





CAPE TOWN

JULY 2010

Day	Times of												Moon Phase
	Sunrise	Sunset	High Water				Low Water				Moonrise	Moonset	
			time	height	time	height	time	height	time	height			
1	0752	1748	0554	1.40	1822	1.49	1156	0.46	----	----	2235	1041	
2	0752	1748	0630	1.35	1900	1.44	0032	0.54	1230	0.52	2329	1107	
3	0752	1749	0711	1.28	1944	1.39	0115	0.59	1311	0.60	----	1138	
4	0752	1749	0803	1.22	2039	1.34	0207	0.63	1402	0.68	0024	1201	
5	0752	1750	0912	1.18	2146	1.31	0310	0.66	1512	0.73	0121	1230	
6	0752	1750	1035	1.18	2258	1.33	0423	0.65	1638	0.74	0220	1304	
7	0752	1750	1151	1.24	----	----	0535	0.59	1755	0.68	0321	1343	
8	0752	1751	0004	1.38	1250	1.34	0635	0.51	1855	0.59	0424	1429	
9	0751	1751	0101	1.46	1340	1.45	0726	0.41	1946	0.48	0527	1524	
10	0751	1752	0152	1.56	1426	1.57	0813	0.30	2033	0.37	0628	1628	
11	0751	1752	0240	1.64	1510	1.67	0856	0.21	2119	0.28	0724	1738	
12	0750	1753	0327	1.71	1554	1.76	0939	0.15	2205	0.22	0812	1850	
13	0750	1753	0413	1.73	1638	1.82	1022	0.13	2252	0.20	0855	2003	
14	0750	1754	0458	1.72	1722	1.83	1105	0.15	2340	0.22	0933	2114	
15	0749	1754	0544	1.66	1807	1.79	1148	0.21	----	----	1008	2223	
16	0749	1755	0631	1.56	1854	1.70	0029	0.29	1233	0.31	1041	2331	
17	0749	1756	0722	1.45	1945	1.59	0122	0.38	1323	0.44	1114	----	
18	0748	1756	0822	1.33	2046	1.46	0221	0.48	1422	0.57	1148	0038	
19	0748	1757	0937	1.25	2201	1.37	0331	0.56	1541	0.67	1226	0144	
20	0747	1758	1107	1.23	2324	1.33	0454	0.60	1714	0.70	1308	0249	
21	0747	1758	1226	1.29	----	----	0613	0.58	1835	0.65	1355	0352	
22	0746	1759	0037	1.35	1324	1.37	0714	0.52	1932	0.58	1447	0450	
23	0745	1800	0133	1.40	1409	1.46	0759	0.45	2016	0.50	1543	0543	
24	0745	1801	0217	1.45	1446	1.53	0836	0.39	2051	0.44	1640	0629	
25	0744	1802	0254	1.50	1519	1.58	0907	0.34	2123	0.40	1739	0709	
26	0743	1803	0327	1.54	1550	1.62	0935	0.32	2153	0.38	1836	0745	
27	0743	1803	0357	1.56	1619	1.64	1002	0.30	2222	0.37	1932	0816	
28	0742	1804	0426	1.55	1648	1.64	1028	0.31	2251	0.38	2028	0844	
29	0741	1805	0454	1.53	1716	1.63	1055	0.34	2322	0.41	2122	0910	
30	0741	1805	0523	1.49	1745	1.59	1122	0.39	2354	0.45	2217	0936	
31	0740	1806	0554	1.44	1816	1.53	1152	0.46	----	----	2312	1003	

All times refer to SA Local Time