

RESPI TTABELL för olika LYS-tal

Beräknad tid för målgång: klockan K + T

Starttiden fås genom att till kl K addera tim/min/sek ur tabellen nedan.

T= LYS	2. 30	3. 00	3. 30	4. 00	4. 30	5. 00	5. 30	6. 00
0. 85	0 8 49	0 3 32	-1 58 14	-1 52 56	-1 47 39	-1 42 21	-1 37 4	-1 31 46
0. 86	0 10 28	0 5 35	0 0 42	-1 55 49	-1 50 56	-1 46 3	-1 41 10	-1 36 17
0. 87	0 12 4	0 7 35	0 3 6	-1 58 37	-1 54 8	-1 49 39	-1 45 10	-1 40 41
0. 88	0 13 38	0 9 33	0 5 27	0 1 22	-1 57 16	-1 53 11	-1 49 5	-1 45 0
0. 89	0 15 10	0 11 28	0 7 45	0 4 3	0 0 20	-1 56 38	-1 52 55	-1 49 13
0. 90	0 16 40	0 13 20	0 10 0	0 6 40	0 3 20	0 0 0	-1 56 40	-1 53 20
0. 91	0 18 8	0 15 10	0 12 12	0 9 14	0 6 16	0 3 18	0 0 20	-1 57 22
0. 92	0 19 34	0 16 57	0 14 21	0 11 44	0 9 8	0 6 31	0 3 55	0 1 18
0. 93	0 20 58	0 18 43	0 16 27	0 14 12	0 11 56	0 9 41	0 7 25	0 5 10
0. 94	0 22 20	0 20 26	0 18 31	0 16 36	0 14 41	0 12 46	0 10 51	0 8 56
0. 95	0 23 41	0 22 6	0 20 32	0 18 57	0 17 22	0 15 47	0 14 13	0 12 38
0. 96	0 25 0	0 23 45	0 22 30	0 21 15	0 20 0	0 18 45	0 17 30	0 16 15
0. 97	0 26 17	0 25 22	0 24 26	0 23 30	0 22 35	0 21 39	0 20 43	0 19 48
0. 98	0 27 33	0 26 56	0 26 20	0 25 43	0 25 6	0 24 29	0 23 53	0 23 16
0. 99	0 28 47	0 28 29	0 28 11	0 27 53	0 27 35	0 27 16	0 26 58	0 26 40
1. 00	0 30 0	0 30 0	0 30 0	0 30 0	0 30 0	0 30 0	0 30 0	0 30 0
1. 01	0 31 11	0 31 29	0 31 47	0 32 5	0 32 23	0 32 40	0 32 58	0 33 16
1. 02	0 32 21	0 32 56	0 33 32	0 34 7	0 34 42	0 35 18	0 35 53	0 36 28
1. 03	0 33 30	0 34 22	0 35 15	0 36 7	0 36 59	0 37 52	0 38 44	0 39 37
1. 04	0 34 37	0 35 46	0 36 55	0 38 5	0 39 14	0 40 23	0 41 32	0 42 42
1. 05	0 35 43	0 37 9	0 38 34	0 40 0	0 41 26	0 42 51	0 44 17	0 45 43
1. 06	0 36 48	0 38 29	0 40 11	0 41 53	0 43 35	0 45 17	0 46 59	0 48 41
1. 07	0 37 51	0 39 49	0 41 47	0 43 44	0 45 42	0 47 40	0 49 38	0 51 35
1. 08	0 38 53	0 41 7	0 43 20	0 45 33	0 47 47	0 50 0	0 52 13	0 54 27
1. 09	0 39 54	0 42 23	0 44 52	0 47 20	0 49 49	0 52 18	0 54 46	0 57 15
1. 10	0 40 55	0 43 38	0 46 22	0 49 5	0 51 49	0 54 33	0 57 16	1 0 0
1. 11	0 41 54	0 44 52	0 47 50	0 50 49	0 53 47	0 56 45	0 59 44	1 2 42
1. 12	0 42 51	0 46 4	0 49 17	0 52 30	0 55 43	0 58 56	1 2 9	1 5 21
1. 13	0 43 48	0 47 15	0 50 42	0 54 10	0 57 37	1 1 4	1 4 31	1 7 58
1. 14	0 44 44	0 48 25	0 52 6	0 55 47	0 59 28	1 3 9	1 6 51	1 10 32
1. 15	0 45 39	0 49 34	0 53 29	0 57 23	1 1 18	1 5 13	1 9 8	1 13 3
1. 16	0 46 33	0 50 41	0 54 50	0 58 58	1 3 6	1 7 14	1 11 23	1 15 31
1. 17	0 47 26	0 51 48	0 56 9	1 0 31	1 4 52	1 9 14	1 13 35	1 17 57
1. 18	0 48 18	0 52 53	0 57 27	1 2 2	1 6 37	1 11 11	1 15 46	1 20 20
1. 19	0 49 10	0 53 57	0 58 44	1 3 32	1 8 19	1 13 7	1 17 54	1 22 41
1. 20	0 50 0	0 55 0	1 0 0	1 5 0	1 10 0	1 15 0	1 20 0	1 25 0
1. 21	0 50 50	0 56 2	1 1 14	1 6 27	1 11 39	1 16 52	1 22 4	1 27 16
1. 22	0 51 38	0 57 3	1 2 28	1 7 52	1 13 17	1 18 41	1 24 6	1 29 30
1. 23	0 52 26	0 58 3	1 3 40	1 9 16	1 14 53	1 20 29	1 26 6	1 31 42
1. 24	0 53 14	0 59 2	1 4 50	1 10 39	1 16 27	1 22 15	1 28 4	1 33 52
1. 25	0 54 0	1 0 0	1 6 0	1 12 0	1 18 0	1 24 0	1 30 0	1 36 0
1. 26	0 54 46	1 0 57	1 7 9	1 13 20	1 19 31	1 25 43	1 31 54	1 38 6
1. 27	0 55 31	1 1 53	1 8 16	1 14 39	1 21 1	1 27 24	1 33 47	1 40 9
1. 28	0 56 15	1 2 49	1 9 23	1 15 56	1 22 30	1 29 4	1 35 38	1 42 11
1. 29	0 56 59	1 3 43	1 10 28	1 17 13	1 23 57	1 30 42	1 37 27	1 44 11
1. 30	0 57 42	1 4 37	1 11 32	1 18 28	1 25 23	1 32 18	1 39 14	1 46 9
1. 31	0 58 24	1 5 30	1 12 36	1 19 42	1 26 48	1 33 54	1 41 0	1 48 5
1. 32	0 59 5	1 6 22	1 13 38	1 20 55	1 28 11	1 35 27	1 42 44	1 50 0
1. 33	0 59 46	1 7 13	1 14 40	1 22 6	1 29 33	1 37 0	1 44 26	1 51 53
1. 34	1 0 27	1 8 4	1 15 40	1 23 17	1 30 54	1 38 30	1 46 7	1 53 44
1. 35	1 1 7	1 8 53	1 16 40	1 24 27	1 32 13	1 40 0	1 47 47	1 55 33
1. 36	1 1 46	1 9 42	1 17 39	1 25 35	1 33 32	1 41 28	1 49 25	1 57 21
1. 37	1 2 25	1 10 31	1 18 37	1 26 43	1 34 49	1 42 55	1 51 1	1 59 7
1. 38	1 3 3	1 11 18	1 19 34	1 27 50	1 36 5	1 44 21	1 52 37	2 0 52
1. 39	1 3 40	1 12 5	1 20 30	1 28 55	1 37 20	1 45 45	1 54 10	2 2 35
1. 40	1 4 17	1 12 51	1 21 26	1 30 0	1 38 34	1 47 9	1 55 43	2 4 17
1. 41	1 4 54	1 13 37	1 22 20	1 31 4	1 39 47	1 48 31	1 57 14	2 5 57
1. 42	1 5 30	1 14 22	1 23 14	1 32 7	1 40 59	1 49 52	1 58 44	2 7 36

Fortsättning nästa sida

RESPI TTABELL för olika LYS-tal

Beräknad tid för målgång: klockan K + T

Starttiden fås genom att till kl K addera tim/min/sek ur tabellen nedan.

T= LYS	2. 30	3. 00	3. 30	4. 00	4. 30	5. 00	5. 30	6. 00
1. 43	1 6 5	1 15 6	1 24 8	1 33 9	1 42 10	1 51 11	2 0 13	2 9 14
1. 44	1 6 40	1 15 50	1 25 0	1 34 10	1 43 20	1 52 30	2 1 40	2 10 50
1. 45	1 7 14	1 16 33	1 25 52	1 35 10	1 44 29	1 53 48	2 3 6	2 12 25
1. 46	1 7 48	1 17 16	1 26 43	1 36 10	1 45 37	1 55 4	2 4 31	2 13 58
1. 47	1 8 22	1 17 58	1 27 33	1 37 9	1 46 44	1 56 20	2 5 55	2 15 31
1. 48	1 8 55	1 18 39	1 28 23	1 38 6	1 47 50	1 57 34	2 7 18	2 17 2
1. 49	1 9 28	1 19 20	1 29 12	1 39 4	1 48 56	1 58 48	2 8 39	2 18 31
1. 50	1 10 0	1 20 0	1 30 0	1 40 0	1 50 0	2 0 0	2 10 0	2 20 0
1. 51	1 10 32	1 20 40	1 30 48	1 40 56	1 51 4	2 1 12	2 11 19	2 21 27
1. 52	1 11 3	1 21 19	1 31 35	1 41 51	1 52 6	2 2 22	2 12 38	2 22 54
1. 53	1 11 34	1 21 58	1 32 21	1 42 45	1 53 8	2 3 32	2 13 55	2 24 19
1. 54	1 12 5	1 22 36	1 33 7	1 43 38	1 54 9	2 4 41	2 15 12	2 25 43
1. 55	1 12 35	1 23 14	1 33 52	1 44 31	1 55 10	2 5 48	2 16 27	2 27 6
1. 56	1 13 5	1 23 51	1 34 37	1 45 23	1 56 9	2 6 55	2 17 42	2 28 28
1. 57	1 13 34	1 24 28	1 35 21	1 46 15	1 57 8	2 8 2	2 18 55	2 29 49
1. 58	1 14 3	1 25 4	1 36 5	1 47 5	1 58 6	2 9 7	2 20 8	2 31 8
1. 59	1 14 32	1 25 40	1 36 48	1 47 55	1 59 3	2 10 11	2 21 19	2 32 27
1. 60	1 15 0	1 26 15	1 37 30	1 48 45	2 0 0	2 11 15	2 22 30	2 33 45
1. 61	1 15 28	1 26 50	1 38 12	1 49 34	2 0 56	2 12 18	2 23 40	2 35 2
1. 62	1 15 56	1 27 24	1 38 53	1 50 22	2 1 51	2 13 20	2 24 49	2 36 18
1. 63	1 16 23	1 27 59	1 39 34	1 51 10	2 2 46	2 14 21	2 25 57	2 37 33
1. 64	1 16 50	1 28 32	1 40 15	1 51 57	2 3 40	2 15 22	2 27 4	2 38 47
1. 65	1 17 16	1 29 5	1 40 55	1 52 44	2 4 33	2 16 22	2 28 11	2 40 0
1. 66	1 17 43	1 29 38	1 41 34	1 53 30	2 5 25	2 17 21	2 29 17	2 41 12
1. 67	1 18 9	1 30 11	1 42 13	1 54 15	2 6 17	2 18 19	2 30 22	2 42 24
1. 68	1 18 34	1 30 43	1 42 51	1 55 0	2 7 9	2 19 17	2 31 26	2 43 34
1. 69	1 19 0	1 31 15	1 43 29	1 55 44	2 7 59	2 20 14	2 32 29	2 44 44
1. 70	1 19 25	1 31 46	1 44 7	1 56 28	2 8 49	2 21 11	2 33 32	2 45 53
1. 71	1 19 49	1 32 17	1 44 44	1 57 12	2 9 39	2 22 6	2 34 34	2 47 1
1. 72	1 20 14	1 32 47	1 45 21	1 57 54	2 10 28	2 23 1	2 35 35	2 48 8
1. 73	1 20 38	1 33 18	1 45 57	1 58 37	2 11 16	2 23 56	2 36 35	2 49 15
1. 74	1 21 2	1 33 48	1 46 33	1 59 19	2 12 4	2 24 50	2 37 35	2 50 21
1. 75	1 21 26	1 34 17	1 47 9	2 0 0	2 12 51	2 25 43	2 38 34	2 51 26
1. 76	1 21 49	1 34 46	1 47 44	2 0 41	2 13 38	2 26 35	2 39 33	2 52 30
1. 77	1 22 12	1 35 15	1 48 18	2 1 21	2 14 24	2 27 27	2 40 31	2 53 34
1. 78	1 22 35	1 35 44	1 48 53	2 2 1	2 15 10	2 28 19	2 41 28	2 54 36
1. 79	1 22 58	1 36 12	1 49 26	2 2 41	2 15 55	2 29 10	2 42 24	2 55 39
1. 80	1 23 20	1 36 40	1 50 0	2 3 20	2 16 40	2 30 0	2 43 20	2 56 40
1. 81	1 23 42	1 37 8	1 50 33	2 3 59	2 17 24	2 30 50	2 44 15	2 57 41
1. 82	1 24 4	1 37 35	1 51 6	2 4 37	2 18 8	2 31 39	2 45 10	2 58 41
1. 83	1 24 26	1 38 2	1 51 38	2 5 15	2 18 51	2 32 28	2 46 4	2 59 40
1. 84	1 24 47	1 38 29	1 52 10	2 5 52	2 19 34	2 33 16	2 46 57	3 0 39
1. 85	1 25 8	1 38 55	1 52 42	2 6 29	2 20 16	2 34 3	2 47 50	3 1 37
1. 86	1 25 29	1 39 21	1 53 14	2 7 6	2 20 58	2 34 50	2 48 43	3 2 35
1. 87	1 25 50	1 39 47	1 53 45	2 7 42	2 21 39	2 35 37	2 49 34	3 3 32
1. 88	1 26 10	1 40 13	1 54 15	2 8 18	2 22 20	2 36 23	2 50 26	3 4 28
1. 89	1 26 30	1 40 38	1 54 46	2 8 53	2 23 1	2 37 9	2 51 16	3 5 24
1. 90	1 26 51	1 41 3	1 55 16	2 9 28	2 23 41	2 37 54	2 52 6	3 6 19
1. 91	1 27 10	1 41 28	1 55 46	2 10 3	2 24 21	2 38 38	2 52 56	3 7 14
1. 92	1 27 30	1 41 53	1 56 15	2 10 38	2 25 0	2 39 23	2 53 45	3 8 7
1. 93	1 27 49	1 42 17	1 56 44	2 11 12	2 25 39	2 40 6	2 54 34	3 9 1
1. 94	1 28 9	1 42 41	1 57 13	2 11 45	2 26 17	2 40 49	2 55 22	3 9 54
1. 95	1 28 28	1 43 5	1 57 42	2 12 18	2 26 55	2 41 32	2 56 9	3 10 46
1. 96	1 28 47	1 43 28	1 58 10	2 12 51	2 27 33	2 42 15	2 56 56	3 11 38
1. 97	1 29 5	1 43 51	1 58 38	2 13 24	2 28 10	2 42 57	2 57 43	3 12 29
1. 98	1 29 24	1 44 15	1 59 5	2 13 56	2 28 47	2 43 38	2 58 29	3 13 20
1. 99	1 29 42	1 44 37	1 59 33	2 14 28	2 29 24	2 44 19	2 59 15	3 14 10
2. 00	1 30 0	1 45 0	2 0 0	2 15 0	2 30 0	2 45 0	3 0 0	3 15 0