

Table T005-F

Mondays to Fridays

2 January to 19 May

London Liverpool Street - Ilford - Shenfield

	LE A	XR	XR	LE B	XR	XR	XR	XR	LE A	XR	XR	LE B	XR	XR	XR	XR	LE A	XR	XR	LE B	XR	
London Liverpool Street 13 d	10 13	10 20	10 30	10 38	10 40	10 50	11 00	11 10	11 13	11 20	11 30	11 38	11 40	11 50	12 00	12 10	12 13	12 20	12 30	12 38	12 40	
Stratford 7 d	10 20	10 27	10 37	10 45	10 47	10 57	11 07	11 17	11 20	11 27	11 37	11 45	11 47	11 58	12 07	12 17	12 20	12 27	12 37	12 45	12 47	
Maryland d	10 29	10 39	10 49	10 59	11 09	11 19	11 29	11 39	11 49	12 00	12 09	12 19	12 29	12 39	12 49	12 59	13 00	13 09	13 19	13 29	13 49	
Forest Gate d	10 31	10 41	10 51	11 01	11 11	11 21	11 31	11 41	11 51	12 02	12 12	12 21	12 31	12 41	12 51	13 01	13 11	13 21	13 31	13 41	13 51	
Manor Park d	10 33	10 43	10 53	11 03	11 13	11 23	11 33	11 43	11 53	12 04	12 13	12 23	12 33	12 43	12 53	13 03	13 13	13 23	13 33	13 43	13 53	
Ilford 2 d	10 36	10 46	10 56	11 06	11 16	11 26	11 36	11 46	11 56	12 07	12 16	12 26	12 36	12 46	12 56	13 06	13 16	13 26	13 36	13 46	13 56	
Seven Kings d	10 38	10 48	10 58	11 08	11 18	11 28	11 38	11 48	11 58	12 09	12 18	12 28	12 38	12 48	12 58	13 08	13 18	13 28	13 38	13 48	13 58	
Goodmayes d	10 40	10 50	11 00	11 10	11 20	11 30	11 40	11 50	12 00	12 11	12 20	12 30	12 40	12 50	13 00	13 10	13 20	13 30	13 40	13 50	14 00	
Chadwell Heath d	10 42	10 52	11 02	11 12	11 22	11 32	11 42	11 52	12 02	12 13	12 22	12 32	12 42	12 52	13 02	13 12	13 22	13 32	13 42	13 52	14 02	
Romford d	10 28	10 46	10 56	10 53	11 06	11 16	11 26	11 36	11 28	11 46	11 56	11 53	12 06	12 17	12 26	12 36	12 28	12 46	12 56	12 53	13 06	
Gidea Park 2 a	10 50	11 00	11 10	11 20	11 30	11 40	11 50	12 00	12 10	12 21	12 30	12 40	12 50	13 00	13 10	13 20	13 30	13 40	13 50	14 00	14 10	
Romford d	10 50	11 00	11 10	11 20	11 30	11 40	11 50	12 00	12 10	12 21	12 30	12 40	12 50	13 00	13 10	13 20	13 30	13 40	13 50	14 00	14 10	
Harold Wood d	10 53	11 03	11 13	11 23	11 33	11 43	11 53	12 03	12 13	12 24	12 33	12 43	12 53	13 03	13 13	13 23	13 33	13 43	13 53	14 03	14 13	
Brentwood d	11a01	11a11	11a21	11a31	11a41	11a51	12a01	12a11	12a21	12a31	12a41	12a51	13a01	13a11	13a21	13a31	13a41	13a51	14a01	14a11	14a21	
Shenfield 3 a	10 37	11 02	11 02	11 02	11 02	11 02	11 02	11 02	11 02	12 02	12 02	12 02	12 02	12 02	12 02	12 02	12 02	12 02	12 02	12 02	12 02	12 02

	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	12 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 47	16 50	16 50	16 57	17 00	17 00
Stratford 7 d	12 57	15 07	15 17	15 20	15 27	15 37	15 45	15 47	15 57	16 07	16 17	16 27	16 35	16 43	16 47	16 54	16 57	16 57	17 04	17 07	17 07
Maryland d	12 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	17 03	17 03	17 03	17 03	17 03	17 11	17 11	17 11
Forest Gate d	13 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	17 03	17 03	17 03	17 03	17 11	17 11	17 11	17 11
Manor Park d	13 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	17 03	17 03	17 03	17 03	17 11	17 11	17 11	17 11
Ilford 2 d	13 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	17 06	17 06	17 06	17 06	17 10	17 10	17 10	17 10
Seven Kings d	13 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	17 02	17 02	17 02	17 02	17 12	17 12	17 12	17 12
Goodmayes d	13 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	17 04	17 04	17 04	17 04	17 14	17 14	17 14	17 14
Chadwell Heath d	13 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	17 06	17 10	17 10	17 10	17 16	17 16	17 16	17 16
Romford d	13 16	15 26	15 36	15 46	15 56	16 06	16 16	16 26	16 36	16 46	16 55	17 00	17 04	17 10	17 14	17 14	17 14	17 20	17 20	17 20	17 20
Gidea Park 2 a	13 20	15 30	15 40	15 50	16 00	16 10	16 20	16 30	16 40	16 50	16 58	17 04	17 10	17 14	17 20	17 20	17 20	17 24	17 24	17 24	17 24
Romford d	13 20	15 30	15 40	15 50	16 00	16 10	16 20	16 30	16 40	16 50	16 58	17 04	17 10	17 14	17 20	17 20	17 20	17 24	17 24	17 24	17 24
Harold Wood d	13 23	15 33	15 43	15 53	16 03	16 13	16 23	16 33	16 43	16 53	17 01	17 07	17 17	17 17	17 17	17 17	17 17	17 27	17 27	17 27	17 27
Brentwood d	13a31	15a41	15a51	16a01	16a11	16a21	16a31	16a41	16a51	17a01	17a11	17a21	17a31	17a31	17a31	17a31	17a31	17a31	17a31	17a31	17a31
Shenfield 3 a	13a31	15a41	15a51	16a01	16a11	16a21	16a31	16a41	16a51	17a01	17a11	17a21	17a31	17a31	17a31	17a31	17a31	17a31	17a31	17a31	17a31

	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	17 07	17 10	17 17	17 20	17 27	17 30	17 36	17 39	17 42	17 46	17 49	17 52	17 56	17 59	18 02	18 07	18 10	18 17	18 20	18 27	18 30
Stratford 7 d	17 14	17 17	17 24	17 27	17 34	17 37	17 43	17 46	17 49	17 53	17 56	17 59	18 03	18 06	18 09	18 14	18 17	18 24	18 27	18 34	18 37
Maryland d	17 19	17 29	17 39	17 45	17 55	17 55	18 05	18 05	18 05	18 05	18 05	18 05	18 05	18 05	18 05	18 05	18 19	18 29	18 39	18 39	18 39
Forest Gate d	17 21	17 31	17 41	17 41	17 52	18 00	18 02	18 02	18 02	18 02	18 02	18 02	18 02	18 02	18 02	18 12	18 21	18 31	18 41	18 41	18 41
Manor Park d	17 23	17 33	17 43	17 43	17 50	18 00	18 00	18 00	18 00	18 00	18 00	18 00	18 00	18 00	18 00	18 23	18 33	18 43	18 43	18 43	18 43
Ilford 2 d	17 20	17 30	17 40	17 46	17 50	17 53	17 56	18 00	18 03	18 06	18 10	18 13	18 16	18 20	18 23	18 26	18 26	18 30	18 36	18 40	18 46
Seven Kings d	17 22	17 32	17 42	17 52	17 56	17 59	18 02	18 06	18 09	18 12	18 16	18 19	18 22	18 24	18 24	18 32	18 32	18 36	18 42	18 46	18 52
Goodmayes d	17 24	17 34	17 44	17 54	17 58	18 01	18 04	18 08	18 11	18 14	18 18	18 21	18 24	18 24	18 34	18 34	18 34	18 44	18 44	18 44	18 54
Chadwell Heath d	17 26	17 30	17 36	17 40	17 46	17 50	17 56	18 00	18 03	18 06	18 10	18 13	18 16	18 20	18 23	18 26	18 30	18 36	18 40	18 46	18 50
Romford d	17 30	17 34	17 40	17 44	17 50	17 54	18 00	18 04	18 07	18 10	18 14	18 17	18 20	18 24	18 27	18 30	18 34	18 40	18 44	18 50	19 00
Gidea Park 2 a	17 34	17 40	17 44	17 50	18 01	18 07	18 08	18 13	18 17	18 18	18 23	18 24	18 30	18 33	18 34	18 34	18 41	18 44	18 51	18 54	19 07
Romford d	17 34	17 44	17 54	18 08	18 08	18 18	18 18	18 18	18 18	18 24	18 24	18 34	18 34	18 34	18 34	18 34	18 44	18 44	18 54	19 04	19 04
Harold Wood d	17 37	17 47	17 57	18 11	18 11	18 21	18 21	18 21	18 21	18 27	18 27	18 37	18 37	18 37	18 37	18 47	18 47	18 57	19 07	19 07	19 07
Brentwood d	17a51	18a01	18a11	18a22	18a22	18a32	18a42	18a42	18a42	18a52	18a52	19a02	19a02	19a02	19a02	19a02	19a02	19a12	19a12	19a12	19a12
Shenfield 3 a	17a51	18a01	18a11	18a22	18a22	18a32	18a42	18a42	18a42	18a52	18a52	19a02	19a02	19a02	19a02	19a02	19a02	19a12	19a12	19a12	19a12

	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	18 40	18 47	18 50	18 57	19 00	19 08	19 14	19 22	19 30	19 40											

Table T005-F

Sundays

11 December to 14 May

London Liverpool Street - Ilford - Shenfield

		XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	XR	LE A		XR	LE A	LE B	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR			
London Liverpool Street 13 ⊕ d	⊖	00 01	00 15	00 20	00 32	00 50	00 55	06 35	07 05	07 14		07 35	07 44	07 55	08 05	08 14	08 17	08 35	08 44	08 47			
Stratford 7 ⊕ d	⊖	00 08	00 22	00 27	00 39	00 57	01 02	06 42	07 12	07 21		07 42	07 51	08 02	08 12	08 21	08 24	08 42	08 51	08 54			
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		08 57			
Manor Park	d	00 14	00 33	00 45			01 08	06 48	07 18			07 48			08 18		08 29	08 48		08 59			
Ilford 2	d	00 17	00 36	00 48			01 11	06 51	07 21			07 51			08 21		08 32	08 51		09 02			
Seven Kings	d	00 19	00 38	00 50			01 13	06 53	07 23			07 53			08 23		08 34	08 53		09 04			
Goodmayes	d	00 21	00 40	00 52			01 15	06 55	07 25			07 55			08 25		08 36	08 55		09 06			
Chadwell Heath	d	00 23	00 42	00 54			01 17	06 57	07 27			07 57			08 27		08 38	08 57		09 08			
Romford	d	00 27	00 32	00 46	00 58	01 08	01 21	07 01	07 31	07 34		08 01	08 04	08 13	08 31	08 34	08 42	09 01	09 04	09 12			
Gidea Park 2	a	00 33	00 50	01 04			01 25	07 05	07 35	07 38		08 05	08 08		08 35	08 38	08 48	09 05	09 08	09 18			
	d		00 50				01 25	07 05	07 35	07 38		08 05	08 08		08 35	08 38		09 05	09 08				
Harold Wood	d		00 53				01 28	07 08	07 38	07 41		08 08	08 11		08 38	08 41		09 08	09 11				
Brentwood	d		00 57				01 32	07 12	07 42	07 46		08 12	08 16		08 42	08 46		09 12	09 16				
Shenfield 3	a	00 45	01 05	01 20	01 40	07 20	07 50	07 51				08 20	08 21	08 26	08 50	08 51		09 20	09 21				

and at the same minutes past each hour until

		XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR
London Liverpool Street 13 ⊕ d	⊖	12 05	12 14	12 17	12 35	12 44	12 47			13 05	13 14	13 17	13 35	13 44	13 47	14 05	14 14	14 17	14 35	14 44			
Stratford 7 ⊕ d	⊖	12 12	12 21	12 24	12 42	12 51	12 54			13 12	13 21	13 24	13 42	13 51	13 54	14 12	14 21	14 24	14 42	14 51			
Maryland	d	12 14		12 44						13 14		13 44			14 14		14 44						
Forest Gate	d	12 16		12 46		12 57				13 16		13 27	13 46		13 57	14 16		14 27	14 46				
Manor Park	d	12 18		12 48		12 59				13 18		13 29	13 48		13 59	14 18		14 29	14 48				
Ilford 2	d	12 21		12 51		13 02				13 21		13 32	13 51		14 02	14 21		14 32	14 51				
Seven Kings	d	12 23		12 53		13 04				13 23		13 34	13 53		14 04	14 23		14 34	14 53				
Goodmayes	d	12 25		12 55		13 06				13 25		13 36	13 55		14 06	14 25		14 36	14 55				
Chadwell Heath	d	12 27		12 57		13 08				13 27		13 38	13 57		14 08	14 27		14 38	14 57				
Romford	d	12 31	12 34	12 42	13 01	13 04	13 12			13 31	13 34	13 42	14 01	14 04	14 12	14 31	14 34	14 42	15 01	15 04			
Gidea Park 2	a	12 35	12 38	12 48	13 05	13 08	13 18			13 35	13 38	13 48	14 05	14 08	14 18	14 35	14 38	14 48	15 05	15 08			
	d	12 35	12 38		13 05	13 08				13 35	13 38		14 05	14 08		14 35	14 38		15 05	15 08			
Harold Wood	d	12 38	12 41		13 08	13 11				13 38	13 41		14 08	14 12		14 38	14 41		15 08	15 11			
Brentwood	d	12 42	12 46		13 12	13 16				13 42	13 46		14 12	14 16		14 42	14 46		15 12	15 16			
Shenfield 3	a	12 50	12 51		13 20	13 21				13 50	13 51		14 20	14 21		14 50	14 51		15 20	15 21			

and at the same minutes past each hour until

		XR	LE A	XR	LE A	XR	LE A																
London Liverpool Street 13 ⊕ d	⊖	22 35	22 44		23 05	23 14	23 35	23 44															
Stratford 7 ⊕ d	⊖	22 42	22 51		23 12	23 21	23 42	23 51															
Maryland	d	22 44			23 14		23 44																
Forest Gate	d	22 46			23 16		23 46																
Manor Park	d	22 48			23 18		23 48																
Ilford 2	d	22 51			23 21		23 51																
Seven Kings	d	22 53			23 23		23 53																
Goodmayes	d	22 55			23 25		23 55																
Chadwell Heath	d	22 57			23 27		23 57																
Romford	d	23 01	23 04		23 31	23 34	00 01	00 04															
Gidea Park 2	a	23 05	23 08		23 35	23 38	00 05	00 08															
	d	23 05	23 08		23 35	23 38	00 05	00 08															
Harold Wood	d	23 08	23 11		23 38	23 41	00 08	00 11															
Brentwood	d	23 12	23 16		23 42	23 46	00 12	00 16															
Shenfield 3	a	23 20	23 21		23 50	23 51	00 20	00 21															

A To Southend Victoria

B To Harwich International

Table T005-R

Mondays to Fridays

12 December to 30 December

Shenfield - Ilford - London Liverpool Street

Miles		XR MX	XR MO	XR MX	XR	XR	XR	XR	XR	LE B	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 37		05 47		06 07	06 17	06 27		06 37		06 47		06 57	
5½	Harold Wood	d			04 52		05 20		05 37		05 52		06 12		06 22	06 32		06 42		06 52		07 02		
6¾	Gidea Park B	d			04 56	05 11	05 24		05 31	05 41	05 50	05 56	06 06	06 16	06 26	06 35	06 39		06 45	06 49	06 55	06 59	07 05	07 09
7¾	Romford	d		00 01	04 58	05 13	05 26			05 43	05 52	05 58	06 08	06 18	06 28	06 38	06 41		06 48	06 51	06 58	07 01	07 08	07 11
10¼	Chadwell Heath	d	00 01	00 05	05 02	05 17	05 30			05 47	05 56	06 02	06 12	06 22	06 32	06 42	06 45		06 52	06 55	07 02	07 05	07 12	07 15
11	Goodmayes	d	00 03	00 07	05 04	05 19	05 32			05 49	05 58	06 04	06 14	06 24	06 34		06 47		06 57		07 07		07 17	
11¾	Seven Kings	d	00 05	00 09	05 06	05 21	05 34		05 36	05 51	06 00	06 06	06 16	06 26	06 36		06 49		06 59		07 09		07 19	
12¾	Ilford B	d	00 08	00 12	05 09	05 24	05 37			05 54	06 04	06 09	06 19	06 29	06 39	06 47	06 52		06 57	07 02	07 07	07 12	07 17	07 22
14	Manor Park	d	00 10	00 15	05 12	05 27	05 40			05 57	06 06	06 12	06 22	06 32	06 42		06 55		07 05		07 15		07 25	
15	Forest Gate	d	00 13	00 19	05 14	05 29	05 42			05 59	06 09	06 14	06 24	06 34	06 44		06 57		07 07		07 17		07 27	
15¾	Maryland	d	00 01	00 15	00 21	05 16	05 31	05 44		06 01	06 11	06 16	06 26	06 36	06 46		06 59		07 09		07 19		07 29	
16¾	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	07 22	07 25
20¼	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 13		07 15	07 22	07 25	07 33	07 35

	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		08 00		08 12		08 22		08 32	
Brentwood	d	07 07		07 17		07 27		07 37		07 46		07 52		07 59		08 06		08 15		08 25		08 35	
Harold Wood	d	07 12		07 22		07 32		07 42		07 51		07 57		08 04		08 11		08 20		08 30		08 40	
Gidea Park B	d	07 15	07 19	07 25		07 29	07 35	07 39	07 45	07 49	07 54	07 58	08 03	08 05	08 08	08 12	08 15	08 19	08 24	08 29	08 33	08 37	08 44
Romford	d	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 14	08 17	08 21	08 26	08 31	08 36	08 39	08 46
Chadwell Heath	d	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 18	08 21	08 25	08 30	08 35	08 40	08 43	08 50
Goodmayes	d	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 20	08 23	08 27	08 32	08 37	08 42	08 45	08 52	
Seven Kings	d	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 22	08 25	08 29	08 34	08 44	08 47	08 54		
Ilford B	d	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 25	08 28	08 32	08 37	08 40	08 47	08 50	08 57
Manor Park	d	07 35			07 45		07 55		08 05		08 17			08 28		08 38		08 48		08 53			
Forest Gate	d	07 37			07 47		07 57		08 07		08 15			08 25		08 36		08 45		08 55			
Maryland	d	07 39			07 49		07 59		08 09	08 13			08 23		08 33		08 43		08 47		08 57		
Stratford B	⊖ d	07 35	07 42	07 45		07 52	07 55	08 02	08 05	08 12	08 15	08 19	08 22	08 25	08 29	08 32	08 36	08 40	08 44	08 50	08 53	09 00	09 03
London Liverpool Street B	⊖ a	07 45	07 52	07 55		08 03	08 05	08 13	08 16	08 23	08 26	08 30	08 33	08 36	08 40	08 43	08 47	08 51	08 55	09 01	09 05	09 11	09 15

	XR	XR	LE C	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	LE C	XR	XR	XR	LE D	XR	XR	XR	LE C	XR	
Shenfield B	d	08 42	08 46		08 52		09 02		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	10 54
Brentwood	d	08 45		08 55		09 05		09 17		09 27	09 37	09 47		09 57	10 07	10 17		10 27		10 37	10 47		10 57	
Harold Wood	d	08 50		09 00		09 10		09 22		09 32	09 42	09 52		10 02	10 12	10 22		10 32		10 42	10 52		11 02	
Gidea Park B	d	08 49	08 53		08 57	09 04	09 09	09 13	09 17	09 26	09 36	09 46	09 56		10 06	10 16	10 26		10 36		10 46	10 56		11 06
Romford	d	08 51	08 56	08 55	08 59	09 06	09 11	09 16	09 19	09 28	09 38	09 48	09 58	09 53	10 08	10 18	10 28	10 26	10 38		10 48	10 58	10 53	11 08
Chadwell Heath	d	08 55	09 00		09 03	09 10	09 15	09 20	09 23	09 32	09 42	09 52	10 02		10 12	10 22	10 32		10 42		10 52	11 02		11 12
Goodmayes	d	09 02		09 05	09 12		09 22	09 25	09 34		09 44	09 54	10 04		10 14	10 24	10 34		10 44		10 54	11 04		11 14
Seven Kings	d	09 04		09 07	09 14		09 24	09 27	09 36		09 46	09 56	10 06		10 16	10 26	10 36		10 46		10 56	11 06		11 16
Ilford B	d	09 00	09 07		09 10	09 17	09 20	09 27	09 30	09 39	09 49	09 59	10 09		10 19	10 29	10 39		10 49		10 59	11 09		11 19
Manor Park	d	09 03		09 13		09 23		09 33	09 42		09 52	10 02	10 12		10 22	10 32	10 42		10 52		11 02	11 12		11 22
Forest Gate	d	09 05		09 15		09 25		09 35	09 44		09 54	10 04	10 14		10 24	10 34	10 44		10 54		11 04	11 14		11 24
Maryland	d	09 07		09 17		09 27		09 37	09 46		09 56	10 06	10 16		10 26	10 36	10 46		10 56		11 06	11 16		11 26
Stratford B	⊖ d	09 10	09 13	09 05	09 20	09 23	09 30	09 33	09 40	09 49	09 59	10 09	10 19	10 01	10 29	10 39	10 49	10 34	10 59		11 09	11 19	11 01	11 29
London Liverpool Street B	⊖ a	09 21	09 25	09 16	09 31	09 35	09 41	09 45	09 51	09 59	10 07	10 17	10 27	10 10	10 37	10 47	10 59	10 43	11 09		11 19	11 29	11 10	11 39

	XR	XR	LE D	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	LE C	XR	XR	XR	LE D	XR	XR	XR	LE C	XR		
Shenfield B	d	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	13 44
Brentwood	d	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	
Harold Wood	d	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	
Gidea Park B	d	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	
Romford	d	11 18	11 28	11 28	11 38	11 48		11 58	11 53	12 08	12 18	12 28	12 28	12 38	12 48	12 58		12 53	13 08	13 18	13 28	13 28	13 38	13 48	13 58
Chadwell Heath	d	1																							

Table T005-R

Mondays to Fridays

Shenfield - Ilford - London Liverpool Street

12 December to 30 December

	XR	XR	XR		XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	LE A	XR	XR	XR
Shenfield	d	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 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 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	d	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 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 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 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 56	17 06	17 16		17 26	17 36		17 46		17 56		18 06		18 16		18 26		18 36			18 46	
Ilford	d	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	17 02	17 12	17 22		17 32		17 45	17 55		18 05		18 15		18 25		18 35				18 45	18 55	
Forest Gate	d	17 05	17 14	17 24		17 34		17 47	17 57		18 07		18 17		18 27		18 37				18 47	18 57	
Maryland	d	17 07	17 16	17 26		17 36		17 49	17 59		18 09		18 19		18 29		18 39				18 49	18 59	
Stratford	d	17 10	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 32	18 35	18 42	18 45	18 36	18 52	18 55	19 02
London Liverpool Street	a	17 20	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 E	XR	XR	XR	XR	
Shenfield	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 20	20 27	20 37	20 47			20 57	21 07	21 17	21 27
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 22	20 32	20 42	20 52			21 02	21 12	21 22	21 32
Gidea Park	d	18 46	18 56	19 06	19 16	19 26		19 36	19 46	19 56		20 06	20 16	20 26	20 26	20 36	20 46	20 56			21 06	21 16	21 26	21 36
Romford	d	18 48	18 58	19 08	19 18	19 28	19 28	19 38	19 48	19 58		19 53	20 08	20 18	20 28	20 28	20 38	20 48	20 58	20 53		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 32	20 42	20 52	21 02			21 12	21 22	21 32	21 42
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 34	20 44	20 54	21 04			21 14	21 24	21 34	21 44
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 36	20 46	20 56	21 06			21 16	21 26	21 36	21 46
Ilford	d	18 59	19 09	19 19	19 29	19 39		19 49	19 59	20 09		20 19	20 29	20 39	20 39	20 49	20 59	21 09			21 19	21 29	21 39	21 49
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 42	20 52	21 02	21 12			21 22	21 32	21 42	21 52
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 44	20 54	21 04	21 14			21 24	21 34	21 44	21 54
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 46	20 56	21 06	21 16			21 26	21 36	21 46	21 56
Stratford	d	19 09	19 19	19 29	19 39	19 49	19 36	19 59	20 09	20 19		20 01	20 29	20 39	20 49	20 36	20 59	21 09	21 19	21 01		21 29	21 39	21 49
London Liverpool Street	a	19 17	19 27	19 37	19 47	19 57	19 46	20 07	20 17	20 27		20 10	20 37	20 47	20 57	20 46	21 07	21 17	21 10		21 27	21 37	21 47	21 57

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

Mondays to Fridays

2 January to 19 May

	XR MX	XR MO	XR MX	XR	XR	XR	LE H	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR
Shenfield	d						04 44																
Brentwood	d						04 47																
Harold Wood	d						04 52																
Gidea Park	d						00 01	04 56	05 11	05 24	05 31	05 41	05 50	05 56	06 06	06 16	06 26	06 35	06 39	06 45	06 49	06 55	06 59
Romford	d						00 03	04 58	05 13	05 26	05 33	05 43	05 52	05 58	06 08	06 18	06 28	06 38	06 41	06 48	06 51	06 58	07 01
Chadwell Heath	d						00 01	00 07	05 02	05 17	05 30	05 43	05 56	06 02	06 12	06 22	06 32	06 42	06 45	06 52	06 55	07 02	07 05
Goodmayes	d						00 03	00 09	05 04	05 19	05 32	05 49	05 58	06 04	06 14	06 24	06 34	06 47	06 57	07 07	07 07	07 17	07 22
Seven Kings	d						00 05	00 11	05 06	05 21	05 34	05 36	05 51	06 00	06 06	06 16	06 26	06 36	06 49	06 59	07 09	07 19	07 22

Table T005-R

Mondays to Fridays

2 January to 19 May

Shenfield - Ilford - London Liverpool Street

	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	LE A	XR	XR	XR	LE B	XR	XR	XR	XR	LE A	XR	XR	XR	LE B	
Shenfield 1	d										09 45				10 18					10 45				11 20	
Brentwood	d	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	10 56	11 06	
Harold Wood	d	08 52			09 02		09 12	09 22		09 32	09 42		09 52	10 02	10 12		10 22	10 32		10 42		10 52	11 02	11 12	
Gidea Park 2	d	08 54	08 57	09 04	09 09	09 14	09 17	09 26		09 36	09 46		09 56	10 06	10 16		10 26	10 36		10 46		10 56	11 06	11 16	
Romford	d	08 58	08 59	09 06	09 11	09 16	09 19	09 28		09 38	09 48	09 53	09 58	10 08	10 18	10 26	10 28	10 38		10 48	10 53	10 58	11 08	11 18	11 28
Chadwell Heath	d	09 00	09 03	09 10	09 15	09 20	09 23	09 32		09 42	09 52		10 02	10 12	10 22		10 32	10 42		10 52		11 02	11 12	11 22	
Goodmayes	d	09 02	09 05	09 12		09 22	09 25	09 34		09 44	09 54		10 04	10 14	10 24		10 34	10 44		10 54		11 04	11 14	11 24	
Seven Kings	d	09 04	09 07	09 14		09 24	09 27	09 36		09 46	09 56		10 06	10 16	10 26		10 36	10 46		10 56		11 06	11 16	11 26	
Ilford 2	d	09 07	09 10	09 17	09 20	09 27	09 30	09 39		09 49	09 59		10 09	10 19	10 29		10 39	10 49		10 59		11 09	11 19	11 29	
Manor Park	d		09 13		09 23		09 33	09 42		09 52	10 02		10 12	10 22	10 32		10 42	10 52		11 02		11 12	11 22	11 32	
Forest Gate	d		09 15		09 25		09 35	09 44		09 54	10 04		10 14	10 24	10 34		10 44	10 54		11 04		11 14	11 24	11 34	
Maryland	d		09 17		09 27		09 37	09 46		09 56	10 06		10 16	10 26	10 36		10 46	10 56		11 06		11 16	11 26	11 36	
Stratford 7	⊖	09 13	09 20	09 23	09 30	09 33	09 40	09 49		09 59	10 09	10 01	10 19	10 29	10 39	10 34	10 49	10 59		11 09	11 01	11 09	11 29	11 39	11 36
London Liverpool Street 13	⊕	09 24	09 31	09 34	09 41	09 44	09 51	09 59		10 09	10 19	10 10	10 29	10 39	10 49	10 43	10 59	11 09		11 19	11 10	11 29	11 39	11 49	11 46

	XR	XR	XR		LE A	XR	XR	XR	LE B	XR	XR	XR	XR		LE A	XR	XR	XR	XR	LE B	XR	XR	XR	XR
Shenfield 1	d				11 45				12 20						12 45					13 20				
Brentwood	d	11 16	11 26	11 36		11 46	11 56	12 06		12 16	12 26	12 36	12 46			12 46	12 56	13 06		13 16	13 26	13 36	13 46	
Harold Wood	d	11 22	11 32	11 42		11 52	12 02	12 12		12 22	12 32	12 42	12 52			12 52	13 02	13 12		13 22	13 32	13 42	13 52	
Gidea Park 2	d	11 26	11 36	11 46		11 56	12 06	12 16		12 26	12 36	12 46	12 56			12 56	13 06	13 16		13 26	13 36	13 46	13 56	
Romford	d	11 28	11 38	11 48		11 53	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	14 18	14 28	14 38	
Chadwell Heath	d	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	
Goodmayes	d	11 34	11 44	11 54		12 04	12 14	12 24		12 34	12 44	12 54	13 04	13 14	13 24	13 34	13 44	13 54		14 04	14 14	14 24	14 34	
Seven Kings	d	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	
Ilford 2	d	11 39	11 49	11 59		12 09	12 19	12 29		12 39	12 49	12 59	13 09	13 19	13 29	13 39	13 49	13 59		14 09	14 19	14 29	14 39	
Manor Park	d	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	14 42	
Forest Gate	d	11 44	11 54	12 04		12 14	12 24	12 34		12 44	12 54	13 04	13 14	13 24	13 34	13 44	13 54	14 04		14 14	14 24	14 34	14 44	
Maryland	d	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	14 46	
Stratford 7	⊖	11 49	11 59	12 09		12 02	12 19	12 29	12 39	12 49	12 59	13 09	13 19	13 29	13 39	13 49	13 59	14 09		14 19	14 29	14 39	14 49	
London Liverpool Street 13	⊕	11 59	12 10	12 19		12 10	12 29	12 39	12 49	12 59	13 09	13 19	13 29	13 39	13 49	13 59	14 09	14 19		14 29	14 39	14 49	14 59	

	XR	LE A	XR	XR	XR	LE B	XR	XR	XR		LE A	XR	XR	XR	LE B	XR	XR	XR	XR	LE A		XR	XR	XR	XR
Shenfield 1	d	13 45				14 20					14 45				15 20					15 45					
Brentwood	d	13 36	13 46	13 56	14 06		14 16	14 26	14 36			14 46	14 56	15 06		15 16	15 26	15 36			15 46	15 56	16 06	16 16	
Harold Wood	d	13 42	13 52	14 02	14 12		14 22	14 32	14 42			14 52	15 02	15 12		15 22	15 32	15 42			15 52	16 02	16 12	16 22	
Gidea Park 2	d	13 46	13 56	14 06	14 16		14 26	14 36	14 46			14 56	15 06	15 16		15 26	15 36	15 46			15 56	16 06	16 16	16 26	
Romford	d	13 48	13 53	13 58	14 08	14 18	14 28	14 38	14 48		14 53	14 58	15 08	15 18	15 28	15 38	15 48	15 53			16 03	16 13	16 23	16 33	
Chadwell Heath	d	13 52	14 02	14 12	14 22		14 32	14 42	14 52			15 02	15 12	15 22		15 32	15 42	15 52			16 02	16 12	16 22	16 32	
Goodmayes	d	13 54	14 04	14 14	14 24		14 34	14 44	14 54			15 04	15 14	15 24		15 34	15 44	15 54			16 04	16 14	16 24	16 34	
Seven Kings	d	13 56	14 06	14 16	14 26		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	
Ilford 2	d	13 59	14 09	14 19	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 39	
Manor Park	d	14 02	14 12	14 22	14 32		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	
Forest Gate	d	14 04	14 14	14 24	14 34		14 44	14 54	15 04			15 14	15 24	15 34		15 44	15 54	16 04			16 14	16 24	16 34	16 44	
Maryland	d	14 06	14 16	14 26	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 46	
Stratford 7	⊖	14 09	14 01	14 19	14 29	14 39	14 47	14 59	15 09			15 01	15 19	15 29	15 39	15 47	15 59	16 09	16 01		16 19	16 29	16 39	16 49	
London Liverpool Street 13	⊕	14 19	14 10	14 29	14 39	14 49	14 58	15 09	15 19			15 10	15 29	15 39	15 49	15 58	16 09	16 19	16 11		16 29	16 39	16 49	16 59	

	XR	XR	XR	XR	XR		XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR		XR	XR	XR	XR	LE C	XR	XR	XR	XR
Shenfield 1	d																			18 20				
Brentwood	d	16 26	16 36	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	18 56	19 06	19 16
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	18 42			18 52	19 02	19 12	19 22
Gidea Park 2	d	16 36	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			18 56	19 06	19 16	19 26
Romford	d	16 38	16 48	16 58	17 08	17 18		17 28	17 38	17 48	17 58	18 08	18 18	18 28	18 38	18 48	18 58	19 08			19 18			

Table T005-R

Mondays to Fridays

2 January to 19 May

Shenfield - Ilford - London Liverpool Street

	XR	XR	XR	XR	XR	LE A	XR		XR	LE B	XR	XR	XR	XR	LE C	XR	XR		LE D	XR				
Shenfield	d					21 45				22 20					23 20				23 39					
Brentwood	d	21 16	21 16	21 26	21 36	21 36	21 46		21 46		21 56		22 16	22 26	22 46	23 01		23 16	23 31				23 51	
Harold Wood	d	21 22	21 22	21 32	21 42	21 42	21 46		21 52		22 07		22 22	22 37	22 52	23 07		23 22	23 37				23 57	
Gidea Park	d	21 26	21 26	21 36	21 46	21 46			21 56		22 11		22 26	22 41	22 56	23 11		23 26	23 41				00 01	
Romford	d	21 28	21 28	21 38	21 48	21 48	21 53	21 58		22 13	22 28	22 28	22 43	22 58	23 13	23 28	23 28	23 43	23 43				23 47	00 03
Chadwell Heath	d	21 32	21 32	21 42	21 52	21 52		22 02		22 17		22 32	22 47	23 02	23 17			23 32	23 47				00 07	
Goodmayes	d	21 34	21 34	21 44	21 54	21 54		22 04		22 19		22 34	22 49	23 04	23 19			23 34	23 49				00 09	
Seven Kings	d	21 36	21 36	21 46	21 56	21 56		22 06		22 21		22 36	22 51	23 06	23 21			23 36	23 51				00 11	
Ilford	d	21 39	21 39	21 49	21 59	21 59		22 09		22 24		22 39	22 54	23 09	23 24			23 39	23 54				00 14	
Manor Park	d	21 42	21 42	21 52	22 02	22 02		22 12		22 27		22 42	22 57	23 12	23 27			23 42	23 57				00 17	
Forest Gate	d	21 44	21 44	21 54	22 04	22 04		22 14		22 29		22 44	22 59	23 14	23 29			23 44	23 59				00 19	
Maryland	d	21 46	21 46	21 56	22 06	22 06		22 16		22 31		22 46	23 01	23 16	23 31			23 46	00 01				00 21	
Stratford	d	21 49	21 49	21 59	22 09	22 09	22 01	22 19		22 34	22 36	22 49	23 04	23 19	23 34	23 36		23 49	00 04				00 24	
London Liverpool Street	a	21 57	21 59	22 09	22 17	22 19	22 10	22 29		22 44	22 46	22 59	23 14	23 29	23 45	23 48	00 01	00 15					00 05	00 35

Saturdays

17 December to 20 May

	XR	XR	XR	XR	XR	LE H	LE A	XR	XR		XR	XR	LE A	XR	XR	LE H	XR	XR	XR	LE B	XR	XR	XR	LE A		
Shenfield	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 35		06 47			07 07	07 17		07 27	07 37	07 47	
Harold Wood	d					04 52	05 22		05 52				06 22		06 35		06 52			07 12	07 22		07 32	07 42	07 52	
Gidea Park	d			00 01	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 01	00 03	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 05	00 07	05 02	05 32		05 47	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 07	00 09	05 04	05 34		05 49	06 04	06 24		06 34	06 44		06 54	07 04	07 14	07 24	07 34			07 44	07 54	08 04		
Seven Kings	d		00 09	00 11	05 06	05 36	05 36		06 06	06 26		06 36	06 46		06 56	07 06	07 16	07 26	07 36			07 46	07 56	08 06		
Ilford	d		00 12	00 14	05 09	05 39		06 09	06 29		06 39	06 49		06 59	07 09		07 19	07 29	07 39			07 49	07 59	08 09		
Manor Park	d		00 15	00 17	05 12	05 42		06 12	06 32		06 42	06 52		07 02	07 12		07 22	07 32	07 42			07 52	08 02	08 12		
Forest Gate	d		00 19	00 19	05 14	05 44		06 14	06 34		06 44	06 54		07 04	07 14		07 24	07 34	07 44			07 54	08 04	08 14		
Maryland	d	00 01	00 21	00 21	05 16	05 46		06 16	06 36		06 46	06 56		07 06	07 16		07 26	07 36	07 46			07 56	08 06	08 16		
Stratford	d	00 04	00 24	00 24	05 19	05 49	05 42	05 51	06 19	06 39		06 49	06 59	06 51	07 09	07 19	07 02	07 29	07 39	07 49	07 36	07 59	08 09	08 19	08 01	
London Liverpool Street	a	00 15	00 35	00 35	05 27	05 57	05 55	06 00	06 27	06 47		06 57	07 07	07 00	07 17	07 27	07 11	07 37	07 47	07 57	07 46	08 07	08 17	08 27	08 10	

	XR		XR	XR	LE B	XR	XR	XR	LE A	XR		XR	XR	LE B	XR	XR	XR	LE A	XR	XR		LE B	XR		
Shenfield	d	07 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 59	21 14		21 20	21 29
Brentwood	d	07 57			19 07	19 17		19 27	19 37	19 47		19 57		20 07	20 17		20 27	20 37	20 47		21 02	21 17		21 32	
Harold Wood	d	08 02			19 12	19 22		19 32	19 42	19 52		20 02		20 12	20 22		20 32	20 42	20 52		21 07	21 22		21 37	
Gidea Park	d	08 06			19 16	19 26		19 36	19 46	19 56		20 06		20 16	20 26		20 36	20 46	20 56		21 11	21 26		21 41	
Romford	d	08 08			19 18	19 28	19 28	19 38	19 48	19 58	19 53	20 08		20 18	20 28	20 28	20 38	20 48	20 58	20 53	21 13	21 28		21 28	21 43
Chadwell Heath	d	08 12			19 22	19 32		19 42	19 52	20 02		20 12		20 22	20 32		20 42	20 52	21 02		21 17	21 32		21 47	
Goodmayes	d	08 14			19 24	19 34		19 44	19 54	20 04		20 14		20 24	20 34		20 44	20 54	21 04		21 19	21 34		21 49	
Seven Kings	d	08 16			19 26	19 36		19 46	19 56	20 06		20 16		20 26	20 36		20 46	20 56	21 06		21 21	21 36		21 51	
Ilford	d	08 19			19 29	19 39		19 49	19 59	20 09	20 19		20 29	20 39		20 49	20 59	21 09		21 24	21 39		21 54		
Manor Park	d	08 22			19 32	19 42		19 52	20 02	20 12	20 22		20 32	20 42		20 52	21 02	21 12		21 27	21 42		21 57		
Forest Gate	d	08 24			19 34	19 44		19 54	20 04	20 14	20 24		20 34	20 44		20 54	21 04	21 14		21 29	21 44		21 59		
Maryland	d	08 26			19 36	19 46		19 56	20 06	20 16	20 26		20 36	20 46		20 56	21 06	21 16		21 31	21 46		22 01		
Stratford	d	08 29			19 39	19 49	19 36	19 59	20 09	20 19	20 01	20 29		20 39	20 49	20 36	20 59	21 09	21 19	21 01	21 34	21 49	21 36	22 04	
London Liverpool Street	a	08 37			19 47	19 57	19 46	20 07	20 17	20 27	20 10	20 37		20 47	20 57	20 46	21 07	21 17	21 27	21 10	21 42	21 57	21 46	22 12	

	XR	LE A	XR	XR	LE B	XR	XR		XR	XR	LE C	XR	LE D											
Shenfield	d	21 44	21 45	21 59	22 14	22 20	22 29	22 41		22 56	23 11	23 20	23 26	23 41	23 44									
Brentwood	d	21 47		22 02	22 17		22 32	22 44		22 59	23 14		23 29		23 47									
Harold Wood	d	21 52		22 07	22 22		22 37	22 49		23 04	23 19		23 34		23 52									
Gidea Park	d	21 56		22 11	22 26		22 41	22 53		23 08	23 23		23 38		23 56									
Romford	d	21 58	21 53	22 13	22 28	22 28	22 43	22 55		23 10	23 25	23 28	23 40	23 49	23 58									
Chadwell Heath	d	22 02		22 17	22 32		22 47	22 59		23 14	23 29		23 44		00 02									
Goodmayes	d	22 04		22 19	22 34		22 49	23 01		2														

Table T005-R

Sundays

11 December to 14 May

Shenfield - Ilford - London Liverpool Street

	XR	XR	XR	XR	LE B		XR	LE C	XR	LE B	XR	LE D	XR	LE B	XR	LE B	XR	XR	LE B	XR	XR	LE B	XR	XR	LE B
Shenfield	d				06 43	06 53		07 11	07 13	07 23		07 41	07 43	07 53			08 13	08 23		08 43	08 53		09 13	09 23	
Brentwood	d				06 46	06 56			07 16	07 26			07 46	07 56			08 16	08 26		08 46	08 56		09 16	09 26	
Harold Wood	d				06 51	07 01			07 21	07 31			07 51	08 01			08 21	08 31		08 51	09 01		09 21	09 31	
Gidea Park	d		05 55	06 25	06 55	07 05		07 11	07 25	07 35	07 41		07 55	08 05	08 11		08 25	08 35	08 41	08 55	09 05	09 11	09 25	09 35	
Romford	d		05 57	06 27	06 57	07 07		07 13	07 21	07 27	07 37	07 43	07 51	07 57	08 07	08 13		08 27	08 37	08 43	08 57	09 07	09 13	09 27	09 37
Chadwell Heath	d	00 02	06 01	06 31	07 01			07 17		07 31		07 47		08 01		08 17		08 31		08 47	09 01		09 17	09 31	
Goodmayes	d	00 04	06 03	06 33	07 03			07 19		07 33		07 49		08 03		08 19		08 33		08 49	09 03		09 19	09 33	
Seven Kings	d	00 06	06 05	06 35	07 05			07 21		07 35		07 51		08 05		08 21		08 35		08 51	09 05		09 21	09 35	
Ilford	d	00 09	06 08	06 38	07 08			07 24		07 38		07 54		08 08		08 24		08 38		08 54	09 08		09 24	09 38	
Manor Park	d	00 12	06 10	06 40	07 10			07 26		07 40		07 56		08 10		08 26		08 40		08 56	09 10		09 26	09 40	
Forest Gate	d	00 14	06 13	06 43	07 13			07 29		07 43		07 59		08 13		08 29		08 43		08 59	09 13		09 29	09 43	
Maryland	d	00 16	06 15	06 45	07 15					07 45				08 15				08 45			09 15			09 45	
Stratford	d	00 19	06 17	06 47	07 17	07 20		07 32	07 35	07 47	07 50	08 02	08 05	08 17	08 20	08 32		08 47	08 50	09 02	09 10	09 20	09 32	09 47	09 50
London Liverpool Street	a	00 29	06 28	06 58	07 28	07 29		07 43	07 44	07 58	07 59	08 13	08 14	08 28	08 29	08 43		08 58	09 02	09 13	09 28	09 29	09 43	09 58	09 59

	XR		XR	LE B	XR	XR	LE B	XR	XR	LE B		XR	XR	LE B	XR	XR	LE B		XR	XR	LE B	XR	XR	LE B
Shenfield	d			09 43	09 53		10 13	10 23		10 43	10 53		15 13	15 23		15 43	15 53				16 13	16 23		16 43
Brentwood	d			09 46	09 56		10 16	10 26		10 46	10 56		15 16	15 26		15 46	15 56				16 16	16 26		16 46
Harold Wood	d			09 51	10 01		10 21	10 31		10 51	11 01		15 21	15 31		15 51	16 01				16 21	16 31		16 51
Gidea Park	d	09 41		09 55	10 05	10 11	10 25	10 35	10 41	10 55	11 05		15 11	15 25	15 35	15 41	15 55	16 05		16 11	16 25	16 35	16 41	16 55
Romford	d	09 43		09 57	10 07	10 13	10 27	10 37	10 43	10 57	11 07		15 13	15 27	15 37	15 43	15 57	16 07		16 13	16 27	16 37	16 43	16 57
Chadwell Heath	d	09 47		10 01		10 17	10 31		10 47	11 01		15 17	15 31		15 47	16 01				16 17	16 31		16 47	17 01
Goodmayes	d	09 49		10 03		10 19	10 33		10 49	11 03		15 19	15 33		15 49	16 03				16 19	16 33		16 49	17 03
Seven Kings	d	09 51		10 05		10 21	10 35		10 51	11 05		15 21	15 35		15 51	16 05				16 21	16 35		16 51	17 05
Ilford	d	09 54		10 08		10 24	10 38		10 54	11 08		15 24	15 38		15 54	16 08				16 24	16 38		16 54	17 08
Manor Park	d	09 56		10 10		10 26	10 40		10 56	11 10		15 26	15 40		15 56	16 10				16 26	16 40		16 56	17 10
Forest Gate	d	09 59		10 13		10 29	10 43		10 59	11 13		15 29	15 43		15 59	16 13				16 29	16 43		16 59	17 13
Maryland	d			10 15		10 45		11 15					15 45		16 15					16 45				17 15
Stratford	d	10 02		10 17	10 20	10 32	10 47	10 50	11 02	11 17	11 20		15 32	15 47	15 50	16 02	16 17	16 20		16 32	16 47	16 50	17 02	17 17
London Liverpool Street	a	10 13		10 28	10 31	10 43	10 58	10 59	11 13	11 28	11 29		15 43	15 58	15 59	16 13	16 28	16 29		16 43	16 58	16 59	17 13	17 28

	LE B	XR	XR	LE B		XR	XR	LE B	XR	XR	LE B	XR	XR	LE B		XR	XR	LE B	XR	XR	LE B	XR	XR	LE B	
Shenfield	d	16 53		17 13	17 23		17 43	17 53		18 13	18 23		18 43	18 53		19 13	19 23		19 43	19 53		20 13	20 23		
Brentwood	d	16 56		17 16	17 26		17 46	17 56		18 16	18 26		18 46	18 56		19 16	19 26		19 46	19 56		20 16	20 26		
Harold Wood	d	17 01		17 21	17 31		17 51	18 01		18 21	18 31		18 51	19 01		19 21	19 31		19 51	20 01		20 21	20 31		
Gidea Park	d	17 05	17 11	17 25	17 35		17 41	17 55	18 05	18 11	18 25	18 35	18 41	18 55	19 05		19 11	19 25	19 35	19 41	19 55	20 05	20 11	20 25	20 35
Romford	d	17 07	17 13	17 27	17 37		17 43	17 57	18 07	18 13	18 27	18 37	18 43	18 57	19 07		19 13	19 27	19 37	19 43	19 57	20 07	20 13	20 27	20 37
Chadwell Heath	d	17 17	17 31				17 47	18 01		18 17	18 31		18 47	19 01		19 17	19 31		19 47	20 01		20 17	20 31		
Goodmayes	d	17 19	17 33				17 49	18 03		18 19	18 33		18 49	19 03		19 19	19 33		19 49	20 03		20 19	20 33		
Seven Kings	d	17 21	17 35				17 51	18 05		18 21	18 35		18 51	19 05		19 21	19 35		19 51	20 05		20 21	20 35		
Ilford	d	17 24	17 38				17 54	18 08		18 24	18 38		18 54	19 08		19 24	19 38		19 54	20 08		20 24	20 38		
Manor Park	d	17 26	17 40				17 56	18 10		18 26	18 40		18 56	19 10		19 26	19 40		19 56	20 10		20 26	20 40		
Forest Gate	d	17 29	17 43				17 59	18 13		18 29	18 43		18 59	19 13		19 29	19 43		19 59	20 13		20 29	20 43		
Maryland	d			17 45			18 15		18 45				19 15			19 45			20 15			20 45			
Stratford	d	17 20	17 32	17 47	17 50		18 02	18 17	18 20	18 32	18 47	18 50	19 02	19 17	19 20		19 32	19 47	19 50	20 02	20 17	20 20	20 32	20 47	20 50
London Liverpool Street	a	17 31	17 43	17 58	17 59		18 13	18 28	18 31	18 43	18 58	18 59	19 13	19 28	19 29		19 43	19 58	19 59	20 13	20 28	20 29	20 43	20 58	20 59

		XR	XR	LE B	XR	XR	LE B	XR	XR	LE B	XR	XR	LE B	XR	XR	LE B	XR	XR	LE B	XR	XR	LE B	XR	XR	LE B
Shenfield	d			20 43	20 53		21 13	21 23	21 43	21 53	22 13		22 23	22 43	22 53	23 13	23 23	23 43							
Brentwood	d			20 46	20 56		21 16	21 26	21 46	21 56	22 16		22 26	22 46	22 56	23 16	23 26	23 46							
Harold Wood	d			20 51	21 01		21 21	21 31	21 51	22 01	22 21		22 31	22 51	23 01	23 21	23 31	23 51							
Gidea Park	d		20 41	20 55	21 05	21 11	21 25	21 35	21 55	22 05	22 25		22 35	22 55	23 05	23 25	23 35	23 55							
Romford	d		20 43	20 57	21 07	21 13	21 27	21 37	21 57	22 07	22 27		22 37	22 57	23 07	23 27	23 37	23 57							
Chadwell Heath	d		20 47	21 01		21 17	21 31		22 01		22 31		23 01		23 31		00 01								
Goodmayes	d		20 49	21 03		21 19	21 33		22 03		22 33														