Kupreški kraj obuhvaća osim Kupreškog polja još dvije znatno manje kraške visoravni: Vukovsko polje i Ravno. Nalaze se na oko **1135 m** nad morem i imaju po oko 20 km^2. Vukovsko polje dijele od Kupreškog polja Lupoglav, Crni vrh i Osoje, a od Ravnog **Ravašnica (1565 m)** . Između Vukovskog polja i Ramske kotline izdiže se visoka Raduša s oštrim šiljkom **Idovcem (1956 m)** , koju opet sa Stožerom povezuje **Siver (1562 m)** . Ravanjsko polje od Duvanjskog dijeli vodom oskudna planina **Pakline (1503 m)** i **Ljubuša (1797 m)** . Između Kupreškog i Glamočkog polja leži jednako tako bezvodna visoravan **Hr bine** , ispresijecana s više gorskih lanaca.

Kupreško polje je velika kraška visoravan smještena istočno od Livanjskog i Glamočkog polja, a sjeverno od Duvanjskog polja. Pruža se od sjeverozapada prema jugoistoku, dugačko je 24 km, široko 10 km i površine 93 km^2. Geološki mu je sastav od verfenskih škriljevaca, u širini djelomično od pješćenika, vapnenca, dolomita i slojeva melofira. U južnim je krajevima pokriveno neogenim jezerskim talozima, glinom i šljunkom.

Planine

Kupreška visoravan sa svih strana je okružena planinama. To su na sjeveroistoku Mosor (1371 m), Stražbenica (Vučkovac1504 m), Velika Plazenica (Demirovac 1766 m), Mala Vrata, Mala Plazenica (1556 m), pa sedlo Kupreška ili Velika Vrata (1384 m) i planina Stožer (1758 m); na jugoistoku Lupoglava (1448 m), Crni Vrh (1506 m), Osoje (1439 m), Javorni Vrh (1468 m); na jugu i jugozapadu Batoglav (1272 m), Kozja Glava (1482 m), Malovan (1828 m), Jaram (1662 m) i Kurljaj (1593 m); na zapadu i sjeverozapadu Krvajac (1662 m) i Mali Vitorog (1748 m). Ove planine su međusobno povezane sa nekoliko manje značajnih planina. Sve su uglavnom pokrivene šumom i livadama, koje daju izvrsnu stočnu hranu. Sjeveroistoče planine su razvodno gorje, pa im s jedne strane teku vode u Jadransko, a s druge strane u Crno more.

Vodotoci

Kupreški kraj se sastoji iz tri hidrografski dosta samostalne kotline: Bajramovačku na sjeveru, Mrtvičku u sredini i Milačku na jugu. Najneravnije tlo je bajramovačkog dijela, gdje su mnogobrojne kose, uvale i vrtače velikih razmjera, a tek na zapadu je prostrana ravan. Tuda

protiče rječica Mrtvaja koja izvire kod sela Stražbenice, teče prema sjeverozapadu i ponire na kraju polja, blizu Šemanovaca. Mrtvičkom kotlinom teče rječica Mrtvica, u koju se ulijevaju potoci Smrdelj, Karićevac i Jazmak. Teče prema zapadu i sjeverozapadu i uvire pod Kurljanjem, odnosno pod Jarmom kod mlina Mate Dumančića-Knezića. Milačkom kotlinom teče Milač, vodom najobilatija kupreška ponornica.

Jezera

Najveće jezero u Kupreškoj općini je Kukavičko jezero kod sela Kukavice. To je glacijalno jezero površine 3750 četvornih metara, bogato je pastravom i rakom. Uz dva manja glacijalna jezera, Turjača površine 2500 m^2 i Rastičevo površine 1900 m^2, u kupreškom kraju je preko 20 vrtača glinenog podnožja, u kojima se voda zadržava čineći jezerca sa 100-200 m promjera. Neka od njih imaju svoje vlastite izvore.

Klima

Klimatske prilike ovog podneblja uvelike definira nadmorska visina od 1120 do 1150 m. Klima je planinsko-alpska, oštra, s prosječnom godišnjom temperaturom od 5.7° C. Godišnje je u prosjeku 141 dan sa oborinama, od toga 55 sa snjegovima. Zbog snažnih planinskih vjetrova studen je velika i česte su snježne vijavice.

Glavne prometnice

Kupres - Split 120 km
Kupres - Mostar 120 km
Kupres - Sarajevo 150 km
Kupres - Šipovo 48 km
Kupres - Tomislavgrad 40 km
Kupres - Livno 45 km