



TEN Ltd

Tsakos Energy Navigation



March 12, 2007



Year-end & Q4 Earnings Call

Supplemental Information

This presentation may contain forward-looking statements that are not based on historical fact, including without limitation, statements containing the words “expects,” “anticipates,” “intends,” “plans,” “believes,” “seeks,” “estimates” and similar expressions. Because these forward-looking statements involve known and unknown risks and uncertainties, there are important factors that could cause actual results, events or developments to differ materially from those expressed or implied by these forward-looking statements. Such factors include those risks described from time to time in Tsakos Energy Navigation Ltd’s (TEN) filings with the Securities and Exchange Commission, including, without limitation, the risks described in TEN’s most recent Annual Report on Form 20-F on file with the Securities and Exchange Commission. These factors should be considered carefully and you are cautioned not to place undue reliance on such forward-looking statements. All information is current as of the date of this presentation, and TEN undertakes no duty to update this information.





Fleet Details



TOTAL FLEET

Ships:	53
Dwt:	5,641,835
Average Age:	5.5 years
<i>Average Age of World Fleet:</i>	<i>11.1 years</i>
Double Hull:	100%
Ice-class vessels:	23
Ice-class dwt:	2,002,610

CRUDE FLEET

Ships:	28
Dwt:	4,116,460
Ice-class ships:	6 (21.4%)
Average Age (existing fleet):	6.5 years
Double Hull:	100%
<u>Crude Fleet vs. Total Fleet</u>	
Ships:	52.8%

CLEAN / PRODUCT FLEET

Ships:	25
Dwt:	1,525,375
Ice-class ships:	17 (68.0%)
Average Age (existing fleet):	3.0 years
Double Hull:	100%
<u>Clean / Product Fleet vs. Total Fleet</u>	
Ships:	47.2%



Fleet Composition



CRUDE TANKERS

	Dwt	Built	Hull	Ice Class
VLCC				
1 Millennium	301,171	1998	DH	
2 La Madrina	299,700	1994	DH	
3 La Prudencia	298,900	1993	DH	
SUEZMAX				
1 Silia T	164,487	2002	DH	
2 Cape Baker*	164,236	2002	DH	
3 Cape Balboa*	164,274	2002	DH	
4 Triathlon	164,487	2002	DH	
5 Eurochampion 2004	164,000	2005	DH	1C
6 Euroniki	164,000	2005	DH	1C
7 Archangel	162,400	2006	DH	1A
8 Alaska	162,400	2006	DH	1A
9 Arctic	162,400	2007	DH	1A
10 Antarctic	162,400	2007	DH	1A
AFRAMAX				
1 Marathon	107,181	2003	DH	
2 Parthenon	107,181	2003	DH	
3 Opal Queen	107,181	2001	DH	
4 Olympia	107,181	1999	DH	
5 Maria Tsakos	107,181	1998	DH	
6 Athens 2004	107,181	1998	DH	
7 Izumo Princess	105,000	2007	DH	
8 Sakura Princess	105,000	2007	DH	
9 DNA Design (TBN)	105,000	2008	DH	
10 DNA Design (TBN)	105,000	2008	DH	
11 DNA Design (TBN)	105,000	2009	DH	
12 DNA Design (TBN)	105,000	2009	DH	
13 DNA Design (TBN)	105,000	2009	DH	
14 DNA Design (TBN)	105,000	2010	DH	
15 Vergina II	90,916	1991	DH	

CLEAN / PRODUCT TANKERS

	Dwt	Built	Hull	Ice Class
LR - AFRAMAX				
1 Proteas	116,000	2006	DH	1A
2 Promitheas	116,000	2006	DH	1A
3 Propontis	116,000	2006	DH	1A
PANAMAX				
1 Maya ⁽¹⁾	68,467	2003	DH	
2 Inca ⁽¹⁾	68,467	2003	DH	
3 Andes	68,467	2003	DH	
4 Victory III	68,157	1990	DH	1C
5 Hesnes	68,157	1990	DH	1C
6 NB H/N 3003	73,000	2007	DH	
7 NB H/N 3004	73,000	2007	DH	
MR - HANDYMAX				
1 Ariadne	53,000	2005	DH	1A
2 Artemis	53,000	2005	DH	1A
3 Afrodite	53,000	2005	DH	1A
4 Apollon	53,000	2005	DH	1A
5 Aris	53,000	2005	DH	1A
6 Ajax	53,000	2005	DH	1A
HANDYSIZE				
1 Antares	36,600	2006	DH	1A
2 Arion	36,600	2006	DH	1A
3 Andromeda	36,600	2007	DH	1A
4 Aegeas	36,600	2007	DH	1A
5 Byzantion	37,340	2007	DH	1B
6 Bosphoros	37,340	2007	DH	1B
7 Didimon	37,432	2005	DH	
8 Delphi	37,432	2004	DH	
LNG				
1 Neo Energy	74,000	2007	DH	

* Sale & Leaseback

⁽¹⁾ 51% ownership

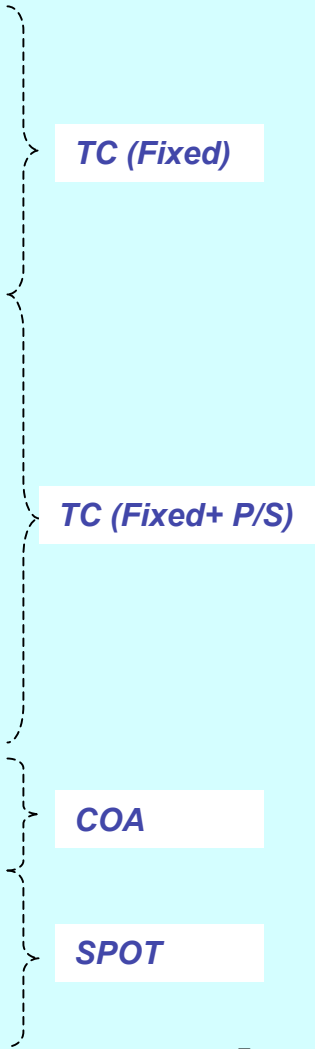


Earnings Visibility



		2007												2008											
		J	F	M	A	M	JN	JL	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M	JN	JL	A	S	O	N	D
1	Millennium	VLCC	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
2	Cape Baker	SZX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
3	Cape Balboa	SZX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
4	Euronike	SZX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
5	Silia T	SZX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
6	Delphi	HSZ	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
7	Didimon	HSZ	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
8	Hesnes	PNX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
9	Victory III	AFR	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
10	Opal Queen	AFR	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
11	Andromeda	HSZ	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
12	La Madrina	VLCC	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
13	La Prudencia	VLCC	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
14	Triathlon	SZX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
15	Andes	PNX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
16	Aris	HMX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
17	Ajax	HMX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
18	Artemis	HMX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
19	Afrodite	HMX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
20	Ariadne	HMX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
21	Apollon	HMX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
22	Antares	HMX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
23	Inca	PNX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
24	Maya	PNX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
25	Propontis	AFR	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
26	Promitheas	AFR	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
27	Proteas	AFR	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
28	Arion	HSZ	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
29	Parthenon	AFR	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
30	Marathon	AFR	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
31	Athens 2004	AFR	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
32	Eurochampion 2004	SZX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
33	Arctic	SZX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
34	Alaska	SZX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
35	Archangel	SZX	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
36	Olympia	AFR	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
37	Maria Tsakos	AFR	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
38	Neo Energy	LNG	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
39	Vergina II	AFR	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█

Currently in Dry-dock





Secured Revenues

(Based on employable days and assuming current operational fleet of 39 vessels)

2007

% Days fixed

80%

Revenues

\$265m

2008

% Days fixed




61%


Revenues


\$208m



Newbuilding Program

2007	2008	2009	2010
1 Neo Energy 	1 DNA (tbn)	1 DNA (tbn)	1 DNA (tbn)
2 Arctic 	2 DNA (tbn)	2 DNA (tbn)	
3 Antarctic		3 DNA (tbn)	
4 Izumo Princess			
5 Sakoura Princess			
6 LR (tbn)			
7 LR (tbn)			
8 Andromeda 			
9 Aegeas			
10 Bosphoros			
11 Byzantion			

	Delivered
1	Natural Gas
1	Product
1	Crude
1	Ice-class





Financial Highlights



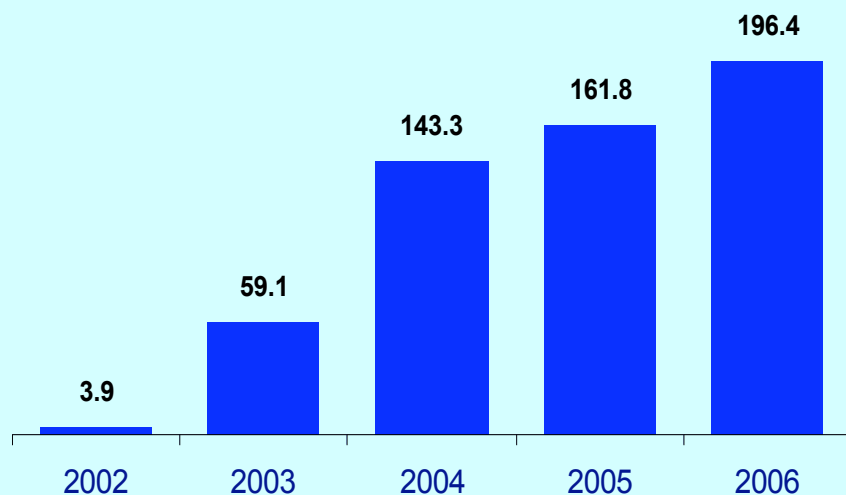
	<u>2003</u>	<u>2004</u>	<u>2005</u>	<u>2006</u>	<u>2006 (Q4)</u>
Average # of Vessels	25.7	27.3	26.1	33.8	37.0
TCE Revenues, net (mill)	\$193	\$276	\$260	\$359	\$98
Net Income	\$59.1	\$143.3	\$161.8	\$196.4	\$77.1
Capital gains	\$16.0 ⁽¹⁾	\$21.4	\$45.3	\$63.3	\$50.5
EPS, diluted	\$3.44	\$7.51	\$8.17	\$10.30	\$4.05
ROE	22.1%	45.6%	31.1%	32.3%	n/a
EBITDA	\$112	\$198	\$215	\$303	\$110

(1) 2003 gain on sale and leaseback amortized over five years to 2008

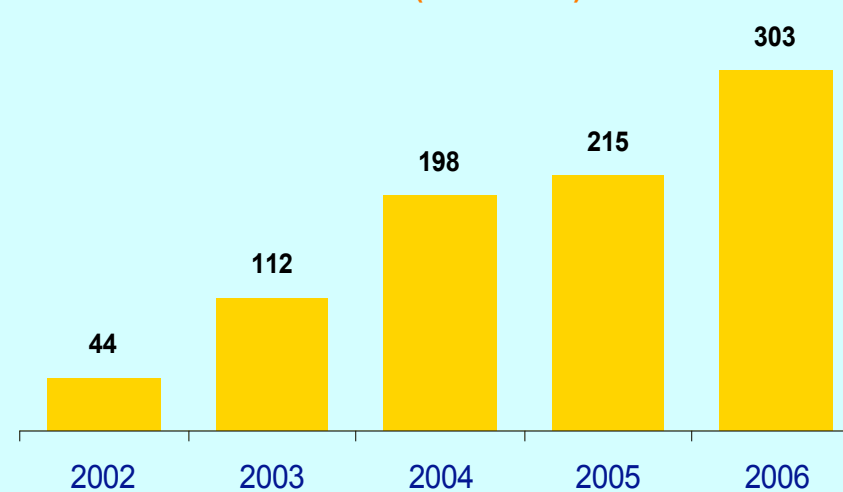


Financial Highlights (cont.)

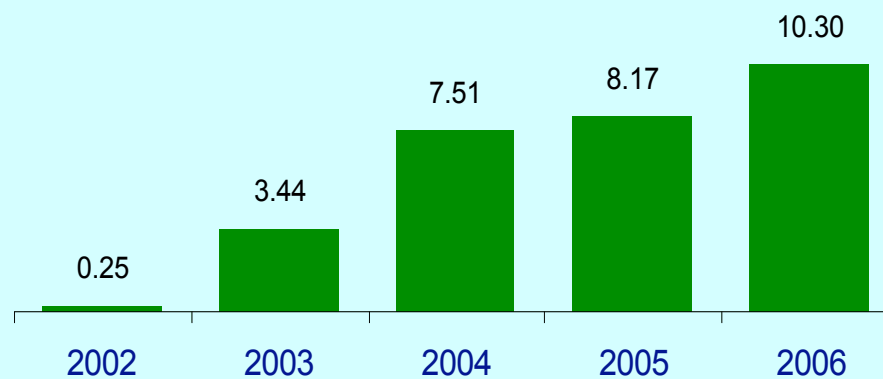
Net Income (in US\$mill)



EBITDA (in US\$mill)



Earnings Per Share, diluted





Dividend Distributions



Dividend Policy

- Paid in 2 semi-annual installments
- Between 25-50% of Net Income

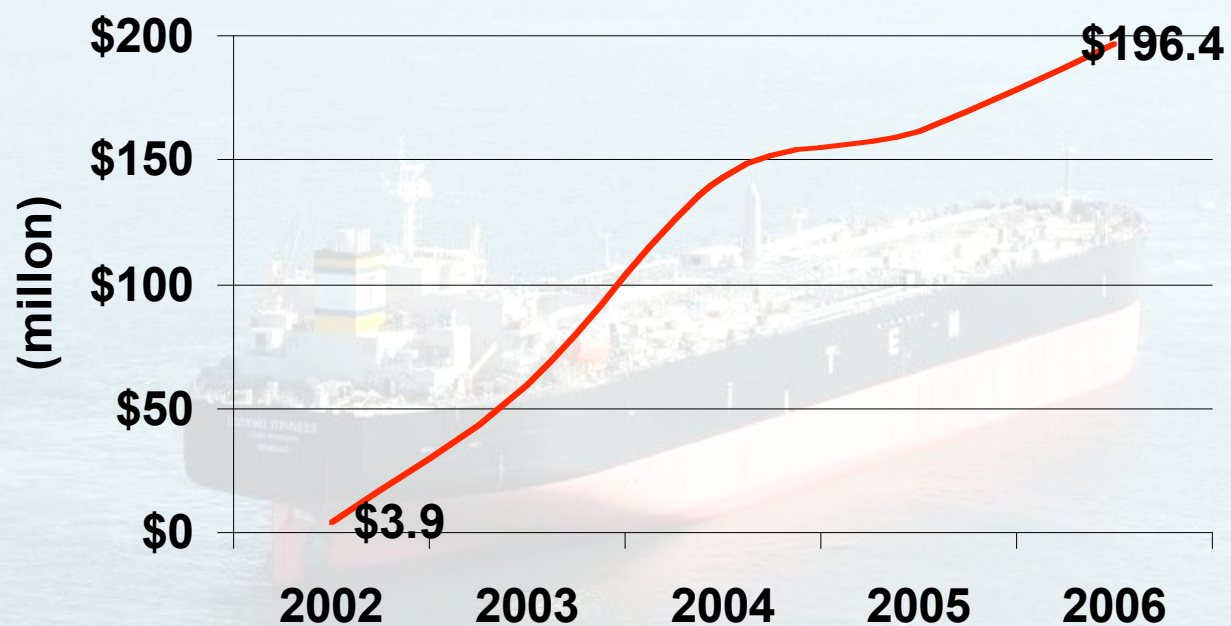
	<u>2002</u>	<u>2003</u>	<u>2004</u>	<u>2005</u>	<u>2006</u>
Net Income	\$3,894	\$59,052	\$143,290	\$161,755	\$196,404
Installment 1 (October)	\$0.50	\$0.50	\$0.70	\$1.00	\$1.25
Installment 2_ (April following year)	\$0.20	\$0.50	\$0.95	\$1.10	\$1.50
Total Dividend/share	\$0.70	\$1.00	\$1.65	\$2.10	\$2.75
YoY increase	-	42.8%	65.0%	27.3%	30.9%



Non-stop Growth

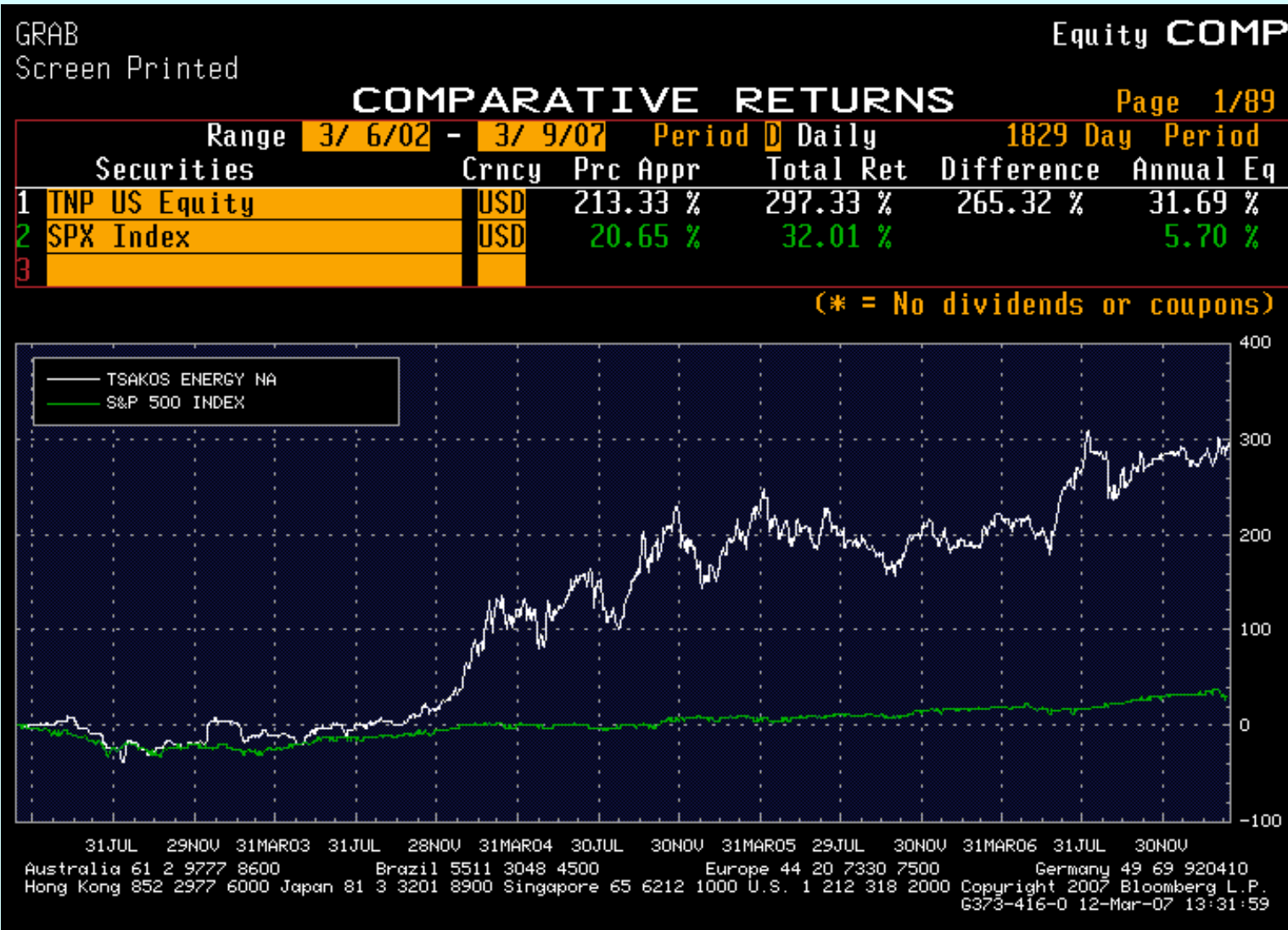


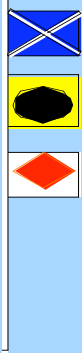
Net income since NYSE listing





Favorable Returns





TSAKOS ENERGY NAVIGATION, LTD

For more information please contact:

Paul Durham: pdurham@tenn.gr
Chief Financial Officer

George Saroglou: gsaroglou@tenn.gr
Chief Operating Officer

Harrys Kosmatos: hkosmatos@tenn.gr
Senior Manager – Corporate Development

Tsakos Energy Navigation, Ltd
367 Syngrou Avenue
Athens 175 64
Greece

Tel: +30210 94 07 710
Fax: +30210 94 07 716
Email: ten@tenn.gr