

ESR 30min	ESR
1	2
2	5
3	9
4	11
5	14
6	17
7	19
8	22
9	25
10	27
11	28
12	30
13	32
14	34
15	36
16	38
17	40
18	42
19	44
20	45
21	47
22	49
23	51
24	53
25	55
26	58
27	60
28	61
29	63
30	65
31	66
32	67
33	69
34	71
35	73
36	74
37	76
38	77
39	79
40	81
41	82
42	84
43	85
44	87
45	89
46	90
47	91
48	93
49	94
50	96
51	97
52	98
53	100
54	101
55	104

56	105
57	106
58	107
59	109
60	110
61	111
62	112
63	113
64	115
65	116
66	116
67	117
68	118
69	119
70	119
71	120
72	121
73	122
74	123
75	124
76	124
77	125
78	125
79	126
80	126
81	126
82	127
83	127
84	127
85	128
86	128
87	129
88	129
89	129
90	130
91	130
92	130
93	131
94	131
95	131
96	131
97	132
98	132
99	132
100	132
101	133
102	133
103	133
104	133
105	134
106	134
107	134
108	134
109	134
110	135
111	135

112	135
113	136
114	136
115	136
116	136
117	136
118	137
119	137
120	137
121	137
122	138
123	138
124	138
125	138
126	139
127	139
128	139
129	139
130	139
131	140