

CYCLE, RUN OR EVEN SWIM- PLAN YOUR JOURNEY BETWEEN OUR CENTRES.*

Centre	Highlands	Aberdeen	Dundee	Fife	Forth Valley	Edinburgh	Lanarkshire	Glasgow	Newcastle	Yorkshire	Manchester	Oldham	Clatterbridge	Nottingham	Cheltenham	Cambridge	Oxford	Cardiff	Royal Free	Barts	West London	Swansea	Southampton	Royal Marsden	Barcelona	Tokyo	Hong Kong
Highlands	—	102	132	148	150	151	162	169	277	367	374	375	385	432	489	511	519	547	554	559	565	585	614	622	1473	5663	5876
Aberdeen	102	—	70	95	124	124	141	148	250	346	352	353	363	410	468	489	497	525	533	538	544	563	586	554	1452	5643	5824
Dundee	132	70	—	33	56	57	73	80	182	278	284	322	296	343	400	422	430	451	471	470	476	496	514	522	1384	5701	5878
Fife	148	95	33	—	34	25	50	57	151	278	259	260	270	317	374	396	404	427	437	445	450	470	478	486	1350	5719	5893
Forth Valley	150	124	56	34	—	30	17	24	136	222	228	229	240	287	344	366	374	395	409	414	408	440	472	480	1328	5733	5922
Edinburgh	151	124	57	25	30	—	36	48	120	219	227	226	238	278	343	357	372	393	406	409	419	439	462	470	1319	5735	5904
Lanarkshire	162	141	73	50	17	36	—	14	146	206	212	213	224	271	328	350	258	379	398	398	404	424	452	460	1312	5755	5932
Glasgow	169	148	80	57	24	48	14	—	155	215	221	225	232	279	337	358	366	388	405	409	412	434	459	468	1320	5761	5942
Newcastle	277	250	182	151	136	120	146	155	—	99	159	139	195	161	265	240	270	319	278	283	283	361	363	339	1199	5763	5891
Leeds	367	346	278	278	222	219	206	215	99	—	62	38	90	71	170	154	170	228	192	196	206	231	254	235	1114	5830	5932
Manchester	374	352	284	259	228	227	212	221	159	62	—	20	43	99	128	181	158	186	194	198	204	224	222	229	1191	5865	5969
Oldham	375	353	322	260	229	226	213	225	139	38	20	—	57	80	144	173	171	199	207	210	215	194	233	231	1143	5858	5962
Merseyside	385	363	296	270	240	238	224	232	195	90	43	57	—	117	146	199	176	163	216	216	22	162	230	245	1155	5884	5997
Nottingham	432	410	343	317	287	278	271	279	161	71	99	80	117	—	108	96	117	165	129	132	132	203	184	162	1062	5873	5952
Cheltenham	489	468	400	374	344	343	328	337	265	170	128	144	146	108	—	121	42	70	95	95	104	108	89	109	1026	5956	6024
Cambridge	511	489	422	396	366	357	350	358	240	154	181	173	199	96	121	—	96	194	59	56	60	238	141	72	967	5889	5934
Oxford	519	497	430	404	374	372	358	366	270	170	158	171	176	117	42	96	—	112	55	56	53	159	73	70	986	5946	6001
Cardiff	547	525	451	427	395	394	379	388	319	228	186	199	163	165	70	194	112	—	159	153	147	40	127	184	1079	6004	6079
Royal Free	554	533	471	437	409	406	393	405	278	192	194	207	212	128	95	59	55	159	—	5	8	192	85	18	942	5993	5996
Barts	559	538	470	445	414	409	398	409	283	196	198	210	216	132	95	56	56	153	5	—	7	191	82	15	923	5993	5996
West London	565	544	476	450	408	419	404	412	283	206	204	215	22	132	104	60	53	147	8	7	—	185	76	8	941	5993	5996
Swansea	585	563	496	470	440	439	424	432	361	231	224	194	162	203	108	238	159	40	192	191	185	—	171	232	1118	6012	6101
Southampton	614	586	514	478	472	462	452	459	363	254	222	233	230	184	89	141	73	127	85	82	76	171	—	79	889	5999	6038
Royal Marsden	622	554	522	486	480	470	460	468	339	235	229	231	245	162	109	72	70	184	18	15	8	232	79	—	926	5947	5978
Barcelona	1473	1452	1384	1350	1328	1319	1312	1320	1199	1114	1191	1143	1155	1062	1026	967	986	1079	942	923	941	1118	889	926	—	6475	6256
Tokyo	5663	5643	5701	5719	5744	5735	5755	5761	5763	5830	5865	5858	5884	5873	5956	5889	5946	6004	5993	5993	5993	6101	5999	5947	6475	—	1788
Hong Kong	5,876	5824	5878	5893	5922	5904	5932	5942	5891	5932	5969	5962	5997	5952	6024	5934	6001	6079	5996	5996	5966	6012	6038	5978	6256	1788	—

* our mile matrix