | Össz- táv (km) | Össz- szint (m) | Rész- táv (km) | Szint (m) | Össz- táv (km) | Össz- szint (m) | | |
| <i>Ősfenyves turistaház (rajt)</i> | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 50 km: S+ 35, 25 km: jelzetlen | vízvételi lehetőség |
| P elérése | 1,30 | 5 | 1,30 | 5 | | | | | | | | | P | |
| P négyzet elérése | 3,95 | 55 | 5,25 | 60 | | | | | | | | | P | |
| <i>Pápateszér (1. ep.)</i> | 4,20 | 10 | 9,45 | 70 | | | | | | | | | P+ | <i>vízvételi lehetőség nincs!</i> |
| Reflex Ökológiai Központ | 1,60 | 25 | 11,05 | 95 | | | | | | | | | P+ | |
| Fenyőfő elérése | 3,70 | 50 | 14,75 | 145 | | | | | | | | | Z | Fenyőfőn kocsmá, kékkút |
| Régi fenyőfői út kezdete | | | | | 0,75 | 20 | 0,75 | 20 | 0,75 | 20 | 0,75 | 20 | szalagozás | |
| Z+ elérése | | | | | 2,70 | 25 | 3,45 | 45 | 2,70 | 25 | 3,45 | 45 | Z+ | |
| <i>Fenyőfői műút (2. ep.)</i> | 0,95 | 10 | 15,70 | 155 | 1,15 | 10 | 4,60 | 55 | 1,15 | 10 | 4,60 | 55 | Z→PZ→Z | <i>víz, müzli (Fenyőfőn 670 m kitérővel kocsmá, kékkút)</i> |
| Z háromszög 1. elérése | 1,55 | 60 | 17,25 | 215 | 1,55 | 60 | 6,15 | 115 | 1,55 | 60 | 6,15 | 115 | Z→Zhrsz | |
| <i>Pápalátó-kő (3. ep.)</i> | 0,85 | 65 | 18,10 | 280 | 0,85 | 65 | 7,00 | 180 | 0,85 | 65 | 7,00 | 180 | Zhrsz→Z | ellenőrzőkód/matrica |
| Letérés Z-ről | 1,00 | 0 | 19,10 | 280 | 1,00 | 0 | 8,00 | 180 | 1,00 | 0 | 8,00 | 180 | jelzetlen | |
| Alízháza (vadászaház) | 1,00 | 40 | 20,10 | 320 | 1,00 | 40 | 9,00 | 220 | 1,00 | 40 | 9,00 | 220 | jelzetlen | |
| S elérése (Hódos-ér) | 0,75 | 0 | 20,85 | 320 | 0,75 | 0 | 9,75 | 220 | 0,75 | 0 | 9,75 | 220 | S | |
| SP+ elágazás | 1,05 | 20 | 21,90 | 340 | 1,05 | 20 | 10,80 | 240 | 1,05 | 20 | 10,80 | 240 | S | |
| Üveghuta | 1,10 | 10 | 23,00 | 350 | 1,10 | 10 | 11,90 | 250 | 1,10 | 10 | 11,90 | 250 | S+ | |
| Porva-Csesznek vá. | 1,75 | 70 | 24,75 | 420 | 1,75 | 70 | 13,65 | 320 | 1,75 | 70 | 13,65 | 320 | SPn→PS | büfé |
| PS elágazása | 0,80 | 10 | 25,55 | 430 | 0,80 | 10 | 14,45 | 330 | 0,80 | 10 | 14,45 | 330 | P | |
| <i>Viadukt pihenőhely / Erdei iskola (4. ep.)</i> | 3,30 | 10 | 28,85 | 440 | 3,30 | 10 | 17,75 | 340 | 3,30 | 10 | 17,75 | 340 | P | <i>csokoládé</i> |
| Vinyei gyaloghíd elérése | 0,75 | 10 | 29,60 | 450 | 0,75 | 10 | 18,50 | 350 | 0,75 | 10 | 18,50 | 350 | P | <i>Vinyén 260 m kitérővel Pokol Csárda, büfé</i> |
| Kőpince-forrás | 0,35 | 5 | 29,95 | 455 | 0,35 | 5 | 18,85 | 355 | 0,35 | 5 | 18,85 | 355 | SZP+→ 50, 35 km: SZ 25 km: P+S+ | forrás |
| SZ elágazása | 1,15 | 105 | 31,10 | 560 | 1,15 | 105 | 20,00 | 460 | | | | | Z | |
| <i>Zörög-hegy (5. ep.)</i> | 1,55 | 130 | 32,65 | 690 | 1,55 | 130 | 21,55 | 590 | | | | | Z→P+Zb | ellenőrzőkód/matrica |
| <i>Kőmosó-völgy (6. ep.)</i> | 2,90 | 30 | 35,55 | 720 | 2,90 | 30 | 24,45 | 620 | | | | | P+→Z | Cseszneken kocsmá |
| ZS+ elágazása | 1,85 | 90 | 37,40 | 810 | 1,85 | 90 | 26,30 | 710 | | | | | S+→S | |
| Letérés S-ről | 2,15 | 55 | 39,55 | 865 | 2,15 | 55 | 28,45 | 765 | | | | | szalagozás | |
| P+S+ elérése | 1,60 | 5 | 41,15 | 870 | 1,60 | 5 | 30,05 | 770 | | | | | P+S+ | |
| P+S+ elágazása | 0,60 | 0 | 41,75 | 870 | 0,60 | 0 | 30,65 | 770 | 1,55 | 25 | 20,40 | 380 | P+ | |
| <i>Ördög-rét (7. ep.)</i> | 1,40 | 15 | 43,15 | 885 | 1,40 | 15 | 32,05 | 785 | 1,40 | 15 | 21,80 | 395 | PP+→P+ | <i>víz</i> |
| S+ elérése | 1,65 | 45 | 44,80 | 930 | 1,65 | 45 | 33,70 | 830 | 1,65 | 45 | 23,45 | 440 | S+ | |
| <i>Ősfenyves turistaház (cél)</i> | 1,55 | 10 | 46,35 | 940 | 1,55 | 10 | 35,25 | 840 | 1,55 | 10 | 25,00 | 450 | - | <i>szörp, zsíros/lekváros kenyér</i> |