

Table T005-F

Mondays to Fridays

22 May to 8 December

London Liverpool Street - Ilford - Shenfield

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

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

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

	LE E	XR	XR	XR	XR	LE A	XR	XR	LE E	XR	XR	LE A	XR	XR	LE E	XR	XR	XR	LE A	XR	XR	
London Liverpool Street	d	11 38	11 40	11 50	12 00	12 10	12 13	12 20	12 30	12 38	12 40	12 50	15 00	15 10	15 13	15 20	15 30	15 38	15 40	15 50	16 00	16 08
Stratford	d	11 45	11 47	11 58	12 07	12 17	12 20	12 27	12 37													

Table T005-F

Saturdays

27 May to 9 December

London Liverpool Street - Ilford - Shenfield

	XR	XR	XR	LE A	XR	XR	LE B	XR	XR	LE A	XR	LE C	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR		
London Liverpool Street 13 ⊕ d	20 40		20 50	21 05	21 13	21 20	21 35	21 38	21 50	22 05	22 13		22 20	22 32	22 35	22 44	22 47	23 05	23 14	23 17	23 35	23 44	23 47
Stratford 7 ⊕ d	20 47		20 57	21 12	21 20	21 27	21 42	21 45	21 57	22 12	22 20		22 27	22 41	22 42	22 51	22 54	23 12	23 21	23 24	23 42	23 51	23 54
Maryland	d 20 49		20 59	21 14		21 29	21 44		21 59	22 14			22 29		22 44		23 14				23 44		
Forest Gate	d 20 51		21 01	21 16		21 31	21 46		22 01	22 16			22 31		22 46		22 57	23 16		23 27	23 46		23 57
Manor Park	d 20 53		21 03	21 18		21 33	21 48		22 03	22 18			22 33		22 48		22 59	23 18		23 29	23 48		23 59
Ilford 2	d 20 56		21 06	21 21		21 36	21 51		22 06	22 21			22 36		22 51		23 02	23 21		23 32	23 51		00 02
Seven Kings	d 20 58		21 08	21 23		21 38	21 53		22 08	22 23			22 38		22 53		23 04	23 23		23 34	23 53		00 04
Goodmayes	d 21 00		21 10	21 25		21 40	21 55		22 10	22 25			22 40		22 55		23 06	23 25		23 36	23 55		00 06
Chadwell Heath	d 21 02		21 12	21 27		21 42	21 57		22 12	22 27			22 42		22 57		23 08	23 27		23 38	23 57		00 08
Romford	d 21 06		21 16	21 31	21 28	21 46	22 01	21 53	22 16	22 31	22 28		22 46	22 49	23 01	23 04	23 12	23 31	23 34	23 42	00 01		00 04
Gidea Park 2	a 21 10		21 20	21 35		21 50	22 05		22 20	22 35			22 50		23 05	23 08	23 16	23 35	23 38	23 46	00 05		00 08
	d 21 10		21 20	21 35		21 50	22 05		22 20	22 35			22 50		23 05	23 08	23 16	23 35	23 38	23 46	00 05		00 08
Harold Wood	d 21 13		21 23	21 38		21 53	22 08		22 23	22 38			22 53		23 08	23 11	23 19	23 38	23 41		00 08		00 11
Brentwood	d 21 17		21 27	21 42		21 57	22 12		22 27	22 42			22 57		23 12	23 16	23 23	23 42	23 46		00 12		00 16
Shenfield 13	a 21 23		21 33	21 48	21 37	22 03	22 18	22 02	22 33	22 48	22 37		23 05	22 58	23 20	23 21	23 31	23 50	23 51	23 58	00 20		00 28

Sundays

21 May to 3 December

	XR	XR	LE E	LE F	XR	XR	LE A	XR	XR	XR	LE A	XR	LE A	LE G	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR			
London Liverpool Street 13 ⊕ d	00 01		00 15	00 15	00 20	00 35	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 22	00 27	00 42	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 44		01 04	06 44		07 14		07 44		08 14			08 44					
Forest Gate	d 00 12				00 31	00 46		01 06	06 46		07 16		07 46		08 16			08 46			08 57		
Manor Park	d 00 14				00 33	00 48		01 08	06 48		07 18		07 48		08 18			08 48			08 59		
Ilford 2	d 00 02	00 17			00 36	00 51		01 11	06 51		07 21		07 51		08 21			08 51			09 02		
Seven Kings	d 00 04	00 19			00 38	00 53		01 13	06 53		07 23		07 53		08 23			08 53			09 04		
Goodmayes	d 00 06	00 21			00 40	00 55		01 15	06 55		07 25		07 55		08 25			08 55			09 06		
Chadwell Heath	d 00 08	00 23			00 42	00 57		01 17	06 57		07 27		07 57		08 27			08 57			09 08		
Romford	d 00 12	00 27	00 32	00 32	00 46	01 01	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 16	00 33			00 50	01 07		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 16				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 12				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 12				00 57			01 32	07 12		07 42	07 46	08 12	08 16		08 42	08 46		09 12	09 16			
Shenfield 13	a 00 28		00 44	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	LE A	XR	XR	LE A	XR	LE A	XR	LE A								
London Liverpool Street 13 ⊕ d	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	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 21 14			21 44				22 14			22 44		23 14		23 44								
Forest Gate	d 21 16		21 27	21 46		21 57		22 16		22 27	22 46		23 16		23 46								
Manor Park	d 21 18		21 29	21 48		21 59		22 18		22 29	22 48		23 18		23 48								
Ilford 2	d 21 21		21 32	21 51		22 02		22 21		22 32	22 51		23 21		23 51								
Seven Kings	d 21 23		21 34	21 53		22 04		22 23		22 34	22 53		23 23		23 53								
Goodmayes	d 21 25		21 36	21 55		22 06		22 25		22 36	22 55		23 25		23 55								
Chadwell Heath	d 21 27		21 38	21 57		22 08		22 27		22 38	22 57		23 27		23 57								
Romford	d 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 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 13	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 Colchester Town
- C To Colchester
- D not 21 May. From London Liverpool Street
- E not 21 May. To Southend Victoria
- F 21 May. To Southend Victoria
- G To Harwich International

Table T005-R

Mondays to Fridays

22 May to 8 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		05 59		06 14	06 24		06 34		06 44	06 54	
2	Brentwood	d			04 47		05 15		05 32		05 37		05 47		06 02		06 17	06 27		06 37		06 47	06 57	
5 1/4	Harold Wood	d			04 52		05 20		05 37		05 52		06 07		06 22		06 32		06 42		06 52		07 02	
6 1/4	Gidea Park B	d			04 56	05 11	05 24		05 41	05 49	05 56	06 04	06 11	06 19	06 26	06 35		06 39	06 45	06 49	06 55	06 59	07 05	
7 1/4	Romford	d			04 58	05 13	05 26		05 32	05 43	05 51	05 58	06 06	06 13	06 21	06 28	06 38		06 41	06 48	06 51	06 58	07 01	
10 1/4	Chadwell Heath	d	00 01	00 02	05 02	05 17	05 30		05 47	05 55	06 02	06 10	06 17	06 25	06 32	06 42		06 45	06 52	06 55	07 02	07 05	07 12	
11	Goodmayes	d	00 03	00 04	05 04	05 19	05 32		05 49	05 57	06 04	06 12	06 19	06 27	06 34	06 44		06 47		06 57		07 07		
11 1/4	Seven Kings	d	00 05	00 06	05 06	05 21	05 34		05 37	05 51	05 59	06 06	06 14	06 21	06 29	06 36	06 46		06 49		06 59		07 09	
12 1/4	Ilford B	d	00 08	00 09	05 09	05 24	05 37		05 54	06 03	06 09	06 17	06 26	06 32	06 39	06 49		06 52	06 57	07 02	07 07	07 12	07 17	
14	Manor Park	d	00 10	00 12	05 12	05 27	05 40		05 57	06 05	06 12	06 20	06 30	06 35	06 42		06 55		07 05		07 15			
15	Forest Gate	d	00 13	00 14	05 14	05 29	05 42		05 59	06 08	06 14	06 22	06 32	06 37	06 44		06 57		07 07		07 17			
15 1/4	Maryland	d	00 01	00 15	06 05	06 31	05 44		06 01	06 10	06 16	06 24	06 34	06 39	06 46		06 59		07 09		07 19			
16 1/4	Stratford B	⊕ d	00 04	00 17	06 05	06 34	05 47		06 04	06 12	06 19	06 27	06 37	06 42	06 49	06 55		07 02	07 05	07 12	07 15	07 22	07 25	
20 1/4	London Liverpool Street B ⊕ a	⊕ a	00 15	00 28	06 30	05 27	05 42	05 55	05 51	06 12	06 20	06 27	06 35	06 45	06 50	06 57	07 05		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 56		08 02		08 12		08 22		08 32
Brentwood	d	07 07			07 17		07 27		07 37		07 46		07 52		07 59		08 05		08 15		08 25		08 35
Harold Wood	d	07 12			07 22		07 32		07 42		07 51		07 57		08 04		08 10		08 20		08 30		08 40
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 12	08 15	08 19	08 24	08 29	08 33	08 37	08 41
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 14	08 17	08 21	08 26	08 31	08 36	08 39	08 43
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 18	08 21	08 25	08 30	08 35	08 40	08 43	08 47
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 20	08 23	08 27	08 32		08 42	08 45	08 49
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 22	08 25	08 29	08 34		08 44	08 47	08 51
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 25	08 28	08 32	08 37	08 40	08 47	08 50	08 54
Manor Park	d	07 25		07 35	07 45		07 55		08 05		08 15		08 17		08 25		08 33		08 40	08 43	08 53		
Forest Gate	d	07 27		07 37	07 47		07 57		08 07		08 15		08 17		08 25		08 33		08 45	08 55			
Maryland	d	07 29		07 39	07 49		07 59		08 09	08 13			08 23		08 33		08 43		08 55	09 05			
Stratford B	⊕ d	07 32	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 04
London Liverpool Street B ⊕ a	⊕ a	07 42	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	XR	LE C	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	LE C	XR	XR	XR	LE D	XR	XR	XR	LE C	
Shenfield B	d	08 32		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
Brentwood	d	08 35		08 45		08 55		09 05		09 17	09 27	09 37	09 47	09 48	09 57	10 07	10 17			10 27	10 37	10 47	
Harold Wood	d	08 40		08 50		09 00		09 10		09 22	09 32	09 42	09 52	09 53	10 02	10 12	10 22			10 32	10 42	10 52	
Gidea Park B	d	08 44	08 49	08 53	08 57	09 04	09 09	09 13	09 17	09 26	09 36	09 46	09 56	09 57	10 06	10 16	10 26			10 36	10 46	10 56	
Romford	d	08 46	08 51	08 56	08 59	09 06	09 11	09 16	09 19	09 28	09 38	09 48	09 58	09 59	10 08	10 18	10 28	10 26		10 38	10 48	10 58	10 53
Chadwell Heath	d	08 50	08 55	09 00	09 03	09 10	09 15	09 20	09 23	09 32	09 42	09 52	10 02	10 03	10 12	10 22	10 32			10 42	10 52	11 02	
Goodmayes	d	08 52		09 02	09 05	09 12	09 19	09 25	09 31	09 40	09 49	09 58	10 04	10 04	10 14	10 24	10 34			10 44	10 54	11 04	
Seven Kings	d	08 54		09 04	09 07	09 14	09 21	09 27	09 33	09 42	09 51	10 00	10 06	10 06	10 16	10 26	10 36			10 46	10 56	11 06	
Ilford B	d	08 57	09 00	09 07	09 10	09 17	09 20	09 27	09 30	09 39	09 49	09 59	10 09	10 09	10 19	10 29	10 39			10 49	10 59	11 09	
Manor Park	d	09 03		09 13	09 13	09 23	09 33	09 40	09 46	09 56	10 06	10 16	10 26	10 26	10 36	10 46	10 56			10 56	11 06	11 16	
Forest Gate	d	09 05		09 15	09 15	09 25	09 35	09 42	09 54	10 04	10 14	10 24	10 34	10 44	10 54	11 04	11 14			11 04	11 14	11 24	
Maryland	d	09 07		09 17	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 06	11 16	11 26	
Stratford B	⊕ d	09 03	09 10	09 13	09 16	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
London Liverpool Street B ⊕ a	⊕ a	09 15	09 21	09 25	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

	XR	XR	XR	LE D	XR	XR	XR	XR	LE C	XR	XR	XR	XR	LE D	XR	XR	XR	LE C	XR	XR	XR	LE D	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
Brentwood	d	10 57	11 07	11 17	11 27	11 37	11 47	11 47	11 57	12 07	12 17	12 27	12 37	12 47	12 57	13 07	13 17		13 27	13 27	13 37	13 47	13 57	14 07
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 42	13 52	14 02	14 12	14 22
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 46	13 56	14 06	14 16	14 26
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	1									

Table T005-R

Mondays to Fridays

22 May to 8 December

Shenfield - Ilford - London Liverpool Street

	XR	XR	XR		XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR		XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR
Shenfield	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 24	18 34	18 44	18 54	19 04	19 14
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	18 37	18 47	18 57	19 07	19 17
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	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	19 28
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	18 52	19 02	19 12	19 22	19 32
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	18 54	19 04	19 14	19 24	19 34
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	18 56	19 06	19 16	19 26	19 36
Ilford	d	16 49	16 59	17 09						17 19	17 29	17 39	17 49		17 59	18 09	18 19	18 29	18 39	18 49	18 59	19 09	19 19	19 29	19 39
Manor Park	d	16 52	17 02	17 12						17 15	17 25	17 35	17 45		17 55	18 05	18 15	18 25	18 35	18 45	18 55	19 05	19 15	19 25	19 35
Forest Gate	d	16 54	17 04	17 14						17 17	17 27	17 37	17 47		17 57	18 07	18 17	18 27	18 37	18 47	18 57	19 07	19 17	19 27	19 37
Maryland	d	16 56	17 06	17 16						17 19	17 29	17 39	17 49		17 59	18 09	18 19	18 29	18 39	18 49	18 59	19 09	19 19	19 29	19 39
Stratford	d	16 59	17 09	17 19						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	19 32	19 42
London Liverpool Street	a	17 07	17 17	17 27						17 30	17 40	17 50	18 00		18 10	18 20	18 30	18 40	18 50	19 00	19 10	19 20	19 30	19 40	19 50

	LE A	XR	XR	XR	XR	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	LE F	
Shenfield	d	18 20		18 24		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	20 64	20 74	20 84
Brentwood	d	18 27		18 37		18 47	18 57	19 07	19 17	19 27	19 37	19 47	19 57	20 07	20 12	20 22	20 32	20 42	20 52		20 62	20 72	20 82	20 92	21 02	21 12	21 22	21 32
Harold Wood	d	18 32		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	20 62		20 72	20 82	20 92	21 02	21 12	21 22	21 32	21 42
Gidea Park	d	18 36		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	20 66		20 76	20 86	20 96	21 06	21 16	21 26	21 36	21 46
Romford	d	18 38		18 48		18 58	19 08	19 18	19 28	19 38	19 48	19 58	20 08	20 18	20 28	20 38	20 48	20 58	20 68		20 78	20 88	20 98	21 08	21 18	21 28	21 38	21 48
Chadwell Heath	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	20 62	20 72		20 82	20 92	21 02	21 12	21 22	21 32	21 42	21 52
Goodmayes	d	18 44		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	20 64	20 74		20 84	20 94	21 04	21 14	21 24	21 34	21 44	21 54
Seven Kings	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	20 66	20 76		20 86	20 96	21 06	21 16	21 26	21 36	21 46	21 56
Ilford	d	18 49		18 59		19 09	19 19	19 29	19 39	19 49	20 09	20 19	20 29	20 39	20 49	20 59	21 09	21 19	21 29		21 39	21 49	21 59	22 09	22 19	22 29	22 39	22 49
Manor Park	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	21 42	21 52	22 02	22 12	22 22	22 32	22 42
Forest Gate	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	21 44	21 54	22 04	22 14	22 24	22 34	22 44
Maryland	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	21 46	21 56	22 06	22 16	22 26	22 36	22 46
Stratford	d	18 59		19 09		19 19	19 29	19 39	19 49	20 09	20 19	20 29	20 39	20 49	20 59	21 09	21 19	21 29	21 39		21 49	21 59	22 09	22 19	22 29	22 39	22 49	22 59
London Liverpool Street	a	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	21 27	21 37		21 47	21 57	22 07	22 17	22 27	22 37	22 47	22 57

	XR	XR	XR	XR	XR	XR	LE C	XR	XR	LE D	XR	XR	XR	XR	LE B	XR	LE E	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR
Shenfield	d	20 54	21 04	21 14	21 24	21 34	21 44	21 54	22 04	22 14	22 24	22 34	22 44	22 54	23 04	23 14	23 24	23 34	23 44	23 54	24 04	24 14	24 24	24 34	24 44	24 54	25 04	25 14
Brentwood	d	20 57	21 07	21 17	21 27	21 37	21 47	21 57	22 07	22 17	22 27	22 37	22 47	22 57	23 07	23 17	23 27	23 37	23 47	23 57	24 07	24 17	24 27	24 37	24 47	24 57	25 07	25 17
Harold Wood	d	21 02	21 12	21 22	21 32	21 42	21 52	22 02	22 12	22 22	22 32	22 42	22 52	23 02	23 12	23 22	23 32	23 42	23 52	24 02	24 12	24 22	24 32	24 42	24 52	25 02	25 12	25 22
Gidea Park	d	21 06	21 16	21 26	21 36	21 46	21 56	22 06	22 16	22 26	22 36	22 46	22 56	23 06	23 16	23 26	23 36	23 46	23 56	24 06	24 16	24 26	24 36	24 46	24 56	25 06	25 16	25 26
Romford	d	21 08	21 18	21 28	21 38	21 48	21 58	22 08	22 18	22 28	22 38	22 48	22 58	23 08	23 18	23 28	23 38	23 48	23 58	24 08	24 18	24 28	24 38	24 48	24 58	25 08	25 18	25 28
Chadwell Heath	d	21 12	21 22	21 32	21 42	21 52	22 02	22 12	22 22	22 32	22 42	22 52	23 02	23 12	23 22	23 32	23 42	23 52	24 02	24 12	24 22	24 32	24 42	24 52	25 02	25 12	25 22	25 32
Goodmayes	d	21 14	21 24	21 34	21 44	21 54	22 04	22 14	22 24	22 34	22 44	22 54	23 04	23 14	23 24	23 34	23 44	23 54	24 04	24 14	24 24	24 34	24 44	24 54	25 04	25 14	25 24	25 34
Seven Kings	d	21 16	21 26	21 36	21 46	21 56	22 06	22 16	22 26	22 36	22 46	22 56	23 06	23 16	23 26	23 36	23 46	23 56	24 06	24 16	24 26	24 36	24 46	24 56	25 06	25 16	25 26	25 36
Ilford	d	21 19	21 29	21 39	21 49	21 59	22 09	22 19	22 29	22 39	22 49	22 59	23 09	23 19	23 29	23 39	23 49	23 59	24 09	24 19	24 29	24 39	24 49	24 59	25 09	25 19	25 29	25 39
Manor Park	d	21 22	21 32	21 42	21 52	22 02	22 12	22 22	22 32	22 42	22 52	23 02	23 12	23 22	23 32	23 42	23 52	24 02	24 12	24 22	24 32	24 42	24 52	25 02	25 12	25 22	25 32	25 42
Forest Gate	d	21 24	21 34	21 44	21 54	22 04	22 14	22 24	22 34	22 44	22 54	23 04	23 14	23 24	23 34	23 44	23 54	24 04	24 14	24 24	24 34	24 44	24 54	25 04	25 14	25 24	25 34	25 44
Maryland	d	21 26	21 36	21 46	21 56	22 06	22 16	22 26	22 36	22 46	22 56	23 06	23 16	23 26	23 36	23 46	23 56	24 06	24									

Table T005-R

Saturdays

27 May to 9 December

Shenfield - Ilford - London Liverpool Street

	XR	LE A	XR	XR	LE B	XR	XR	XR	XR	LE C	XR	LE D	XR	XR	XR	XR	XR	XR	XR	
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	23 16	23 31		23 46		00 04						
Seven Kings	d	22 06		22 21	22 36		22 51	23 03	23 18	23 33		23 48		00 06						
Ilford	d	22 09		22 24	22 39		22 54	23 06	23 21	23 36		23 51		00 09						
Manor Park	d	22 12		22 27	22 42		22 57	23 08	23 23	23 38		23 53		00 12						
Forest Gate	d	22 14		22 29	22 44		22 59	23 11	23 26	23 41		23 56		00 14						
Maryland	d	22 16		22 31	22 46		23 01	23 13	23 28	23 43		23 58		00 16						
Stratford	d	22 19	22 01	22 34	22 49	22 36	23 04	23 15	23 30	23 45	23s42	23 59	00s03	00 19						
London Liverpool Street	a	22 27	22 10	22 42	22 57	22 46	23 12	23 26	23 41	23 56	23 51	00 11	00 12	00 30						

Sundays

21 May to 3 December

	XR	XR	XR	XR	LE A	XR	LE F	XR	LE A	XR	LE G	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	
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	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	07s35	07 47	07 50		08 02	08s05	08 17	08 20	08 32	08 47	08 50	09 02	09 17		09 20	09 32	09 47	09 50	
London Liverpool Street	a	00 30	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 A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A
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	16 53		16 43	16 53		
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	16 56		16 46	16 56		
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	17 01		16 51	17 01		
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	17 05			
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	17 07			
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		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		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		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		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		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		16 59	17 13			
Maryland	d		10 15		10 45		11 15					15 45		16 15		16 45		17 15					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	17 20			
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	17 31			

	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A	XR	XR	LE A
Shenfield	d		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		20 13	20 23		
Brentwood	d		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		20 16	20 26		
Harold Wood	d		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		20 21	20 31		
Gidea Park	d	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 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		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		20 19	2			