

SAILING COURSE TIMES

RS:X Women

WINDWARD / LEEWARD 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				
Leg Length Nautical Miles	L1	L2	L3			L1	L2	L3			L1	L2	L3			L1	L2	L3		
0,3	11,4	22,8	34,2	6,9	4,5	8,4	16,8	25,2	5,7	2,7	5,3	10,5	15,8	3,6	1,7	4,4	8,7	13,1	3,0	1,4
0,4	15,2	30,4	45,6	9,2	6,0	11,2	22,4	33,6	7,6	3,6	7,0	14,0	21,0	4,8	2,2	5,8	11,6	17,4	4,0	1,8
0,5	19,0	38,0	57,0	11,5	7,5	14,0	28,0	42,0	9,5	4,5	8,8	17,5	26,3	6,0	2,8	7,3	14,5	21,8	5,0	2,3
0,6	22,8	45,6	68,4	13,8	9,0	16,8	33,6	50,4	11,4	5,4	10,5	21,0	31,5	7,2	3,3	8,7	17,4	26,1	6,0	2,7
0,7	26,6	53,2	79,8	16,1	10,5	19,6	39,2	58,8	13,3	6,3	12,3	24,5	36,8	8,4	3,9	10,2	20,3	30,5	7,0	3,2
0,8	30,4	60,8	91,2	18,4	12,0	22,4	44,8	67,2	15,2	7,2	14,0	28,0	42,0	9,6	4,4	11,6	23,2	34,8	8,0	3,6
0,9	34,2	68,4	102,6	20,7	13,5	25,2	50,4	75,6	17,1	8,1	15,8	31,5	47,3	10,8	5,0	13,1	26,1	39,2	9,0	4,1
1,0	38,0	76,0	114,0	23,0	15,0	28,0	56,0	84,0	19,0	9,0	17,5	35,0	52,5	12,0	5,5	14,5	29,0	43,5	10,0	4,5
1,1	41,8	83,6	125,4	25,3	16,5	30,8	61,6	92,4	20,9	9,9	19,3	38,5	57,8	13,2	6,1	16,0	31,9	47,9	11,0	5,0
1,2	45,6	91,2	136,8	27,6	18,0	33,6	67,2	100,8	22,8	10,8	21,0	42,0	63,0	14,4	6,6	17,4	34,8	52,2	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	3,9	1,2	0,9	0,9
150m, 300m, 300m, 300m	4,7	2,1	1,6	1,6
200m, 400m, 400m, 400m	6,3	2,8	2,1	2,1