

SAILING COURSE TIMES

RS:X Women

TRAPEZOID COURSE

Target Time 22,5 minutes

Wind Range	5 - 8 Knots					8 - 12 Knots					12 - 15 Knots					15+ Knots				
Upwind Speed	23 mins/mile			Up Time (mins)	Down Time (mins)	19 mins/mile			Up Time (mins)	Down Time (mins)	12 mins/mile			Up Time (mins)	Down Time (mins)	10 mins/mile			Up Time (mins)	Down Time (mins)
Run Speed	15 mins/mile					9 mins/mile					6 mins/mile					5 mins/mile				
Reach Speed	10 mins/mile					5 mins/mile					4 mins/mile					4 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	26,3	37,7	49,1	6,9	4,5	18,5	26,9	35,3	5,7	2,7	11,9	17,1	22,4	3,6	1,7	10,1	14,4	18,8	3,0	1,4
0,4	34,5	49,7	64,9	9,2	6,0	24,5	35,7	46,9	7,6	3,6	15,7	22,7	29,7	4,8	2,2	13,3	19,1	24,9	4,0	1,8
0,5	42,8	61,8	80,8	11,5	7,5	30,4	44,4	58,4	9,5	4,5	19,4	28,2	36,9	6,0	2,8	16,4	23,7	30,9	5,0	2,3
0,6	51,1	73,9	96,7	13,8	9,0	36,3	53,1	69,9	11,4	5,4	23,2	33,7	44,2	7,2	3,3	19,6	28,3	37,0	6,0	2,7
0,7	59,3	85,9	112,5	16,1	10,5	42,3	61,9	81,5	13,3	6,3	26,9	39,2	51,4	8,4	3,9	22,7	32,9	43,0	7,0	3,2
0,8	67,6	98,0	128,4	18,4	12,0	48,2	70,6	93,0	15,2	7,2	30,7	44,7	58,7	9,6	4,4	25,9	37,5	49,1	8,0	3,6
0,9	75,8	110,0	144,2	20,7	13,5	54,1	79,3	104,5	17,1	8,1	34,5	50,2	66,0	10,8	5,0	29,1	42,1	55,2	9,0	4,1
1,0	84,1	122,1	160,1	23,0	15,0	60,1	88,1	116,1	19,0	9,0	38,2	55,7	73,2	12,0	5,5	32,2	46,7	61,2	10,0	4,5
1,1	92,4	134,2	176,0	25,3	16,5	66,0	96,8	127,6	20,9	9,9	42,0	61,3	80,5	13,2	6,1	35,4	51,4	67,3	11,0	5,0
1,2	100,6	146,2	191,8	27,6	18,0	71,9	105,5	139,1	22,8	10,8	45,8	66,8	87,8	14,4	6,6	38,6	56,0	73,4	12,0	5,4

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	3,5	1,8	1,4	1,4
150m, 300m, 300m, 300m	5,3	2,6	2,1	2,1
200m, 400m, 400m, 400m	7,0	3,5	2,8	2,8