



**Table T004-R**

**Mondays to Saturdays**

22 May to 9 December

**Upminster - Romford**

Miles		LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO		
0	Upminster.....	⊖ d	06 24	06 54	07 24	07 54	08 24	08 54	.....	09 24	09 54	10 24	10 54	11 24	11 54	12 24	12 54	13 24	.....	13 54	14 24	14 54	15 24	15 54	16 24
1½	Emerson Park.....	d	06 28	06 58	07 28	07 58	08 28	08 58	.....	09 28	09 58	10 28	10 58	11 28	11 58	12 28	12 58	13 28	.....	13 58	14 28	14 58	15 28	15 58	16 28
3½	Romford.....	a	06 33	07 03	07 33	08 03	08 33	09 03	.....	09 33	10 03	10 33	11 03	11 33	12 03	12 33	13 03	13 33	.....	14 03	14 33	15 03	15 33	16 03	16 33

  

		LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO
Upminster.....	⊖ d	16 54	17 24	17 54	.....	18 24	18 54	19 24	19 54	20 24	20 54	21 24	21 54	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Emerson Park.....	d	16 58	17 28	17 58	.....	18 28	18 58	19 28	19 58	20 28	20 58	21 28	21 58	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Romford.....	a	17 03	17 33	18 03	.....	18 33	19 03	19 33	20 03	20 33	21 03	21 33	22 03	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

**Sundays**

21 May to 3 December

		LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	
Upminster.....	⊖ d	08 54	09 24	09 54	10 24	10 54	11 24	11 54	12 24	12 54	.....	13 24	13 54	14 24	14 54	15 24	15 54	16 24	16 54	17 24	.....	17 54	18 24	18 54	19 24
Emerson Park.....	d	08 58	09 28	09 58	10 28	10 58	11 28	11 58	12 28	12 58	.....	13 28	13 58	14 28	14 58	15 28	15 58	16 28	16 58	17 28	.....	17 58	18 28	18 58	19 28
Romford.....	a	09 03	09 33	10 03	10 33	11 03	11 33	12 03	12 33	13 03	.....	13 33	14 03	14 33	15 03	15 33	16 03	16 33	17 03	17 33	.....	18 03	18 33	19 03	19 33

  

		LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO	LO
Upminster.....	⊖ d	19 54	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Emerson Park.....	d	19 58	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Romford.....	a	20 03	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....