

Table 5

Mondays to Fridays

14 December to 13 May

London Liverpool Street - Ilford - Shenfield

Network Diagram - see first page of Table 5

Miles	Miles		XR	XR	LE	LE	XR	XR	XR	LE	LE	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	
			MX	MO	MO	MX	MX	MO	MO	MO	MO	MX	MX	MX	MX	MX	MX	MX	MX	MX	MX	MX	
					A	A				A	B												
0	—	London Liverpool Street 13	d	00 01	00 05	00 14	00 15	00 20	00 32	00 35	00 44	00 46	00 50	00 55	05 23	05 24	05 40	06 00	06 10	06 20	06 30	06 40	06 50
4	—	Stratford 7	d	00 08	00 12	00 21	00 22	00 27	00 39	00 42	00 51	00 53	00 57	01 02	05 30	05 31	05 47	06 07	06 17	06 27	06 37	06 47	06 57
4½	—	Maryland	d	00 10	00 14			00 29	00 41	00 44			01 04	05 33	05 49	06 09	06 19	06 29	06 39	06 49	06 59		
5½	—	Forest Gate	d	00 12	00 16			00 31	00 43	00 46			01 06	05 35	05 51	06 11	06 21	06 31	06 41	06 51	07 01		
6½	—	Manor Park	d	00 14	00 18			00 33	00 45	00 48			01 08	05 37	05 53	06 13	06 23	06 33	06 43	06 53	07 03		
7½	—	Ilford 2	d	00 17	00 21			00 36	00 48	00 51			01 11	05 40	05 56	06 16	06 26	06 36	06 46	06 56	07 06		
8½	—	Seven Kings	d	00 19	00 23			00 38	00 50	00 53			01 13	05 42	05 58	06 18	06 28	06 38	06 48	06 58	07 08		
9½	—	Goodmayes	d	00 21	00 25			00 40	00 52	00 55			01 15	05 44	06 00	06 20	06 30	06 40	06 50	07 00	07 10		
10	—	Chadwell Heath	d	00 23	00 27			00 42	00 54	00 57			01 17	05 46	06 02	06 22	06 32	06 42	06 52	07 02	07 12		
12½	—	Romford	d	00 27	00 31	00 34	00 32	00 46	00 58	01 01	01 04		01 08	01 21	05 38	05 50	06 06	06 26	06 36	06 46	06 56	07 06	07 16
13½	—	Gidea Park 2	a	00 33	00 37	00 38	00 38	00 50	01 04	01 07	01 08	01 07	01 25	05 54	06 10	06 30	06 40	06 50	07 00	07 10	07 20		
—	—		d			00 38	00 38	00 50	01 04	01 07	01 08	01 07	01 25	05 54	06 10	06 30	06 40	06 50	07 00	07 10	07 20		
15	—	Harold Wood	d			00 41	00 41	00 53			01 11		01 28	05 57	06 13	06 33	06 43	06 53	07 03	07 13	07 23		
18½	—	Brentwood	d			00 46	00 46	00 57			01 16		01 32	06 01	06 17	06 37	06 47	06 57	07 07	07 17	07 27		
20½	—	Shenfield 3	a			00 51	00 44	01 05			01 21	01 17	01 40	06 05	06 21	06 41	06 51	07 01	07 11	07 21	07 31	07 41	

	XR	LE	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	
		D																					
London Liverpool Street 13	d	06 59	07 08	07 09	07 20	07 30	07 40	07 50	08 00	08 10	08 20	08 30	08 40	08 50	09 00	09 10	09 20	09 30	09 38	09 40	09 50	10 00	10 10
Stratford 7	d	07 06	07 15	07 16	07 27	07 37	07 47	07 57	08 07	08 17	08 27	08 37	08 47	08 57	09 07	09 17	09 27	09 37	09 45	09 47	09 57	10 07	10 17
Maryland	d	07 08		07 18	07 29	07 39	07 49	07 59	08 09	08 19	08 29	08 39	08 49	08 59	09 09	09 19	09 29	09 39	09 49	09 59	10 09	10 19	10 29
Forest Gate	d	07 10		07 20	07 31	07 41	07 51	08 01	08 11	08 21	08 31	08 41	08 51	09 01	09 11	09 21	09 31	09 41	09 51	10 01	10 11	10 21	10 31
Manor Park	d	07 12		07 22	07 33	07 43	07 53	08 03	08 13	08 23	08 33	08 43	08 53	09 03	09 13	09 23	09 33	09 43	09 53	10 03	10 13	10 23	10 33
Ilford 2	d	07 15		07 25	07 36	07 46	07 56	08 06	08 16	08 26	08 36	08 46	08 56	09 06	09 16	09 26	09 36	09 46	09 56	10 06	10 16	10 26	10 36
Seven Kings	d	07 17		07 27	07 38	07 48	07 58	08 08	08 18	08 28	08 38	08 48	08 58	09 08	09 18	09 28	09 38	09 48	09 58	10 08	10 18	10 28	10 38
Goodmayes	d	07 19		07 29	07 40	07 50	08 00	08 10	08 20	08 30	08 40	08 50	09 00	09 10	09 20	09 30	09 40	09 50	10 00	10 10	10 20	10 30	10 40
Chadwell Heath	d	07 21		07 31	07 42	07 52	08 02	08 12	08 22	08 32	08 42	08 52	09 02	09 12	09 22	09 32	09 42	09 52	10 02	10 12	10 22	10 32	10 42
Romford	d	07 25	07 23	07 35	07 46	07 56	08 06	08 16	08 26	08 36	08 46	08 56	09 06	09 16	09 26	09 36	09 46	09 56	10 06	10 16	10 26	10 36	10 46
Gidea Park 2	a	07 29		07 39	07 50	08 00	08 10	08 20	08 30	08 40	08 50	09 00	09 10	09 20	09 30	09 40	09 50	10 00	10 10	10 20	10 30	10 40	10 50
Harold Wood	d	07 29		07 39	07 50	08 00	08 10	08 20	08 30	08 40	08 50	09 00	09 10	09 20	09 30	09 40	09 50	10 00	10 10	10 20	10 30	10 40	10 50
Brentwood	d	07 32		07 42	07 53	08 03	08 13	08 23	08 33	08 43	08 53	09 03	09 13	09 23	09 33	09 43	09 53	10 03	10 13	10 23	10 33	10 43	10 53
Shenfield 3	a	07 36		07 46	07 57	08 07	08 17	08 27	08 37	08 47	08 57	09 07	09 17	09 27	09 37	09 47	09 57	10 07	10 17	10 27	10 37	10 47	10 57
Shenfield 3	a	07 42	07 32	07 52	08 03	08 13	08 23	08 33	08 43	08 53	09 03	09 13	09 23	09 33	09 43	09 53	10 03	10 13	10 23	10 33	10 43	10 53	11 03

	LE	XR	XR	LE	XR	XR	XR	XR	XR	LE	XR	XR	LE	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR
	A			E						A			E									
London Liverpool Street 13	d	10 13	14 20	14 30	14 38	14 40	14 50	15 00	15 10	15 13	15 20	15 30	15 38	15 40	15 50	16 00	16 10	16 20	16 28	16 36	16 40	16 48
Stratford 7	d	10 20	14 27	14 37	14 45	14 47	14 57	15 07	15 17	15 20	15 30	15 38	15 45	15 47	15 57	16 07	16 17	16 27	16 35	16 43	16 47	16 57
Maryland	d		14 29	14 39		14 49	14 59	15 09	15 19				15 29	15 39	15 49	15 59	16 09	16 19	16 29	16 37	16 49	16 59
Forest Gate	d		14 31	14 41		14 51	15 01	15 11	15 21				15 31	15 41	15 51	16 01	16 11	16 21	16 31	16 39	16 51	17 01
Manor Park	d		14 33	14 43		14 53	15 03	15 13	15 23				15 33	15 43	15 53	16 03	16 13	16 23	16 33	16 41	16 53	17 03
Ilford 2	d		14 36	14 46		14 56	15 06	15 16	15 26				15 36	15 46	15 56	16 06	16 16	16 26	16 36	16 44	16 56	17 06
Seven Kings	d		14 38	14 48		14 58	15 08	15 18	15 28				15 38	15 48	15 58	16 08	16 18	16 28	16 38	16 47	16 52	17 02
Goodmayes	d		14 40	14 50		15 00	15 10	15 20	15 30				15 40	15 50	16 00	16 10	16 20	16 30	16 40	16 49	16 54	17 04
Chadwell Heath	d		14 42	14 52		15 02	15 12	15 22	15 32				15 42	15 52	16 02	16 12	16 22	16 32	16 42	16 51	16 56	17 00
Romford	d	10 28	14 46	14 56	14 53	15 06	15 16	15 26	15 36	15 28			15 46	15 56	16 06	16 16	16 26	16 36	16 46	16 55	17 00	17 04
Gidea Park 2	a		14 50	15 00		15 10	15 20	15 30	15 40				15 50	16 00	16 10	16 20	16 30	16 40	16 50	17 00	17 04	17 10
Harold Wood	d		14 53	15 03		15 13	15 23	15 33	15 43				15 53	16 03	16 13	16 23	16 33	16 43	16 53	17 07	17 11	17 17
Brentwood	d		14 57	15 07		15 17	15 27	15 37	15 47				15 57	16 07	16 17	16 27	16 37	16 47	16 57	17 11	17 15	17 21
Shenfield 3	a	10 38	15 03	15 13	15 02	15 23	15 33	15 43	15 53	15 38			16 03	16 13	16 23	16 33	16 43	16 53	17 05	17 19	17 23	17 29

	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR
London Liverpool Street 13	d	16 47	16 50	16 57	17 00	17 07	17 10	17 17	17 20	17 27	17 30	17 36	17 39									

Table 5

Sundays

13 December to 8 May

London Liverpool Street - Ilford - Shenfield

Network Diagram - see first page of Table 5

	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	LE B	XR	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A			
London Liverpool Street 15 ⊖ d	00 01	00 15	00 20	00 32	00 50	00 55				06 35				07 05	07 35	07 55		08 05	08 14	08 17	08 35	08 44		
Stratford 7 ⊖ d	00 08	00 22	00 27	00 39	00 57	01 02				06 42				07 12	07 42	08 02		08 12	08 21	08 24	08 42	08 51		
Maryland d	00 10		00 29	00 41		01 04				06 44				07 14	07 44			08 14			08 44			
Forest Gate d	00 12		00 31	00 43		01 06				06 46				07 16	07 46			08 16		08 27	08 46			
Manor Park d	00 14		00 33	00 45		01 08				06 48				07 18	07 48			08 18		08 29	08 48			
Ilford 2 d	00 17		00 36	00 48		01 11	06 00	06 30	06a54				07 00	07a24	07a54		07 30	08 00	08 21		08 32	08 51		
Seven Kings d	00 19		00 38	00 50		01 13	06 06	06 36					07 06				07 36	08 06	08 23		08 34	08 53		
Goodmayes d	00 21		00 40	00 52		01 15	06 10	06 40					07 10				07 40	08 10	08 25		08 36	08 55		
Chadwell Heath d	00 23		00 42	00 54		01 17	06 16	06 46					07 16				07 46	08 16	08 27		08 38	08 57		
Romford d	00 27	00 32	00 46	00 58	01 08	01 21	06 28	06 58					07 28			08 13	07 58	08a26	08 31	08 34	08 42	09 01	09 04	
Gidea Park 2 a	00 33		00 50	01 04		01 25	06 36	07 06					07 36				08 06		08 35	08 38	08 48	09 05	09 08	
d			00 50			01 25	06 36	07 06					07 36				08 06		08 35	08 38	08 48	09 05	09 08	
Harold Wood d			00 53			01 28	06 44	07 14					07 44				08 14		08 38	08 41	09 08	09 11		
Brentwood d			00 57			01 32	07 01	07 31					08 01				08 31		08 42	08 46	09 12	09 16		
Shenfield 3 a		00 44	01 05		01 20	01 40	07 11	07 41					08 11				08 26	08 41	08 50	08 51	09 20	09 21		

	XR		XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	LE A	XR	LE A							
London Liverpool Street 15 ⊖ d	08 47		21 05	21 14	21 17	21 35	21 44	21 47		22 05	22 14	22 17	22 35	22 44	23 05	23 14	23 35	23 44						
Stratford 7 ⊖ d	08 54		21 12	21 21	21 24	21 42	21 51	21 54		22 12	22 21	22 24	22 42	22 51	23 12	23 21	23 42	23 51						
Maryland d		and at the same minutes past each hour until	21 14			21 44				22 14			22 44		23 14		23 44							
Forest Gate d	08 57		21 16		21 27	21 46		21 57		22 16		22 27	22 46		23 16		23 46							
Manor Park d	08 59		21 18		21 29	21 48		21 59		22 18		22 29	22 48		23 18		23 48							
Ilford 2 d	09 02		21 21		21 32	21 51		22 02		22 21		22 32	22 51		23 21		23 51							
Seven Kings d	09 04		21 23		21 34	21 53		22 04		22 23		22 34	22 53		23 23		23 53							
Goodmayes d	09 06		21 25		21 36	21 55		22 06		22 25		22 36	22 55		23 25		23 55							
Chadwell Heath d	09 08		21 27		21 38	21 57		22 08		22 27		22 38	22 57		23 27		23 57							
Romford d	09 12		21 31	21 34	21 42	22 01	22 04	22 12		22 31	22 34	22 42	23 01	23 04	23 31	23 34	00 01	00 04						
Gidea Park 2 a	09 18		21 35	21 38	21 48	22 05	22 08	22 18		22 35	22 38	22 48	23 05	23 08	23 35	23 38	00 05	00 08						
d			21 35	21 38		22 05	22 08			22 35	22 38		23 05	23 08	23 35	23 38	00 05	00 08						
Harold Wood d		21 38	21 41		22 08	22 11			22 38	22 41		23 08	23 11	23 38	23 41	00 08	00 11							
Brentwood d		21 42	21 46		22 12	22 16			22 42	22 46		23 12	23 16	23 42	23 46	00 12	00 16							
Shenfield 3 a		21 50	21 51		22 20	22 21			22 50	22 51		23 20	23 21	23 50	23 51	00 20	00 21							

A To Southend Victoria

B To Harwich International

Table 5R

Mondays to Fridays

Shenfield - Ilford - London Liverpool Street

14 December to 13 May

Network Diagram - see first page of Table 5

Miles	Miles		XR MX	XR MO	XR MX	XR	XR	XR	LE B	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	
0	—	Shenfield B	d					04 44		05 12	05 24			05 29		05 44		06 04	06 14	06 24		06 34		06 44	06 54
2	—	Brentwood	d					04 47		05 15				05 32		05 47		06 07	06 17	06 27		06 37		06 47	06 57
5%	—	Harold Wood	d					04 52		05 20				05 37		05 52		06 12	06 22	06 32		06 42		06 52	07 02
6%	—	Gidea Park B	d					04 56	05 11	05 24	05 31			05 41		05 56	06 06	06 16	06 26	06 35	06 39	06 45		06 49	06 59
7%	—	Romford	d			00 02	04 58	05 13	05 26					05 43		05 58	06 08	06 18	06 28	06 38	06 41	06 48		06 51	06 58
10%	—	Chadwell Heath	d		00 01	00 06	05 02	05 17	05 30					05 47		06 02	06 12	06 22	06 32	06 42	06 45	06 52		06 55	07 02
11	—	Goodmayes	d		00 03	00 08	05 04	05 19	05 32					05 49		06 04	06 14	06 24	06 34		06 47		06 57	07 07	
11%	—	Seven Kings	d		00 05	00 10	05 06	05 21	05 34	05 36				05 51		06 06	06 16	06 26	06 36		06 49		06 59	07 09	
12%	—	Ilford B	d		00 08	00 13	05 09	05 24	05 37					05 54	06 03	06 09	06 19	06 29	06 39	06 47	06 52	06 57		07 02	07 07
14	—	Manor Park	d		00 10	00 16	05 12	05 27	05 40					05 57	06 06	06 12	06 22	06 32	06 42		06 55		07 05	07 15	
15	—	Forest Gate	d		00 13	00 19	05 14	05 29	05 42					05 59	06 08	06 14	06 24	06 34	06 44		06 57		07 07	07 17	
15%	—	Maryland	d	00 01	00 15	00 21	05 16	05 31	05 44					06 01	06 10	06 16	06 26	06 36	06 46		06 59		07 09	07 19	
16%	—	Stratford B	⊕ d	00 04	00 17	00 24	05 19	05 34	05 47	05 42				06 04	06 13	06 19	06 29	06 39	06 49	06 53	07 02	07 05		07 12	07 15
20%	—	London Liverpool Street B	⊕ a	00 15	00 28	00 35	05 27	05 42	05 55	05 51				06 12	06 21	06 27	06 37	06 47	06 57	07 03	07 12	07 15		07 22	07 25

	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR
Shenfield B	d	07 04		07 14		07 24		07 34		07 43		07 49		07 54		07 59		08 10		08 22		08 34		08 46
Brentwood	d	07 07		07 17		07 27		07 37		07 46		07 52		07 57		08 02		08 13		08 25		08 37		08 49
Harold Wood	d	07 12		07 22		07 32		07 42		07 51		07 57		08 02		08 07		08 18		08 30		08 42		08 54
Gidea Park B	d	07 09	07 15	07 19	07 25	07 29		07 35	07 39	07 45	07 49	07 54	07 58	08 01	08 05	08 08		08 11	08 15	08 19	08 22		08 29	08 34
Romford	d	07 11	07 18	07 21	07 28	07 31		07 38	07 41	07 48	07 51	07 57	08 00	08 03	08 07	08 10		08 13	08 17	08 21	08 24		08 31	08 36
Chadwell Heath	d	07 15	07 22	07 25	07 32	07 35		07 42	07 45	07 52	07 55	08 01	08 04	08 07	08 11	08 14		08 17	08 21	08 25	08 28		08 35	08 40
Goodmayes	d	07 17		07 27	07 34	07 37		07 44	07 47	07 54	07 57	08 03	08 06	08 09	08 13	08 16		08 19	08 23	08 27	08 30		08 37	08 42
Seven Kings	d	07 19		07 29	07 36	07 39		07 46	07 49	07 56	07 59	08 05	08 08	08 11	08 15	08 18		08 21	08 25	08 29	08 32		08 39	08 44
Ilford B	d	07 22	07 27	07 32	07 39	07 42		07 49	07 52	07 59	08 02	08 08	08 11	08 14	08 18	08 21		08 24	08 28	08 32	08 35		08 38	08 42
Manor Park	d	07 25		07 35		07 45		07 55		08 05		08 15		08 25		08 35		08 45		08 55		09 05		09 15
Forest Gate	d	07 27		07 37		07 47		07 57		08 07		08 17		08 27		08 37		08 47		08 57		09 07		09 17
Maryland	d	07 29		07 39		07 49		07 59		08 09		08 19		08 29		08 39		08 49		08 59		09 09		09 19
Stratford B	⊕ d	07 32	07 35	07 42	07 45	07 52		07 55	08 02	08 05	08 12	08 15	08 18	08 21	08 28	08 31		08 34	08 38	08 41	08 44	08 48	08 51	08 54
London Liverpool Street B	⊕ a	07 42	07 45	07 52	07 55	08 02		08 05	08 12	08 15	08 22	08 25	08 28	08 31	08 38	08 41		08 44	08 48	08 51	08 55	08 58	09 01	09 05

	XR	XR	XR	XR	XR	LE C	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR
Shenfield B	d		08 32		08 44	08 46	08 54	09 04	09 14	09 24		09 34	09 44	09 45	09 54	10 04	10 14	10 18	10 24	10 34		10 44	10 45	
Brentwood	d		08 35		08 47	08 50	08 57	09 07	09 17	09 27		09 37	09 47	09 50	09 57	10 07	10 17	10 21	10 27	10 37		10 47		
Harold Wood	d		08 40		08 52	08 55	09 02	09 12	09 22	09 32		09 42	09 52	09 55	10 02	10 12	10 22	10 26	10 32	10 42		10 52		
Gidea Park B	d	08 41		08 44	08 51	08 56	09 06	09 16	09 26	09 36		09 46	09 56	09 59	10 06	10 16	10 26	10 30	10 36	10 46		10 56		
Romford	d	08 43		08 46	08 53	08 58	09 08	09 18	09 28	09 38		09 48	09 58	09 53	10 08	10 18	10 28	10 32	10 38	10 48		10 58	10 53	
Chadwell Heath	d	08 47		08 50	08 57	09 02	09 12	09 22	09 32	09 42		09 52	10 02	10 12	10 22	10 32	10 42	10 46	10 52	11 02		11 12		
Goodmayes	d	08 49		08 52	08 59	09 04	09 14	09 24	09 34	09 44		09 54	10 04	10 14	10 24	10 34	10 44	10 48	10 54	11 04		11 14		
Seven Kings	d	08 51		08 54	09 01	09 06	09 16	09 26	09 36	09 46		09 56	10 06	10 16	10 26	10 36	10 46	10 50	11 06	11 16		11 26		
Ilford B	d	08 54		08 57	09 00	09 04	09 09	09 19	09 29	09 39	09 49		09 59	10 09	10 19	10 29	10 39	10 43	10 49	10 59		11 09		
Manor Park	d			09 03		09 12		09 22	09 32	09 42	09 52		10 02	10 12	10 22	10 32	10 42	10 46	10 52	11 02		11 12		
Forest Gate	d			09 05		09 14		09 24	09 34	09 44	09 54		10 04	10 14	10 24	10 34	10 44	10 48	10 54	11 04		11 14		
Maryland	d			09 07		09 16		09 26	09 36	09 46	09 56		10 06	10 16	10 26	10 36	10 46	10 50	11 06	11 16		11 26		
Stratford B	⊕ d	09 03		09 06	09 10	09 13	09 19	09 29	09 39	09 49	09 59		10 09	10 19	10 29	10 39	10 49	10 53	11 09	11 19		11 29	11 01	
London Liverpool Street B	⊕ a	09 13		09 16	09 20	09 23	09 29	09 39	09 49	10 00	10 07		10 17	10 27	10 37	10 47	10 57	11 07	11 17	11 27		11 37	11 10	

	XR	XR	XR	LE D	XR	XR	XR	LE C	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR
Shenfield B	d	10 54	11 04	11 14	11 20	11 24	11 34	11 44	11 45	11 54	12 04	12 14	12 20	12 24	12 34	12 44	12 45	12 54	13 04	13 14	13 20	13 24	13 34	
Brentwood	d	10 57	11 07	11 17	11 27	11 37	11 47	11 57	12 07	12 17	12 27	12 37	12 47	12 57	13 07	13 17	13 27	13 37	13 47	13 57	14 07	14 17	14 27	
Harold Wood	d	11 02	11 12	11 22	11 32	11 42	11 52	12 02	12 12	12 22	12 32	12 42	12 52	13 02	13 12	13 22	13 32	13 42	13 52	14 02	14 12	14 22	14 32	
Gidea Park B	d	11 06	11 16	11 26	11 36	11 46	11 56	12 06	12 16	12 26	12 36	12 46	12 56	13 06	13 16	13 26	13 36	13 46	13 56	14 06	14 16	14 26	14 36	
Romford	d	11 08	11 18	11 28	11 38	11 48	11 58	12 08	12 18	12 28	12 38	12 48	12 58	13 08	13 18	13 28	13 38	13 48	13 58	14 08				

Table 5R

Mondays to Fridays

14 December to 13 May

Shenfield - Ilford - London Liverpool Street

Network Diagram - see first page of Table 5

	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	LE A	XR	XR	XR		
Shenfield 1	d	16 24	16 34	16 44	16 54	17 04		17 14		17 24		17 34		17 44		17 54		18 04		18 14	18 20		18 24		
Brentwood	d	16 27	16 37	16 47	16 57	17 07		17 17		17 27		17 37		17 47		17 57		18 07		18 17			18 27		
Harold Wood	d	16 32	16 42	16 52	17 02	17 12		17 22		17 32		17 42		17 52		18 02		18 12		18 22			18 32		
Gidea Park 2	d	16 36	16 46	16 56	17 06	17 16		17 26	17 32	17 36	17 42	17 46	17 52	17 56	18 02	18 06		18 12	18 16	18 22	18 26		18 32	18 36	18 42
Romford	d	16 38	16 48	16 58	17 08	17 18		17 28	17 34	17 38	17 44	17 48	17 54	17 58	18 04	18 08		18 14	18 18	18 24	18 28	18 28	18 34	18 38	18 44
Chadwell Heath	d	16 42	16 52	17 02	17 12	17 22		17 32		17 42		17 52		18 02		18 12		18 22		18 32			18 42		
Goodmayes	d	16 44	16 54	17 04	17 14	17 24		17 34		17 44		17 54		18 04		18 14		18 24		18 34			18 44		
Seven Kings	d	16 46	16 56	17 06	17 16	17 26		17 36		17 46		17 56		18 06		18 16		18 26		18 36			18 46		
Ilford 2	d	16 49	16 59	17 09	17 19	17 29		17 39	17 42	17 49	17 52	17 59	18 02	18 09	18 12	18 19		18 22	18 29	18 32	18 39		18 42	18 49	18 52
Manor Park	d	16 52	17 02	17 12	17 22	17 32		17 45		17 55		18 05		18 15		18 25		18 35		18 45			18 45		18 55
Forest Gate	d	16 54	17 04	17 14	17 24	17 34		17 47		17 57		18 07		18 17		18 27		18 37		18 47			18 47		18 57
Maryland	d	16 56	17 06	17 16	17 26	17 36		17 49		17 59		18 09		18 19		18 29		18 39		18 49			18 49		18 59
Stratford 7	⊖	16 59	17 09	17 19	17 29	17 39		17 45	17 52	17 55	18 02	18 05	18 12	18 15	18 22	18 25		18 29	18 35	18 42	18 45	18 36	18 52	18 55	19 02
London Liverpool Street 13	⊕ a	17 07	17 17	17 27	17 37	17 47		17 53	18 00	18 03	18 10	18 13	18 20	18 23	18 30	18 33		18 40	18 43	18 50	18 53	18 45	19 00	19 03	19 10

	XR	XR	XR	XR	XR	LE B	XR	XR	XR	LE C	XR	XR	XR	LE D	XR	XR	XR	LE C	XR	XR	XR				
Shenfield 1	d	18 34		18 44	18 54	19 04	19 14	19 20	19 24	19 34	19 44	19 45		19 54	20 04	20 14	20 20	20 24	20 34	20 44	20 45	20 54		21 04	21 14
Brentwood	d	18 37		18 47	18 57	19 07	19 17	19 27	19 37	19 47				19 57	20 07	20 17	20 27	20 37	20 47	20 57		21 07		21 17	
Harold Wood	d	18 42		18 52	19 02	19 12	19 22	19 32	19 42	19 52				20 02	20 12	20 22	20 32	20 42	20 52	21 02		21 12		21 22	
Gidea Park 2	d	18 46		18 56	19 06	19 16	19 26	19 36	19 46	19 56				20 06	20 16	20 26	20 36	20 46	20 56	21 06		21 16		21 26	
Romford	d	18 48		18 58	19 08	19 18	19 28	19 38	19 48	19 58	19 53			20 08	20 18	20 28	20 38	20 48	20 58	21 08		21 18		21 28	
Chadwell Heath	d	18 52		19 02	19 12	19 22	19 32	19 42	19 52	20 02				20 12	20 22	20 32	20 42	20 52	21 02	21 12		21 22		21 32	
Goodmayes	d	18 54		19 04	19 14	19 24	19 34	19 44	19 54	20 04				20 14	20 24	20 34	20 44	20 54	21 04	21 14		21 24		21 34	
Seven Kings	d	18 56		19 06	19 16	19 26	19 36	19 46	19 56	20 06				20 16	20 26	20 36	20 46	20 56	21 06	21 16		21 26		21 36	
Ilford 2	d	18 59		19 09	19 19	19 29	19 39	19 49	19 59	20 09				20 19	20 29	20 39	20 49	20 59	21 09	21 19		21 29		21 39	
Manor Park	d	19 02		19 12	19 22	19 32	19 42	19 52	20 02	20 12				20 22	20 32	20 42	20 52	21 02	21 12	21 22		21 32		21 42	
Forest Gate	d	19 04		19 14	19 24	19 34	19 44	19 54	20 04	20 14				20 24	20 34	20 44	20 54	21 04	21 14	21 24		21 34		21 44	
Maryland	d	19 06		19 16	19 26	19 36	19 46	19 56	20 06	20 16				20 26	20 36	20 46	20 56	21 06	21 16	21 26		21 36		21 46	
Stratford 7	⊖	19 09		19 19	19 29	19 39	19 49	19 59	20 09	20 19				20 29	20 39	20 49	20 59	21 09	21 19	21 29		21 39		21 49	
London Liverpool Street 13	⊕ a	19 17		19 27	19 37	19 47	19 57	19 45	20 07	20 17	20 27	20 10		20 37	20 47	20 57	20 45	21 07	21 17	21 27	21 10	21 37		21 47	21 57

	XR	XR	XR	LE C	XR	XR	LE D	XR	XR	XR	XR	LE B	LE WO B	XR	LE ThFO E	LE MT WO E	XR	XR	XR	XR	XR	
Shenfield 1	d	21 24	21 34	21 44	21 45	21 59	22 14	22 20	22 29	22 44	22 59	23 14	23 20	23 29	23 39	23 40		23 47				
Brentwood	d	21 27	21 37	21 47		22 02	22 17		22 32	22 47	23 02	23 17		23 32				23 50				
Harold Wood	d	21 32	21 42	21 52		22 07	22 22		22 37	22 52	23 07	23 22		23 37				23 55				
Gidea Park 2	d	21 36	21 46	21 56		22 11	22 26		22 41	22 56	23 11	23 26		23 41				23 59				
Romford	d	21 38	21 48	21 58	21 53	22 13	22 28	22 28	22 43	22 58	23 13	23 28	23 28	23 31	23 43	23 47	23 48		00 02			
Chadwell Heath	d	21 42	21 52	22 02		22 17	22 32		22 47	23 02	23 17	23 32		23 47				00 06				
Goodmayes	d	21 44	21 54	22 04		22 19	22 34		22 49	23 04	23 19	23 34		23 49				00 08				
Seven Kings	d	21 46	21 56	22 06		22 21	22 36		22 51	23 06	23 21	23 36		23 51				00 10				
Ilford 2	d	21 49	21 59	22 09		22 24	22 39		22 54	23 09	23 24	23 39		23 54				00 13				
Manor Park	d	21 52	22 02	22 12		22 27	22 42		22 57	23 12	23 27	23 42		23 57				00 16				
Forest Gate	d	21 54	22 04	22 14		22 29	22 44		22 59	23 14	23 29	23 44		23 59				00 19				
Maryland	d	21 56	22 06	22 16		22 31	22 46		23 01	23 16	23 31	23 46		00 01				00 21				
Stratford 7	⊖	21 59	22 09	22 19	22 01	22 34	22 49	22 36	23 04	23 19	23 34	23 49	23 36	23s39	00 04	23 56	00s06	00 24				
London Liverpool Street 13	⊕ a	22 07	22 17	22 27	22 10	22 42	22 57	22 45	23 12	23 27	23 42	23 57	23 45	23 48	00 15	00 05	00 15	00 35				

Saturdays

19 December to 14 May

	XR	XR	XR	XR	LE G	LE C	XR	XR	XR	XR	LE C	XR	XR	LE G	XR	XR	XR	LE D	XR	XR	XR	LE C
Shenfield 1	d		04 44	05 14	05 24	05 35	05 44	06 14			06 35		06 44	06 46		07 04	07 14	07 20	07 24	07 34	07 44	07 45
Brentwood	d		04 47	05 17		05 47	06 17				06 47		06 47			07 07	07 17	07 23	07 27	07 37	07 47	
Harold Wood	d		04 52	05 22		05 52	06 22				06 52		06 52			07 12	07 22	07 32	07 42	07 52		
Gidea Park 2	d		04 56	05 26	05 31	05 56	06 16	06 26	06 36		06 46	06 56		07 06	07 16	07 26		07 36	07 46	07 56		
Romford	d		00 02	04 58	05 28	05 43	05 58	06 18	06 28	06 38	06 43	06 48	06 58	06 54	07 08	07 18	07 28	07 28	07 38	07 48	07 58	07 53
Chadwell Heath	d		00 06	05 02	05 32		06 02	06 22	06 32		06 42		06 52	07 02	07 12	07 22	07 32		07 42	07 52	08 02	
Goodmayes	d		00 08	05 04	05 34		06															

