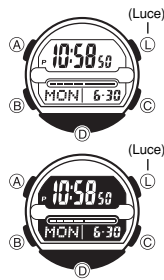


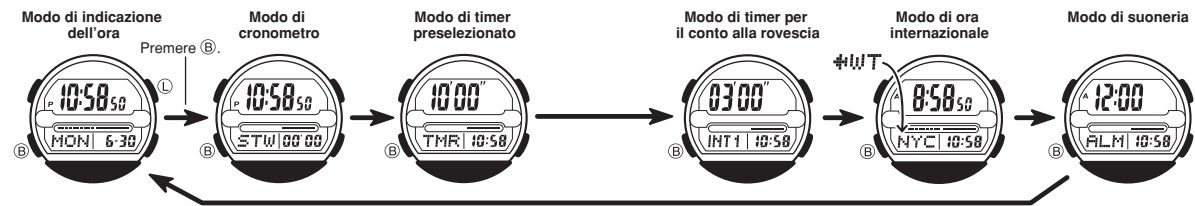
## Cenni su questo manuale



- A seconda del modello di orologio, la visualizzazione del testo appare sotto forma di caratteri scuri su sfondo chiaro o sotto forma di caratteri chiari su sfondo scuro. Tutte le visualizzazioni di esempio in questo manuale sono mostrate usando caratteri scuri su sfondo chiaro.
- Le operazioni di tasto sono indicate mediante le lettere mostrate nell'illustrazione.
- Ciascuna sezione di questo manuale fornisce le informazioni necessarie per poter eseguire le operazioni in ciascun modo di funzionamento. Ulteriori dettagli e informazioni tecniche si trovano nella sezione "Riferimento".

## Guida generale

- Premere (B) per passare da un modo di funzionamento ad un altro.
- In un modo di funzionamento qualsiasi (tranne quando una schermata di impostazione è visualizzata sul display), premere (L) per far illuminare il display.



## Indicazione dell'ora

Usare il modo di indicazione dell'ora per impostare e per vedere l'ora e la data attuali.



**Leggere questa parte prima di impostare l'ora e la data!**

L'ora visualizzata nel modo di indicazione dell'ora e l'ora visualizzata nel modo di ora internazionale sono collegate. Per questo motivo, accertarsi di selezionare il codice della città per l'ora di casa prima di impostare l'ora e la data.

### Per impostare l'ora e la data

1. Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto (A) finché i secondi iniziano a lampeggiare, condizione che indica la schermata di impostazione.
2. Premere (B) per spostare il lampeggiamento nell'ordine indicato di seguito per selezionare altre impostazioni.



3. Mentre l'impostazione che si desidera cambiare lampeggia, usare (D) o (C) per farla cambiare come descritto di seguito.

Schermata	Per fare ciò:	Eseguire questa operazione:
50	Ripartire i secondi a 00	Premere (D).
BFF	Passare dall'ora legale (DT) all'ora solare (BFF) e viceversa	Premere (D).
TTC	Cambiare il codice di città	Usare (D) (oriente) o (C) (occidente).
10:58	Cambiare le ore o i minuti	Usare (D) (+) o (C) (-).
2028	Cambiare l'anno	
6-30	Cambiare il mese o il giorno del mese	

- Per informazioni dettagliate sui codici delle città, fare riferimento a "City Code Table" (Tabella dei codici delle città).
  - Per i dettagli sull'impostazione dell'ora legale, fare riferimento a "Ora legale (DST)".
4. Premere (A) per lasciare la schermata di impostazione.

### Ora legale (DST)

L'ora legale (ora estiva) fa avanzare l'impostazione dell'ora di un'ora rispetto all'ora solare. Ricordare che non tutti i paesi o persino non tutte le aree locali adottano l'ora legale.

### Per far passare l'ora segnata nel modo di indicazione dell'ora dall'ora legale (DST) all'ora solare e viceversa

1. Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto (A) finché i secondi iniziano a lampeggiare, condizione che indica la schermata di impostazione.
  2. Premere (B) per visualizzare la schermata di impostazione ora legale.
  3. Premere (D) per passare dall'ora legale (DT visualizzato) all'ora solare (BFF visualizzato) e viceversa.
  4. Premere (A) per lasciare la schermata di impostazione.
- L'indicatore DST appare sul display a indicare che l'ora legale è attivata.

### Per passare dal formato di indicazione dell'ora di 12 ore a quello di 24 ore e viceversa

- Nel modo di indicazione dell'ora, premere (D) per passare dal formato di indicazione dell'ora di 12 ore a quello di 24 ore e viceversa.
- Con il formato di indicazione dell'ora di 12 ore, l'indicatore di pomeriggio (P) appare sul display per le ore comprese fra mezzogiorno e le 11:59 pm, e l'indicatore di antimeridiane (A) appare per le ore comprese fra mezzanotte e le 11:59 am.
  - Con il formato di indicazione dell'ora di 24 ore, le ore vengono indicate nella gamma compresa fra 0:00 e 23:59, senza alcun indicatore.
  - Il formato di indicazione dell'ora di 12 ore/24 ore selezionato nel modo di indicazione dell'ora viene applicato in tutti gli altri modi di funzionamento.
  - Gli indicatori A e P non vengono visualizzati quando l'ora attuale viene visualizzata in altri modi di funzionamento.

## Cronometro

### Schermata iniziale del modo di cronometro

Ora attuale segnata nel modo di indicazione dell'ora

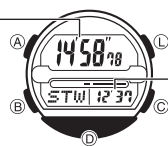


Il modo di cronometro consente di cronometrare un gioco o un evento. La parte superiore del display indica il tempo trascorso totale senza interruzioni, mentre la parte inferiore del display indica il tempo trascorso di un evento, che può essere interrotto secondo le esigenze per i time out, gli intervalli, ecc.

- Il limite di misurazione della parte superiore del display (tempo totale) è 99 minuti e 59 secondi.
- Il limite di misurazione della parte inferiore del display (tempo dell'evento) è 59 minuti e 59 secondi.
- Un'operazione di misurazione del cronometro continua ad essere eseguita finché non la si interrompe. Se uno dei tempi raggiunge il suo limite di misurazione, la misurazione ricomincerà da zero.
- Un'operazione di misurazione del cronometro continua anche se si esce dal modo di cronometro.
- Se si avvia il cronometraggio di un evento, la visualizzazione passerà alla schermata del tempo trascorso mostrata di seguito dalla schermata iniziale mostrata a "Cronometro".
- Tutte le operazioni descritte in questa sezione vanno eseguite nel modo di cronometro, in cui è possibile entrare premendo (B).

### Schermata del tempo trascorso

Minuti, secondi, centesimi di secondo del tempo totale  
\*Dopo che è stata avviata, per questa misurazione del tempo non è possibile fare una pausa. Essa mostra il tempo totale dal momento in cui l'operazione di misurazione del cronometro è iniziata.



Minuti, secondi del tempo dell'evento  
\*Per la misurazione del tempo in questa parte del display è possibile fare una pausa e riavviarla premendo (D).

## Operazione basilare di cronometraggio di un evento

→ → → → Tenere premuto .  
**Avvio**      **Interruzione\***      **Ripresa**      **Interruzione\***      **Azzeramento**

\* La misurazione del tempo totale nella parte superiore del display continua.

## Usò del modo di cronometro per cronometrare un evento sportivo

È possibile cronometrare un evento sportivo con il modo di cronometro sia con che senza la preselezione della durata dell'evento. Se si fa ciò, l'orologio emetterà un segnale acustico quando il tempo totale nella parte superiore del display raggiunge la durata dell'evento preselezionato.

Se l'evento viene interrotto per i time out o per qualche altro motivo, premere per fare una pausa e far ricominciare la misurazione del tempo dell'evento nella parte inferiore del display. Poiché la misurazione del tempo totale continua nella parte superiore del display, è possibile calcolare il lasso di tempo per cui il gioco è rimasto interrotto (tempo di recupero) sottraendo il tempo nella parte inferiore del display dal tempo nella parte superiore del display.

## Per preselezionare la durata dell'evento



- Nel modo di cronometro, tenere premuto finché l'impostazione attuale di durata dell'evento inizia a lampeggiare nella parte superiore del display. Questa è la schermata di impostazione.
  - Se l'impostazione attuale di durata dell'evento non appare quando si tiene premuto , significa che è in corso un'operazione di misurazione del tempo trascorso. Eseguire il procedimento descritto in "Per interrompere un'operazione di misurazione del tempo trascorso e riportare il cronometro a zero" per azzerare.
- Usare (+) o (-) per cambiare l'impostazione attuale di durata dell'evento.
  - È possibile impostare la durata nella gamma compresa fra 1 minuto e 60 minuti, in unità di 1 minuto.
- Dopo aver impostato la durata dell'evento, premere per lasciare la schermata di impostazione.

## Per avviare il cronometraggio di un evento

Premere per avviare il cronometraggio di un evento.

- Inizialmente, lo stesso tempo trascorso apparirà sia nella parte superiore che nella parte inferiore del display.

## Per fare una pausa durante il cronometraggio

- Premere .
  - Questa operazione interromperà la misurazione del tempo dell'evento nella parte inferiore del display, ma la misurazione del tempo totale nella parte superiore del display continuerà.
- Per far ricominciare la misurazione del tempo dell'evento nella parte inferiore del display, premere di nuovo .

## Quando la durata dell'evento preselezionato viene raggiunta

- L'orologio emetterà un segnale acustico per 10 secondi quando il tempo trascorso totale nella parte superiore del display raggiunge la durata dell'evento preselezionato.
- Il cronometraggio dell'evento continua anche dopo che la durata dell'evento preselezionato è stata raggiunta.

## Per interrompere un'operazione di misurazione del tempo trascorso e riportare il cronometro a zero

- Premere per interrompere la misurazione del tempo dell'evento nella parte inferiore del display.
  - La misurazione del tempo totale nella parte superiore del display continua.
- Tenere premuto finché appare la schermata iniziale del modo di cronometro.

## Timer preselezionato

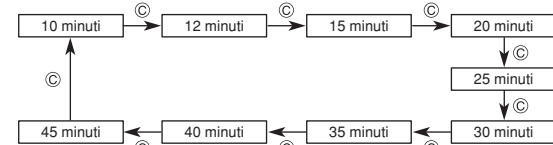


L'orologio include una serie di differenti durate preselezionate che è possibile scegliere per la durata iniziale del conto alla rovescia. Una suoneria suona quando il conto alla rovescia giunge a zero.

- Le seguenti sono le durate iniziali preselezionate, tutte in minuti: 10, 12, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45.
- È anche possibile attivare la ripetizione automatica, che fa ripartire automaticamente il timer dalla durata preselezionata attualmente scelta ogni volta che esso giunge a zero.
- Tutte le operazioni descritte in questa sezione vanno eseguite nel modo di timer preselezionato, in cui è possibile entrare premendo .

## Per eseguire un'operazione di timer preselezionato

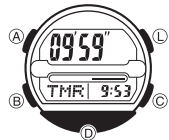
- Nel modo di timer preselezionato, usare per scorrere le durate preselezionate finché viene visualizzata quella che si desidera usare.



Indicatore di ripetizione automatica attivata



Numero di ripetizioni



- Per attivare la ripetizione automatica, tenere premuto mentre è visualizzata una schermata di selezione durata iniziale. Il numero di ripetizioni apparirà accanto alla durata del timer.
- Un uso frequente della ripetizione automatica e della suoneria può far scaricare la pila.

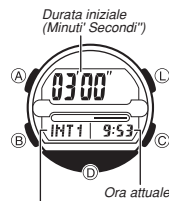
2. Premere per avviare il conto alla rovescia.

- Premere mentre un'operazione di conto alla rovescia è in corso per interromperla temporaneamente (per fare una pausa). Premere di nuovo per far ripartire il conto alla rovescia.

- Quando il conto alla rovescia giunge alla fine (a prescindere dal fatto che la ripetizione automatica sia attivata o disattivata), la suoneria suona per 10 secondi o finché non la si silenzia premendo un tasto qualsiasi.
- Ripetizione automatica disattivata: Quando il conto alla rovescia giunge alla fine, inizia un'operazione di misurazione del tempo trascorso e la parte superiore del display indica il lasso di tempo che è trascorso dal momento in cui il conto alla rovescia è giunto alla fine. L'operazione di misurazione del tempo trascorso si interromperà automaticamente quando essa raggiunge 60 minuti. A quel punto apparirà la schermata di selezione durata iniziale del timer per il conto alla rovescia.

- Ripetizione automatica attivata: Quando il conto alla rovescia giunge alla fine, un nuovo conto alla rovescia inizia dalla durata iniziale preselezionata. Il numero di ripetizioni viene visualizzato accanto alla durata del timer. L'indicazione del numero di ripetizioni cambia in "--" quando il conteggio giunge a 100.
- Per interrompere definitivamente un'operazione di conto alla rovescia, interromperla prima temporaneamente (premendo ) e quindi premere . Questa operazione visualizzerà la schermata iniziale del modo di timer preselezionato.

## Timer per il conto alla rovescia



Numero di timer per il conto alla rovescia

- È possibile attivare una funzione di ripetizione automatica che riavvia la sequenza dei timer dall'inizio quando viene raggiunta la fine dell'ultimo timer per il conto alla rovescia.
- Tutte le operazioni descritte in questa sezione vanno eseguite nel modo di timer per il conto alla rovescia, in cui è possibile entrare premendo .

Con il timer per il conto alla rovescia, è possibile impostare fino a nove durate iniziali, il cui conto alla rovescia viene eseguito nell'ordine, l'uno dopo l'altro.

### Esempio 1: Allenamento a intervalli

3 minuti di corsa (INT 1), 1 minuto di riposo (INT 2), 5 minuti di corsa (INT 3)

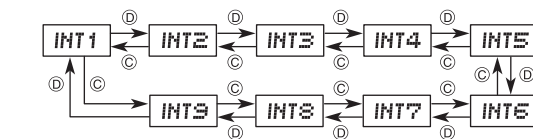
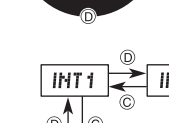
### Esempio 2: Cronometraggio di un gioco

45 minuti di gioco (INT 1), 15 minuti di intervallo (INT 2), 45 minuti di gioco (INT 3)

- L'orologio emette un segnale acustico quando un qualsiasi timer per il conto alla rovescia giunge a zero.
- Una suoneria suona per cinque secondi circa quando l'ultimo timer per il conto alla rovescia giunge a zero.

## Per configurare le impostazioni del timer per il conto alla rovescia

- Nel modo di timer per il conto alla rovescia, tenere premuto finché il numero di timer per il conto alla rovescia inizia a lampeggiare. Questa è la schermata di impostazione.
- Usare o per scorrere i numeri di timer per il conto alla rovescia finché viene visualizzato quello che si desidera impostare.



- Premere per spostare il lampeggiamento nell'ordine indicato di seguito per selezionare altre impostazioni.

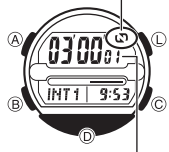


- Mentre un'impostazione lampeggia, usare o per farla cambiare come descritto di seguito.

Schermata	Per fare ciò:	Eseguire questa operazione:
INT 1	Cambiare il numero di timer per il conto alla rovescia	Usare  (+) o  (-).
03:00	Cambiare i minuti	Usare  (+) o  (-).
03:00	Cambiare i secondi (unità di 5 secondi)	Usare  (+) o  (-).
☐	Disattivare e attivare (☐) la ripetizione automatica	Premere .

- Un qualsiasi timer la cui durata iniziale è 00:00 non verrà usato durante l'operazione di timer per il conto alla rovescia.
- Non c'è alcuna ripetizione automatica per i singoli timer per il conto alla rovescia. Nel modo di timer per il conto alla rovescia, la ripetizione automatica viene eseguita per l'intero gruppo di timer.

Indicatore di ripetizione automatica attivata



Numero di ripetizioni

5. Impostare le durate di tutti i timer per il conto alla rovescia desiderati.
6. Premere (A) per lasciare la schermata di impostazione.
  - Quando la ripetizione automatica è attivata, il numero di ripetizioni apparirà accanto alla durata del timer.
  - Un uso frequente della ripetizione automatica e della suoneria può far scaricare la pila.

### Per eseguire un'operazione di timer per il conto alla rovescia

Nel modo di timer per il conto alla rovescia, premere (D) per avviare il timer per il conto alla rovescia.

- Per interrompere temporaneamente un'operazione di timer per il conto alla rovescia (per fare una pausa), premere (D). Premere di nuovo (D) per far ricominciare l'operazione.
- Mentre la ripetizione automatica è disattivata, l'orologio emette un segnale acustico quando ciascun timer per il conto alla rovescia giunge a zero. La suoneria suonerà per cinque secondi circa quando l'ultimo timer per il conto alla rovescia giunge a zero.
- Mentre la ripetizione automatica è attivata, l'orologio emette un segnale acustico quando ciascun timer per il conto alla rovescia giunge a zero. La suoneria suonerà per cinque secondi circa quando l'ultimo timer per il conto alla rovescia giunge a zero. Il cronometro ricomincia dal primo timer quando l'ultimo timer per il conto alla rovescia giunge a zero. Il numero di ripetizioni viene visualizzato accanto alla durata del timer. L'indicazione del numero di ripetizioni cambia in "--" quando il conteggio giunge a 100.
- Un'operazione di timer per il conto alla rovescia in corso continua ad essere eseguita anche se si esce dal modo di timer per il conto alla rovescia.
- Per interrompere definitivamente un'operazione di timer per il conto alla rovescia, premere prima (D) per fare una pausa, e quindi premere (C). Questa operazione riporterà la durata del conto alla rovescia al suo valore iniziale.

## Ora internazionale

Ora attuale nel fuso orario del codice di città selezionato



Codice di città

Ora segnata nel modo di indicazione dell'ora

Il modo di ora internazionale indica l'ora attuale in 48 città (29 fusi orari) del mondo.

- Quando si entra nel modo di ora internazionale, i dati che erano visualizzati l'ultima volta che si è usciti da quel modo appaiono per primi.
- Tutte le operazioni descritte in questa sezione vanno eseguite nel modo di ora internazionale, in cui è possibile entrare premendo (B).

### Per vedere l'ora di un altro codice di città

Nel modo di ora internazionale, premere (D) per scorrere i codici delle città verso oriente o (C) per scorrerli verso occidente.

- Per informazioni dettagliate sui codici delle città, fare riferimento a "City Code Table" (Tabella dei codici delle città).

- Se l'ora attuale indicata per una città è errata, controllare le impostazioni per il codice della città e per l'ora del modo di indicazione dell'ora ed eseguire i necessari cambiamenti.

### Per far passare l'ora di un codice di città dall'ora solare all'ora legale e viceversa

Indicatore di ora legale (DST)



1. Nel modo di ora internazionale, usare (D) o (C) per visualizzare il codice di città per cui si desidera cambiare l'impostazione di ora solare/ora legale.

2. Tenere premuto (A) per un secondo circa per passare dall'ora legale (DST visualizzato) all'ora solare (DST non visualizzato) e viceversa.

- L'indicatore DST appare sul display ogni volta che si visualizza un codice di città per cui è attivata l'ora legale.
- Notare che l'impostazione di ora legale/ora solare ha effetto soltanto sul codice di città attualmente visualizzato. Gli altri codici di città non risentono di questa impostazione.

## Suoneria

Indicatore di segnale orario di ora esatta attivato

Indicatore di suoneria attivata



Ora per la suoneria (Ore : Minuti)

Ora attuale

Quando la suoneria quotidiana è attivata, la suoneria suona per 10 secondi all'ora fissata ogni giorno. Quando il segnale orario di ora esatta è attivato, l'orologio emette un segnale acustico ogni ora allo scoccare dell'ora.

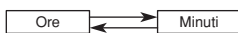
- Tutte le operazioni descritte in questa sezione vanno eseguite nel modo di suoneria, in cui è possibile entrare premendo (B).

### Per impostare l'ora per la suoneria

1. Tenere premuto (A) mentre l'orologio si trova nel modo di suoneria finché le cifre delle ore iniziano a lampeggiare sul display. Le cifre delle ore lampeggiano a indicare che sono state selezionate per l'impostazione.

- Questa operazione attiva automaticamente la suoneria.

2. Premere (B) per far cambiare l'elemento selezionato nell'ordine seguente:



3. Mentre un'impostazione lampeggia, usare (D) o (C) per farla cambiare come descritto di seguito.

Schermata	Per fare ciò:	Eseguire questa operazione:
12:00	Cambiare le ore e i minuti	Usare (D) (+) o (C) (-). • Con il formato di 12 ore, impostare correttamente l'ora per la mattina (indicatore A) o per il pomeriggio (indicatore P).

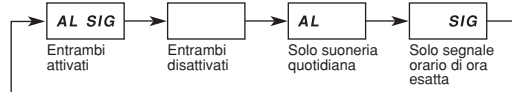
4. Dopo aver impostato l'ora per la suoneria, premere (A) per ritornare al modo di suoneria.

### Per silenziare la suoneria

Premere un tasto qualsiasi per silenziare la suoneria dopo che essa ha cominciato a suonare.

### Per attivare e disattivare la suoneria quotidiana e il segnale orario di ora esatta

Premere (D) mentre l'orologio è nel modo di suoneria per far cambiare lo stato della suoneria quotidiana e del segnale orario di ora esatta nell'ordine indicato di seguito:



### Per provare il suono della suoneria

Tenere premuto (D) nel modo di suoneria per far suonare la suoneria.

## Riferimento

Questa sezione contiene informazioni più dettagliate e informazioni tecniche sul funzionamento dell'orologio. Essa contiene inoltre avvertenze e note importanti sulle varie caratteristiche e funzioni di questo orologio.

### Segnale acustico di pressione tasti



Il segnale acustico di pressione tasti suona ogni volta che si preme uno dei tasti dell'orologio. È possibile attivare o disattivare il segnale acustico di pressione tasti come desiderato.

- Anche se si disattiva il segnale acustico di pressione tasti, le suonerie, il segnale orario di ora esatta, la suoneria del timer per il conto alla rovescia e la suoneria del timer di evento funzioneranno tutti normalmente.

### Per attivare e disattivare il segnale acustico di pressione tasti

In un modo di funzionamento qualsiasi (tranne quando una schermata di impostazione è visualizzata sul display), tenere premuto (B) per attivare (S non visualizzato) o disattivare (S visualizzato) il segnale acustico di pressione tasti.

- Quando si tiene premuto (B) per attivare o disattivare il segnale acustico di pressione tasti, anche il modo di funzionamento attuale dell'orologio cambierà.
- S viene visualizzato in tutti i modi di funzionamento quando il segnale acustico di pressione tasti è disattivato.

## Scorrimento

I tasti (C) e (D) servono in vari modi di funzionamento e in varie schermate di impostazione per scorrere i dati sul display. Nella maggior parte dei casi, tenere premuti questi tasti durante un'operazione di scorrimento per scorrere i dati rapidamente. Ciò vale tranne quando il numero di timer per il conto alla rovescia lampeggia sulla schermata del modo di timer per il conto alla rovescia.

## Funzioni di ritorno automatico

- Se si lascia l'orologio nel modo di suoneria per due o tre minuti senza eseguire alcuna operazione, esso passa al modo di indicazione dell'ora automaticamente.
- Se si lascia una schermata con cifre lampeggianti sul display per due o tre minuti senza eseguire alcuna operazione, l'orologio lascia la schermata di impostazione automaticamente.

## Indicazione dell'ora

- Se si riportano i secondi a 00 mentre il conteggio attuale è tra 30 e 59, i minuti vengono aumentati di 1 unità. Mentre il conteggio attuale è tra 00 e 29, i secondi vengono riportati a 00 ma i minuti rimangono invariati.
- L'anno può essere impostato per il periodo compreso fra il 2000 e il 2099.
- Il calendario completamente automatico incorporato nell'orologio tiene conto automaticamente della differenza durata dei mesi e degli anni bisestili. Una volta impostata la data, non c'è bisogno di cambiarla, tranne dopo aver fatto sostituire la pila dell'orologio.

## Ora internazionale

- Il conteggio dei secondi dell'ora internazionale è sincronizzato con il conteggio dei secondi del modo di indicazione dell'ora.
- Tutte le ore del modo di ora internazionale vengono calcolate dall'ora attuale della città per l'ora di casa segnata nel modo di indicazione dell'ora utilizzando i valori di differenza rispetto al tempo universale coordinato.
- La differenza rispetto al tempo universale coordinato è un valore che indica la differenza di ora che intercorre fra il punto di riferimento situato a Greenwich, in Inghilterra, e il fuso orario in cui si trova una città.
- Il "tempo universale coordinato" (TUC) (in inglese: "Universal Time Coordinated" (abbreviazione: UTC)) è lo standard scientifico internazionale per l'indicazione dell'ora. Esso si basa su orologi atomici (al cesio) mantenuti con cura e aventi una precisione al microsecondo. I secondi in più vengono aggiunti o sottratti come necessario per mantenere il tempo universale coordinato in sincronia con la rotazione della Terra.

## Avvertenze sull'illuminazione

Un LED (diodo a emissione luminosa) fa illuminare il display per facilitare la visione delle indicazioni al buio. In un modo di funzionamento qualsiasi (tranne quando una schermata di impostazione è visualizzata sul display), premere (L) per far accendere l'illuminazione per due secondi circa.

- L'illuminazione può essere difficile da vedere sotto la luce solare diretta.
- L'illuminazione si spegne automaticamente ogni volta che suona una suoneria.
- Un uso frequente dell'illuminazione fa scaricare la pila.

## City Code Table

City Code	City	UTC Differential	Other major cities in same time zone
PPG	Pago Pago	-11.0	
HNL	Honolulu	-10.0	Papeete
ANC	Anchorage	-09.0	Nome
YVR	Vancouver	-08.0	Las Vegas, Seattle/Tacoma, Dawson City
SFO	San Francisco		
LAX	Los Angeles		
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton
MEX	Mexico City	-06.0	Winnipeg, Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans
CHI	Chicago		
MIA	Miami	-05.0	Montreal, Detroit, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
NYC	New York		
CCS	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port Of Spain
YYT	St. Johns	-03.5	
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Buenos Aires, Brasilia, Montevideo
RAI	Praia	-01.0	
LIS	Lisbon	+00.0	Dublin, Casablanca, Dakar, Abidjan
LON	London		
BCN	Barcelona	+01.0	Amsterdam, Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Stockholm, Madrid
PAR	Paris		
MIL	Milan		
ROM	Rome		
BER	Berlin		
ATH	Athens	+02.0	Helsinki, Beirut, Damascus, Cape Town
JNB	Johannesburg		
IST	Istanbul		
CAI	Cairo		
JRS	Jerusalem		
MOW	Moscow	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi
JED	Jeddah		
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	
MLE	Male		
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata, Colombo
DAC	Dhaka	+06.0	
RGN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
SIN	Singapore	+08.0	Kuala Lumpur, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
HKG	Hong Kong		
BJS	Beijing		
SEL	Seoul	+09.0	Pyongyang
TYO	Tokyo		
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
GUM	Guam	+10.0	Melbourne, Rabaul
SYD	Sydney		
NOU	Nooumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

\*Based on data as of December 2006.