

平成28年9月21日発行・発売(毎月22日発行・発売) 第14巻第11号 通算166号 平成20年4月16日 第三種郵便物認可

# ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

November 2016 No.166

BASEBALL MAGAZINE SHA

定価 820円

# 11

野口みずき(マラソンランナー)  
中国・上海



主要マラソン大会  
高低図一覧

野口みずき  
上海からのメッセージ

猫ひろし  
「オリンピックへの道」

北海道マラソン

## 30km走か、 40km走か

サブ3はスピード重視  
ビルドアップでサブ3.5  
サブ4のカギは距離耐性  
ビギナーはマラニックを

