

SAILING COURSE TIMES

RS:X Men

TRAPEZOID COURSE

Target Time 22,5 minutes

Wind Range	5 - 8 Knots					8 - 12 Knots					12 - 15 Knots					15+ Knots				
Upwind Speed	21 mins/mile			Up Time (mins)	Down Time (mins)	15 mins/mile			Up Time (mins)	Down Time (mins)	9 mins/mile			Up Time (mins)	Down Time (mins)	8 mins/mile			Up Time (mins)	Down Time (mins)
Run Speed	13 mins/mile					8 mins/mile					5 mins/mile					4 mins/mile				
Reach Speed	9 mins/mile					4 mins/mile					3 mins/mile					3 mins/mile				
Leg Length Nautical Miles	O2 / I2	O3 / I3	O4 / I4			O2 / I2	O3 / I3	O4 / I4			O2 / I2	O3 / I3	O4 / I4			O2 / I2	O3 / I3	O4 / I4		
0,3	23,5	33,7	43,9	6,3	3,9	15,2	22,1	29,0	4,5	2,4	9,1	13,2	17,2	2,7	1,4	7,9	11,4	14,8	2,4	1,1
0,4	30,9	44,5	58,1	8,4	5,2	20,1	29,3	38,5	6,0	3,2	12,0	17,4	22,8	3,6	1,8	10,4	15,0	19,6	3,2	1,4
0,5	38,3	55,3	72,3	10,5	6,5	25,0	36,5	48,0	7,5	4,0	14,9	21,7	28,4	4,5	2,3	12,9	18,7	24,4	4,0	1,8
0,6	45,7	66,1	86,5	12,6	7,8	29,8	43,7	57,5	9,0	4,8	17,8	25,9	34,0	5,4	2,7	15,4	22,3	29,2	4,8	2,1
0,7	53,1	76,9	100,7	14,7	9,1	34,7	50,8	67,0	10,5	5,6	20,7	30,2	39,6	6,3	3,2	17,9	26,0	34,0	5,6	2,5
0,8	60,5	87,7	114,9	16,8	10,4	39,6	58,0	76,4	12,0	6,4	23,6	34,4	45,2	7,2	3,6	20,4	29,6	38,8	6,4	2,8
0,9	67,9	98,5	129,1	18,9	11,7	44,4	65,2	85,9	13,5	7,2	26,5	38,7	50,8	8,1	4,1	22,9	33,3	43,6	7,2	3,2
1,0	75,3	109,3	143,3	21,0	13,0	49,3	72,4	95,4	15,0	8,0	29,4	42,9	56,4	9,0	4,5	25,4	36,9	48,4	8,0	3,5
1,1	82,7	120,1	157,5	23,1	14,3	54,2	79,5	104,9	16,5	8,8	32,3	47,2	62,0	9,9	5,0	27,9	40,6	53,2	8,8	3,9
1,2	90,1	130,9	171,7	25,2	15,6	59,1	86,7	114,4	18,0	9,6	35,2	51,4	67,6	10,8	5,4	30,4	44,2	58,0	9,6	4,2

Slalom leg lengths in metres Gate-S1, S1-S2, S2-S3, S3-Finish	These are the additional times to be added if a slalom is used			
	5 - 8 Knots	8 - 12 Knots	12 - 15 Knots	15+ Knots
100m, 200m, 200m, 200m	3,2	1,4	1,1	1,1
150m, 300m, 300m, 300m	4,7	2,1	1,6	1,6
200m, 400m, 400m, 400m	6,3	2,8	2,1	2,1