

วารสารสาร สองล้อ

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี ๒๕๕๐ ๒๕๕๕ ๒๕๕๖



๒
๒๕๕๕

ฉบับที่
๒๔๘
กุมภาพันธ์

LC โฉมใหม่จักรยานไทย
ในนาม Joy of Performance

🚲 BANGKOK BICYCLE SHOW ครั้งที่ ๑

- ทริปปั่นไปกินๆ สามแยกพระประแดง ● การกักรถจักรยานพับ
- ปั่นเที่ยวตลาดบางน้ำผึ้ง ● ทริปการกุศลสู่ดอยหลวง เชียงราย
- ภัยกับจักรยาน ● Flaxseed อาหารเสริมเพื่อนนักปั่น

ISSN 1513-6051



facebook.com/TCHAtaicycling
www.thaicycling.com



**จักรยานดีๆ ดูที่ไหน
แค่ดูให้แน่ใจว่าเป็น...**



จักรยาน แอล เอ เป็นอย่างที่คุณเลือก

LA E-RIDE

จักรยานไฟฟ้าอัจฉริยะ



Quad EV System



พลังงานไฟฟ้าเพิ่มแรงปั่น



Processor 32 Bit

เปลี่ยนใหม่ให้เหนือกว่า!

All Change LA E-Ride





บทบรรณาธิการ



เป็นเรื่องน่ายินดีที่กระแสของการใช้จักรยานตลอดช่วงปีที่ผ่านมา มีอัตราการขยายตัวมากขึ้นอย่างน่าตื่นตะลึง ถือได้ว่าเป็น “ก้าวกระโดด” ของแวดวงการใช้จักรยานในประเทศไทย มีการตื่นตัวมากกว่าที่ผ่านมา อาจจะเป็นด้วยหลายสาเหตุประกอบกัน อีกทั้งยังได้รับแรงผลักดันจากบรรดาผู้ใช้จักรยาน สมาคมฯ ชมรมต่างๆ จัดกิจกรรมขึ้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ทำให้ชาวจักรยานได้มีโอกาสร่วมแสดงออก ได้ใช้จักรยานเพื่อการเดินทาง การท่องเที่ยว การออกกำลังกาย และในสังคมเริ่มให้ความสำคัญกับการใช้จักรยานมากยิ่งขึ้นในเวลาเดียวกัน

ปีนี้มิกิจกรรมใหญ่ สำหรับวงการจักรยานเกิดขึ้นตั้งแต่ต้นปี เริ่มจากงานยิ่งใหญ่ของค่ายจักรยานยักษ์ใหญ่อย่าง LA ที่เปิดตัวโดยสร้างพาวเวอร์เลียน แสดงผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีการผลิตจักรยาน ซึ่งเป็นที่ยอมรับจากนานาชาติ ขึ้นที่เขาใหญ่ และในเดือนมีนาคมนี้.. สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ยังได้จัดงาน BANGKOK BICYCLE SHOW ครั้งที่ ๑ ขึ้นที่ใจกลางกรุงเทพมหานคร โดยได้รับความสนใจและการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ถือว่าเป็นนิมิตหมายสำคัญ ที่จะนำไปสู่ความสนใจให้คนเมืองได้หันมาใช้จักรยานมากขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อเมืองใหญ่ในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อม มลภาวะ ความปลอดภัย และการลดค่าใช้จ่ายที่สูญเสียไปกับการใช้พลังงาน

ข่าวดีส่งท้าย สำหรับสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยกับการย้ายที่ทำการสำนักงานใหม่ของสมาคมฯ ไปยังพื้นที่ซึ่งกว้างขึ้นใหญ่ขึ้น สามารถรองรับสมาชิกที่มาใช้บริการที่สมาคมฯ ได้สะดวกขึ้น ทำให้รู้สึกตัวปี ๒๕๕๕ นี้.. เป็นจุดเริ่มต้นแห่งความหรรษา ประสาคนใช้จักรยานโดยแท้

บรรณาธิการสารสองล้อ



ถ่ายภาพ ZangZaew

สารสองล้อ

ฉบับที่ ๒๕๘ / กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕
ISSN ๐๕๐๓-๖๐๕๐

แวดวงสองล้อ	๕
ประชาสัมพันธ์ กกท. นครนายก	๗
กักการใหม่ สมาคมฯ	๙
บันบิกินฯ สามแยกพรประโดง	๑๐
ปฏิกิกรับ ๒๕๕๕	๑๑
LA โหมปั่นจักรยานไทย!	๑๒
บันเกียวตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง	๑๖
บันบิกินตลาดใต้รอบรพินทร์	๑๘
จักรยานทางไกลการกุศล	๒๐
Fitness Lifestyle 13	๒๒
รถจักรยานพับ	๒๔
ภัยกับจักรยาน	๒๖
Bangkok Bicycle Show #1	๒๘



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี
สมาชิกรายปี ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๕๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อได้ที่
โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member>

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วิจิระณะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทย์นันท์ กองบรรณาธิการ นันทิยา วิริยวัฒน์, กัญญพัฒน์ บัณฑุกุล, นนลนีย์ อังวิวัฒน์กุล ประธานงานและบัญชี วิภาดา กริณชิตพงษ์ สมาชิก สุทธิชัย สุคันสนีย์ ฝ่ายโฆษณา กัญญพัฒน์ บัณฑุกุล พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐๒-๒๑๔-๔๖๐๐, ๐๒-๒๑๔-๔๓๗๐ โทรสาร ๐๒-๒๑๔-๔๕๐๙ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เลขที่ ๑๙๖๙, ๑๙๗๑ ถนนบรรทัดทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ โทรสาร ๐๒-๖๑๑-๖๘๔๗ เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: [facebook.com/TCHAtaicycling](https://www.facebook.com/TCHAtaicycling) อีเมล tchathaicycling@gmail.com



ทริปหน้าร้อนลวไปปั่นทาวสอฟัวทะเลใต้



กิจกรรมเดินทางท่องเที่ยวด้วยจักรยานต้อนรับหน้าร้อนที่กำลังจะมา บนเส้นทางระหว่างสองฝั่งทะเลทางใต้ของประเทศไทย ระยะเวลา ๙ วัน โดยกิจกรรมจะเริ่มขึ้นในวันศุกร์ที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ นัดพบกันที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และเริ่มออกปั่น**วันแรก**ในวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ปั่นออกจากอำเภอหาดใหญ่ผ่านไปทางอำเภอรันตูปะการัง ไปยังจังหวัดสตูล ไปพักกันที่ อช.ทะเลบัน **วันที่สอง** ปั่นไปยังท่าเรือปากบารา ลงสปีดโบ๊ทไปพักผ่อนน้ำต่าน้ำดูปะการังที่หมู่เกาะตะรุเตา **วันที่สาม** เล่นน้ำที่เกาะหลีเป๊ะ ดำน้ำแถวเกาะอาดัง **วันที่สี่** เดินทางกลับด้วยเรือสปีดโบ๊ทกลับฝั่ง แล้วปั่นต่อไปยังอำเภอปะเหลียน **วันที่ห้า** ปั่นข้ามเทือกเขาบรรทัดเป็นรอยต่อจังหวัดตรังกับพัทลุงไปยังอำเภอควนขนุน **วันที่หก** นั่งเรือเที่ยวชมความงามของทะเลน้อยทะเลสาบน้ำจืด เที่ยวชมหมู่บ้าน ชุมชนที่มีอาชีพประมงน้ำจืดและการทอเสื่อกระจูด **วันที่เจ็ด** ปั่นข้ามสะพานที่ยาวที่สุดของไทย ไปฝั่งอำเภอระโนด จังหวัดสงขลา **วันที่แปด** เข้ามาปั่นเที่ยวชมธรรมชาติก่อนจะเดินทางไปข้ามแพขนานยนต์ เพื่อข้ามไปยังเมืองสงขลา **วันที่เก้า** เดินทางกลับไปอำเภอหาดใหญ่

สนใจสอบถามรายละเอียดได้ที่

www.somathailand.com 



ปั่นจักรยานเพื่อน้องกับโครงการทำดีทุกวันจาก Dtac



จะมีการเปิดงานในกรุงเทพมหานคร ในวันที่อาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ บริเวณศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร โดยจะใช้เส้นทางยกระดับบรมราชชนนีและวนกลับมายังศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร ขอเชิญชาวจักรยานทุกชนิดไม่จำกัดเพศและอายุ และในป็นี่ยังคงรูปแบบเดิมไม่เปลี่ยนแปลงคือปั่น ๑ กิโลเมตร DTAC จ่าย ๑๐ บาท มาปั่นกันมากก็จะได้จักรยานให้น้องด้วยโอกาสมาก ป็นี่ระยะทางทั้งหมดที่ต้องการต้องมากกว่า ๒๐๐,๐๐๐ กิโลเมตร ทั้งนี้ทางโครงการขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมโครงการ นำเครื่องเขียนอุปกรณ์การศึกษาติดมือมาคนละ ๑ ชิ้นหรือมากกว่านั้น (ของใหม่) เพื่อนำไปมอบให้กับโรงเรียนที่ประสบภัยน้ำท่วมสำหรับในวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ นำไปมอบให้ที่บริเวณจุดลงทะเบียน กิจกรรมจัดขึ้นทั้งหมด ๑๑ จังหวัดดังนี้

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ กรุงเทพมหานคร

๒๕ มีนาคม ๒๕๕๕ สระบุรี

๒๒ เมษายน ๒๕๕๕ ชลบุรี

๒๙ เมษายน ๒๕๕๕ พิษณุโลก

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๕ กาฬสินธุ์

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕ ชุมพร

๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๕ เชียงราย

๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๕ นครศรีธรรมราช

๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕ สุพรรณบุรี

๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕ ศรีสะเกษ

๕ สิงหาคม ๒๕๕๕ นครราชสีมา

สมัครและติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่

คุณกฤษณ์ บางหลวง ๐๘๐-๑๔๑๔-๗๓๓๒ 

จักรยานโบราณเฉลิมพระเกียรติ (กรุงเทพ-ธัญบุรี) ๓๕ วัน

เป็นกิจกรรมใหญ่ที่ไม่อยากให้นักปั่นชาวไทยพลาด.. กับโครงการรถจักรยานโบราณเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเจริญพระชนมพรรษา ๘๕ พรรษา ไทย ลาว จีน (กรุงเทพ-ธัญบุรี) ระยะเวลา ๓๕ วัน เริ่มวันที่ ๑ พฤศจิกายน - ๕ ธันวาคม ๒๕๕๕

กำหนดการและคุณสมบัติผู้สมัคร

๑. เป็นคนไทยหรือต่างชาติ ชาย/หญิง อายุระหว่าง ๒๐-๕๐ ปี มีส่วนสูง ๑๖๕ เซนติเมตรขึ้นไป ร่างกายแข็งแรงสามารถปั่นรถจักรยานโบราณล้อเบอร์ ๒๘ ได้วันละ ๒๐๐ กิโลเมตรอย่างน้อย

๒. ค่าสมัคร ๓๕,๐๐๐ บาท เป็นค่ารถจักรยานโบราณ ๑ คัน และค่าอาหารที่พักตลอด ๓๕ วัน

๓. มกราคม-มีนาคม รับสมัครด้วยตนเองที่ ชมรมรถจักรยานโบราณ ม.ธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จ.ปทุมธานี (สถาบันมีขมิ้มการต่อสู้) ศูนย์กีฬาทางน้ำ หรือสมัครทางไปรษณีย์ แนบติดส่งง่าย คุณพลาม พรหมจำปา ปณ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ก่อนวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๕

๔. วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐ น. ประชุมครั้งที่ ๑ พร้อมรับรถจักรยานโบราณและอุปกรณ์เสริมที่ชมรมฯ

๕. พฤษภาคม-กันยายน ข้อมปั่นรถจักรยานโบราณด้วยตนเองตามลำพัง สัปดาห์ละ ๓ วัน เป็นระยะทางครั้งละ ๒๐๐ กิโลเมตร ช่วงแรกเริ่มที่ระยะทาง ๕๐ กิโลเมตรก่อน

๖. กันยายน ทำหนังสือเดินทางไปต่างประเทศด้วยตนเอง ที่สถานกงสุล ถนนแจ้งวัฒนะ กรุงเทพมหานคร

๗. วันที่ ๑-๒ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๐๐ น. ข้อมใหญ่ร่วมกันก่อนเริ่มโครงการ กรุงเทพ-เขาใหญ่ ไปกลับ โดยรายงานตัว ๓๐ กันยายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๐๐ น. ประชุมครั้งที่ ๒ แผนการพิตซ้อม

๘. วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐ น. ตรวจสอบสภาพร่างกายที่วิทยาศาสตร์การกีฬา สนามศุภชลาศัย กรุงเทพมหานคร

๙. วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐ น.

รายงานตัวที่ชมรมฯ ตรวจสอบความพร้อมครั้งสุดท้าย

๑๐. วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๐.๐๑ น. ออกเดินทางจากสนามหลวง วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ถึงธัญบุรี พัก ๕ วัน เดินทางกลับจากธัญบุรี วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๐๐ น. ถึงสนามหลวง กรุงเทพมหานคร วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐ น. เข้าร่วมพิธีเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชเจริญพระชนมพรรษา ๘๕ พรรษา ปิดโครงการ

สอบถามรายละเอียดได้ที่ คุณพลาม พรหมจำปา โทร. ๐๘-๑๖๕๕-๖๓๐๒, ๐๘-๘๕๒๙-๑๑๑๓, ๐-๒๙๘๖-๙๗๑๗

ใจเกินร้อย รวมใจภักดิ์ รักในหลวง

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพนครปฐมขอเชิญร่วมกิจกรรม **ใจเกินร้อย รวมใจภักดิ์ รักในหลวง** ซึ่งจะมีขึ้นในวันอาทิตย์ที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ณ พระราชวังสนามจันทร์และองค์พระปฐมเจดีย์ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

โดยผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม เป็นประธานพิธีฯ เริ่มตั้งแต่เวลา ๐๖.๓๐ น. ผู้เข้าแข่งขันฯ พร้อมกันบริเวณสนามจันทร์ และร่วมลงนามถวายพระพร พร้อมลงทะเบียนแข่งขันรับเอกสาร จากนั้นเวลา ๐๘.๐๐ น. จะเป็นพิธีเปิดโครงการอย่างเป็นทางการ และเริ่มการปล่อยตัวจักรยานแข่งขัน

ถึงเวลาปล่อยผู้แข่งขันทั้งหมดและคณะกรรมการพร้อมกัน ณ กองอำนวยการองค์พระปฐมเจดีย์ เพื่อร่วมกันในพิธีฯ กล่าวถวายพระพรชัยมงคล หลังจากนั้นผู้ชนะเลิศการแข่งขันแต่ละประเภท เข้ารับถ้วยพระราชทานต่อหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ โดย นายธวัชชัย เอกธวัชประคัลภ์ มอบเงินรางวัลจากการแข่งขัน จำนวน ๔๐๐,๐๐๐ บาท ให้กับมูลนิธิชัยพัฒนา กิจกรรมนี้มีเจ้าหน้าที่ตำรวจ อบต. แต่ละท้องที่ เจ้าหน้าที่ อพพร. รถพยาบาล และรถหน่วยเคลื่อนที่เร็วจากมูลนิธิสุชาลาภาเคราะห์ คอยสนับสนุนตลอดเส้นทาง สนใจติดต่อได้ที่ <http://goo.gl/UhjKk>

เสาเข็มเจาะระบบเครนหัวเจาะ บริการทั่วราชอาณาจักร

บริษัท ปาริวรรณ์ วิศกรรม จำกัด

081-919-2989 www.pariwat.info





ข่าวประชาสัมพันธ์

เทศกาลมาฆปุรณิมาครั้ง ที่ ๒๖

จังหวัดปราจีนบุรี ร่วมกับภาครัฐและเอกชน จัดงานเทศกาลมาฆปุรณิมาครั้ง ที่ ๒๖ ในวันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ - ๘ มีนาคม ๒๕๕๕ ณ วัดสระมรกต และโบราณสถานสระมรกต อำเภอศรีมโหสถ จังหวัด ปราจีนบุรี ภายในงานมีกิจกรรมที่น่าสนใจ อาทิ แต่งชุดขาวร่วมปฏิบัติธรรมบวชนกขัมมะ ณ วัดสระมรกต, อนุโมทนาบุญร่วมตักบาตรและถวายภัตตาหารเพล พระภิกษุสงฆ์ระหว่างเส้นทางเดินธุดงค์ผ่านอำเภอต่างๆ ในจังหวัดปราจีนบุรี, เทียวโบราณสถานเมืองศรีมโหสถ-ต้นโพธิ์ศรีมหาโพธิ์-หลวงพ่อทวารวดี ด้วยบริการรถฟ่วง, ชมการแสดงแสง สี เสียง ฟังธรรม “เทศน์โอวาทปาฏิโมกข์” และร่วมพิธีเวียนเทียนรอบรอยพระพุทธรูปาคู่ที่เก่าแก่ที่สุด 

งานสืบสานวัฒนธรรมเบ็ญบูรพา และงานกาชาดจังหวัดสระแก้ว

จังหวัดสระแก้ว ร่วมกับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน พร้อมใจจัดงานสืบสานวัฒนธรรมเบ็ญบูรพา และงานกาชาดจังหวัดสระแก้ว ในวันที่ ๑๔ - ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ณ บริเวณสนามกีฬาจังหวัดสระแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว ภายในงานมีกิจกรรมที่น่าสนใจ อาทิ ชุมนิทรรศการนำเสนอวิถีชีวิตของท้องถิ่น, ขบวนแห่ทางวัฒนธรรม, ชมการแสดงศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น, การเดินแบบราตรีผ้าไทย, การแข่งขันกีฬาสามัคคี, ชมการแสดงดนตรีจากศิลปินดารานักร้องชื่อดัง, ทำบุญปิดทองสักการะหลวงพ่อทอง 

ว้าว!!! ข้าวใหม่ปลามัน วันอร่อยได้ไร้แอลกอฮอล์



มีขึ้นในวันที่ ๒๓ - ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. ณ ลานหน้าพระบรมราชานุสาวรีย์รัชกาลที่ ๕ อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี เพื่อส่งเสริมพัฒนาให้ผู้ประกอบการค้าอาหารผลิตอาหารสำเร็จพร้อมบริโภคให้มีคุณภาพสู่มาตรฐานสากล โดยมุ่งเน้นให้มีความสะอาด อร่อย และสดใหม่ รวมทั้งนำเสนอเมนูอาหารอร่อยของจังหวัดปราจีนบุรีให้นักท่องเที่ยวได้มีโอกาสแวะมาชิมอาหารเมนูสุขภาพ รมรณรงค์เว้นการบริโภคแอลกอฮอล์ระหว่างการรับประทานอาหาร กิจกรรมภายในงานที่น่าสนใจ อาทิ ชิมอาหารอร่อยเมืองปราจีน หลากหลายเมนู ชูเรื่องสุขภาพ-ปลอดภัย ปลอดภัยพิช ขมตลาดบรรยากาศย้อนยุค ร้อยเรียงเรื่องราวอาหาร/ขนม เลือกซื้อสินค้า OTOP พืชผักอินทรีย์ ปลอดภัยพิช 

ทั้งสามกิจกรรมที่น่าสนใจข้างต้น สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลและตัวอย่างเส้นทางท่องเที่ยวได้ที่ ททท. สำนักงานนครนายก โทร. ๐-๓๗๓๑-๒๒๘๒, ๐-๓๗๓๑-๒๒๘๔ หรือดาวนโหลดข้อมูลเพิ่มเติมที่

www.tat8.com





แฉดวงสองล้อ

Bike Specials ร้านใหม่ย่านรามอินทรา



อาทิตย์ที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๕ เป็นฤกษ์ดีของร้าน จักรยานแห่งใหม่ที่เปิดตัวอย่างเป็นทางการบนถนน

รามอินทรา ปากซอยรามอินทรา ๗๕ ที่มาพร้อมกับสัญลักษณ์นักปั่นจักรยานบนล้อที่เป็นโซ่เลขแปด อันเป็นเครื่องหมายของ บริษัท ไบค์ สเปเชียล จำกัด ที่เกิดขึ้นโดยคนรุ่นใหม่ที่มีประสบการณ์ในแวดวงจักรยานมาก่อน



เช้าวันนั้นมีบรรดานักปั่นมาร่วมงานกันเป็นจำนวนมาก โดยทางร้านได้จัดเตรียมพื้นที่สำหรับจอดรถจักรยานพร้อมหมายเลขประจำรถ และเจ้าหน้าที่คอยบริการรับฝากรถเป็นอย่างดี ที่ด้านหน้าของร้าน จัดเตรียมพื้นที่สำหรับให้บริการตรวจเช็คสภาพรถฟรีกับผู้ที่มาร่วมงาน โดยมีเหล่านักปั่นมารอคิวใช้บริการกันอย่างไม่ขาดสาย ถัดไปเป็นการจัดแสดงสินค้าหลักๆ ที่ทางร้านนำมาจำหน่ายอย่างเป็นทางการ อาทิ จักรยาน Specialized, Colnago, ชุดล้อ Zipp ฯลฯ ได้รับความสนใจจากคนรักจักรยานไม่น้อย

๑๐.๐๐ น. เป็นเวลาฤกษ์ดี ทีมผู้บริหารทั้งจาก บริษัท สปอร์ต ไบซิเคิล จำกัด และ Bike Specials ประกอบด้วย คุณชยพร ปิยะสุรประทีป ประธานกรรมการบริหาร และ คุณปราณี ชุนหิณโยกุล ผู้จัดการทั่วไปบริษัท สปอร์ต ไบซิเคิล จำกัด ร่วมกดแตงโมฉลอง โดยมีคุณจันทรัตน์ แสงสุข หัวหน้าผู้บริหาร บริษัท ไบค์สเปเชียล จำกัด เป็นผู้ตัดริบบิ้นเปิดร้านอย่างเป็นทางการ ท่ามกลางสักขีพยานนักปั่นมากมาย

นับเป็นโอกาสดีที่ผู้ใช้จักรยานจะได้มีแหล่งเลือกหา และใช้บริการ เกี่ยวกับจักรยานอีกแห่ง โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในย่านถนนรามอินทราและใกล้เคียง.. ติดตามรายละเอียดของร้านได้ที่ โทร. ๐-๒๙๔๓-๐๑๑๗ ถึง ๙ หรือ www.bike-specials.com





ที่ทำการใหม่..!

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA

ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เป็นต้นไป
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือ TCHA ได้ย้าย
ที่ทำการใหม่แล้ว โดยตั้งอยู่..

เลขที่ ๑๙๖๙, ๑๙๗๑ ปากซอยจุฬา ๓๔
ถนนบรรทัดทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
๑๐๓๓๐ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗
โทรสาร ๐๒-๖๑๑-๖๘๔๗ (ด้านหน้าตรงข้ามภัตตาคารยกกี
ด้านหลังติดสถานีตำรวจปทุมวัน ปากซอยจุฬา ๓๔)



เชิญสมาชิกแวะไปเยี่ยมชมที่ทำการใหม่ของสมาคมฯ ได้ และสำหรับการติดต่ออื่นๆ ยังคงเหมือนเดิมคือ..
เว็บไซต์ www.thaicycling.com email: tchathaicycling@gmail.com Facebook: [tchathaicycling](https://www.facebook.com/tchathaicycling)

กิจกรรม TCHA เพยแพร่ท้าวช่อ ๗

ในรายการโทรทัศน์ “เรื่องจริงผ่านจอ” ออกอากาศ
เมื่อเดือนมกราคม ซึ่งเป็นการบันทึกกิจกรรมที่
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้นำคณะอาสาสมัคร
ที่มีความชำนาญด้านการซ่อมบำรุงจักรยาน พร้อมอุปกรณ์
อะไหล่ และเครื่องมือ ไปช่วยกันซ่อมบำรุงจักรยาน
จำนวนมากที่ได้รับความเสียหายจากเหตุการณ์
น้ำท่วมใหญ่ ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต
บริเวณลานอินเตอร์โซน

ครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนกิจกรรมเป็นอย่างดี
จาก บริษัท โคคา-โคล่า ประเทศไทย, บริษัท ทรูมูฟ
โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริญญญา เทวานฤมิตรกุล
รองอธิการบดีฝ่ายการนักศึกษา เป็นผู้กล่าวเปิดงาน..

และภายในงานยังได้รับการสนับสนุนจากบริษัท
ผู้จำหน่ายจักรยาน มอบจักรยานให้เป็นรางวัลสำหรับ
กิจกรรมถึง ๑๐ คัน!





ปั่นไปกินชิมอาหารอร่อย ที่สามแยกพระประแดง ถนนสุขสวัสดิ์

เมื่อครั้งที่เราพาปั่นไปชมหิ่งห้อยตัวน้อยยามค่ำคืนที่ย่านพระประแดง พร้อมกับนำท่านไปชิมอาหารอร่อยย่านพระประแดงนั้น คงเป็นเพราะความงามของแสงหิ่งห้อยที่เต็มท้องฟ้า เมื่อพวกเราแหงนหน้ามองขึ้นไป ทำให้พวกเราลืมเวลาหัว ชื่นชมกันจนเลยเวลา เกินกว่าที่พาปั่นไปลองอาหารกันในย่านนี้ เลยถือโอกาสแก้ตัวนำท่านปั่นมาชิมอาหารอร่อยในบริเวณนี้อีกครั้งหนึ่ง

ในคืนนี้เราขอนำท่านปั่นมาหยุดเส้นยืดสาย เรียกเหงื่อเรียกน้ำย่อยกันก่อนมาถึงบริเวณสามแยกพระประแดงบนถนนสุขสวัสดิ์ แลวนี่เป็นย่านแหล่งอร่อยที่ขาใจนักชิมและก๊วนเพื่อนจักรยานปั่นมาชิมกันบ่อยครั้ง

ในบริเวณนี้อาหารเจ้าอร่อยที่อยากแนะนำ อาทิ ข้าวหมกไก่ที่หอมอร่อย ชูปรสเด็ด ร้านตามสั่งป้าวรรณเป็นเจ้ารถเข็นอาหารปักษ์ใต้ แกงไตปลา อาหารแบบใต้ “หรืออย่า” ข้าวมันไก่รสเลิศ ต้มเลือดหมู ก๋วยเตี๋ยวแกวหน้าร้านเม้ง-โกษา มีก๊วนบู๊เป๋งทอดของโปรดของหลายคนด้วย เย็นตาโฟรสเลิศ ก๋วยเตี๋ยวเนื้อไทรโยคใกล้กับธนาคารกรุงไทย หมูสะเต๊ะหอมยวน้ำลาย

พอเลย BIG C มาหน่อย จะมีร้านอาหารทะเลตามสั่งราคาไม่แพงชื่อร้านเฮียเสรีฐ ร้านนี้อร่อยตามสั่งทุกอย่าง (ซึกคิดถึงต้มยำปลา ของโปรดซะแล้ว) สำหรับแฟนฯ ขนมหวานจะมี บัวลอยน้ำขิง ขนมหั้วสังขยารสเข้ม ขนมหครกสารพัดหน้า ขมน้ำแข็งใส

ทริปนี้ไม่มีค่าใช้จ่าย ซึกชวนเพื่อนหรือคนใกล้ตัวมาตามนัดได้เลย มีเพื่อนฯ อาสาสมัครจากสมาคมฯ และกลุ่ม COFFEE BIKE คอยบริการดูแลให้ความสะดวกและความปลอดภัยตลอดเส้นทางให้กับทุกๆ ท่าน ขอเพียงแต่ดูแลรถจักรยานที่นำมาปั่นให้อยู่ในสภาพดีพร้อมใช้งาน ติดไฟหน้าและท้ายเพื่อความปลอดภัยในที่มีด และเตรียมความสนุกพร้อมกับพวกเรา

กำหนดการ

ศุกร์ที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๕

๑๙.๐๐ น. นัดรวมพล หน้าสมาคมฯ แห่งใหม่ เลขที่ ๑๙๖๙, ๑๙๗๑ ถนนบรรทัดทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐ มาไม่ถูก โทรสอบถาม ที่คุณหล่อ ๐๘-๑๙๐๒-๒๙๘๘

๑๙.๓๐ น. ล้อหมุน ออกจากสมาคมฯ ไปเส้นถนนบรรทัดทอง-ถนนพระรามสี่-เลี้ยวซ้าย ตรงไปสี่แยกวิทยุ-เลี้ยวขวา เข้าถนนสาร-ถนนนราธิวาส-เลี้ยวซ้าย ตรงไปถึงถนนพระราม ๓-เลี้ยวขวา ตรงไปสะพานกรุงเทพฯ-ลงสะพานเลี้ยวซ้าย เข้าถนนเจริญนคร-ถึงสามแยกวัดโปรดกาศ-เลี้ยวขวา ตรงไปสามแยกถนนสุขสวัสดิ์ เชื่อมตลาดพระประแดง-เลี้ยวขวา ถนนสุขสวัสดิ์ ถึงสามแยกพระประแดง เราพร้อมกันจอดจักรยานบริเวณนี้ แล้วอย่าลืมรับทราบเวลานัดพบขากลับด้วย ก่อนแยกย้ายกันหาของอร่อยทาน

ขากลับ ถนนสุขสวัสดิ์-ถนนราษฎร์บูรณะ-ถนนบางปะแก้ว-ถนนบางปะกอก-ถนนดาวคะนอง-ถนนวงเวียนใหญ่-ขึ้นสะพานพุทธฯ-ถนนวรจักร-ถนนหัวลำโพง-ถนนบรรทัดทอง-กลับถึงสมาคมฯ

นำโดย ทีมงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA และ ทีมงาน COFFEE BIKE พลัสส์สัมที่กำลังมาแรง ดูแลทุกระดับประทับใจทุกท่าน

การเตรียมตัว

๑. ต้องตรวจเช็คสภาพรถให้พร้อมใช้งาน
๒. ไฟส่องสว่าง ไฟหลัง และอุปกรณ์สะท้อนแสง
๓. หมวกกันกระแทก เพื่อความปลอดภัย
๔. จักรยานฟลักซ์เกียร์ ขอแนะนำให้ติดเบรคอย่างน้อยหนึ่งข้าง

สำหรับสถานที่ซึ่งเราจะปั่นไปชิมอาหารอร่อยกันนั้น ขอให้ทุกท่านติดตามได้จากเว็บไซต์ของสมาคมฯ www.thaicycling.com หรือแฟนเพจที่ [facebook.com/TCHAthaicycling](https://www.facebook.com/TCHAthaicycling)





ข่าวประชาสัมพันธ์

ปฏิทินทริป เดือนกุมภาพันธ์-เมษายน ๒๕๕๕

อาทิตย์ที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้องจังหวัดน่าน

คืนวันศุกร์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

ปั่นไปชิมอาหารอร่อย

๑๘ - ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

รีไซเคิลจังหวัดน่าน

๒๓ กุมภาพันธ์ - ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๕

ทริปต่างประเทศ แอฟริกาใต้ สวรรค์หัดจรรยาของมูมโลก

๒๕ - ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

สวนผึ้งราชบุรี

๓ - ๔ มีนาคม ๒๕๕๕

ทริปขี่เหมากระซางวัย ค่ายมือใหม่

อาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕

บางกอกไบค์ซิเคิลโชว์ ครั้งที่ ๑

คืนวันศุกร์ที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๕

ปั่นไปชิมอาหารอร่อย

อาทิตย์ที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๕

สอนซ่อมจักรยาน สวนลุมพินี + ห้องฟ้าจำลองเส้นทางเอเชีย

๖ - ๘ เมษายน ๒๕๕๕

ทริปท่องเที่ยวไปกับ ททท.ตราด

๑๓ - ๑๗ เมษายน ๒๕๕๕

นครพนม - ลาว- มุกดาหาร (ทริปต่างประเทศ)

คืนวันศุกร์ที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๕

ปั่นไปชิมอาหารอร่อย

อาทิตย์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕

ประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๕

อาทิตย์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๕

นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง

๕ - ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕

รีไซเคิลจักรยาน จังหวัดพะเยา

คืนวันศุกร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ปั่นไปชิมอาหารอร่อย

อาทิตย์ที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ปั่นเที่ยวเขาดิน นานแค่วันเดียวที่คุณไม่ได้ไปเขาดิน..

Sunday 12 February 2012

Repair Bicycle for Kids for Nan

Friday 17 February 2012

After Work Trip to Taste Delicious Food

18 - 19 February 2012

Trip Recycle Bicycle at Nan

23 February to 10 March 2012

Cycling Holiday in South Africa

25 - 26 February 2012

Trip Suan Phung in Ratchaburi

3 - 4 March 2012

The Amateur Cycling Trip

Sunday 11 March 2012

BANGKOK BICYCLE SHOW # 1

Friday 16 March 2012

After Work Trip to Taste Delicious Food

Sunday 18 March 2012

Repaire Bicycle Course at Lumpini Park and Amazing

Route to Bangkok Planetarium

6 - 8 April 2012

Tourism in Thailand with TAT Trat

13 - 17 April 2012

Foreign Trip to Nakhon Phanom, Lao and Mukdahan

Friday 20 April 2012

After Work Trip to Taste Delicious Food

Sunday 22 April 2012

The Annual General Meeting 2012

Sunday 29 April 2012

Repair Bicycle for Kids

5 - 7 May 2012

Trip Recycle Bicycle at Payao

Friday 18 May 2012

After Work Trip to Taste Delicious Food

Sunday 20 May 2012

Trip to Dusit Zoo

หมายเหตุ : รายการต่างๆ อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ โทรสาร ๐๒-๖๑๑-๖๔๔๗ email: tchatthaicycling@gmail.com

หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ www.thaicycling.com หรือ [Facebook.com/TCHAtthaicycling](https://www.facebook.com/TCHAtthaicycling)

Remarks: Trips can be changed as appropriate, English information, call Bob Tel. 081-555-2901, email: bobusher@ksc.th.com





LA โฉมใหม่จักรยานไทย!

LA คือแบรนด์จักรยานที่คนไทยรู้จักกันมาช้านาน และถือได้ว่าเป็นค่ายผลิตจักรยานสายเลือดไทยที่มีการทำตลาดอย่างเต็มที่ และมีรูปแบบ ตลอดจนแผนการตลาดเพื่อการรวมความเป็นหนึ่งเดียวของบรรดาสมาชิกผู้ใช้จักรยานอย่างน่าทึ่ง และนี่คืออีกครั้งสำคัญที่ LA กลุ่มทุนประกาศความเป็นหนึ่งเดียวของจักรยานไทยให้ประจักษ์..



พาวีเลียนขนาดใหญ่จัดแสดงจักรยานหลากหลายชนิด



จุดเริ่มต้นออกสตาร์ทที่ศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติ มวกเหล็ก



คุณสุรสิทธิ์ ตียะวาทพงศ์ ประธานกรรมการบริหาร บริษัท แอลเอ โมติเคิล ประเทศไทย ผู้ทำให้เกิดงานที่ยิ่งใหญ่นี้ขึ้น

งาน Joy of Performance ที่ The House เขาใหญ่.. LA ได้จัดงานแสดงนวัตกรรมและความก้าวหน้าทางด้านผลิตภัณฑ์จักรยาน ภายใต้รูปแบบของงานแสดงยิ่งใหญ่ ในพาวีเลียนขนาดมหึมาบนเส้นทางที่เหล่านักปั่นนิยมพิสูจน์ความสามารถและความท้าทาย ในการปั่นสู่เส้นทางขึ้นเนินเขาใกล้กรุงเทพฯ

กิจกรรมแยกออกเป็นสองส่วนคือ การเชิญชวนเหล่านักปั่นเดินทางไปสัมผัสความสุขของการปั่นจักรยาน และกิจกรรมการแข่งขัน เส้นทางเริ่มต้นจากศูนย์กีฬา มวกเหล็กสู่ The House เขาใหญ่ รวมระยะทางประมาณ ๘๐ กิโลเมตร เพื่อพิสูจน์ความสามารถของนักปั่น ๕ รางวัลใหญ่ แน่แน่นอนว่าเหล่านักปั่นหลายท่านได้รับโอกาสพิเศษ โดย LA จัดจักรยาน Infinite ซึ่งเป็นจักรยานเฟรมคาร์บอนที่พัฒนาโดยวิศวกรชาวไทย ทั้งเสื่อหมอบและเสื่อภูเขา.. ให้ทดสอบการปั่นเพื่อร่วมแข่งขันครั้งนี้ด้วย

สำหรับนักปั่นที่ไม่ได้เข้าร่วมการแข่งขัน มีเส้นทางระยะสั้นกว่า เพื่อทดสอบการปั่นจักรยานแบบสนุกสนาน





กลุ่มนักปั่นแถวหน้าบนเส้นทางสู่เขาใหญ่



ความชาญฉลาดที่จักรยาน นำทีม แข่งสมาคมจักรยานเพื่อ
สามารถเชื่อมต่อข้อมูลกับ สุขภาพไทย ได้รับเกียรติทดสอบ
iPhone ได้ การใช้งานจักรยานเสือภูเขา Infinite
ในครั้งนี้ด้วย



ไปยังเส้นทางสู่เขาใหญ่ยังเป้าหมายเดียวกันคือ The House ซึ่งมีการจัดเตรียมอาหารกลางวันแสนอร่อย
รับรองไว้อย่างอึดหน้าสำราญ ก่อนที่จะขึ้นชมกับการ
จัดแสดงผลิตภัณฑ์ของ LA ภายในพาวเวอร์ไลน์ขนาดใหญ่

จุดแรกที่จัดแสดงคือผลงานชิ้นสำคัญของ LA
นั่นคือจักรยานไฟฟ้า LA E-RIDE ที่มาพร้อมแนวคิด
และวิศวกรรมการออกแบบอันแตกต่างและน่าทึ่ง
ภายใต้การดูแลของ ผศ.ดร.นิสัย เพื่องไวโรจน์สกุล
จนกลายเป็นจักรยานไฟฟ้าเอกลักษณ์เฉพาะของ LA
โดยใช้ระบบปฏิบัติการเฉพาะที่พัฒนาขึ้นเองเรียกว่า
QUAD EV

ระบบนี้ประกอบด้วย 4 ส่วนใหญ่ คือ

- **สมองกล** เพื่อสั่งการระบบไฟฟ้าที่ให้การ
ตอบสนองผู้ใช้อย่างชาญฉลาด
- **CAN-BUS** ระบบเครือข่ายสื่อสารข้อมูล
แบบ Real Time แบบเดียวกับรถยนต์มาตรฐานโลก
- **เซ็นเซอร์** เพื่อรับสัญญาณสู่สมองกล
- **User Interface** ระบบแสดงผลผู้ใช้ที่
เชื่อมต่อสมองกล ที่สามารถควบคุมผ่านโทรศัพท์
มือถือแบบสมาร์ทโฟนได้



E-RIDE จักรยานไฟฟ้าที่นำทีม





จักรยาน Infinitel ของไทยที่คว้ารางวัลมาแล้วหลายสนาม



จักรยานจากไลน์ผลิตของ LA ที่สวยงาม นำใช้ไม่น้อย



จักรยานในเมืองระดับแฟนสกายงามน่าใช้แบรนด์ AVENUE



จักรยานนำเข้าแบรนด์ Wilier

หลักการที่พอสรุปได้ง่ายๆ คือ จักรยาน E-RIDE นี้ ไม่ใช่จักรยานไฟฟ้าที่ควบคุมความเร็วแบบทั่วไป แต่จะมีสมรรถนะที่ฉลาดมากในการตรวจจับพฤติกรรม การปั่น เพื่อให้มอเตอร์ไฟฟ้าซึ่งติดตั้งอยู่ที่ล้อหน้า ทำหน้าที่ช่วยผ่อนแรงในการปั่นจักรยานได้อย่างกลมกลืน จนน่าทึ่ง โดยผู้ปั่นเพียงทำหน้าที่ในการปั่นจักรยาน ตามปกติ อีกทั้งพื้นที่ด้านข้างของพาวีเลียนยังได้จัด เป็นสนามทดสอบจักรยาน E-RIDE ให้ผู้สนใจได้สัมผัส ถึงนวัตกรรมนี้ด้วยตัวเอง

ด้านในของพาวีเลียนมีการจัดแสดงจักรยาน LA ในกลุ่มของจักรยานประเภทเสือภูเขา ซึ่งเป็น จักรยานที่ได้รับการออกแบบสำหรับปี ๒๕๕๕ ซึ่งมี ทั้งแบบฟูลซ่า และฮาร์ดเทล เฟรมอัลลอย รูปทรง สวยงาม อะไหล่คุณภาพ เรียกได้ว่าไม่แพ้จักรยาน แบรินด์ดังจากต่างประเทศ แต่มาในราคาที่ถูกลงกว่า อย่างน่าสนใจ

และยังมีจักรยานสำหรับการใช้งานทุกรูปแบบ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นจักรยานสำหรับขี่ปั่นออกกำลังกาย การใช้งานในเมือง แม่น้ำ และจักรยานสำหรับเด็กๆ ตลอดจนทุกคนในครอบครัว..



อาคารแบบปราสาทสวยๆ ของ The House เชียงใหม่

ส่วนสำคัญในงานที่น่าสนใจเป็นพิเศษคือ การจัดแสดงจักรยานแบรนด์ระดับโลก ที่ LA นำเข้ามาทำตลาดในประเทศไทยเพิ่มเติม เพื่อแสดงถึงความเป็นผู้นำตลาดจักรยานในประเทศไทย.. เช่น Wilier (www.wilier.it) และ LOOK (www.lookcycle.com) จักรยานระดับแข่งขันยี่ห้อดังที่ทั่วโลกยอมรับ และ Avenue (www.avenue-cykler.dk) จักรยานประเภทซีดีไบค์กับการออกแบบที่ไม่ธรรมดา ด้วยการขึ้นรูปเฟรมอลูมิเนียมทั้งคัน และการออกแบบที่สวยงามน่าใช้เป็นอย่างมาก..

และอีกหนึ่งความสำคัญคือการจัดแสดงจักรยานเฟรมคาร์บอนมาตรฐานโลก ที่พัฒนาโดยฝีมือคนไทยอย่าง Infinite ซึ่งออกแบบได้สวยงามทั้งรูปทรงและประสิทธิภาพ โดยเป็นจักรยานแข่งทั้งเสือภูเขาและถนน

เป็นการเปิดตัวที่ยิ่งใหญ่อลังการ แสดงถึงศักยภาพของค่ายจักรยานระดับคุณภาพของเมืองไทย ที่ผลิตโฉมสู่ความเป็นผู้นำจักรยาน ปริมาณมาตรฐานตัวเองครบทุกสายการผลิตของจักรยาน ตั้งแต่จักรยานเพื่อการใช้งานทั่วไปที่ครองตลาดทั่วประเทศ สู่การผลิต



เลือกเขาคันจากแบรนด์ LOOK

จักรยานระดับคุณภาพเพื่อการแข่งขันและการใช้งานที่ตอบสนองนักปั่นระดับสูงเทียบเท่าแบรนด์ดังๆ ทั่วโลก..

งานนี้คนไทยไม่น้อยหน้าใครแน่นอน.. 

ปั่นเที่ยวตลาดน้ำ บางน้ำผึ้ง



หลังจากพ้นภาวะน้ำท่วมครั้งใหญ่ในหลายๆ เขตของ กทม. ตลอดจนหลายจังหวัดในภาคกลาง

สมาชิก TCHA หลายท่านได้รับผลกระทบจากภัยธรรมชาติในครั้งนี้รวมทั้งตัวผู้เขียนด้วย ตลอดช่วงที่น้ำท่วมหลายท่านคงได้มีโอกาสสนำจักรยานคู่ใจขึ้นไปปั่นบนเส้นทางพิเศษ เป็นต้นว่า ทางยกระดับบรมราชชนนี โทลล์เวย์ มอเตอร์เวย์ ฯลฯ เป็นที่สนุกสนานครั้นครังกันไปตามประสาชาวจักรยาน

ทริปปั่นเที่ยวตลาดน้ำบางน้ำผึ้งในวันนี้ จึงเป็นทริปที่พวกเรานักปั่นไม่ยอมพลาดโอกาสที่จะได้ร่วมทริป หลายๆ ท่านมารอหน้าสมาคมฯ กันแต่เช้าตรู่เลย ๘ โมงเศษๆ ขบวนนักปั่นเริ่มออกจากหน้าสมาคมฯ โดยการนำทริปของฟิลิซิดและเฮียฮั่วปิดท้ายโดยพี่หล่อและน้องเต๋ล ทริปนี้นักปั่นตัวน้อยมาร่วมด้วย ๓ - ๔ คน นื่องๆ ปั่นกันเก่งๆ อนาคตทีมชาติทีเดียวเชียวนะ

ขบวนของเราแวะรับประทานลอดช่องน้ำกระทิเจ้าอร้อย ซึ่งรับประทานความอร่อยโดยเฮียฮั่วของพวกเรา และเราทุกคนต่างก็เห็นพ้องต้องกันว่า อร่อยค่ะ อุดหนุนกันคนละถ้วยสองถ้วย ที่ร้านนี้ขายน้ำแข็งไสโดยมีท็อปปิ้งให้เลือกมากมาย ร้านอยู่ด้าน

ขวามือก่อนข้ามสะพานไปวัดโปรดเกศาฯ หลังจากรับประทานน้ำแข็งไสเรียบร้อยแล้ว ก็ปั่นต่อไปแวะไหว้พระกันที่วัดโปรดเกศาฯ เนื่องด้วยเวลาบ่ายพอนั้นก็ปั่นไปถึงตลาดน้ำบางน้ำผึ้งเมื่อเวลา ๑๐.๓๐ น.

หลังจากที่เดินซื้อปลาของถูกใจรับประทาน และซื้อฝากคนที่บ้านเรียบร้อยแล้ว ขบวนนักปั่นของเราก็ก่อตลาดน้ำบางน้ำผึ้งเมื่อเวลา ๑๓.๐๐ น. โดยปั่นมาที่ท่าเรือคลองลัดหลวงด้านหลังวัดโปรดเกศาฯ นั่งเรือมาขึ้นที่ท่าสาธุประดิษฐ์ สมาชิกต่างก็ถูกใจช่วยกันคนละไม้คนละมือยกจักรยานขึ้น-ลงเรือ เป็นภาพที่น่าประทับใจมากๆ ทำให้นึกไปถึงว่าอยากให้ทริปปลงเรือบ่อยๆ เพราะอยากเห็นภาพแห่งความ





ประทับใจเช่นนี้อีก

จากนั้นเราต่างปั่นไปที่ K Village เพื่อร่วมชมการแข่งขันการรับประทานเบอร์เกอร์ ซึ่งมีโลแกนว่า Heaven Burgers อร่อยแรงจนน้ำลายร้อน พวกเราต่างสนุกสนานกับการเล่นเกมและการแข่งขันในครั้งนี้น่า ต้องขอขอบพระคุณพี่ป้อม สุมารักษ์ พรหมโบล และผู้บริหารโรงแรมสยามอยุธยา และ Heaven Burgers ที่ได้ให้การต้อนรับเป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังให้โอกาสนักปั่น TCHA ได้เข้าร่วมการแข่งขันดังกล่าวด้วย ต่างได้รับของที่ระลึกติดมือกลับบ้านกันถ้วนหน้า เมื่อจบการแข่งขันก็แยกย้ายกันกลับบ้าน โดยแยกเป็นกลุ่มๆ เพื่อความปลอดภัย

ในคำคินั้นซึ่งเป็นคินแห่งการเฉลิมฉลองเทศกาลคริสต์มาส ถนนทุกสายจึงคราคร่ำไปด้วยรถยนต์ พวกเราต่างปั่นกันด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ กลับถึงบ้านโดยสวัสดิภาพ

สุดท้ายนี้ต้องขอขอบพระคุณเฮียอ้าว พี่ลิจิต พี่สุภชัย พี่ป้อม สุมารักษ์ พี่หล่อ น้องเต๋ล ที่ช่วยดูแลเส้นทางและดูแลสมาชิก ให้ปั่นกันอย่างสนุกสนานปลอดภัย ขอบคุณผู้บริหารและน้องๆ ที่ร้าน Heaven Burgers ที่ให้การต้อนรับเป็นอย่างดี และที่ต้องขอบคุณเป็นพิเศษคือ ท่านสมาชิกนักปั่นทุกท่านที่ให้เกียรติมาร่วมปั่นด้วยกันในวันนี้ ขอบคุณค่ะ โอกาสหน้าขอเรียนเชิญมาร่วมปั่นด้วยกันอีกนะค่ะ 



ทริปปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อยปี ๒ ตลาดโต้รุ่งอมรินทร์



เป็นไปดังที่คาดเอาไว้ เนื่องจาก
ภาวะน้ำท่วมที่ผ่านมา ทำให้
ทริปปั่นไปกินของเราต้องเจอ
โรคเลื่อนไปถึงสามเดือนด้วยกัน

ไม่ได้ปั่นมาเกือบสามเดือน ความอุดมสมบูรณ์เริ่มมา
เยือนรอบๆ ตัว แต่ด้วยความคิดถึงกันของเพื่อนๆ
สมาชิกนักปั่นไปชิมของเรา ทำให้คำคินนี้เพื่อนๆ
เรามารวมตัวกันมากมายคับคั่งกันอย่างเคย นับไป
นับมาได้ร่วม ๘๐ ชีวิต

คินนี้ล้อหมุนช้ากว่าเดิมเล็กน้อย เพราะมีสมาชิก
ทั้งใหม่และเก่า ยังทยอยมาสมทบกันเรื่อยๆ

ยังไม่รวมที่ปั่นมาร่วมกัน ในระหว่าง
ทางอีก เราได้ปั่นไปตามเส้นทาง
พระราม ๑ อรุณฯ ตรงไปยัง
แยกเกษตร สถานที่เป้าหมาย ทริป
เดือนนี้ของเราเป็นวันที่ ๑๓ กลาง-
เดือนแท้ๆ แต่รถราบนท้องถนน
ค่อนข้างแน่นและติดพอสมควร

แต่ด้วยการดูแลเป็นอย่างดี
ของทีมงานน้องๆ COFFEE BIKE
ทุกคนก็ผ่านไปได้อย่างน่าพอใจ ตอน
ใกล้ๆ จะถึงแยกเกษตรนั้นมีน้อง
นักปั่นคนหนึ่งล้มจนได้ ตามมาติดๆ

ด้วยคุณหน้อย แฟนประจำทริปของเราก็กังวลตาม
มาอีกคน เดชะบุญที่ไม่เป็นอะไรมาก พลซัดซ้าย
และม่วงบ้างนิดหน่อย ยังปั่นต่อได้สบายๆ ชะรอย
จะเป็นผลของการทำงานหนัก จากการปั่นไปพักหนึ่ง
เลยออกจะลึ้มทักซะไปบ้าง อย่างนี้ต้องมาปั่นด้วย
กันทุกๆ ทริปเน้อ

กังยานที่เรามาชิมกันแล้ว เพื่อนๆ แยกย้ายกัน
ไปชิมอาหารที่อยู่ในย่านนี้นั่นหลายท่าน แต่
ส่วนใหญ่แล้วจะมารวมตัวกันในร้านสเต็ก T & N
ของคุณโหน่งกันเป็นส่วนใหญ่ เพราะพี่เขาใจดีแจก
ชาเขียวและเครื่องดื่มอีกหลายรายการ หน้าตา





ของอาหารแต่ละจานน่ากินซะจน แอบเห็นเพื่อนฯ
สั่งเพิ่มกันเกือบทุกโต๊ะ หลายท่านอดไม่ได้ที่จะถ่ายรูป
ของอาหารที่ยั่วน้ำลายกันเอาไว้อวดกันภายหลังด้วย

วากลับพาหนะบนท้องถนนค่อยบางตาลง พวกเรา
ปั่นกันสบายๆ ปั่นกันเพลินๆ แป๊บเดียวก็ถึง
หน้าสมาคมฯ เอทำไมขากลับมันจะถึงเร็วกว่าขามา
เกือบทุกครั้งนะ อาจจะเป็นเพราะว่าพวกเรายังสนุก
กับการปั่น และอิมมูร่อยกับอาหารในย่านดังแหล่ง
ของกินกับเพื่อนๆ ของเรานะเอง

ท้ายสุดเราก็มาจบกันที่หน้าสมาคมฯ กลุ่มของ
COFFEE BIKE ปั่นไปเที่ยวต่อกันที่ถนนข้าวสาร
เพื่อนฯ ที่สนใจและยังปั่นไม่จุใจ ยังสามารถปั่นไป
เที่ยวต่อได้



ในวันศุกร์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ที่จะถึงนี้
เราจะพาไปทานกันไม่ไกลไม่ไกล ที่ย่านเยาวราช
ฝั่งเจริญกรุง (ผดุงด้าว) อย่าลืมนัดของเรานะคะ 

จักรยานทางไกลการกุศล กรุงเทพฯ-เชียงใหม่-ดอยหลวง



สิ้นสุดทริปการกุศลเป็น
ที่เรียบร้อย สำหรับโครงการ
“จักรยานทางไกลการกุศล
กรุงเทพฯ-เชียงใหม่-ดอยหลวง”
เป็นระยะเวลา ๘ วัน อันเป็น
โครงการทำดีเพื่อพ่อ สานต่อ

ครูจุหลัง ปงกันมูล สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
ขอขอบคุณทุกท่านที่สละเวลาให้ความร่วมมือทั้งร่างกาย
และแรงใจให้โครงการนี้สำเร็จตามวัตถุประสงค์
ตามโครงการ โดยมียอดบริจาคทั้งหมดเป็นเงิน
๑๒๐,๒๐๐ บาท และได้แบ่งตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

๑. มอบให้มูลนิธิครูจุหลัง ปงกันมูล เป็นเงิน
๕๐,๐๐๐ บาท

๒. มอบให้ทุนการศึกษานักเรียน ๓๐ ทุน
เป็นเงิน ๓๐,๐๐๐ บาท

๓. มอบให้คุณพ่อ-แม่ ครูจุหลัง เป็นเงิน
๔๐,๒๐๐ บาท

และต่อไปนี้เป็นเสียงสะท้อนจากสมาชิกที่ร่วม
ทริปทำบุญในครั้งนี้..

“**ร**ายงานการเดินทางทริปกรุงเทพฯ-เชียงใหม่
ดอยหลวง โครงการครูจุหลัง ปงกันมูล ขณะ
ที่รายงานนี้เดินทางถึงจุดหมายปลายทางเรียบร้อยแล้ว
ทุกคนที่ร่วมเดินทางปลอดภัยทุกท่าน ต้องขอปรบมือ
ให้กับคุณผู้ที่เป็นหัวหน้านำพวกเราทั้งหมดร้อยกว่า
ชีวิต เดินทางด้วยความปลอดภัยและดูแลพวกเรา
เป็นอย่างดี อาหารการกินตลอดการเดินทางสมบูรณ์
แบบที่สุด ผมเดินทางไกลขนาดนี้เป็นครั้งแรก และ
รู้สึกประทับใจผู้นำของเราและเห็นใจเป็นอย่างมาก
เพราะต้องดูแลร้อยกว่าชีวิต ซึ่งการดูแลต้องมีปัญหา
มากมาย แต่ก็ประสบความสำเร็จจนได้ ขอปรบมือ
อีกครั้งครับ

ถึงแม้จะมีอุปสรรคอย่าท้อนะครับเป็นกำลังใจให้
มืออะไรให้ช่วยเหลือบอกได้ ถึงจะไม่ได้ช่วยเหลืออะไรเต็มที่
แต่ยินดีรับใช้เท่าที่จะทำได้ ขณะรายงานอยู่ทำงาน
รำลึกครูจุหลัง พรุ่งนี้วันที่ ๘ มกราคมพวกเราก็จะ
เดินทางกลับกรุงเทพฯ แล้ว อย่างไรก็ตามมีโอกาสอีก
ก็อยากให้ทางสมาคมฯ จัดทริปดีๆ แบบนี้อีกอย่าท้อ
นะครับ ทุกอย่างแก้ไขได้



เสียดายที่บางท่านไม่สามารถที่จะเดินทางถึงจุดหมายปลายทางที่ท่านต้องการ เพราะอาจจะมีปัญหาบางอย่างได้ แต่ขอแสดงความยินดีกับทุกท่านที่เดินทางถึงและได้ร่วมการกุศลในครั้งนี้ จบก่อนนะครับจะรายงานให้อีกเมื่อมีเวลาให้ ขอขอบคุณครับ”
สุมาวงศ์ พรหมโบล (ป้อม)

“เรียนคณะจัดทริป ขอรับว่าเป็นทริปที่ประทับใจของเรามาก คนอื่นเป็นอย่างไรมิทราบแต่เท่าที่ได้เห็นทุกคนมีความสุขมาก เริ่มจากการเดินทางมีรถตำรวจนำดูแลความปลอดภัยตลอดเส้นทางและยังมีพยาบาลสาว (เห็นเรียกกันว่าหมอ แอน)

เธอยังหอบเอายากล่องใหญ่ใส่จักรยานของเธอปั่นตามพวกเราไป ใครเป็นอะไรปวดหัวตัวร้อนมีผลตลอดบอกเธอได้ เรื่องอาหารการกิน โอ้ยกินกันตลอดทางบางวันผมถึงกับต้องแอบพกติดรถไปกินกลางทางและที่รถบริการยังมีน้ำแดงให้ดื่มหายเหนื่อยตลอดเส้นทาง

ทริปนี้ขอพูดได้ว่ามีเงินแค่พันบาทหรือไม่ถึงพันไม่ต้องซื้อเสื้อ ไม่ต้องช่วยทำบุญ มีแค่เงินในกระเป๋าประมาณพันบาท ก็ไปถึงเชียงใหม่ได้โดยไม่ต้องซื้ออะไรเลย ขอชมและเป็นกำลังใจให้คณะผู้จัดทริปทุกท่าน ขอให้จัดทริปดีๆ แบบนี้ต่อไปครับ เป็นกำลังใจให้ครับ” **ผู้เผ่นน้อย**





มุมมองภาพ

เรื่อง วชิรพ จันทรงาม

Fitness Lifestyle 13

ขอมขวัญวาลเลนไทน์สำหรับ Fitness Lifestyle

Flax seeds



“From Your Valentine”

คือประโยคลงท้ายในจดหมายฉบับสุดท้ายที่ Saint Valentine ส่งให้หญิงคนรักก่อนที่ตนเองจะถูกประหารชีวิต ซึ่งสื่อถึงความ

รักที่มีต่อเธอ จนกลายมาเป็นธรรมเนียมปฏิบัติ วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ของทุกปี จึงได้ถูกยกให้เป็นวันแห่งความรักซึ่งจะมีการมอบดอกกุหลาบ ช็อคโกแลต และการ์ดอวยพรให้แก่กัน

เราใช้ดอกไม้เป็นสื่อแสดงความรักมานานแล้ว ดอกไม้ไม่ได้เป็นสื่อความรักของหนุ่มสาวเท่านั้น หากแต่ใช้สื่อความรักได้หลากหลายรูปแบบ ไม่ได้จำกัดอายุและเพศ

กุหลาบแดงใช้แทนประโยคนั้นรักเธอ

กุหลาบขาวหมายถึงความรักอันบริสุทธิ์

กุหลาบชมพูใช้แทนความรักแบบโรแมนติก และความเสน่หา

กุหลาบเหลืองแสดงความรู้สึกแค้นแทนความรักแบบเพื่อน ส่วนการให้ช็อคโกแลตก็มีจุดเริ่มต้นในประเทศ

ญี่ปุ่น โดยร้านขายขนมชื่อ Morosoft ในเมืองโกเบ เริ่มทำแคมเปญให้ผู้หญิงมอบช็อคโกแลตให้คู่รักในวันแห่งความรัก และหลายสิบปีต่อมาร้าน Mary's Chocolate ก็ได้ทำแคมเปญเดียวกันนี้จนประสบความสำเร็จ เป็นที่นิยมกันจนเป็นธรรมเนียมปฏิบัติถึงในปัจจุบัน

ในต่างประเทศขณะนี้ เริ่มมีการมอบของขวัญวาลเลนไทน์ให้แก่กันในกลุ่มรักวิถี Fitness Lifestyle ที่แตกต่างกันออกไป จึงเห็นควรที่จะนำมาเล่าสู่กันฟัง

หากจะนำไปใช้บ้างก็จะเป็นการดีเยี่ยม

ขอมขวัญวาลเลนไทน์ดังกล่าวรวมถึงผลิตภัณฑ์เสริมความงาม บัตรสุขภาพรีพรีเม้นต์ อุปกรณ์กีฬา สมาชิกฟิตเนส หนังสือหรือนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ ดีวีดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย บัตรดูแลสุขภาพและอาหารเสริม เป็นต้น

วันนี้ยากจะพูดเรื่องคุณประโยชน์ของอาหารเสริมชนิดหนึ่งซึ่งได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น ก็คือ Flaxseed หรือ Linseed ซึ่งเป็นพืชจำพวกปอ ป่าน มีน้ำมันธรรมชาติที่อุดมไปด้วย กรดอัลฟา-ไลโนเลนิก กรดไขมันโอเมก้า-๓ มากที่สุด อีกทั้งยังมีกรดไขมันโอเมก้า-๖ หรือ แกมมา-ไลโนเลนิก แอซิด รวมทั้งมีกรดไขมันโอเมก้า-๙ ซึ่งออกฤทธิ์คล้าย โอเมก้า ๓ และ ๖ ช่วยเสริมฤทธิ์ของสารทั้ง ๒ ตัว มีลิกันแนน (Lignans) ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายกับฮอร์โมน estrogen และ Mucilage เมื่อจากเมล็ดแฟลกซ์ เป็นต้น

กรดไขมันโอเมก้า-๓-๖-๙ มีบทบาทสำคัญต่อโครงสร้างและการทำงานของสมอง ตับ และระบบประสาทเกี่ยวกับการพัฒนาเรียนรู้ รวมทั้งเกี่ยวกับเรตินาในการมองเห็น ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล และไตรเอธิลกลีเซอรอล (triethylglycerol) ในพลาสมา ควบคุมระดับไลโปโปรตีน (lipoprotein) และมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบและหน้าที่ของเกล็ดเลือด จึงมีแนวโน้มก่อให้เกิดผลดีในการลดอันตรายของโรคทางเดินหายใจ โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจและโรคซึมเศร้า (วิกิพีเดีย)

• กรดไขมันโอเมก้า-๖ มีสรรพคุณ ช่วยในเรื่องผิวพรรณ ลดอาการอักเสบของผิวหนัง ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น



• **ลิกแนน (Lignans)** มีคุณสมบัติคล้ายกับฮอร์โมน estrogen ช่วยบรรเทาอาการที่เกิดขึ้นในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน เช่น อาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกในเวลากลางคืน หลับไม่สนิท ผิวพรรณแห้ง และเป็นตัวสำคัญ ในการป้องกัน มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งมดลูก และ มะเร็งลำไส้ใหญ่

• **Mucilage** เมื่อกากเมล็ดแฟลกซ์ มีประโยชน์เป็นยาระบาย เปลือกนอกของเมล็ดจะมีกากมาก ถึง ๑๐% ของเมล็ด เมื่อเปลือกนอกได้สัมผัสกับน้ำหรือของเหลว จะขยายตัวและมีสภาพไหลลื่น ช่วยระบบขับถ่ายได้เป็นอย่างดี ในยุโรปแฟลกซ์ถือเป็นอาหารเพื่อสุขภาพมานานแล้ว ในเอเชียปัจจุบันนี้ “ขนมปังผสมเมล็ดแฟลกซ์” กำลังได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในสิงคโปร์หาซื้อได้ง่าย ในไทยเห็นเริ่มมีเบเกอรี่ใน supermarket บางแห่งเริ่มนำ flax seeds มาใส่ในขนมปังบ้าง ส่วน flax seed oil ก็เห็นพอมียขายตามแผงที่ขายอาหารเสริมทั่วไปครับ

ประโยชน์ของเมล็ดและน้ำมัน flax seeds เปรียบเทียบระหว่าง ผลทางชีวเคมี กับ ผลทางการวิจัยได้ดังนี้ (บ้านมหาดอกคอม)

ผลทางชีวเคมี

๑. ปรับกลุ่มไขมันในร่างกายให้เป็นปกติ
๒. ปรับความสมดุล ของโปรตีนกลืนดินส์
๓. ลดความอยากอาหาร ลดการดูดซึมน้ำตาลกลูโคสในระบบอาหาร
๔. รักษาระดับอินซูลิน - น้ำตาล ในเลือด
๕. มีประสิทธิภาพทำให้เกิดภูมิคุ้มกันร่างกาย
๖. เพิ่มเส้นใยอาหาร และอโรบิคแบคทีเรียในกระเพาะอาหาร
๗. ลดคอเลสเตอรอล และไขมันในเลือด
๘. ช่วยให้ระบบเมทาบอลิซึมทำงานได้ดีขึ้น
๙. เพิ่มระดับ estrogen ในเลือด
๑๐. ส่งเสริมการทำงานของตับ

ผลทางการวิจัย

๑. ผิวอ่อนนุ่ม ผอมเงา มีอนิม ความแข็งแรงของกระดูกของร่างกายดีขึ้น มีกำลังวังชา กระฉับกระเฉง
๒. ปรับกล้ามเนื้อให้เข้าสู่สภาพปกติ เช่น ช่วงก่อน-หลังมีรอบเดือน หรือ ช่วงการเข้าสู่วัยทอง



Flax seed oil

๓. ยับยั้งความอยากกินอาหารจำพวกที่มีคาร์โบไฮเดรตได้
๔. ป้องกันความอยากกินของหวาน ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ทนมากขึ้น
๕. ช่วยลดอาการอาหารเป็นพิษ กับโรคบางชนิดได้ผลดียิ่งขึ้น
๖. ช่วยกระตุ้นให้แบคทีเรียในกระเพาะอาหารทำหน้าที่กำจัดแก๊ส ช่วยระบบการขับถ่าย
๗. ระบบดูดซึมโลหิตทำงานได้ดีขึ้น ทำให้สมองทำงานดีขึ้น คิดอะไรได้ไว
๘. ช่วยให้ร่างกายสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเผาผลาญไขมันได้ ร่างกายทนต่ออากาศหนาว/เย็นได้ดีขึ้น
๙. ช่วยลดปัญหาต่างๆ ในช่วงเข้าสู่วัยทอง
๑๐. ลดและรักษาระดับการดูดซึมเลือด

ท่านที่สนใจหามารับประทานแล้วได้ผลอย่างไร กรุณาเล่าให้ฟังกันบ้างนะครับ (Happiness.Millionaire@gmail.com)

ขอขอบคุณน้ำหมื่น คุณมงคล วิจะระณะที่ได้กรุณาซื้อ Flaxseed Oil มาฝากจากสิงคโปร์ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้คิดว่าต้องนำมาเผยแพร่ให้เพื่อนๆ สมาชิกและท่านผู้อ่านท่านอื่นๆ ได้รับทราบถึงคุณสมบัติที่ดีเยี่ยมของ flax seeds กันในฉบับนี้

ตอนหน้าขอเล่าถึง Fitness Lifestyle กับการใช้จักรยานยุค Digital ในเมือง Melbourne ประเทศ Australia ที่เพิ่งไปพบเห็นมานะครับ ทันสมัยเจ๋งๆ ขอบอก... 





บทความ

รถจักรยานพับ

จักรยานถูกผลิตขึ้นมาเพื่อ อุดช่องว่างระหว่างการสัญจรโดยรถยนต์ กับการเดินเท้า

โดยทั่วไป ระยะทางที่สั้น คนเราจะเดินเอา ไม่ต้องขึ้นรถยนต์ แต่มันจะมีระยะที่จำเป็นต้องสัญจรอยู่ ระยะหนึ่งที่อยู่ระหว่างรถยนต์กับการเดินเท้า คือ สั้นเกินรถยนต์ แต่ถ้าจะเดินก็ไกลเกินไป

หน้าที่ของจักรยานก็จะเข้ามาเติมเต็มความสะดวกในการสัญจรตรงนี้เอง

เช่นเดียวกับ รถพับที่เข้ามาอุดช่องว่างระหว่างการขึ้นสัญจร กับความเกะกะจัดเก็บ หรือบรรทุกจักรยานไปตามที่ต่างๆ เมื่อก้าวในเส้นนี้ รถพับจึงถูกผลิตขึ้นมา มีเป้าหมายเพื่อนำมาจัดเก็บโดยแท้จริง

เคยได้ยินกันว่า “จักรยานควรถูกใช้งานขึ้นสัญจร ไม่ใช่ซื้อเอาไปเก็บ” แต่แล้วเคยมีหรือไม่ ที่นักจักรยานจะปั่นมันอยู่ทุกโมงยามของอายุขัยโดยไม่หยุดแล้วอันที่จริง ปริมาณวัน ชั่วโมง หรือแต่ละนาที ที่รถ

จักรยานมีชีวิตรับใช้เรานั้น เป็นขณะแห่งการเก็บพักรักษาเสีย ตั้ง ๙๐ เปอร์เซ็นต์หาใช่ขึ้นกันตลอดเวลา

ไม่ว่าจักรยานธรรมดาคันหนึ่งจะอยู่ที่ไหน ในโรงรถ หรือในห้องเก็บของระหว่างที่ยังไม่ได้ออกปฏิบัติหน้าที่ตัวของมันเองย่อม



ค่อนข้างจะเกะกะอย่างเห็นได้ชัด ถ้าปราศจากการจัดสรรออกแบบจัดเก็บอย่างรัดกุม การเก็บมันจะเป็นการทำลายมันลงได้ เช่นน้ำท่วม หรือการถูกกดทับ เป็นต้น

แม้หากสืบประวัติการกำเนิดของจักรยานพับ เราจะพบว่ามันมีมานานแล้วก็จริง แต่นานวันภารกิจของมันหรือฟังก์ชันพับ ยังสามารถรับใช้มนุษย์ได้อย่างทันสมัยอยู่เสมอ แล้วก็จะจำเป็นยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ

เมื่อเราขึ้นไปทำงานประจำวันตอนเช้า จะมีออฟฟิศเพียงบางแห่งเท่านั้นที่มีพื้นที่เหมาะสมให้จักรยานของเราอยู่ จนกว่าถึงตอนเย็นกลับบ้าน หลายแห่งจักรยานเราต้องตากแดดตากฝน หลายแห่งไม่มีหลักตรึงให้ล็อกกันขโมย หลายแห่งมีครบปัจจัยลบทั้งหมดที่กล่าวมาเอื้อให้ศัตรูของจักรยานทุกชนิดเข้าถึงตัว ตอนที่เราไม่อยู่พิทักษ์ปกป้องเสียด้วย

เมื่อกลับมาถึงรถตอนเลิกงาน ก็ถูกรถกดเปลี่ยนขาตั้งอ้าออก ตั้งรถแล้วเอียงมากกว่าที่มันเคยเป็น มีคนจับย้ายเปลี่ยนที่ แม้กระทั่งสูญหาย ไม่มีผู้เกี่ยวข้องใดเห็นใจคนที่เป็นเจ้าของพอที่จะจัดสรรเอื้อเพื่อสถานที่ที่เหมาะสมกว่านี้ ไม่มีใครที่จะตระหนักเรื่องนี้แจ่มชัดกว่าคนเป็นเจ้าของ เท่ากับที่ตัวเราเคยรู้สึกเอง ถูกขโมยเอง



เจ็บใจเอง

รถพับ เมื่อมันมาถึงออฟฟิศแล้วแปลงร่างลดความเกะกะลงกว่าครึ่ง ขึ้นลิฟท์ได้ และเข้าไปนอนพับเทียบเรียบร้อยอยู่ใต้โต๊ะทำงานของเราในห้องแอร์ ปลอดภัยไมยปลอดภัยดี ปลอดภัยสำหรับคนเป็นเจ้าของ พุดได้คำเดียวว่า “ยอด”

โลกไม่มี “พื้นที่ระหว่าง” ให้จักรยานได้อาศัยอยู่ในชั่วโมงทำงานของเรา ถ้าไม่รกรโลกันตรึมนกนกายนอกก็สุดยอดสวรรค์ใต้โต๊ะทำงานข้างบน ที่การล้อใดๆ ก็ไม่จำเป็น มันจะลิสต์อยู่กับที่ที่เราอยู่ทุกลมหายใจ

ลองมาขโมยของเราดูซิ.....ฮืมม...ขนาดเพื่อน ๆ มาจับลูกบิดดูบ้าง เรายังถามว่า “ล้างมือแล้วยัง?” ให้เพื่อนหมั่นใส่ใจ

ให้ใครก็ได้ไปนั่งตากแดดที่ลานจอดรถข้างล่าง รู้สึกเพียงชั่วโมงดูซิ แทบบ้าเลย รถเราถ้าอยู่ตรงนั้นก็ร้อนจี๋ ยางเอย เบาะเอย สีเอย มันแสบเอามากๆ ถ้าแอร์ข้างบนเย็นดี สบายกับเรา ก็ต้องยอมติดกับน้องจักรยานของเราด้วยเหมือนกัน

เนี่ยะ.....เมื่อจักรยานพับได้ มันจึงดีกับเราอย่างเนี่ยะ...แต่

แต่การดีไซน์ของมันให้พับได้ มันจึงมีผลต่อการขี่อยู่บ้าง ไม่ใช่จะเท่าเทียมรถที่ไม่พับไปเสียทั้งหมด นี่คือข้อมูลจากไดนามิคศาสตร์

วงการนักปั่นพับกล่าวกันว่า ถ้าสนใจจะซื้อรถพับให้ถามคำถามสำคัญคำถามแรกกับตัวเองก่อนเลยว่า “ต้องพับหรือเปล่า?” หมายความว่า ในการกิจที่เราใช้เป็นประจำ มีความจำเป็นต้องพับหรือไม่ ถ้าคำตอบที่ได้เป็น “เยส” ก็ค่อยเดินหน้าซื้อหา แต่ถ้าเป็น “โน” ก็น่าจะไปซื้อจักรยานอื่นที่ไม่ต้องพับ คำที่ว่า *ประสิทธิภาพการขี่ที่มีควรถูกลดทอนลงโดยไม่จำเป็น*

ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ผู้ที่มีหวังจะซื้อจักรยานพับควรคาดหวังล่วงหน้าว่า จักรยานที่คุณหมายตา มีประสิทธิภาพธรรมชาติเป็นชนิดของมัน คือ เพื่อใช้งานรอบตัว และอรรถประโยชน์ทั่วไป ไม่ใช่เพื่อเอาไปใช้ในหน้าที่เฉพาะเจาะจง เช่น คาดหวังว่าจะเอาไปปั่นไล่หมอบ หรือเอาไปปั่นไล่เสือในเทร็ค หรือเอาไปออกทริปปั่นโลหมีนโล

จริงอยู่..... ผู้ผลิตในระยะหลังพยายามที่จะดีไซน์และผลิตตัวพับรุ่นพิเศษๆ ออกมา ที่จะให้เป็นจักรยานที่จำเพาะเจาะจงเอาจริงจัง ขณะที่ยังดำรงสภาพการพับ



ได้อยู่ออกมา แต่เราก็ต้องตระหนักกันไว้ด้วยว่า ความพยายามนี้ก็ประสบความสำเร็จได้เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น มันยังทดแทนกันไม่ได้ทุกอย่างอยู่ดี

แน่ละ..... แต่เราก็สามารถคาดหวังผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ได้ใส่นวัตกรรมอันน่ามหัศจรรย์ลงไปใน ช่วยการเดินทางให้คล่องตัวยิ่งขึ้น เช่น ออกทริปทัวร์ที่ที่ต้องต่อรถเมล์รถไฟ โดยสารไปกลับระหว่างบ้านและจุดหมายปลายทางโดยพับมันลง

เมื่อผู้ขี่ปั่นมีความคาดหวังจากจักรยานพับ อย่างมีความสัมพันธ์กับความเป็นจริง เงินทองที่จ่ายซื้อหามันมา ย่อมกลับมาสนองตอบความพึงพอใจอย่างคุ้มค่าที่สุด 

๑๐.๐๐ น. ศุกร์ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๔

นครสวรรค์

วันที่ซื้อรถพับคันใหม่เอี่ยม

ภัยกับจักรยาน

กลับมาพบกันอีกแล้วเช่นเคย วารสาร สารสองล้อ ช่วงนี้กระแสการปั่นจักรยานก็ยังคงจะไม่มีอะไรมาหยุดยั้งความมันส์ได้ ไม่ว่าจะเป็นการปั่นเชิงท่องเที่ยวหรือแข่งขัน ทุกสัปดาห์ไม่ว่าวัน แดดยังมีทริปกิจกรรมประจำปีที่หลากหลาย คนอยากไปพิชิตความสามารถของตนเอง ไปพบปะเพื่อน ไปเก็บบรรยากาศ หรือชอบปั่นท่องเที่ยวกับเพื่อนฝูง ทริปประจำปีก็เป็นหนึ่งในทริปประทับใจหลาย ๆ คน

ในฉบับนี้ขอแนะนำเรื่องราวที่ทำให้เราอาจจะหมดสนุก กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เราอาจจะมองข้ามไป ทราบหรือไม่ครับ น็อตที่มีอยู่บนจักรยานมีประมาณ ๓๐ - ๔๐ ตัว ซึ่งมีโอกาสที่จะคลอนหลวมบ้างเมื่อใช้งานไปในระยะหนึ่ง แรงสั่นสะเทือนที่เกิดจากปั่นบนถนนน็อตตัวเล็กๆ มักจะคลายตัวได้ อันนี้เป็นภัยเล็กๆ ที่เรามักจะมองข้ามไปเสมอ อุปกรณ์



หรือชิ้นส่วนต่างๆ มีหลายชิ้น อาทิ **มือเกียร์** ควรหมั่นตรวจสอบ สายเกียร์ด้านในมือเบรกด้วย ใช้งานนานๆ เปลี่ยนเกียร์ไปหลายพันกิโลเมตร สายมีโอกาสเปื่อยเหมือนกันนะครับ!!!

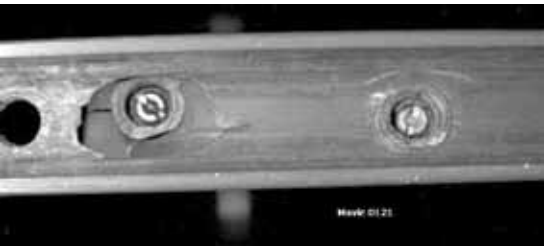
อาการสายเกียร์ขาดในเกียร์ยังคงเปลี่ยนได้ แต่ไม่คล่องตัวเหมือนเดิม หรืออาจจะค้างกตไม่ลงจุดที่มักจะทำให้สายเสียหายด้านในมักจะเป็นบริเวณมุมหักงอต่างๆ ของตัวรถ และอยู่ด้านในด้วยจึงไม่ได้สังเกต บางครั้งอาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุที่ไม่คาดฝันได้

หาก**สายเบรก**สึกหรบอันตราย ในกรณีเบรกฉุกเฉิน เบรกขาดขึ้นมา ทำให้เราเจ็บตัวได้ ดังนั้นหมั่นตรวจสอบสภาพสายเบรกด้วยนะครับ เคยลงไปฉบับหนึ่งแล้วในเรื่องของขอบล้อ แผ่นขอบล้อแข็งๆ มักจะสร้างปัญหาเช่นกัน เพราะขอบแหลมคมมักจะไปฉีกเนื้อยางตลอดเวลา ทำให้ยางแบนยิ่งเร็ว เสียวอารมณ์เป็นที่สุดในการปั่น

รอยร้าวภายในเป็นภัยอันใหญ่หลวงมาก เพราะเรามองไม่เห็น ส่วนที่เป็น**จุดหมุน** และ**จุดที่รับแรงกระแทก** ตรงจุดดังกล่าวนี้ มักจะเสียหายจากจุดเล็กๆ ไปสู่รอยแตกใหญ่ๆ จนทำให้เกิดความเสียหายกับอุปกรณ์นั้นๆ

อีกจุดหนึ่งที่มีมักจะเสียหายหนักๆ ตรง**ชุดคอบริเวณขาโซ่หรือขาตะเกียบ** ที่มักจะแตกเนื่องจากชิ้นส่วนบริเวณนี้บอบบางมาก ถ้าเกิดแรงกระแทกแรงๆ ก็แตกเสียหายได้

ภัยของชิ้นส่วนเล็กๆ แก้ไขไม่ยากครับ ๑ ปี



ขอบล้อบริเวณด้านข้าง
เมื่อขอบล้อบาง จะแตกแบบนี้

หรือทุกๆ ๓,๐๐๐ กิโลเมตร เราควรจะมีการถอด
มาอัดจารบีแล้วตรวจเช็คชิ้นส่วนต่างๆ ขึ้น เพื่อไม่
ให้ชิ้นส่วนเหล่านี้เสียหายเร็วกว่าปกติ รอยแตกแต่ละ
รอย จะอันตรายมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับชิ้นส่วนที่
เราต้องควบคุมรัด หยุตรถ แต่จริงๆ แล้วทุกๆ ชิ้น
ส่วนในรถจักรยานอย่าให้เกิดความเสียหายจะดีที่สุด

ไม่ใช่แค่ชิ้นส่วนนะครับ เรื่อง**หมวกกันน็อค**
ก็สำคัญไม่น้อยไปกว่าเรื่องอื่นๆ การรัดหมวก หรือ
การสวมหมวกกันน็อค ต้องใส่ให้ถูกต้องด้วย สาย
ต้องตึงพอสมควร สายด้านหน้าไม่ตึงเกินไปจน
ด้านหน้าของหมวกตกลงมาบังสายตา เพราะการ
ใช้งานหมวกจะสะท้อนขึ้นลงเล็กน้อย ถ้าตึงเส้น
ด้านหน้ามากเกินไป หมวกจะลงมาปิดบังสายตา ทำให้
เกิดอันตรายในการขับขี่ ส่วนสายด้านหลังก็ไม่ควร
จะตึงไปด้านหลังมากนัก ทำให้ด้านหน้าของหมวก
ยกเปิดหน้าผากมากเกินไป ถ้าเกิดอุบัติเหตุล้มหมวก
จะหลุดออกนอกศีรษะ เหมือนเราไม่ได้สวมอะไรเลย
ดังนั้น ควรจะสวมใส่ให้ถูกต้องด้วย อันนี้จะไปบังคับ
ก็ยากครับ แต่เพื่อความปลอดภัยของตัวเองนะครับ

มาดูเรื่องล้อกัน ภัยที่มองไม่เห็นนั่นคือ**ขอบล้อ**

ที่บางมาก บางตรงไหน จักรยานที่ใช้เบรกบริเวณ
ขอบล้อ เมื่อใช้ไปนานๆ ขอบล้อ จะมีการสึกหรอ
ขอบจะบางลงไปเรื่อยๆ เมื่อใช้ไปเป็นระยะเวลานานๆ
อาการขอบบาง เมื่อเกิดความร้อนจากการเบรก
อลูมิเนียมจะอ่อนตัว ผนวกกับแรงดันลมยางทำให้
ขอบเกิดการบิดตัวหรือ แตกกระเปาะออกมาเลย เช่นกัน
ขอบล้อคาร์บอน ก็แตกร้าวได้เช่นกัน รอยแตกของ
ล้อคาร์บอนมักจะเป็นรอยแตกเล็กและยาว เมื่อเกิด
รอยแรกแล้วมันก็จะเกิด รอยที่ ๒ - ๓ ตามมาเนื่องจาก
ล้อคาร์บอนนั้น ใช้แรงดึงซึ่งเฉลี่ยเท่าๆ กัน เมื่อเกิด
รอยแตกไป ๑ แล้วจะลามไปเรื่อยๆ หมั่นตรวจสอบ
รอยร้าวที่ขอบของล้อคาร์บอนด้วยนะครับ

แะมาดูโช้กัน จุดเสี่ยง
ที่สุดของรถจักรยาน **โช้ขาด**
โช้เปิด เกิดจากตัวสลักโดย
ทั้งเส้น **สลักโช้** มักจะเสียหาย
จากการใส่ ถ้าขึ้นใส่สลักไม่
ตรงตามแนวฝาปิด ตัวแผ่น
บริเวณช่องไว้สลักโช้ ระบุบาน
จุดนี้เมื่อเวลาใช้งานไประยะ
หนึ่งโช้จะค่อยๆ คลายตัวออก



เรื่อยๆ และโช้ก็จะขาดกระจายออกมา ถ้าช่วงจังหวะ
นั้นเรายืนปั่น เป็นเรื่องที่น่ากลัวที่สุด รวมถึงการใช้
เกียร์ที่ไม่ถูกต้อง คือการใช้เกียร์เกินแนวโช้ที่รับได้
นั้นก็ทำให้สลักโช้เปิดแล้วโช้ก็จะหลุดออกมาเช่นกัน
ทุกชิ้นส่วน รายละเอียดเล็กน้อยต่างๆ ขึ้น ควรจะ
ตรวจเช็คเพื่อตัวเราเองนะครับ ฉบับนี้ลาไปก่อนและ
บะบายยย***** 



BANGKOK BICYCLE SHOW #1

คนสร้างจักรยาน จักรยานสร้างเมือง เมืองน่าอยู่



มหกรรมที่สุดของคนรักจักรยาน ครั้งแรกใจกลางกรุง !!!
อาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.
ณ หอศิลปวัฒนธรรมกรุงเทพมหานคร สีแยกปทุมวัน



ขอเชิญนักปั่น นักบุญร่วมสร้างตำนานครั้งแรก
ใจกลางเมืองหลวง เพียงท่านนำจักรยานคันโปรด ใน
ความประทับใจของท่าน ทุกรุ่น ทุกแบบ มาร่วมแสดงในงาน
ลั่น!! โหตรางวัล “จักรยานโดนใจ” เพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น
รับโล่รางวัลจาก คุณอภิรักษ์ โกษะโยธิน ประธานมูลนิธิ
หอศิลปวัฒนธรรมฯ ตัดสินโดยการโหวตลงคะแนนจาก
ผู้เข้าชมงานทุกท่าน... ผู้ร่วมโหวตทุกท่านมีสิทธิลุ้นรับ
รางวัลของที่ระลึกเช่นกัน

ลงทะเบียนส่งจักรยานคันโปรดร่วมโหวต เพียง
๕๐๐ คันแรก

รับของที่ระลึก Limited Edition BANGKOK
BICYCLE SHOW #1

หมวกแก๊ปจักรยาน พร้อมปักชื่อและหมายเลข
จักรยานของท่านลงบนหมวกของท่าน

ลงทะเบียนพร้อมชำระค่าลงทะเบียน ๒๐๐ บาท
ต่อคัน

การชำระเงิน

ชำระเงินสดที่สมาคมฯ หรือโอนเงิน
เข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์
สาขาบรรทัดทองใน “สมาคมจักรยานเพื่อ
สุขภาพไทย” เลขที่ ๐๖๓๓-๕๕๒๒๗๖-๑
และกรุณาฝากสำเนาใบโอนมาที่ โทร.
๐-๒๖๑๒-๕๕๑๑ หรือ tchathaicycling
@gmail.com กรุณารับใบเสร็จทุกครั้ง
ที่ชำระเงิน โปรดเก็บหลักฐานการชำระเงิน
ใบโอนหรือใบเสร็จเพื่อเป็นหลักฐานการ
รับของที่ระลึกในวันงาน

รายได้หลังหักค่าใช้จ่าย จัดซื้อ
จักรยานมอบให้นักเรียนทั่วประเทศ ๘๔ คัน

การลงทะเบียนจะสมบูรณ์เมื่อท่านชำระเงิน
เรียบร้อยแล้ว ท่านจะได้รับหมายเลขประจำรถของท่านทันที
หมายเลขนี้จะปรากฏกับบนหมวกพร้อมชื่อที่ท่าน
ต้องการ ทันที!!!

หมดเขตการลงทะเบียนเป็น ๑ ใน ๕๐๐ คัน ภายใน
วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ หรือเมื่อครบจำนวน ๕๐๐ คัน
ข้อมูลรายละเอียดจักรยานของท่านจะนำไปจัด
ทำป้ายแสดงเฉพาะคัน

หมายเหตุ

หากต้องการจองหมายเลขสวย ๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔,
๕๕, ๖๖, ๗๗, ๘๘, ๙๙, ๑๑๑, ๒๒๒, ๓๓๓ และ ๔๔๔
กรุณาโทรแจ้งการจองด่วน!! ๐๘๗-๗๑๙-๔๒๒๗

สำหรับหมายเลขสวยนี้ ขออนุญาตเพิ่มทุนในการ
จัดซื้อจักรยานให้หนึ่งอีกคันตะคัก ด้วยการเพิ่มค่าลงทะเบียน
เลข ๒ ตัว เป็น ๓๐๐ บาท
เลข ๓ ตัว เป็น ๕๐๐ บาท

ภายในงานยังได้พบกับ

- นิทรรศการเกี่ยวกับจักรยาน
มากมาย
- พบกูรูจักรยาน ร่วมเสวนา
ความรู้เกี่ยวกับจักรยานทุกประเภท
- เลือกซื้อจักรยานชั้นนำจาก
ผู้แทนจำหน่ายในราคาพิเศษเฉพาะใน
งานนี้
- นาฬิกาทองกับอะไหล่อุปกรณ์
จักรยานมือสอง แพนพินรุ่นที่ไม่ควรพลาด
- เลือกซื้อสินค้าที่ระลึกจาก
BANGKOK BICYCLE SHOW # 1 (มี
จำหน่ายในงานเพียงวันเดียวเท่านั้น)



เชิญร่วมบริจาคกับ “โครงการรีไซเคิลจักรยาน”

สำหรับผู้ที่สนใจร่วมบริจาคจักรยาน อุปกรณ์ หรืออื่นๆ เพื่อนำไปใช้ในโครงการรีไซเคิลจักรยานของสมาคมฯ สามารถติดต่อได้ทั้งทำการสมาคมฯ ปากซอยจุฬา ๓๔ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗



พิเศษ!

บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
รับส่วนลด ๒๐% ได้ที่..

PRO BIKE โทร. ๐๒-๒๕๔-๑๐๗๗

WORLD BIKE โทร. ๐๒-๙๔๔-๔๔๔๔



พื้นที่โฆษณา

สู่สายตากลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน

พื้นที่โฆษณา

สู่สายตากลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน



เสื้อยัดจักรยานจากสมาคมจักรยาน
เพื่อสุขภาพไทย

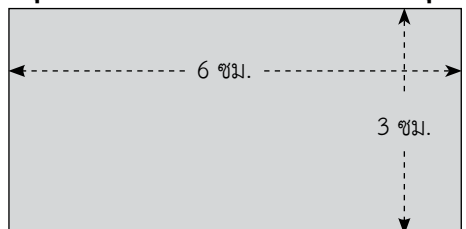
ผ้าคอทตอนอย่างดี สวมสบาย ไม่ร้อน
สีขาว มีให้เลือก ๒ แบบ แบบ A และ
แบบ B ขนาด S - M - L ราคาตัวละ
๑๐๐ บาท และขนาด XL - XXL ราคา
ตัวละ ๑๒๐ บาท



จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาย่อยเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่ายจักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด ๓ คูณ ๖ เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาสเปิดพื้นที่ใหม่เพียง ๑,๐๐๐ บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ หรือทางเว็บไซต์ที่ <http://bit.ly/TCHAMiniAD>



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!



New Products 2012

Japan Collection

FUJI BARRACUDA R (105)



- เฟรมวิธ FUJI AB CUSTOM BUTTED ท่อนบนเชื่อมสาย และวัดเป็นสามเหลี่ยมเพื่อความแข็งแรง
- TAPERED HEAD TUBE : ท่อน้ำแบบ Tapered ช่วยให้การบังคับ เบียวได้อย่างมีประสิทธิภาพและแม่นยำสุด Headset แบบ integrated 1 1/8" - 1 1/2" ทำให้รับแรงกดได้มากขึ้น
- FORK : FC330 Full carbon Monocoque high-modulus ขาเป็นคาร์บอนและเป็น Tapered เพื่อรองรับการกดได้เต็มที่ และมี RIB TECHNOLOGY
- ท่อล่าง (Down tube) Oversized ลดการบิดตัวของเฟรม
- กระโหลก Press fit BB-ถอดช่วยไขด้วยค้อนได้โดยไม่ต้องขันที่
- Seat Tube ทรง Aero และไว้ติดล้อหลังเพื่อให้ง่ายขึ้น เพิ่มความเร็วได้อย่างรวดเร็วตลอดตัว
- Super Thin Seat Stays เป็นเทคโนโลยีการออกแบบ Seat Stays ให้เล็กเพื่อลดน้ำหนักแต่ยังคงความแข็งแรงเอาไว้ และให้ความนุ่มนวลในการขี่
- Seat post เป็น คาร์บอน ทรง Aero
- น้ำหนัก 6.2 กก. มี 2 สี Hi Polish/Hi Polish Gold



FUJI BARRACUDA RR (Ultegra)



- เฟรมวิธ FUJI AB CUSTOM BUTTED ท่อนบนเชื่อมสาย และวัดเป็นสามเหลี่ยมเพื่อความแข็งแรง
- TAPERED HEAD TUBE : ท่อน้ำแบบ Tapered ช่วยให้การบังคับเบียวได้อย่างมีประสิทธิภาพและแม่นยำสุด Headset แบบ integrated 1 1/8" - 1 1/2" ทำให้รับแรงกดได้มากขึ้น
- FORK : FC330 Full carbon Monocoque high-modulus ขาเป็นคาร์บอนและเป็น Tapered เพื่อรองรับการกดได้เต็มที่ และมี RIB TECHNOLOGY
- ท่อล่าง (Down tube) Oversized ลดการบิดตัวของเฟรม
- กระโหลก Press fit BB-ถอดช่วยไขด้วยค้อนได้โดยไม่ต้องขันที่
- Seat Tube ทรง Aero และไว้ติดล้อหลังเพื่อให้ง่ายขึ้น เพิ่มความเร็วได้อย่างรวดเร็วตลอดตัว
- Super Thin Seat Stays เป็นเทคโนโลยีการออกแบบ Seat Stays ให้เล็กเพื่อลดน้ำหนักแต่ยังคงความแข็งแรงเอาไว้ และให้ความนุ่มนวลในการขี่
- Seat post เป็น คาร์บอน ทรง Aero
- น้ำหนัก 7.0 กก. สี Hi Polish



www.facebook.com/Interbikethailand





TREK

RACE READY

TREK 6 SERIES เทคโนโลยีจากสนามแข่งมาถึงมือคุณแล้ววันนี้...



**30
SPEED**

▶▶▶ 6500 D



**NEW
TREK
2012**

TREK 6300 และ 6000 คุณค่า ในราคาที่ไม้อาจปฏิเสธ

**30
SPEED**

▶▶▶ 6300 D



**30
SPEED**

▶▶▶ 6000 D



**RACE
READY**



ALPHA GOLD ALUMINUM - อลูมิเนียมเกรดสูงของ TREK ที่ใช้เทคโนโลยี Hydroform (การรีดอัดด้วยแรงดันน้ำ) ผ่านการทดสอบความแข็งแรงด้วยขั้นตอนต่างๆ เพื่อให้เหมาะสมกับการทำพรมที่ต้องรองรับการใช้งานค่อนข้างสมบูรณ์แบบเดียวกับวิธีใช้งานที่นักกีฬาและมีความแข็งแรง



3 x 10 - ถ้วยที่พร้อมทั้ง 10 สปีดผสมกับชุดจานหน้า 3 ใบ คุณจึงมั่นใจได้กับสมรรถนะการปั่นท้ายสุดยอดอีกทั้งในบดและรวดเร็วครอบคลุมทั้งเส้นทางที่ราบเรียบไปจนถึงเส้นทางที่ขรุขระและชัน

www.facebook.com/probike100km www.twitter.com/probike100km www.probike100km.com

20 YEARS OF QUALITY SERVICE

กรุงเทพมหานครและปริมณฑล: โทร. 02-378-1900, 02-377-1701-สหพันธ์ 02-879-4259, 02-447-0169, 081-205-0814-สหพันธ์ 02-525-1789, 085-593-5599-วังไกลกังวล 02-629-1745, 089-201-7782-ทองเอก 02-451-9437-เชียงใหม่ 02-992-3149 ภาคกลาง-ตะวันตก: 034-291-377, 034-261-742, 081-830-5801-เฉลิมพระเกียรติ 032-461-243, 081-659-4421-หัวหิน 032-530-292, 032-531-089-แสงอรุณจักรยาน 036-211-331, 081-371-6606-จ. ธานี 081-831-6168-เจริญพาณิชย์ 034-566-076, 081-756-9605-พนมดงรัก 02-482-1637, 02-482-1187, 081-564-6996-ภาคตะวันออก-ราชภัฏจันทรเกษม 038-770-097, 085-121-1819-โบสถ์เสด็จ 038-808-373, 089-400-6554-จ. จักรยานจันทบุรี 039-513-081, 311-159, 086-328-5716-C.SPORTS 038-816-563, 081-940-0098-ศอ.ตากสิน 081-292-4570-สีราชบุรี 038-300-378, 086-384-2240-แสงอรุณจักรยาน (บ้านจันทบุรี) 037-217-567, 089-804-8282-นิคมจักรยาน 037-211-830, 081-916-8658-จ.ราชบุรี 039-511-305, 081-627-5906-จ.ราชบุรี 081-723-7401, 038-622-565 ภาคตะวันออก-ฉะเชิงเทรา-ชลบุรี 045-263-292, 081-593-6400-ชลบุรี 081-879-1318, 081-548-3343-ชลบุรี 045-720-201, 084-007-7738-ชลบุรี 045-516-489, 089-717-2181-ก.ก.ชลบุรี 044-612-586, 089-885-3548-ก.ก.ชลบุรี 043-711-275-ชลบุรี 042-511-262, 081-670-1145-โพธารณ 043-816-977, 085-850-7999-กาญจนบุรี 043-224-284, 081-645-2181, 089-153-1594 ภาคเหนือ-เชียงใหม่ 056-222-572, 081-972-5970-วิภาวดี 056-613-017-นครราชสีมา 053-702-564, 081-530-2269-ชัยภูมิ 053-279-890, 081-626-2590-นครราชสีมา 053-225-278, 089-755-7910-จ.ราชบุรี 054-222-496, 227-226, 086-196-4313-นครราชสีมา 055-377-065, 081-887-5256-โคราช 055-611-313-โคราช 054-710-258, 054-773-108, 081-882-9362-รัตนโกสินทร์ 055-514-836, 081-324-7348-ขอนแก่น 055-720-216, 089-644-5055 ภาคใต้-ภูเก็ต 073-212-949, 081-699-5002-ภูเก็ต 077-812-220, 077-823-652, 081-891-3315-ภูเก็ต 2077-502-040-ภูเก็ต 076-421-237, 081-893-8180-ภูเก็ต 076-256-164-5, 089-728-8181-ภูเก็ต 076-274-352, 081-891-9795-ภูเก็ต 077-221-883-4, 081-569-4214-ภูเก็ต 073-611-803-611-488, 081-599-6356-หาดใหญ่ 074-355-055, 084-198-9394-สงขลา 074-612-240-สงขลา 075-631-766, 083-987-3161-สงขลา 075-330-882, 081-537-4268



**We believe
in a healthy world.**

02-254-1077
02-253-3384
WWW.PROBIKE.CO.TH

GIANT



**RIDE LIFE.
RIDE GIANT.**



สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ WORLD BIKE และตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ
DISTRIBUTED BY WORLD BIKE www.worldbike.co.th 02-944-4848