

**SAILING COURSE TIMES**

**470 Women**

TRAPEZOID COURSE

Target Time 60 minutes

Wind Range	5 - 8 Knots					8 - 12 Knots					12 - 15 Knots					15+ Knots				
Upwind Speed	19 mins/mile			Up Time (mins)	Down Time (mins)	17 mins/mile			Up Time (mins)	Down Time (mins)	13 mins/mile			Up Time (mins)	Down Time (mins)	12 mins/mile			Up Time (mins)	Down Time (mins)
Run Speed	16 mins/mile					11 mins/mile					9 mins/mile					8 mins/mile				
Reach Speed	12 mins/mile			O2 / I2	O3 / I2	O4 / I4	8 mins/mile			O2 / I2	O3 / I2	O4 / I4	6 mins/mile			O2 / I2	O3 / I2	O4 / I4	Up Time (mins)	Down Time (mins)
Leg Length Nautical Miles																				
0,3	25,2	35,7	46,2	5,7	4,8	19,6	28,0	36,4	5,1	3,3	15,0	21,4	27,9	3,8	2,7	13,8	19,6	25,5	3,5	2,4
0,4	33,0	47,0	61,0	7,6	6,4	25,7	36,9	48,1	6,8	4,4	19,7	28,3	36,9	5,0	3,6	18,1	25,9	33,7	4,6	3,2
0,5	40,8	58,3	75,8	9,5	8,0	31,8	45,8	59,8	8,5	5,5	24,4	35,1	45,9	6,3	4,5	22,4	32,1	41,9	5,8	4,0
0,6	48,6	69,6	90,6	11,4	9,6	38,0	54,8	71,6	10,2	6,6	29,1	42,0	54,9	7,5	5,4	26,7	38,4	50,1	6,9	4,8
0,7	56,3	80,8	105,3	13,3	11,2	44,1	63,7	83,3	11,9	7,7	33,8	48,8	63,9	8,8	6,3	31,0	44,6	58,3	8,1	5,6
0,8	64,1	92,1	120,1	15,2	12,8	50,2	72,6	95,0	13,6	8,8	38,5	55,7	72,9	10,0	7,2	35,3	50,9	66,5	9,2	6,4
0,9	71,9	103,4	134,9	17,1	14,4	56,4	81,6	106,8	15,3	9,9	43,2	62,5	81,9	11,3	8,1	39,6	57,1	74,7	10,4	7,2
1,0	79,7	114,7	149,7	19,0	16,0	62,5	90,5	118,5	17,0	11,0	47,9	69,4	90,9	12,5	9,0	43,9	63,4	82,9	11,5	8,0
1,1	87,5	126,0	164,5	20,9	17,6	68,6	99,4	130,2	18,7	12,1	52,6	76,2	99,9	13,8	9,9	48,2	69,6	91,1	12,7	8,8
1,2	95,3	137,3	179,3	22,8	19,2	74,7	108,3	141,9	20,4	13,2	57,3	83,1	108,9	15,0	10,8	52,5	75,9	99,3	13,8	9,6
1,3	103,1	148,6	194,1	24,7	20,8	80,9	117,3	153,7	22,1	14,3	61,9	89,9	117,8	16,3	11,7	56,7	82,1	107,4	15,0	10,4
1,4	110,9	159,9	208,9	26,6	22,4	87,0	126,2	165,4	23,8	15,4	66,6	96,7	126,8	17,5	12,6	61,0	88,3	115,6	16,1	11,2
1,5	118,7	171,2	223,7	28,5	24,0	93,1	135,1	177,1	25,5	16,5	71,3	103,6	135,8	18,8	13,5	65,3	94,6	123,8	17,3	12,0

Wind range		5-8 Knots			8-12 Knots			12-15 Knots			15+ Knots		
Windward Leg Nautical Miles	Top leg length	Top leg time	Top leg length	Finish leg time	Top leg time	Top leg length	Finish leg time	Top leg time	Top leg length	Finish leg time	Top leg time	Top leg length	Finish leg time
0,3	0,20	2,4	0,2	1,8	1,6	0,2	1,2	1,2	0,2	0,9	1,2	0,2	0,9
0,4	0,26	3,2	0,3	1,8	2,1	0,3	1,2	1,6	0,3	0,9	1,6	0,3	0,9
0,5	0,33	4,0	0,3	1,8	2,6	0,3	1,2	2,0	0,3	0,9	2,0	0,3	0,9
0,6	0,40	4,8	0,4	1,8	3,2	0,4	1,2	2,4	0,4	0,9	2,4	0,4	0,9
0,7	0,47	5,5	0,5	1,8	3,7	0,5	1,2	2,8	0,5	0,9	2,8	0,5	0,9
0,8	0,54	6,3	0,5	1,8	4,2	0,5	1,2	3,2	0,5	0,9	3,2	0,5	0,9
0,9	0,60	7,1	0,6	1,8	4,8	0,6	1,2	3,6	0,6	0,9	3,6	0,6	0,9
1,0	0,67	7,9	0,7	1,8	5,3	0,7	1,2	4,0	0,7	0,9	4,0	0,7	0,9
1,1	0,74	8,7	0,7	1,8	5,8	0,7	1,2	4,4	0,7	0,9	4,4	0,7	0,9
1,2	0,80	9,5	0,8	1,8	6,3	0,8	1,2	4,8	0,8	0,9	4,8	0,8	0,9
1,3	0,87	10,3	0,9	1,8	6,9	0,9	1,2	5,1	0,9	0,9	5,1	0,9	0,9
1,4	0,94	11,1	0,9	1,8	7,4	0,9	1,2	5,5	0,9	0,9	5,5	0,9	0,9
1,5	1,01	11,9	1,0	1,8	7,9	1,0	1,2	5,9	1,0	0,9	5,9	1,0	0,9