รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี ๒๕๔๐ ๒๕๔๕ ๒๕๕๑

วารสาร สารสองล้อ

๑๐ ฉบับที่ ๒๕๖
๒๕๕๕ ตุลาคม

Car Free Day 2012

ร่วมทางทั่วไทย ร่วมใจลดใช้พลังงาน

๙๙๙ กม. ปั่นทางไกลหาดใหญ่ - สิงคโปร์

- กรุงเทพฯ เมืองจักรยาน เป็นจริงได้ด้วย..?
- Bike to Work
- ระบบจักรยานสาธารณะ..เกิดขึ้นแล้ว
- ปั่นไปกินฯ เทศกาลเจ!
- รีไซเคิลจักรยานที่อุตรดิตถ์
- ปั่นเที่ยวบางปู..เส้นทางอัศจรรย์

ISSN 1513-6051

facebook.com/TCHAthaicycling
www.thaicycling.com

CROSSWAY

THE ALL-PURPOSE BIKE FOR SPORT AND EVERY DAY

เฟรมอลูมินั่ม 6061 ให้น้ำหนักเบา องศาเฟรมให้การขี่สบาย ไม่ก้ม ไม่ปวดหลัง คอแฮนด์แบบปรับองศาได้สามารถมองทัศนวิสัยขณะขับขี่ได้สะดวก โช๊คอัพหน้าช่วงยุบ 63 มม. ซับแรงสะเทือน โดยที่ไม่ทำให้กินแรง สามารถล๊อคโช๊คอัพได้ขณะสปรินท์ทางเรียบ ยางนอกแบบเซมิ-สลิค ขนาด 700x40C ลื่นไหลในทางเรียบ จะทางลูกรังก็ลุยได้อย่างมั่นใจ หลักอานช๊อคอัพให้นุ่มนวลในเส้นทางวิบาก ชุดจานหน้าใบจานใหญ่ขนาด 48 ฟัน ให้อัตราทดเกียร์สูงกว่า ระบบเบรคแบบดิสเบรคน้ำมัน ให้สมรรถนะการเบรคเต็มพลัง

Crossway TFS 300
[27 สปีด]

เฟรม Crossway TFS 6061 **ตะเกียบโช๊ค** SR NEX ML 63 mm Lockout **มือเกียร์** Shimano Alivio (3x9) **ตีนผี** Shimano SLX **สับจาน** Shimano Acera **ชุดจานหน้า** SR XCR 48-38-28T **เฟือง** Shimano HG20 11-34T **โซ่** KMC Z99 9S **เบรค** ดิสเบรค Tektro Draco **แฮนด์คอ** MERIDA Comp / สเตมคอปรับองศาได้ **อาน** Cross Sport **ชุดล้อ** Cross Comp Disc **ยางนอก** MERIDA Speed 700x40C มีเส้นสะท้อนแสง **ราคาตั้ง** 23,500

Crossway TFS 100
[24 สปีด]

เฟรม Crossway TFS 6061 **ตะเกียบโช๊ค** SR NEX ML 63 mm Lockout **มือเกียร์** Shimano Acera (3x8) **ตีนผี** Shimano Alivio **สับจาน** Shimano M191 **ชุดจานหน้า** Shimano M171 48-38-28T **เฟือง** SRAM PG820 11-32 **โซ่** KMC Z7 8S **เบรค** ดิสเบรค Tektro HDC300 **แฮนด์คอ** MERIDA Comp / สเตมคอปรับองศาได้ **อาน** Cross Sport **ชุดล้อ** Cross Comp Disc **ยางนอก** MERIDA Speed 700x40C มีเส้นสะท้อนแสง **ราคาตั้ง** 19,500

MERIDA EUROPE GmbH
BLUMENSTRASSE 51 71106 MAGSTADT, GERMANY
WWW.MERIDA.DE

ติดตามรายละเอียดได้ที่
facebook.com/MERIDA.IN.TH
บจก.ไซเคิลสปอร์ต โทร 02-6217225

CYCLESPORT

S-PRESSO

keep you fresh everyday

S-Presso 300 [27 สปีด]

เฟรม S-presso Alloy 6061 **ตะเกียบ** S-presso Alloy **มือเกียร์** Shimano Alivio (3x9) **ตีนผี** Shimano SLX **สับจาน** Shimano Acera **ชุดจานหน้า** Shimano M431 48-36-26T **เฟือง** Shimano HG20 11-34T **โซ่** KMC Z99 9S **ระบบเบรค** ดิสเบรคน้ำมัน Tektro Draco **แฮนด์คอ** MERIDA Comp **อาน** Cross Sport **ชุดล้อ** S-presso Comp Disc **ยางนอก** Maxxis Overdrive Excel 700 x 32C มีเส้นสะท้อนแสง **ราคาตั้ง** 23,500

S-Presso 100 [24 สปีด]

เฟรม S-presso Alloy 6061 **ตะเกียบ** S-presso Alloy **มือเกียร์** Shimano Acera (3x8) **ตีนผี** Shimano Alivio **สับจาน** Shimano M191 **ชุดจานหน้า** Shimano M171 48-38-28T **เฟือง** Shimano HG31 11-32T **โซ่** KMC Z7 8S **ระบบเบรค** ดิสเบรคน้ำมัน Tektro HDC-300 **แฮนด์คอ** MERIDA Comp **อาน** Cross Sport **ชุดล้อ** S-presso Comp Disc **ยางนอก** Maxxis Overdrive Excel 700 x 32C มีเส้นสะท้อนแสง **ราคาตั้ง** 19,500

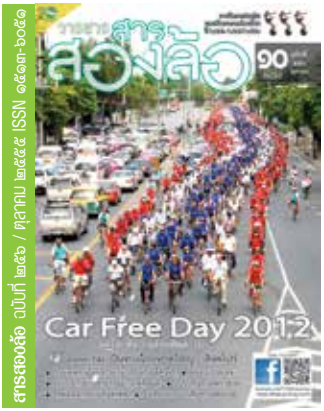
เอส-เพรซโซ่ จักรยานไฮบริจแนวใหม่ กับขนาดวงล้อ 700C พร้อมระบบดิสเบรคไฮดรอลิค ออกแบบซ่อนสายเกียร์และสายเบรคใต้เฟรมตัวถัง ให้ดูเนี้ยบเท่ห์ ชิล ชิล ได้ทุกที่

MERIDA

MERIDA EUROPE GmbH
BLUMENSTRASSE 51 71106 MAGSTADT, GERMANY
WWW.MERIDA.DE

ติดตามรายละเอียดได้ที่
facebook.com/MERIDA.IN.TH
บจก.ไซเคิลสปอร์ต โทร 02-6217225

CYCLESPORT



สารสองล้อ ฉบับที่ ๒๙๖ / ตุลาคม ๒๕๕๕ ISSN ๑๕๑๓-๖๐๕๑

ออกแบบปก ZangZaew

แวดวงสองล้อ	๕
ทริปเดือนตุลาคม	๖
ทริปเดือนพฤศจิกายน	๘
ปฏิทินทริป ๒๕๕๕	๑๐
Car Free Day 2012 ยิ่งใหญ่	๑๒
กรุงเทพฯ เมืองจักรยาน	๑๖
ระบบจักรยานเช่าใน กทม.	๑๘
Bike to work	๒๐
ถึงที่สุดแล้ว...เราต้องการอะไร	๒๒
สร้าง Six Pack... ง่ายกว่าที่คิด	๒๔
เปื่อย และการต๊าปเกลียวตะเกียบ	๒๖
ผู้บริจาค..รีไซเคิลจักรยาน	๒๘

บทบรรณาธิการ

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
Thai Cycling for Health Association

เป็นความสำเร็จเหนือความคาดหมาย... สำหรับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๕๕ ซึ่งจัดให้มีกิจกรรมสำคัญ CAR FREE DAY 2012 ขึ้นทั่วประเทศไทย โดยมีศูนย์กลางใหญ่อยู่ที่การจัดกิจกรรมในกรุงเทพมหานคร..

มีชาวจักรยานที่ได้รวมตัวกันจำนวน ๑๔ จุดรอบกรุงเทพฯ แล้วปั่นเป็นขบวนพร้อมสวมเสื้อปรากฏเป็นภาพธงชาติไทย มุ่งตรงไปสู่พื้นที่กิจกรรมหลัก ณ ลานพระบรมรูปทรงม้า ทำให้เช้าวันนั้นบนลานกว้างแห่งนี้ คราคร่ำไปด้วยชาวจักรยานที่มีความพร้อมใจกันเป็นหนึ่งเดียวจำนวนเกือบสองหมื่นคน ทุกท่านมาด้วยใจ จากหลากหลายสาขาอาชีพ ทุกเพศวัย และพร้อมใจกันปั่นจักรยานเป็นริ้วแถวธงชาติไทยไปตามถนนราชดำเนิน วนรอบสนามหลวง แล้วค่อยๆ เคลื่อนขบวนจักรยานไปสู่พื้นกิจกรรมหลักจุดที่ ๒ ณ สวนลุมพินี

ภาพที่ปรากฏแก่สายตานั้น.. กลายเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ ที่แสดงให้เห็นถึง “ความจำเป็น” ในการเชิญชวนและรณรงค์ให้คนส่วนใหญ่ได้ตระหนักถึงปัญหาพลังงาน และสภาพแวดล้อม ที่สาหัสขึ้นเรื่อยๆ ในโลกใบนี้ จักรยานจึงกลายเป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้วิกฤตที่เกิดขึ้นนั้นค่อยๆ ลดดีกรีลง จนสามารถเปลี่ยนผ่านไปสู่การฟื้นคืนของสภาวะแวดล้อมเพื่อการเป็นอยู่ร่วมกันระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน..

มาใช้กันจักรยานกันดีกว่านะครับ

บรรณาธิการสารสองล้อ

สสส. สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

๑. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพและพลานามัย การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
๒. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
๓. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
๔. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
๕. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
๖. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
๗. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย **ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา** มงคล วิจะระณะ **บรรณาธิการ** วรวุฒิ วรวิทยานนท์ **กองบรรณาธิการ** กำพล ยุทธไตร, ศักดิ์รพงศ์ เกรียงพิชิตชัย, กัญญูพัฒน์ บัณฑุกุล **พิสูจน์อักษร** วีณา ยุกตเวทย์ **ประสานงานและบัญชี** วิภาดา กิรานุชิตพงษ์ **ส่วนทะเบียน** เรืออากาศตรีลิขิต กุลสันเทียะ **ฝ่ายโฆษณา** กัญญูพัฒน์ บัณฑุกุล **พิมพ์ที่** บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๒๑๔-๔๖๖๐, ๐-๒๒๑๔-๔๓๗๐ โทรสาร ๐-๒๖๑๒-๔๕๐๙ **สำนักงาน** สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ (สาธุประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐ **โทรสาร** ๐-๒๖๗๘-๘๕๘๙ **เวบไซต์** www.thaicycling.com **Fan Page:** facebook.com/TCHAthaicycling **อีเมล์** tchathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี
สมาชิกรายปี ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อได้ที่
โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐ โทรสาร ๐-๒๖๗๘-๘๕๘๙ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ http://www.thaicycling.com/member

CULTURE CYCLISTE ร้านใหม่ของชาวจักรยาน

แหล่งรวมสินค้าจักรยานพันธุ์ใหม่กลางเมือง เปิดตัวพร้อมกับกิจกรรมรณรงค์ครั้งใหญ่ของชาวจักรยาน งาน Car Free Day เมื่อวันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๕๕ ภายใต้ชื่อ Culture Cycliste เป็นร้านจักรยานที่ตั้งอยู่ในทำเลเหมาะเจาะ บริเวณชั้น G อาคาร Indosuez บนถนนวิทยุหลังสวนลุมพินี โดยค่ายจักรยานยักษ์ใหญ่ที่อยู่คู่ชาวไทยมายาวนานซึ่งเป็นที่รู้จักกันดี.. “LA Bicycle”

แต่ในร้านนี้เน้นสินค้าระดับอินเตอร์กับจักรยานแบรนด์ดังๆ อาทิ LOOK, WILIER, SCOTT และ INFINITE ซึ่งมีให้เลือกทั้งจักรยานถนนและจักรยานวิบาก นอกจากนี้ยังมีอะไหล่ตลอดจนอุปกรณ์เสริมมากมายหลากหลาย ครบครันสำหรับนักปั่นจักยานหลายสิบแบรนด์ดัง

ในวันเปิดงานมีผู้ร่วมแสดงความยินดีเป็นจำนวนมาก

งานนี้ คุณสุรสิทธิ์ ติยะวัชรพงศ์ ประธานกรรมการบริหาร บริษัท แอลเอ ไบซิเคิ้ล ประเทศไทย ได้กล่าวขอบคุณทุกท่านที่มาร่วมเป็นเกียรติในวันเปิดร้าน และเน้นย้ำว่า.. ที่ Culture Cycliste แห่งนี้เน้นการเป็นศูนย์กลางความรู้เพื่อสังคมชาวจักรยานโดยมิได้จำกัดว่าเป็นกลุ่มใด อีกทั้งยังมีการส่งทีมงานไปศึกษาเทคนิคต่างๆ เกี่ยวกับอุปกรณ์ถึงผู้ผลิตในต่างประเทศ เพื่อกลับมาดูแลจักรยานของผู้เข้ามาใช้บริการได้อย่างถูกต้องแม่นยำ..

ติดตามแฟนเพจของร้านได้ที่ facebook.com/Culture Cycliste

โดนใจแฟน GIANT

ค่าย World Bike นำจักรยานเสือภูเขาปี 2013 ราคาประหยัดมาเอาใจแฟนเรียบร้อยแล้ว กับรุ่น RINCON ทั้งแบบดิสก์เบรคและวีเบรค ที่มาพร้อมกับอะไหล่ลงตัวอย่าง โช้คหน้า SR-Suntour XTC-V4 T100 ชุดขับเคลื่อน Shimano Acera ๘ สปีด สำหรับรุ่นดิสก์เบรคมีชุดสี ดำส้มขาว และ ดำเขียวขาว สวยงามจับตา ส่วนรุ่นวีเบรคมีให้เลือกชุดสีถึง ๔ รุ่นด้วยกัน ทุกคันรับประกันเต็มๆ ถึง ๕ ปี สนใจแวะไปชมตัวจริงได้ที่บริษัท เวิลด์ ไบค์ จำกัด ถนนประดิษฐ์-มนูธรรม ลาดพร้าว หรือ โทร. ๐ ๒๙๔๔ ๔๘๔๘

เสาเข็มเจาะ
ระบบเครนหัวเจาะ
บริการทั่วราชอาณาจักร

บริษัท ปาริวรรธน์ วิศวกรรม จำกัด
081-919-2989
www.pariwat.info

TCHA ชวนปั่น

TCHA ชวนปั่น เดือนตุลาคม ๒๕๕๕

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐

วันอาทิตย์ที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๕ สองน่องท่องเกาะเกร็ด

"เกาะเกร็ด" เกาะกลางน้ำที่เกิดจากการขุดคลองเพื่อลัดแม่น้ำเจ้าพระยา เมื่อปี พ.ศ. ๒๒๖๕ ซึ่งต่อมากระแสน้ำเปลี่ยนทิศและเกิดการกัดเซาะคลองเล็กคลองน้อย จนกลายเป็นเกาะกลางแม่น้ำ โดยมีชุมชน ตลาด วัด อยู่ภายในเกาะที่น่าสนใจ ชวนให้ปั่นจักรยานไปท่องเที่ยวได้อย่างเพลิดเพลินใจ

๐๗.๐๐ น. รวมพลกันที่ สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ประตูด้านร้านค้าขายของ

๐๘.๐๐ น. เคารพธงชาติ ล้อหมุนออกจากสวนรถไฟถึงห้าแยกปากเกร็ด เข้าถนนหน้าวัดกลางเกร็ด จอดจักรยานมีอาสาช่วยดูแลให้ ข้ามเรือไปเกาะเกร็ด พักรับประทานอาหารกลางวัน และท่องเที่ยวในเกาะ จนถึงเวลา ๑๓.๐๐ น. ข้ามฟากนำรถปั่นกลับถึงสวนรถไฟประมาณ ๑๕.๐๐ น. รวมระยะทางประมาณ ๓๐ กม.

คืนวันศุกร์ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๕ ปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อย เทศกาลเจ ย่านเยาวราช

ทริปครั้งนี้ตรงกับเทศกาลอาหารเจพอดี เรานำปั่นไปเยาวราชในช่วงเทศกาลเจซึ่งเป็นแหล่งรวมอาหารเจ ที่มีให้เลือกอย่างมากมาย และจะพาท่านปั่นยามค่ำคืน ชมความงามของโบสถ์ซางตาครู้ส และสถานที่ต่างๆ เพื่อเรียกน้ำย่อย

กำหนดการ

สำหรับคืนวันศุกร์ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๙.๐๐ น. นัดรวมพลที่ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓ เวลา ๑๙.๓๐ น. ล้อหมุน

อังคารที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๕ (วันปิยะฯ) ปั่นเที่ยวบางปู ดูวัดบางหัวเสือ อัศจรรย์เหลือศาลเทพเจ้าสุดอลังการ

วันหยุดวันปิยะฯ ชวนสนุกตื่นตาตื่นใจกับการปั่นจักรยานบนเส้นทางที่ยังไม่เคยสัมผัส แวะชมความสวยงามน่าอัศจรรย์ของจิตรกรรมฝาผนังของวัดบางหัวเสือ ปั่นตามรอยทางสัญจรของชุมชนบนทางดินสัมผัสกลิ่นต้นหญ้า ผ่านความสวยงามของหน้าผาแห่งเขาพระวิหาร (จำลอง) แล้วไปสัมผัสความละลานตาสุดยิ่งใหญ่กับศาลเทพเจ้าของสมาคมชาวไต้หวัน ปิดท้ายด้วยการชมธรรมชาติของนกป่าชายเลนที่สถานตากอากาศบางปู

กำหนดการ

๐๖.๓๐ น. รวมพลจุดที่ ๑ ห้างโลตัส พระราม ๓ ปั่นไปจุดรวมพลที่ ๒

๐๘.๐๐ น. รวมพลจุดที่ ๒ สถานีรถไฟฟ้าแบริ่ง บันไดทางออก ๓

๐๘.๓๐ น. รวมพลจุดที่ ๓ (จุดหลัก) ปั๊มน้ำมัน ปตท. ฝั่งตรงข้ามบิ๊กซี สำโรงบนถนนสุขุมวิท จ.สมุทรปราการ (จอดรถยนต์ได้ที่ปั๊มน้ำมัน) รับประทานอาหารเช้าที่ศูนย์อาหารภายในปั๊ม แล้วล้อหมุนออกเดินทาง

๒๗ – ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕ รีไซเคิลจักรยานจังหวัดอุตรดิตถ์ (เดินทางโดยรถไฟ)

จักรยาน ๕๐ คันที่ถูกบูรณะซ่อมแซม ซึ่งได้รับจากการบริจาคของสมาชิกสมาคมฯ และประชาชนทั่วไป ตลอดจนจักรยานใหม่ซึ่งมอบโดย คุณเกตุ วรกำธร (Bob Usher) อุปนายกสมาคม เราจะนำไปมอบให้กับน้องๆ โรงเรียนห้วยต๊ะ และโรงเรียนหัวดง อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

กำหนดการ

ออกเดินทางโดยรถไฟคืนวันที่ ๒๖ ต.ค. ๒๕๕๕ เวลา ๑๙.๓๐ น. พบกัน ที่สถานีหัวลำโพง ถึงสถานีศิลาอาสน์ นำจักรยานลงออกเริ่มปั่น เดินทางสู่เขื่อนสิริกิติ์ชมกำหนิดไฟฟ้าในตัวอาคารผลิตไฟฟ้า แล้วลงจากสันเขื่อน เข้าที่พักกางเต็นท์กับธรรมชาติ

อาทิตย์ที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕ ปั่นเข้าสู่ตัวเมืองอำเภอลับแล โรงเรียนห้วยต๊ะ ทำพิธีมอบจักรยานให้น้อง จากนั้นปั่นเที่ยวชมสวนผลไม้ ชมตลาดปั่นเข้าตัวเมืองอุตรดิตถ์ กราบพระธาตุทุ่งยั้งสิ่งศักดิ์สิทธิ์เก่าแก่ประจำเมือง เวลา ๒๐.๓๐ น. นำจักรยานและสัมภาระขึ้นตู้รถไฟออกเดินทางกลับ ระยะทางรวมประมาณ ๑๕๐ กม. สอบถามเพื่อชำระค่าทริปและรายละเอียดได้ที่สมาคมฯ

ฆท.1484/2555

พกเพพเพอร์มินท์ ฟิลด์ เจล พกสไตล์ติดตัว

เพพเพอร์มินท์ ฟิลด์เจล ขนาดพกแพ็ก 4 กรัม
ทาหรือสูดดมบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ
หน้ามืด คล้ายจะเป็นลม แก้แมลงกัดต่อย

PEPPERMINT Field Gel
เพพเพอร์มินท์ ฟิลด์เจล

ยาสามัญประจำบ้านเพนโบราณ : อ่านคำเตือนในฉลากก่อนใช้ยา

มีจำหน่ายที่:

TCHA ชวนปั่น
เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม ๒๕๕๕

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐

อาทิตย์ที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕
ปั่นบริจาคห่วงอลูมิเนียมเพื่อมูลนิธิขาเทียมสมเด็จย่าฯ

นำห่วงอลูมิเนียมที่ได้รับการบริจาคสะสมจากจุดรับบริจาคต่างๆ ไปส่งมอบให้แก่บริษัทบางกอกแคน แมนูแฟ็คเจอริ่ง จำกัด ซึ่งรวบรวมอลูมิเนียมที่ได้รับบริจาคนำไปคัดแยกเกรด และหลอมทำชิ้นส่วนขาเทียม เพื่อส่งมอบมูลนิธิขาเทียมฯ ที่เชียงใหม่ นำไปจัดทำขาเทียมต่อไป ผู้สนใจร่วมทริปการกุศลครั้งนี้ กรุณาแจ้งชื่อ นามสกุล เพื่อรับถุงเป้สวยหรูสำหรับบรรจุอลูมิเนียมปั่นไปบริจาค..ด่วน!!!

กำหนดการ

แยกจุดรวมพลเป็น ๔ แห่งคือ สวนสมเด็จย่า, สำนักงานสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย นราธวาสฯ ๒๒, สวนรถไฟ จตุจักร และ หน้าวัดเสมียนนารี โดยนัดรวมพลแต่ละจุดเวลา ๐๖.๐๐ น. แล้วเริ่มปั่นจากสามจุดแรก ไปสมทบที่จุด ๔ วัดเสมียนฯ ปั่นร่วมกันไปถึงบริษัทบางกอกแคนฯ มอบห่วงและเยี่ยมชมโรงงาน จากนั้นปั่นกลับไปแวะทานของอร่อยที่คลอง ๒ (คกคจ.) กลับถึงสวนรถไฟประมาณ ๑๖.๓๐ น. รวมระยะทางไปกลับประมาณ ๗๐ กม.

คืนวันศุกร์ที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕
ปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อย

กำหนดการ

๑๙.๐๐ น. นัดรวมพลที่ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓ และล้อหมุนเวลา ๑๙.๓๐ น.

อาทิตย์ที่ ๒๒ – ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕
ปั่นจักรยานสร้างบุญบารมี "กฐิน กรุงเทพฯ-ขอนแก่น"

ณ วัดป่าพรหมประชานิมิต ต.ดอนดั่ง อ.หนองสองห้อง จ.ขอนแก่น

กำหนดการ

วันพฤหัสบดีที่ ๒๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕

๐๖.๐๐ น. รวมพลที่ สนามศุภฯ หน้าประตูใหญ่ ปั่นไปถึงศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติ เข้าพักที่นี่ ระยะทาง ๑๔๕ กม.

วันศุกร์ที่ ๒๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕

๐๘.๐๐ เคลื่อนขบวนจาก ศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติเข้าที่พักวัดพายับ ระยะทาง ๑๐๐ กม.

วันเสาร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕

๐๘.๐๐ เคลื่อนขบวนจากวัดพายับไปวัดพรหมประชานิมิต ระยะทาง ๑๔๕ กม.

วันอาทิตย์ที่ ๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕

ทำพิธีถวายกฐิน บ่ายออกเดินทางกลับกรุงเทพฯ (รถทัวร์พร้อมรถบรรทุกจักรยาน)

ค่าใช้จ่ายท่านละ ๑,๖๐๐ บาท

๑ – ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๕
จักรยานทางไกลการกุศล หาดใหญ่-มาเลเซีย-สิงคโปร์

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยร่วมกับชมรมจักรยาน BIKE AID สิงคโปร์ จัดกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อการกุศล กับการเดินทางไกลสามประเทศ ไทย (หาดใหญ่) - มาเลเซีย - สิงคโปร์ ระยะทางประมาณ ๙๙๙ กม.

กำหนดการเดินทาง

๑ ธ.ค. ๒๕๕๕ ออกเดินทางจาก กทม.-หาดใหญ่ โดยรถบัสปรับอากาศ

๒ ธ.ค. ๒๕๕๕ Alor Setar to Taiping ๑๙๔ กม.

๓ ธ.ค. ๒๕๕๕ Taiping to Telok Intan ๑๕๒ กม. (อาจข้ามไปพักที่ปีนัง)

๔ ธ.ค. ๒๕๕๕ Telok Intan to Klang ๑๔๗ กม.

๕ ธ.ค. ๒๕๕๕ Klang to Port Dickson ๑๒๗ กม.

๖ ธ.ค. ๒๕๕๕ Port Dickson to Malacca ๘๘ กม.

๗ ธ.ค. ๒๕๕๕ Malacca to Batu Pahat ๑๐๔ กม.

๘ ธ.ค. ๒๕๕๕ Batu Pahat to JB ๑๓๒ กม.

๙ ธ.ค. ๒๕๕๕ JB to End point ๒๕ กม. ปั่นท่องเที่ยวในสิงคโปร์

๑๐ ธ.ค. ๒๕๕๕ เตรียมบรรจุจักรยาน พร้อมเดินทางบินกลับ กทม.

รายละเอียดอาจมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อความเหมาะสม

จองทริปด่วน! ๑๘,๐๐๐ บาท

ชำระค่าทริปล่วงหน้า ๑๐,๐๐๐ บาท เพื่อเตรียมซื้อตั๋วเครื่องบินและจองที่พัก

โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐

www.sdlwonga.com www.sdlwonga.com www.sdlwonga.com www.sdlwonga.com

SDL WONGA

COOL MODE

SDL WONGA

รับผลิตเสื้อทีม เสื้อกีฬาทุกชนิด

เราเป็นผู้ผลิตเสื้อผ้ากีฬา ที่เน้นคุณภาพของสินค้าเป็นหลัก ด้วยกระบวนการผลิต ที่ควบคุมด้วยคอมพิวเตอร์ พิมพ์สีด้วยระบบดิจิตอล และด้วยเนื้อผ้าระดับไมโครไฟเบอร์ บางเบา ระบายอากาศได้ดี และไม่ร้อน สวมใส่เย็นสบาย ป้องกันรังสี UV เหมาะกับกีฬาทุกประเภท

www.sdlwonga.com

หจก.ศาลายาดีไซน์

36/115-116 ม.5 ต.ไร่ขิง อ.สามพราน จ.นครปฐม 73210
Tel. 02-4297246-7 Fax. 02-4290349
Mobile 085-4291490, 081-9103592

anuphon_w@yahoo.com salayadesign@yahoo.com
www.facebook.com/anuphon.w

ชมการสาธิตเป้าฟองน้ำ SDL ในการรับแรงกระแทกได้ที่ www.youtube.com/salayadesign101

ข่าวประชาสัมพันธ์

ปฏิทินทริป
เดือนตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๕

อาทิตย์ที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๕ เกาะเกร็ด	**Sunday 14 October 2012** Trip to Kokrad Nonthaburi
คืนวันศุกร์ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๕ ปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อย	**Friday 19 October 2012** Trip to Taste Delicious Food
อาทิตย์ที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ นัดซ่อมจักรยาน	**Sunday 21 October 2012** Bicycle repair
อังคารที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๕ (วันปิยะฯ) ปั่นเที่ยวบางปูกับบางแก้วไบค์	**Tuesday 23 October 2012 (Wan Piyamaharat)** Trip to Bang Pu Seaside Resort
๒๗ – ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕ รีไซเคิลจักรยานจังหวัดอุตรดิตถ์	**27 – 28 October 2012** Recycle bicycle at Uttaradit
อาทิตย์ที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ มอบห่วงอลูมิเนียม	**Sunday 11 November 2012** Trip to donate aluminum
คืนวันศุกร์ที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อย	**Friday 16 November 2012** Trip to Taste Delicious Food
อาทิตย์ที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ กรุงเทพมาราธอน ครั้งที่ ๒๕	**Sunday 18 November 2012** Bangkok Marathon 25
๒๔– ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ กฐินสามัคคี กรุงเทพฯ - ขอนแก่น	**24 – 25 November 2012** Kathin trip from Bangkok to Khon Kaen
คืนวันพุธที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ลอยกระทง พระประแดง	**28 November 2012** Trip to Loy Kratong Festival
๑ – ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๕ จักรยานทางไกล หาดใหญ่ - สิงคโปร์	**1 – 10 December 2012** The long-distance bicycle trip from Haddyai to Singapore
๘ – ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๕ กรุงเทพฯ - ระยอง (คามิเลียน)	**8 – 10 December 2012** Trip from Bangkok - Rayong (Camillian)
คืนวันศุกร์ที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๕ ปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อย	**Friday 14 December 2012** Trip to Taste Delicious Food
๑๕ – ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๕ ทริปซำเหมาเกาะสีชัง	**15 – 16 December 2012** Cycling trip to Si Chang Island
อาทิตย์ที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕ ทริปวันเดียวเที่ยวฝั่งธนฯ	**Sunday 23 December 2012** One day trip to Thon Buri
คืนวันจันทร์ที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๕ ปั่นชมไฟวันคริสต์มาส	**24 December 2012** Cycling trip to see Christmas lights.

หมายเหตุ: รายการต่างๆ อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ **สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย**
โทร. **๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐** email: **tchathaicycling@gmail.com**
หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ **www.thaicycling.com, Facebook.com/TCHAthaicycling**
Remarks: Trips can be changed as appropriate, **English information,** call **Bob** Tel. **081-555-2901,** email: **bobusher@ksc.th.com**

HAH HONG TRADING L.P.

Tel : 02-225-0485, 02-222-1638 Fax : 02-226-3030

210 Luang Road, Pomprab, Bangkok 10100

e-mail : junior12@truemail.co.th

หจก. ฮะฮงพาณิชย์

โทร : 02-225-0485, 02-222-1638 แฟกซ์ : 02-226-3030

210 ถนนหลวง แขวงป้อมปราบฯ กรุงเทพมหานคร 10100

อีเมล์ : junior12@truemail.co.th

เหตุการณ์รวมใจครั้งสำคัญ ในวันอาทิตย์ที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๕๕ ซึ่งจัดให้เป็นวัน CAR FREE DAY 2012 โดยสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ร่วมกับภาครัฐและเอกชน จัดกิจกรรมรณรงค์ ระดมพลคนใช้จักรยานในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด แสดงพลังของผู้ใช้จักรยาน เพื่อสนับสนุนการลดใช้พลังงาน หันมาใช้จักรยานเพื่อการเดินทาง โดยในกรุงเทพฯ นั้นมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวเป็นจำนวนมากนับหมื่นคน

ประมวลภาพกิจกรรม
CAR FREE DAY 2012

เริ่มกิจกรรมรวมพลกัน ณ จุดนัดพบรวม ๑๔ แห่งทั่วกรุงเทพฯ และปริมณฑล ต่างจัดริ้วขบวนปั่นจักรยานไปบรรจบกันที่ลานพระบรมรูปทรงม้า ก่อนที่จะรวมตัวเป็นขบวนใหญ่ ออกปั่นจักรยานในรูปของธงไตรรงค์ ไปตามถนนราชดำเนิน วนรอบสนามหลวง และย้อนกลับมาลานพระบรมรูปทรงม้า จากนั้นปั่นมุ่งสู่สวนลุมพินี ซึ่งมีกิจกรรมต่างๆ อันเป็นการส่งเสริม และให้ความรู้เกี่ยวกับการลดใช้พลังงานลดการใช้รถยนต์

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยขอขอบคุณผู้ร่วมสนับสนุนกิจกรรมทุกภาคส่วน

คณะดูแลขบวน คณะอาสางานทะเบียน งานเตรียมการทุกส่วน น้าแว่น คุณวีระพันธ์ โตมีบุญพิธีกร หัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม พร้อมคณะทีม Staff ทุกท่าน ร่วมนำขบวนจาก ๑๔ จุด และดูแลขบวนรณรงค์, เฮียม้อ และคณะทีม Coffee Bike กว่า ๘๐ ท่าน ดูแลการจัดตั้งขบวน และขบวนรณรงค์, น้าเอก และชมรมนักวิทยุสมัครเล่นเพื่อการศึกษา คณะทีมวิทยุ VR กว่า ๘๐ ท่าน, ศูนย์นเรนทร ดูแลห่วงใยอำนวยความปลอดภัย, เจ้าหน้าที่เทศกิจทุกเขต เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรทุกสถานี ตามเส้นทางขบวนผ่านทุกจุด, คณะอาสางานทะเบียน งานเตรียมการทุกส่วน, สมาคมธุรกิจการถ่ายภาพ คณะทีมช่างภาพ สห+ภาพ ทีมเครื่องบินจำลองและวิทยุบังคับ และทีมช่างภาพทุกท่านร่วมบันทึกภาพเพื่อเผยแพร่ไปทั่วโลก, ผู้บริหารสถานีโทรทัศน์

กลุ่ม Coffee Bike อาสาสมัครดูแลขบวนจักรยาน

จังหวัดฉะเชิงเทรา

จังหวัดชัยนาท

จังหวัดนครราชสีมา

จังหวัดนครพนม

จังหวัดนครปฐม

จังหวัดนราธิวาส

จังหวัดแพร่

จังหวัดร้อยเอ็ด

จังหวัดสมุทรปราการ

จังหวัดสมุทรสาคร

จังหวัดสุโขทัย

จังหวัดสุรินทร์

วิทยุ หนังสือพิมพ์ และสื่อต่างๆ ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์การประชาสัมพันธ์กิจกรรม, www.thaimtb.com ที่อนุเคราะห์การประชาสัมพันธ์, คณะกรรมการ ผู้งาน อาสาทุกท่าน สมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยทุกท่าน และสปอนเซอร์ผู้สนับสนันกิจกรรมนี้ทุกๆ องค์กร

บทความ

เรื่อง รัตนศิริ กิตติก้องนภางค์ ผู้ประสานงานด้านขับเคลื่อนพลังมวลชน

กรุงเทพฯ เมืองจักรยาน เป็นจริงได้ด้วยมือผู้ว่าฯ กทม.

เป็นที่รู้กันดีว่าการเดินทางในระยะสั้นในเมืองด้วยรถยนต์ทำให้เกิดจราจรติดขัด รวมถึงเป็นปัญหาระดับประเทศอย่างการนำเข้าเชื้อเพลิงเพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น อันมีส่วนสำคัญที่ทำให้ประเทศไทยเสียดุลการค้าและปล่อยก๊าซเรือนกระจกออกสู่ชั้นบรรยากาศเพิ่มขึ้น รวมถึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพที่ไม่สามารถประเมินค่าได้ ทางออกในฝันของกรุงเทพฯ และชาวจักรยาน คือ การปรับเปลี่ยนให้กรุงเทพฯ เป็นเมืองที่เอื้อต่อการเดินทางด้วยจักรยานซึ่งจะเป็นทางหนึ่งที่ช่วยแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจของไทยได้อย่างยั่งยืน

ในวันที่ ๒๒ กันยายน ของทุกปี เป็นวัน Car Free Day ซึ่งมีการถือปฏิบัติกันทั่วโลกในการประสานความร่วมมือกันของทุกภาคทุกฝ่ายเพื่อรณรงค์ให้ประชาชนลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคลหันมาใช้รถขนส่งมวลชน รถจักรยาน หรือการเดินเท้ามากขึ้น ซึ่งครั้งนี้ชาวนักปั่นเองคงได้มีโอกาสเข้าร่วมแสดงพลังในการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใช้จักรยานบนท้องถนนในกรุงเทพฯ ถือเป็นกิจกรรมกู้วิกฤตโลกร้อนที่สร้างแรงบันดาลใจและเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆ สู่การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในการลดการปล่อยมลพิษจากภาคพลังงานและภาคการขนส่งที่เป็นมีสัดส่วนการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูงที่สุดและเป็นต้นตอสำคัญของปัญหาโลกร้อน

สาเหตุหนึ่งที่สำคัญของปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ คือ การปล่อยก๊าซเรือนกระจกโดยเฉพาะอย่างยิ่งก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากรถยนต์ ซึ่งกรมธุรกิจพลังงาน กระทรวงพลังงาน ได้เผยข้อมูลว่าในปี ๒๕๕๔ ที่ผ่านมาการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในประเทศไทยเพิ่มขึ้นมากกว่า ๖,๐๐๐ ตันต่อวัน หรือ ๒.๒ ล้านตันต่อปี อันเป็นผลมาจากปริมาณการใช้น้ำมันรวม ๒๕,๘๙๗ ล้านลิตรต่อปี โดยเฉลี่ยแล้วรถทั้งหมดปล่อยก๊าซเรือนกระจกปีละ ๖๖,๙๖๘,๗๘๑ ล้านตัน และตัวเลขที่น่ากลัวนี้มีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้นทุกปี

ในวัน Car Free Day ปีนี้จึงเป็นวันสำคัญที่มีการใช้จักรยานเป็นสื่อรณรงค์ให้ทุกคนร่วมกันลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคลต้นเหตุของมลพิษ และในกิจกรรมครั้งนี้ **นายมงคล วิจะระณะ** อุปนายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ให้ความเห็นว่าถึงเวลาแล้วที่กรุงเทพฯ ควรจะเป็นเมืองที่เอื้อต่อการเดินทางด้วยจักรยานและรถขนส่งมวลชนซึ่งจะเป็นทางหนึ่งที่ช่วยแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาสุขภาพ และปัญหาการจราจรได้

การจะเปลี่ยนให้กรุงเทพฯ เป็นเมืองจักรยานต้องเริ่มจากผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ซึ่งในการเลือกตั้งครั้งใหม่ที่จะถึงนี้ นายมงคล เสนอต่อชาวจักรยานและชาวกรุงเทพมหานครว่า *“เราควรเลือกลงคะแนนเสียงให้กับผู้สมัครที่มีนโยบายสนับสนุนเลนจักรยาน รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สวนสาธารณะ เพราะนโยบายดังกล่าวจะช่วยยกระดับชีวิตของคนในเมือง และช่วยแก้ปัญหามลพิษและการใช้พลังงานของประเทศไทย ซึ่งเมื่อประเมินจากจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้กว่าหมื่นคนแล้วคิดว่าสามารถเป็นกำลังในการเรียกร้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่ออนาคตที่ดีขึ้นของกรุงเทพฯได้”*

"เมืองโบโกตา ประเทศโคลัมเบีย ซึ่งเป็นเมืองใหญ่มีประชากรแออัดคล้ายกับกรุงเทพฯ ครั้งหนึ่งเคยมีปัญหายาเสพติดและอาชญากรรมสูงมาก แต่ปัจจุบันได้กลายเป็นเมืองจักรยานที่สามารถลดปัญหาจราจรได้ถึงร้อยละ ๓๐ ถือเป็นเมืองต้นแบบที่กรุงเทพฯ เองสามารถปฏิบัติตามได้ ทั้งนี้จากเส้นทางรัชดาภิเษกมีระยะทางประมาณ ๔๖ กิโลเมตร ซึ่งเป็นเส้นทางวงกลมที่ล้อมรอบเมือง และน่าจะเป็นเส้นทางจักรยานที่สามารถปั่นได้อย่างปลอดภัย โดยผู้ที่มาจากชานเมืองสามารถใช้จักรยานแล้วเดินทางไปรอบเมืองได้โดยง่าย" นายมงคลเสนอเพิ่มเติม

นอกจากการขี่จักรยานจะเป็นการช่วยลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์แล้ว ยังถือเป็นการใช้พลังงานหมุนเวียนรูปแบบที่เราผลิตพลังงานและขับเคลื่อนเองได้ด้วยตัวของเราเอง ลดการนำเข้าเชื้อเพลิงซึ่งเป็นหนึ่งในเป้าหมายของกฎหมายพลังงานหมุนเวียน เรียกได้ว่าผู้ขับขี่จักรยานเป็นอีกกำลังหนึ่งที่กำหนดอนาคตพลังงานหมุนเวียนของประเทศ และเป็นพลังสำคัญที่ช่วยสนับสนุนการร่างกฎหมายพลังงานหมุนเวียนฉบับแรกของไทยที่ทาง**กรีนพีซ**กำลังผลักดันให้เกิดขึ้น

นายมงคลเห็นว่า กฎหมายพลังงานหมุนเวียนจะเป็นจริงได้ต้องอาศัยการร่วมมือจากทุกภาคทุกฝ่าย *"สำคัญที่สุดคือภาครัฐต้องใช้อำนาจรัฐที่ได้งบประมาณจากภาษีประชาชนมาสนับสนุนพลังงานหมุนเวียน อีกทั้งยังต้องเอื้อให้เกิดผลกำไรที่เหมาะสมต่อนายทุน เนื่องจากต้องการร่วมมือจากนายทุนให้เกิดการลงทุนพัฒนาด้านเทคโนโลยีที่พึ่งพาพลังงานสะอาดโดยไม่คำนึงถึงการค้าน้ำมัน ส่วนประชาชนต้องเข้าใจสิทธิเสรีภาพของตนเองในการมีส่วนร่วมกำหนดอนาคตของประเทศไทย เช่นเดียวกับแนวคิดเรื่องกรุงเทพฯ เมืองจักรยานที่คนกรุงเทพฯ และชาวนักปั่นทุกคนสามารถกำหนดอนาคตของกรุงเทพฯ ด้วยการเลือกผู้นำที่สนับสนุนเรื่องนี้"* ด้วยเหตุนี้ หากประเทศไทยมีกฎหมายพลังงานหมุนเวียนขึ้นมาบังคับใช้แล้วจะเป็นการเปิดช่องทางอีกช่องทางหนึ่งให้เราสามารถลงมือทำเพื่อลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้อย่างจริงจัง

การที่จะทำให้สังคมไทยเอื้อต่อการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันได้นั้น ภาครัฐและทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะผู้นำและตัวเราเองจะต้องร่วมกันรณรงค์และส่งเสริมอย่างจริงจัง เริ่มจากการสนับสนุนผู้นำที่มีนโยบายสอดคล้องกับการพัฒนาเมืองสีเขียว พร้อมลงมือปรับปรุงการจราจรที่ยั่งยืน เพื่อเปลี่ยนให้เมืองใหญ่เป็นสถานที่ที่น่าอยู่ อากาศสดใส สูดหายใจได้อย่างเต็มปอด และเปลี่ยนเมืองหลวงแห่งมลพิษเป็นกรุงเทพฯ เมืองจักรยาน

เรื่อง/ภาพ Zangzaew

โครงการจักรยานสาธารณะ ...เกิดขึ้นแล้วใน กทม.

หลังจากที่ได้พบเห็นโครงการจักรยานสาธารณะที่เป็นลักษณะของการให้ยืมและให้เช่า เกิดขึ้นในต่างประเทศหลายต่อหลายแห่ง จึงเกิดคำถามขึ้นว่าแล้วในเมืองหลวงที่แออัดอย่างเช่นกรุงเทพมหานครนี้จะมีโอกาสได้ใช้บริการจักรยานสาธารณะบ้างหรือไม่

คำตอบเกิดขึ้นมาแล้วและเป็นรูปธรรมเสียด้วย.. นั่นคือโครงการ **"ปันปั่น"** อันเป็นโครงการจักรยานสาธารณะกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีแนวคิดที่จะมาเติมเต็มระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพฯ ให้เกิดความสมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น และยังเป็นการคืนคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีให้กับคนกรุง

ลักษณะของโครงการนี้อธิบายง่ายๆ คือ..

การออกแบบระบบยืมและเช่าจักรยาน โดยจะมีการก่อสร้าง **"สถานีจักรยาน"** กระจายตามจุดต่างๆ บนเส้นทางสำคัญๆ ซึ่งสามารถเชื่อมโยงกับระบบขนส่งมวลชนที่มีอยู่เดิม เช่นรถไฟฟ้า BTS รถไฟฟ้าใต้ดิน เป็นต้น

โครงการจักรยานปันปั่น

จักรยานสีเขียว ปรับขนาดเบาะให้เหมาะกับผู้ขี่ได้

วางบัตรเข้ากับเครื่องอ่าน
พร้อมใส่รหัสส่วนตัว

สถานีดังกล่าวจะเป็นที่จอดจักรยานสาธารณะ ซึ่งถูกออกแบบเฉพาะให้มีที่จอดพร้อมระบบคอมพิวเตอร์สามารถอ่านข้อมูลจากบัตรของสมาชิกผู้ใช้ที่ได้ลงทะเบียนระบบเอาไว้ หลังจากป้อนรหัสประจำตัวเข้าไป ระบบจะทำการเลือกและปลดล็อคจักรยานพร้อมให้นำไปปั่นเพื่อเดินทางไปยังจุดหมาย ซึ่งจะเป็นสถานีจักรยาน ณ จุดอื่นๆ ตามต้องการ

เมื่อเดินทางไปถึงสถานีจักรยานเป้าหมาย ผู้ใช้สามารถนำจักรยานเข้าที่จอด เพื่อคืนจักรยานสู่ระบบ และผู้อื่นสามารถนำไปใช้ได้ต่อไป

ในเบื้องต้นนี้จะมีการเปิดให้บริการเป็นการนำร่อง หรือทดลองระบบก่อนในช่วงเดือนธันวาคมที่จะถึงนี้ โดยโครงการปันปั่นจะกำหนดพื้นที่บริการเบื้องต้นไว้ ณ ย่านธุรกิจสำคัญๆ ของกรุงเทพฯ อาทิ สยามสแควร์ ราชประสงค์ เพลินจิต ราชดำริ สามย่าน สีลม สาทร วิทยุ และพระราม ๔ ทั้งนี้ผู้ที่นำจักรยานไปใช้ในระยะเวลา ๑๕ นาทีแรก จะไม่ต้องเสียค่าบริการแต่อย่างใด

ในแต่ละสถานีนั้น จะมีจักรยานในระบบให้บริการจำนวน ๘ คัน โดยมีระบบติดตามข้อมูลของสถานี ว่าจักรยานแต่ละคันนั้น ถูกยืมหรือเช่าจากสถานีใดไปส่งคืนที่สถานีใด หากพบว่าจุดใดจักรยานถูกนำไปใช้จนจำนวนลดลง จะมีหน่วยบริการนำจักรยานสำรองมาเสริมในสถานี ให้เพียงพอต่อความต้องการใช้งานทันที

จักรยานที่ถูกล็อคในระบบ จะถูกปลดล็อค
ให้ผู้ใช้นำไปปั่นสู่เป้าหมายได้ทันที

นับเป็นการเริ่มต้นที่ดี สำหรับการสนับสนุนให้ประชาชน มีโอกาสเลือกใช้จักรยานในการเดินทางที่ไม่ต้องเป็นภาระมากจนเกินไป แต่กลับได้ความสะดวกสบาย ใช้แล้วคืนต่างจุดกัน อีกทั้งยังเชื่อมโยงกับระบบขนส่งมวลชนอื่นๆ อีกด้วย หากมีผู้สนับสนุนและเข้ามาใช้ระบบ ปันปั่น นี้กันมากขึ้น เชื่อว่าจะมีการขยายจุด เพิ่มจำนวนสถานี เพื่อตอบสนองความต้องการให้กับผู้ใช้จนกลายเป็นหนึ่งในระบบการเดินทางที่ช่วยเติมเต็มวิถีชีวิตของคนเมืองได้อีกทางหนึ่งไม่น้อย

ไฟฉายระดับพระกาฬ..
..ไฟจักรยานชั้นเทพ!

dkny international groups
Leader in flashlights and bicycle light

แหล่งค้าปลีก-ส่งไฟฉายและไฟจักรยาน ในราคาเบา เบา
www.dknygroups.com
www.facebook.com/dknygroups
089-2589856, 084-9286996

TCHA ชวนปั่น

ในวันที่การสัญจรโดยรถยนต์ติดขัดแทบทุกพื้นที่ถนน

พี่ใหญ่-ธีรธิป มหาคุณ ผู้จัดการแผนกกิจกรรมการตลาดและดูแลตราผลิตภัณฑ์ บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด คิดถึงพาหนะคันแรกในชีวิตที่พาตัวเขาออกไปได้ไกลโดยไม่ต้องเดิน

"จริงๆ มันคือ *'รถจักรยาน'* นะ ทำไมถึงเรียกจักรยานเฉยๆ ผมคิดแบบชี้โกงของผมไป มันไปได้หมดแหละ มอเตอร์ไซค์เขาไปได้เราก็ไปได้ สนุกด้วย"

ฟังดูเหมือนพี่ใหญ่ใช้ความสนุกในวัยเด็กมาแก้ปัญหาปัจจุบัน ซึ่งตอนนี้เราอยากรู้ผล

อะไรทำให้พี่ใหญ่คิดถึงการเดินทางด้วยจักรยาน

อยู่ดีๆ เรารู้สึกว่าทำไมเราต้องขับรถอะ เบื่อแล้ว วันๆ เราอยู่กับรถที่มันไม่ขยับเขยื้อนไปไหนเป็นชั่วโมงเลยนะ อยู่ในตัวเมืองไปได้แบบช้าๆ แล้วมันก็สร้างมลภาวะเยอะแยะ เลยคิดว่า เออ เราน่าจะใช้จักรยานได้นี่ คิดไปถึงพาหนะแรกในชีวิต เคยคิดมั้ยว่า เมื่อก่อนทำไมตอนเด็กๆ เราถึงอยากขี่จักรยานเล่น มันสนุกใช่ปะ ในหมู่บ้านนี่เราไปทุกซอกทุกซอยเลยนะ คือมั่นใจว่าเจ๋งกว่าแม่อะ แม่ไม่รู้เท่าเราแน่ๆ *(หัวเราะ)* ตอนนั้นเราสนุกจะตาย เราอยากเดินทางด้วยจักรยาน ตอนนี้ก็ทำได้นี่ แค่คิดว่าจะขี่จักรยานเราก็สนุกแล้วนะ เลยคิดวางแผนซื้อจักรยานสักคัน

ก่อนตัดสินใจว่าจะขี่จักรยานไปทำงานจริงๆ ได้ทดลองอะไรก่อนไหม?

มีก่อนหน้านั้นเพื่อนที่ออฟฟิศชวนมาขี่เล่น ขี่เมาเทนไบค์จากบ้านเขาแถวๆ หมู่บ้านสัมมากรไปออฟฟิศที่สามเสน พอถึงนี่เหนื่อยมาก วันแรกโคตรทรมานเลย ถึงออฟฟิศหาห้องนอนเลยนะ *(หัวเราะ)*

พอเจอเหนื่อยขนาดนั้นแล้วความคิดที่จะขี่ไปทำงานยังมีอยู่อีกเหรอ

ยังมีอยู่นะ คือด้วยความที่ผมชอบอะไรอย่างนี้อยู่แล้วมันเลยรู้สึกสนุก ถึงเหนื่อยแต่ก็ติดใจนะ บวกกับการเบื่อขับรถด้วยก็เลยคิดว่าจักรยานนี่แหละคำตอบ ทีนี้เริ่มหาข้อมูล ตอนนั้นผมถามเยอะมาก ขึ้นบีทีเอสได้มั้ย ลงรถไฟฟ้าใต้ดินได้มั้ย ปรากฏว่าจักรยานไม่พับขึ้นบีทีเอสได้ แต่รถไฟฟ้าใต้ดินกับแอร์พอร์ตลิงก์เนี่ยต้องรถพับเท่านั้น เพื่อความสะดวกก็เลยเลือกรถพับไว้ก่อน เพราะเราแค่อยากใช้เดินทางจริงๆ น่ะ แล้วบ้านเราก็ใกล้แอร์พอร์ตลิงก์สถานีทับช้าง มันก็ช่วยเราได้เยอะ

แล้วมีวิธีเลือกจักรยานอย่างไร

สำหรับเรานะ เราเอาสวย (หัวเราะ) แล้วเราชอบ ไม่ได้ต้องกะเกณฑ์รูปแบบอะไรขนาดนั้นนะ พอได้ข้อหลักๆ แล้วว่าคือรถพับ เราก็ไปเสิร์ชในเว็บแล้วไปเจอจักรยาน Dopplegänger ทำในญี่ปุ่น พอเห็นปุ๊บโอ้โห้ มันใช่เลย เราชอบ แล้วบังเอิญมีโอกาสได้ไปญี่ปุ่นพอดี ผมก็ไปซื้อแล้วก็ขนขึ้นเครื่องบินกลับมา เราตื่นเต้นมากเลยนะ ครั้งแรกที่ผมขี่คือขี่ไปโตเกียวทาวเวอร์ รู้สึกดีมาก มันใช่แล้วเนี่ย แล้วพอจะกลับไทยก็แพ็กๆ ใส่กล่อง พอถึงตรงสนามบินเขาก็ถามว่านี่จะเอาจักรยานกลับบ้านเหรอ เราก็ใช่ๆ เขาก็ถาม ปล่อยลมยางหรือยัง ถ้าไม่ปล่อยมันจะระเบิดนะ เราก็นิ่งเลย ไม่รู้มาก่อนไง แล้วซีลอย่างดีทุกอย่าง จักรยานก็หุ้มหมดแล้ว ก็ต้องรื้อใหม่หมด ปล่อยลมยางแล้วก็แพ็กใหม่กันอีกที

พอมาใช้เดินทางจริงประสบปัญหาอะไรบ้างไหม

ปัญหามันไม่มีหรอก แต่จักรยานเราเนี่ยพอพับแล้วมันก็ไม่ได้เล็กขนาดนั้นไง ตอนแรกที่จะใช้ก็ยังกังวลนะว่า เฮ้ย มันจะเกะกะคนอื่นหรือเปล่าเพราะตอนเช้าคนมันก็

จะแน่นมาก แต่ก็เออ ไม่เป็นไร ลองดู พอใช้จริงๆ ก็โดนมองหน้าหลายครั้งนะ เพราะเรามีทั้งรถพับ กระเป๋า แล้วมีหมวกกันน็อกติดกระเป๋าอีก เขาก็แบบมองว่าแม่งบ้าหรือเปล่าวะ (หัวเราะ) แต่ก็มีหลายคนที่เขาชื่นชมนะ หรือบางทีก็มีแบบโซ่ไปโดนกางเกงเขาหรือโดนกางเกงเราก็มี เราก็ขอโทษกันไป มันก็ไม่ได้เป็นปัญหาใหญ่อะไรมากมายนะ ก็แค่ระมัดระวังหน่อย แล้วเราเองก็แฮปปี้ พอตื่นมาพับรถขึ้นแอร์พอร์ตลิงก์ แล้วเราก็สนุกกับรีแอ็กชั่นของคนด้วย เขามองเราแบบแปลกใจ อยากเข้ามาคุยด้วย ครั้งนึงผมไม่ได้เอาจักรยานไปแล้วขึ้นไปแอร์พอร์ตลิงก์ ยามก็เดินมาถามผมว่าวันนี้จักรยานหายไปไหน คือเขาดูเราอยู่ทุกวันน่ะ

ตอนตัดสินใจขี่ไปทำงานไม่คิดเรื่องความเหนื่อยเหรอ

ไม่นะ ขี่จริงๆ มันก็ไม่เหนื่อยมาก ไม่มีผลเลยว่าจะทำงานไม่ไหวหรืออะไร พอยต์มันอยู่ที่คุณขี่ไปไกลแค่ไหน ที่ทำงานมีที่ชำระร่างกายรึเปล่า ผมเนี่ยใส่กางเกงทำงานเป็นกางเกงผ้าธรรมดาเนี่ยแหละ ก็พับขาไป ที่รัดจักรยาน ผมก็มารัดขา พอถึงที่ทำงานผมจะมีผ้าเย็น ถอดเสื้อเช็ดตัวหน่อย แล้วก็ใส่เสื้อทำงานปกติ

วันแรกที่ลองขี่เห็นไม่ไหวนั่นมันไกลไป แต่พอเราขี่ระยะทางที่เหมาะสมมันก็ไม่ได้เหนื่อยมาก แล้วจักรยานสมัยนี้มันก็มีเกียร์มีอะไรคอยช่วยเราเยอะแยะ

บางคนว่าขี่ในเมืองแล้วอารมณ์เสีย

ไม่นะ มันก็อาจจะมีหงุดหงิดรถเยอะบ้าง แต่รถเราเล็กกว่ามอเตอร์ไซค์ เขาไปได้เราก็ไปได้สิ ก็ลัดเลาะเข้าซอยเข้าอะไรไปได้ อยู่บนรถอารมณ์เสียยิ่งกว่าอีก

สิ่งที่กรุงเทพฯ ควรมีให้จักรยาน และจักรยานควรมีให้กรุงเทพฯ คืออะไร

ถ้าเกิดจะทำอะไรสักอย่างเกี่ยวกับจักรยานให้จริงจังเนี่ยก็ทำเลนจักรยานไปเลย ทำไมเมืองอื่นเขาทำได้เราทำไม่ได้ล่ะ ก็เข้าใจนะว่ามันต้องพบกันครึ่งทาง แต่ถ้ามันมีคนขี่มากพอก็สมควรมีเลนจักรยานนะ เพราะมันก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราไม่ต้องไปเกะกะรถ ไม่เกิดอุบัติเหตุกับเรา ส่วนจักรยานเองก็ต้องรู้กฎจราจรด้วย อย่าไประรานคนอื่นเขา ไฟมีไหม รถก็ต้องดูเรา มีน้ำใจ เรารถเล็กกว่าเขานะ โอกาสที่เขาจะเบียดเราตกไปเนี่ยก็มีสูง แต่เราก็ต้องอย่าไปกวนเขาด้วย

คุณคิดว่าตัวเองได้อะไรจากการขี่จักรยานมาทำงานบ้าง

เยอะนะ เห็นอะไรช้าลง ปกติเราขับรถก็ขับๆ ไป สร้างมลพิษ สร้างความเครียดให้ตัวเอง สร้างความเครียดให้คนอื่น เราขี่จักรยานไม่ได้เกะกะระรานใคร ช่องบางช่องเรามุดได้ยิ่งกว่ามอเตอร์ไซค์อีก มันเป็นความสุขมากๆ ของเราเลยนะ ถ้าขับรถก็ต้องขับไปตามเส้นทางที่มันถูกกำหนดใช่มั้ย แต่จักรยานมันไปทางไหนก็ได้ไง มันไปแบบรถก็ได้ หรือไปแบบคนข้ามถนนก็ได้ จักรยานจะข้ามทางม้าลายก็ได้ไม่มีใครว่าอะไร ขับรถนี่ไปผิดทีก็ต้องไปวนซะไกลเลย แล้วสิ่งที่ประทับใจเราที่สุดคือ ปกติเราจะเลือกเส้นทางเปลี่ยนนู่นเปลี่ยนนี่ไปเรื่อยๆ จนวันนึงเราได้เส้นทางที่ต้องการ คือ ขี่ผ่านวังสวนจิตรลดา ไปอีกหน่อยพอเลี้ยวขวาเนี่ยจะเป็นลานพระบรมรูปทรงม้าแล้วก็พระที่นั่งอนันต์ ตอนเช้ามันสวยมากเลยนะ แล้วขี่ผ่านเขาดินอะไรไป คือถ้าขับรถนี่เราไม่วิ่งทางนี้แน่เพราะรถมันติด เรารู้สึกว่ามันโคตรเลย เราขี่วันนึงประมาณ ๒๐ นาที ขึ้นรถไฟฟ้ามาอีก ๒๐ นาที เร็วกว่าขับรถอีก ประหยัดเงินด้วย ได้ออกกำลังกาย ทุกอย่างลงตัวมาก คือมันมีอะไรดีๆ เยอะ น่าหลงใหลนะเราว่า

สมมติว่ามีคนอยากขี่ไปทำงานแต่ยังลังเลคุณคิดว่าเขาควรเริ่มต้นอย่างไร

ขี่เลย ไม่ต้องลังเล ถ้าคุณรู้สึกอยากจะขี่น่ะมันมาแล้วครึ่งนึง ถ้าเป็นไปได้ให้หาจักรยานมาลองขี่ดูก่อนว่าชอบจริงหรือเปล่า แล้วเราไหวไหม แต่สมัยนี้จักรยานมีให้เลือกเยอะแยะ ก็เอาแบบที่เราขี่สบาย ไม่ใช่ขี่ไปแล้วหอบตัวโยนตัวเปียกหมดมันก็ไม่ไหว นึกง่ายๆ นะ เด็กๆ ขี่จักรยานสนุกยังไง ตอนนี้เราว่ามันก็ยังทำให้เราสนุกอย่างนั้นแหละ

เรื่อง Rainbow • ภาพ Zangzaew

ถึงที่สุดแล้ว ...เราต้องการอะไร

ต่อไปนี้เป็นเรื่องราวเพ้อเจ้อส่วนตัวของผู้เขียนที่มีประสบการณ์ขี่ปั่นท่องไปนำมาเล่าสู่กันฟัง มิใช่เป็นเรื่องข้อเท็จจริงที่จะสามารถนำไปอ้างอิง หรือให้ความเชื่อถือใดๆ

พวกเราจำนวนหนึ่งมักมีจริตชอบทำอะไรทำด้วยกัน ชอบไปเที่ยวก็ไปด้วยกัน ไปดูหนังด้วยกัน หรือไปขี่ปั่นจักรยานด้วยกัน ที่ค่อนข้างแตกต่างจากชาติอื่นๆ พอสมควร

เคยเจอไหม....ใครที่นิยมไปคนเดียว ไม่ว่าจะไปกินข้าวคนเดียว หรือการบันเทิงใดๆ โดยลำพัง มักถูกสายตามองว่า "เป็นคนแปลกๆ" กระทั่งอาจถูกเรียกแรงๆ ว่า "ไม่เอาผู้คน" ที่มีนัยเป็นลบ วิญญูชนควรหลีกเลี่ยงคบหาที่แสดงว่าภายในลึกๆ น่าจะเป็นคนที่มีปัญหาทางพฤติกรรมด้านหนึ่งด้านใด หรือปรับตัวไม่เป็น

เมื่อนิยมมองกันอย่างนี้แล้ว สายตาต่างๆ ก็เริ่มเพ่งโทษที่จะพยายามลากเอาพฤติกรรมของเขาผู้นั้นเขาไปโยงกับเรื่องผลประโยชน์ส่วนบุคคล กลายเป็นว่าเป็นคนตระหนี่เห็นแก่ตัว เป็นต้น

ทั้งๆ ที่แนวสรุปแบบ Stereotype เช่นนี้ให้ผลลัพธ์รวบยอดที่ผิดพลาดมากกว่าถูกต้อง แต่วิธีการคิดเช่นนี้ก็ยังได้รับความนิยมอยู่ทั่วไป

คนไทยส่วนใหญ่เวลาไปเที่ยวต่างแดน นิยมไปแบบกรุ๊ปทัวร์ แม้ว่าปากจะบอกว่ากรุ๊ปทัวร์เรื่องมาก ฝืนไปเที่ยวในที่ที่ตัวเองไม่อยากไป แต่ก็ยังไม่มีแก่ใจแสวงหาเดินทางส่วนตัวใดๆ แต่ก็ไปกับทัวร์เขาจนได้

การเดินทางโดยลำพัง หรือการไปเที่ยวคนเดียว เป็นบาปหนักหนาในสายตาคนไทย (ส่วนใหญ่) เราหิวกระหายที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น แล้วปรารถนาที่จะให้กลุ่มต้อนรับตนเองเข้าเป็นสมาชิกอยู่ทุกลมหายใจ เมื่อไม่เคยฝึกฝืน ความสามารถที่จะเป็นไททางความรู้สึกในการจัดการกับจิตใจและอารมณ์ของตนเองจึงน้อยนิดอย่างน่าใจหาย ไม่เพียงแต่ด้านวัฒนธรรม แต่เมื่อว่าลึกลงไปถึงแนวคิด ใครที่คิดไม่เหมือนชาวบ้าน มักจะถูกโดดเดี่ยว ปราศจากผู้คนที่ตั้งใจฟังเขาอย่างจริงใจเพื่อรับสารและร่วมสืบค้นความหมาย หากเขาต้องมีสังกัดกลุ่มก่อนเสมอไป การคิดหรือการลงมือกระทำด้วยตนเองเป็นเรื่องพิลึกเกินกว่าสังคมจะรับได้

การเขียนโครงการขอความสนับสนุนในโครงการใดๆ ด้วยตนเอง ย่อมยากที่จะได้รับการสนับสนุน ราวกับว่าปัจเจกเป็นสิ่งมีชีวิตที่คิดไม่เป็นถ้าไม่ได้ผ่านการรวมหมู่ ต้องไปเป็นสมาชิกกลุ่มและขอลายเซ็นต์หัวหน้ากลุ่มยอมรับว่าเราทำโครงการในนามกลุ่ม ไม่ใช่ในนามตนเอง อย่างนี้เขาจะได้รับความสนับสนุนง่ายกว่ามาก

เมื่อสังคมเป็นกันอย่างนี้ นักเดินทางขี่ปั่นจักรยานท่องไปลำพังจึงมีที่ยืนในสังคมน้อยมาก ผู้พบเห็นหรือผู้สังเกตการณ์พยายามจับเราเข้าไปสังกัดไม่กลุ่มใดก็กลุ่มหนึ่งเสมอ เห็นได้จากการพยายามถามเราว่าเป็นนักข่าวหรือ? หรือเป็นนักหนังสือพิมพ์ที่กำลังออกภาคสนามหาข่าว หรือไม่เราปลอมตัวเป็นนักจักรยาน แต่แท้จริงแล้วเป็นสายของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งแสวงหาข่าวเพื่อไปรายงานเบื้องบนในการกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์ ไม่ก็เป็นสายของขบวนการยาเสพติดไปโน่น

ดูเหมือนสังคมจะประกอบด้วยผู้คนจำนวนหนึ่งที่พร้อมจะจัดคนที่คิดไม่เหมือนใคร เข้าไปในลิ้นชักเดียวกับคนเพี้ยนหรือคนบ้า

ในเมื่อคนส่วนใหญ่ต้องเดินทางปั่นจักรยานกันไปเป็นหมู่ ดังนั้นการเดินทางมาคนเดียวนี่แสดงว่าเอ็งบ้าแน่แล้ว เพื่อพิสูจน์ ก็ให้มาลองเดินทางจักรยานทางไกลโดยลำพังดูซิ คุณจะเจอความคาดหมายของผู้คนที่มองเราเป็นหลายอย่าง ยกเว้นเดินทางขี่ปั่นด้วยความพึงพอใจส่วนตัว ก็มันจะเป็นไปได้อย่างไร เหนื่อยก็เหนื่อย ร้อนก็ร้อน มาทรมานสังขาร ทำได้ก็ต้องบ้าแล้ว

เมื่อสังคมมีความคาดหวัง ก็จะมีผลกระทบกับผู้เดินทางด้วย แต่ยังมีอีกส่วนหนึ่ง พวกเขาซาบซึ้งกับการ

เดินทาง แต่กลับท่องเที่ยวเพียงในฝัน ตัวตนมีสังกัดกลุ่ม ดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างตลบอบอวลราวกับฝูงปศุสัตว์

สิ่งที่เขาแตกต่างจากเหล่าสมาชิกอื่นๆ ก็คือ เขากลับถวิลหาจิตวิญญาณที่อิสระ และปรารถนาที่จะเปิดผัสสะสู่โลกกว้าง แต่ไม่กล้าลงมือ ไม่กล้าหมุนล้อ และไม่กล้าสุ่มเสี่ยงใดๆ พวกเขากลัวความล้มเหลว ได้แต่แอบซ่อนซุกซุ่มรอคอยจังหวะและโอกาสอย่างเงียบๆ ด้วยบุคลิกที่ระวังตัว บ้างเป็นข้าราชการมีซีมีขั้นสูง มีหัวโขนเป็นเกียรติศักดิ์ศรีเพียบ แต่ข้างในกลับหิวกระหายการตุรัดตุเหร่ท่องไปในสภาพที่ปราศจากความคาดหมายล่วงหน้าใดๆ บ้างก็เป็นนักธุรกิจที่ผูกรัดตัวเองกับงานประจำ ไม่กล้าที่จะแลกเปลี่ยนของที่ตัวเองมีและสิ่งที่ตัวเองเป็นกับเงินตราและการสูญเสียโอกาสทางการค้าใดๆ

ยามที่เป็นตัวของตัวเอง เขาจึงได้ใช้เวลาแค่เพียงนั่งฝันที่จะได้ไปในที่ที่ไม่เคยไป เพื่อดู เพื่อรู้ เพื่อเห็น และได้กลับมาบ้านพร้อมกับประสบการณ์เต็มกระเป๋าราวกับนักผจญภัยขุมทองจากโลกลับแล

โลกที่เขาสังกัดไม่อนุญาตให้เขาเผยตัวตนที่แท้จริงออกมา จะแย้มพรายก็แต่กับคนบางคนที่เขาคิดว่ามีอะไรบางอย่างที่สามารถเข้าใจหัวอกคนขลาดอย่างเขา

พวกเขารอคอยสิ่งที่เขาเรียกว่า “โอกาส” อย่างน่าสงสาร ที่ผู้เขียนบอกได้คำเดียวว่า พวกเขาจะมีโอกาสนั้นต่ำยิ่ง

เป็นการรอคอยโอกาสให้เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้สร้างโอกาสใดๆ เลย

ย่อมทำให้ได้แต่ความชราภาพที่ค่อยๆ แง้มประตูก้าวเข้ามาในชีวิตจริง จนกระทั่งถึงจุดๆ หนึ่งที่สิ้นสภาพและตระหนกที่ตระหนักว่า ความหวังนั้นได้เลยพ้นไปแล้ว ได้แต่นั่งรอคอยรอความตายอย่างเปลี่ยวเหงา เงินตราที่หามาได้หามีประโยชน์กับตัวเองไม่ สิ้นโอกาสที่จะทำตามความฝันชิ้นสำคัญลงไป

เมื่อชีวิตหลังเกษียณ ต้องก้มหน้าเดียวดายในยามอัสดงมันเงียบงันและเหงาหงอยอย่างที่สุด สิ่งที่มีและสิ่งที่หาได้มา กลับกลายเป็นสิ่งที่เขาไม่ต้องการอีกต่อไป แต่ที่โหยหากลับไม่มีอยู่เลย ทั้งๆ ที่ไม่ได้มีราคาแลกเปลี่ยนที่สูงมากมายใดๆ

จะมีเพียงน้อยรายมากที่หาญกล้าเดินออกมาจากสังกัดอย่างองอาจ กล้าที่จะกลับไปให้คำนิยามสิ่งเดิมด้วยความหมายใหม่ กล้าที่จะคิดแตกต่าง เขาจึงปราโมทย์เมื่อได้ผลลัพธ์ให้ชื่นชม

Brian Tracy พรรณนาผู้คนที่ตอบสนอง “เสียงเรียกร้องจากถนน” ว่าเป็นกลุ่มคนที่มีความสุขที่สุดในโลกใบนี้ พวกเขาไม่จำเป็นต้องสิ้นชีพเสียก่อน เพื่อจะรู้ว่าสวรรค์มีจริง

ขณะที่คนอีกจำพวกหนึ่งที่ขลาดที่จะละทิ้งความมั่นคงปลอดภัยและพันธะทางสังคมไว้เบื้องหลัง จะแบกความรู้สึกอันคลุมเครือไว้กับตัวเองตลอดเวลาว่าพวกเขาได้พลาดบางสิ่งบางอย่างที่สำคัญ ตลอดชีวิตของพวกเขา พวกเขาได้รับความยุ่งยากลำบากจากความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นซ้ำซากเป็นระยะๆ โดยไม่อาจอธิบายให้ตัวเองหรือใครอื่นเข้าใจได้ พวกเขาไม่จำเป็นต้องตายก่อนเพื่อลิ้มรสขุมนรก

ค่าที่ว่าไม่มีทรัพย์ศฤงคารใดๆ จะมีความหมายที่ศักดิ์สิทธิ์สูงค่าไปกว่า อิสระ และ เสรีภาพ อีกแล้ว

๑๒.๒๐ น. / ๕ มีนาคม ๒๕๕๕

หมายเหตุ : ที่ขีดเส้นใต้.. เป็นข้อความที่นำมาจาก หนังสือ Long Way Round ที่ทราย เจริญปุระ กล่าวถึงการเดินทางของ Ewan McGreger และ Charley Boorman

เรื่อง วชิรุฬ จันทรงาม

Fitness Lifestyle 21

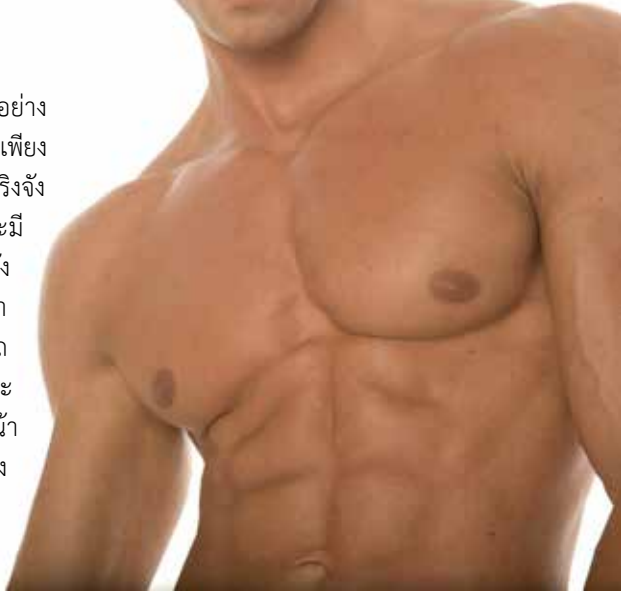
สร้าง Six Pack...ง่ายกว่าที่คิด

ถ้าคุณกำลังอ่านบทความนี้ ผมเชื่อว่าคุณต้องมีความสนใจใน Six Pack หรือกล้ามท้องเป็นแน่แท้ คุณคงเข้าใจว่าการมี Six Pack เป็นความไฝ่ฝันของชาย-หญิงจำนวนมาก เรียกว่าชายก็ชอบ หญิงก็ชื่นชมก็ว่าได้ ความเข้าใจของคุณไม่ผิดหรอกครับ

แต่ในการสร้าง Six Pack ให้ดูคมเด่นสวยงามนั้น ดูจะยากเย็นแสนเข็ญเสียเหลือเกิน เราจึงเห็นผู้ที่ต้องการมี Six Pack เพียรพยายาม Sit Up วันละเป็นร้อยๆครั้ง แต่ก็ยังไม่สามารถสร้าง Six Pack ได้สำเร็จ และต้องล้มเลิกความพยายามไปในที่สุด

หากเราเข้าใจถึงหลักการและเหตุผลกันอย่างถูกต้อง การสร้าง Six Pack... ง่ายกว่าที่คิด ขอเพียงจะต้องปฏิบัติตามแนวทางอย่างเคร่งครัดและจริงจัง

ก่อนอื่นขอให้เข้าใจว่าการ Sit Up จะมีผลเสียต่อกระดูกสันหลังมากกว่า มีท่าออกกำลังกายท่าอื่นๆที่จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อท้องได้ดีกว่า ซึ่งจะแนะนำต่อไป แต่กระนั้นก็ยังไม่สามารถที่สร้าง Six Pack ให้ดูคมเด่นชันเจนได้ เพราะกล้ามเนื้อท้องจะถูกบดบังด้วยไขมันบริเวณหน้าท้องนั่นเอง คุณสามารถทดสอบได้ด้วยตัวเองอย่างง่ายๆ โดยใช้นิ้วกดบริเวณหน้าท้องดู คุณจะรู้สึกได้ว่าหลังจากที่คุณบริหารหน้าท้องมาได้ระยะหนึ่งแล้ว Six Pack ก็จะเริ่มพัฒนาขึ้นจนสามารถคลำดูได้ แต่ไม่สามารถมองเห็นได้



ฉะนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกำจัดไขมันให้ลดลงจนกระทั่งบริเวณหน้าท้องบางลงเพียงพอ จึงจะสามารถเห็น Six Pack ได้คมเด่นชัดเจน

สูตรในการสร้าง Six Pack ที่ได้ผล สามารถสรุปอย่างง่ายๆ ได้ดังนี้

๑. ลดไขมันบริเวณหน้าท้องให้บางลง ด้วยการเลือกรับประทานชนิดอาหารอย่างถูกต้องและครบหมู่ในปริมาณที่ไม่เกินแคลอรี่ที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

ในการเลือกประเภทอาหาร คุณสามารถดูรายละเอียดได้จากในฉบับที่แล้ว

๒. ออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนักเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อควบคู่กันไป กล้ามเนื้อจะต้องการใช้พลังงานมากขึ้น จึงจะช่วยร่างกายในการเผาผลาญไขมันได้เพิ่มมากขึ้น

ให้เลือกท่าเล่นเวทโดยเน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อน และให้ทำ ๓ วันต่ออาทิตย์

๓. ออกกำลังกายแบบ Cardio สลับวันกับการออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนัก เช่นการวิ่งเหยาะว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ๓ วันต่ออาทิตย์

ในการออกกำลัง Cardio ควรให้รู้สึกเหนื่อยเพียงพอที่จะทำให้หัวใจ ปอด และการสูบฉีดโลหิตได้ทำงานเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง ๔๐ นาทีเป็นอย่างน้อย ๔ วันต่ออาทิตย์ ให้ออกกำลังกายท่าที่จะพัฒนากล้ามเนื้อท้อง เช่น Crunches, Reverse crunches, Plank, Side bend และ Chin up

คุณสามารถดูตัวอย่างท่าต่างๆดังกล่าวโดย search จาก อินเตอร์เนท หรือหากท่านใช้ไอโฟน ขอแนะนำให้ดาว์นโหลด App ชื่อ iFitness Pro ในราคาเพียง ๐.๙๙ เหรียญสหรัฐในขณะนี้ ก่อนที่ราคาจะปรับขึ้นไป

หากคุณมีวินัยในการออกกำลังกายที่ดี และสามารถทำได้ตามที่แนะนำข้างต้นนี้ เพียงในเวลา ๖ เดือน คุณก็จะสามารถสร้าง Six Pack ได้... ง่ายกว่าที่คิดอย่างแน่นอน

ขอให้สนุกและมีความสุขกับการสร้าง Six Pack นะครับ ได้ผลมาก-น้อยอย่างไร พูดคุยกันได้ตลอดเวลาครับ

happiness.millionaire@gmail.com

เชิงช่างหนึ่ง

เปื่อย..และต๊าปเกลียวตะเกียบ

ตุลาคม ๕๕ เดือน ๑๐ อีก ๒ เดือนจะปีใหม่ เหมาะกับการวางแผนไปปั่นอย่างมาก รีบเตรียมจักรยานและนัดเพื่อนๆ กันเลยเพื่อนใครยังไม่มีที่ไปเป่าหูด่วน!!! จะได้มีก๊วน มีแก๊งกับเค้าบ้าง ฮิฮิฮิ อุ้ยแก๊งแรงไปหน่อยฮิฮิฮิ เอาเป็นว่าชักชวนพื่อนๆ มาปั่นกันเยอะๆ นะครับ

ท้าวววววว.....ความย้อนหลังไปฉบับที่แล้ว เรื่องปรับจูน ลองทดสอบมือกันบ้างมั้ยครับ ทดลองทำบ่อยๆ จะได้ชำนาญ

ในฉบับนี้เป็นเรื่อง *"เปื่อย"* และเรื่องการ *"ต๊าปเกลียวตะเกียบ"* ในส่วนของจักรยาน ชิ้นส่วนบางชิ้นจะทำด้วยวัสดุที่เป็นยางหรือพลาสติก ส่วนที่เป็นยางจะมีโอกาสเปื่อยเช่นกัน อาทิเช่น ผ้าพันแฮนด์ของเสือหมอบที่ใช้งานมานานมาก ผ่านร้อน ผ่านหนาว ผ่านมือมาเยอะ จะทราบได้อย่างไรควรจะเปลี่ยนเมื่อไหร่ ไม่ยากครับถ้าเราจับแล้ว มีผงๆ ติดมือมานั่นแหละ หมดสภาพแล้วหละครับ ขอร้องเลยเปลี่ยนเถอะนะครับ *(ฮา)*

เรื่องการต๊าปเกลียวตะเกียบ

เรื่องตะเกียบส่วนใหญ่เป็นเรื่องวุ่นๆ ที่เกี่ยวกับรถจักรยาน ที่มีขนาดชุดคอ ๑ นิ้ว ปัญหามักจะเป็นตะเกียบเกลียวยาวไป ก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่ถ้าเกลียวไม่ถึงหละงานนี้ต้องต๊าปเกลียวกันหละ ก่อนอื่นต้องมาทำความรู้จักเครื่องไม้เครื่องมือกันก่อนเลย

๑. ชุดเครื่องมือต๊าปเกลียว ขนาดเกลียว ๑ นิ้ว
๒. ปากกาโต๊ะงาน
๓. ตัวจับซางตะเกียบ
๔. น้ำมันเครื่อง เพื่อหยอดหล่อลื่นเกลียว
๕. แปรงสีฟันเก่า
๖. ตะไบแบนเล็ก
๗. ชุดคอเกลียว

อันดับแรก ก่อนที่จะทำการต๊าป ตัด ควรจะต้องวัดระยะที่เราต้องการก่อน มาร์คเพื่อเตรียมตัดตะเกียบให้พอดีกับชุดคอที่จะต้องสวมประกอบเข้าไป จากนั้นเริ่มดำเนินการ ต๊าป โดยนำเครื่องมือจับซางล็อคซางตะเกียบไว้ แล้วนำชุดที่ล็อคนี้ไปล็อคกับปากกาจับงานที่โต๊ะงานอีกครั้ง

มาร์คแนวที่ต้องการตัดเพื่อทำเกลียว

เตรียมเครื่องมือ ต๊าป ตะเกียบ สวมเข้าไปที่ซางตะเกียบ หมุนเข้าไป ๑ นาฬิกา แล้วหมุนกลับ จากนั้นหมุนไปที่ ๒ นาฬิกาแล้วหมุนกลับ หมุนไป ๓ นาฬิกา แล้วหมุนกลับ หยุดหยอดน้ำมันเข้าไปที่เกลียว เพื่อลดความร้อนที่เกิดจากการเสียดสี ของเครื่องมือและซางตะเกียบ ระวังเศษเหล็กที่ถูกเฉือนออกมา เพราะจะคมมากอาจทำให้เป็นแผลได้

ต่อไป เริ่มจุดที่ ๑ ในตำแหน่งที่ ๓ นาฬิกา ที่ทำไปแล้วครั้งแรก ทำเหมือนเดิมคือ หมุนไป ๑ นาฬิกา กลับ ๑ นาฬิกา จนถึง ๓ นาฬิกา แล้วก็เริ่มใหม่ ตลอดจนได้ระยะเกลียวตามที่เราต้องการ หลังจากเสร็จแล้ว นำชุดคอเกลียวมาทดสอบเกลียว ด้วยการขันเข้าออก ถอดออกแล้วลบคมเกลียวด้านบนด้วยตะไบแบน เป็นอันเสร็จ สิ้นกระบวนการต๊าปเกลียว

แสดงภาพตั้งแต่เริ่มจนต๊าปเสร็จ

ชุดเครื่องมือต๊าปเกลียว ขนาดเกลียว ๑ นิ้ว

ปากกาโต๊ะงาน

ตัวจับซางตะเกียบ

ชุดคอเกลียว

บริจาคจักรยาน

“โครงการรีไซเคิลจักรยาน”

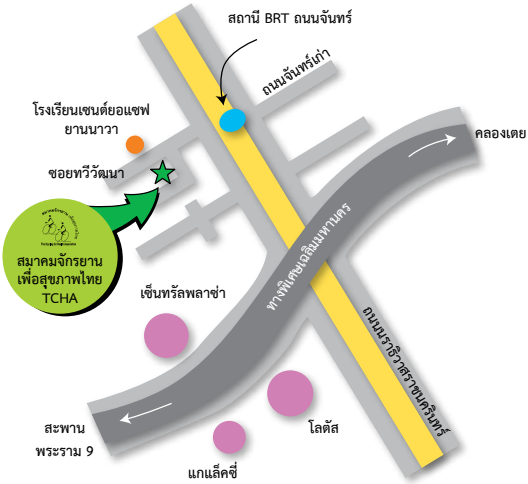
บริจาคจักรยาน

เป็นโครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อขอเชิญชวนทุกท่านที่ต้องการร่วมสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นจักรยานเก่าที่ใช้แล้ว ซึ่งสมาคมฯ จัดให้มีการบูรณะจักรยานเก่าเหล่านี้ โดยเหล่าช่างจักรยานและสมาชิกทั่วไป ซึ่งมีจิตสาธารณะ มาร่วมกันคนละไม้คนละมือปรับแต่งแก้ไขให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ กลับมาใช้งานได้ใหม่อย่างสมบูรณ์

หรือจะเป็นจักรยานใหม่ ก็จะยิ่งช่วยเพิ่มความสะดวกสบาย และกลายเป็นยานพาหนะ ที่จะช่วยให้น้องๆ เยาวชน ตามที่ห่างไกล สามารถใช้เพื่อการเดินทางสัญจร ไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ขอขอบคุณผู้บริจาคจักรยานเพื่อเข้าร่วม “โครงการรีไซเคิลจักรยาน”

๑. **คุณสามารถ ธรรมปะละ** บริจาคเสือภูเขา ญี่ปุ่น จำนวน ๑ คัน
๒. **ผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม** บริจาคเงิน ๒๐๐ บาท
๓. **คุณประสิทธิ์ สุทธิศิริกุล** บริจาคอะไหล่จักรยาน ก้ามเบรค ขาตั้ง โซ่ กระเป๋าใต้เบาะ
๔. **คุณวิชญ ช้างศร** บริจาคอะไหล่ เบาะ ไมล์ ๒ ชุด ไฟท้าย ถุงมือแกนปลด



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่

สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐

โทรสาร ๐-๒๖๗๘-๘๕๘๙

เวบไซต์ www.thaicycling.com

Fan Page: facebook.com/TCHAthaicycling

อีเมล์ tchathaicycling@gmail.com

Bikes for healthy life and green environment !
FIXED GEAR ROAD BIKE トンローバイク
FOLDING BIKE MTB
Thonglor Bike
49 Soi 55 Sukhumvit Road Bangkok Tel. 0-2712-5425

PMP ROOF RACKS & BIKE RACKS
แร็คหลังคา
แร็คจักรยาน
www.pmpaccess.com
www.facebook.com/pmpaccess
Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

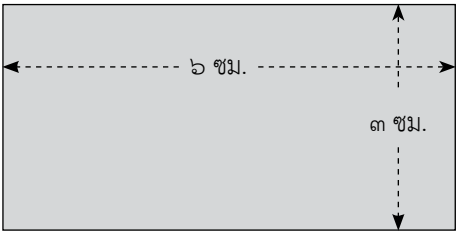
Andaman Cycles
จำหน่ายจักรยานแบรนด์คุณภาพชั้นนำ และอุปกรณ์ครบครัน Bianchi, Specialized, WHEELER, GIANT, MERIDA, ORBEA
371 ถ.อุดรกิจ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.กระบี่ 81000 โทร. 085 888 9580

SNBIKE
MTB SERVICE SHOP
ยินดีจัดส่งจักรยาน และอุปกรณ์จักรยานเสือหมอบ เสือภูเขาทั่วประเทศ
MERIDA BIANCHI SPECIALIZED FUJI POLYGON ORBEA SURLY
โทร. 081-888-3665 www.snbike.com

Domino
รับทำเสื้อชมรม กลุ่ม งานแข่ง ฯลฯ
คุณภาพเยี่ยม ราคามิตรภาพ
089-487-8789
Dominowear@hotmail.com

อุปกรณ์GPS สำหรับการท่องเที่ยวและกีฬา
SUANTHON BIKE PLUS เฮียจุ๊ย 0 2462 8404 , 08 1899 6223

พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่
PRO BIKE ส่วนลด ๑๕% โทร. ๐ ๒๒๕๔ ๑๐๗๗
WORLD BIKE ส่วนลด ๒๐% โทร. ๐ ๒๙๔๔ ๔๘๔๘
THONGLOR BIKE ส่วนลด ๑๐% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์ โทร. ๐ ๒๗๑๒ ๕๔๒๕
ZIP COFFEE (หมู่บ้านสัมมากร) ส่วนลดกาแฟ ๑๐ บาท สำหรับผู้ถือบัตรฯ และลด ๒๐ บาท สำหรับผู้ส่วมเสื้อจักรยาน TCHA ลายธงชาติ

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 หรือทางเวบไซต์ที่ http://bit.ly/TCHAminiAD


โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!

สินค้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

เป็นสินค้าที่จำเป็นสำหรับผู้ใช้จักรยาน จัดจำหน่ายในราคามิตรภาพ ผลิตจากวัสดุคุณภาพดี สามารถเลือกซื้อได้ที่ **สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐**

หรือสั่งซื้อทางไปรษณีย์ ด้วยการโอนเงินเข้า**บัญชีของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาบรรทัดทอง เลขที่ ๐๖๓-๒-๕๒๒๗๖-๑** แล้วกรุณาแฟกซ์สำเนาใบโอนไปที่ โทรสาร ๐-๒๖๗๘-๘๕๘๙ หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com

๐๑ (เขียว)

๐๑ (ฟ้า)

๐๒

๐๓ แบบ ๑, ๒

๐๓ แบบ ๑

๐๓ แบบ ๒

๐๔ (หน้า)

๐๔ (หลัง)

๐๕ (หน้า)

๐๕ (หลัง)

๐๖

๐๗

๐๘

๐๙

รายการสินค้า

๐๑. **หมวกคลุมหน้า มีสีเขียว สีฟ้า** ราคาใบละ ๑๒๐ บาท

๐๒. **หมวกงานโชว์จักรยาน** ราคาใบละ ๒๐๐ บาท

๐๓. **เสื้อยืดจักรยานสีขาว** ตัวละ ๑๐๐ บาท

- แบบ ๑ ด้านหน้าลายจักรยาน ด้านหลังสัญลักษณ์สมาคมฯ
- แบบ ๒ ด้านหน้าลายจักรยาน ด้านหลังโปรดระวังจักรยาน

๐๔. **เสื้อ TCHA แขนสั้น** ราคาตัวละ ๗๕๐ บาท

๐๕. **เสื้อ TCHA แขนยาว** ราคาตัวละ ๙๕๐ บาท

๐๖. **เสื้อกั๊กสะท้อนแสง** ราคาตัวละ ๑๕๐ บาท

๐๗. **กางเกงขาสั้น SDL** ราคาตัวละ ๙๕๐ บาท

๐๘. **กางเกงขายาว SDL** ราคาตัวละ ๑,๑๐๐ บาท

๐๙. **ถุงแขนสีดำ** ราคาคู่ละ ๑๒๐ บาท

PROBIKE 21st ANNIVERSARY

21 ปีโปรไบค์ ลุ้นรับรางวัลใหญ่ ทุกวันที่ 21

TREK DOMANE 2.0 2013

21 ตุลาคม 2555 ลุ้นรับ

TREK DOMANE 2.0 มูลค่า 42,500 บาท 1 คัน

เมื่อซื้อจักรยาน TREK หรือ TERN รุ่นใดก็ได้ กรอกชื่อที่อยู่ในใบรับประกัน แล้วส่งให้กับดีลเลอร์ที่ท่านซื้อ• ภายในวันที่ 21 กันยายน 2555 เท่านี้ท่านก็มีสิทธิร่วมลุ้นรางวัลทันที พลาดไม่ได้

•เงื่อนไขการร่วมสนุก

1. ระยะเวลาร่วมโครงการ "21 ปี โปรไบค์" เริ่มโครงการตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2555 - 21 มกราคม 2556 (150 วัน)
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องเขียนชื่อ-ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ติดต่อลงบนใบรับประกันให้ชัดเจน
3. ผู้ที่ได้รับของรางวัล มีสิทธิ์ได้รับรางวัล 1 รางวัลเท่านั้น ผู้ที่ได้รับรางวัลมูลค่าเกิน 1,000 บาท ต้องชำระภาษีหัก ณ ที่จ่าย 5% (ตามคำสั่งกรมสรรพากร ที่ ทป.101/2544) จากมูลค่าของรางวัล
4. ทางบริษัทฯ ของสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข และขอมูลรางวัลโดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า
5. การตัดสินของคณะกรรมการ การการตัดสินถือเป็นเด็ดขาดและสิ้นสุด
6. ในการจับสินส่วนหากปรากฏชื่อผู้เขตติแล้วจะต้องรับรางวัลตามที่กำหนดไว้ รางวัลที่ได้รับไม่สามารถเปลี่ยนเป็นเงินสด หรือของรางวัลอื่นได้ หรือโอนกรรมสิทธิ์ให้ผู้อื่น
7. บริษัทฯ จะประกาศผลผู้ได้รับรางวัลบนเว็บไซต์ www.probike.co.th, www.facebook.com/ProbikeTrek นิตยสาร Sports street, Race Bicycle และจะมีการส่ง SMS แจ้งให้ผู้ได้รับรางวัลทราบเพื่อติดต่อยืนรับของรางวัล
8. ลูกค้าจะต้องซื้อจักรยาน Trek หรือ Tern จากบริษัท โปรไบค์ หรือดีลเลอร์ที่ร่วมรายการเท่านั้น เริ่มโครงการตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2555 - 21 มกราคม 2556 (150 วัน) เท่านั้น จึงจะมีสิทธิ์ร่วมลุ้นและได้รับรางวัล
9. มีการจับรางวัลทั้งหมด 6 ครั้ง โดยจะจับรางวัลทุกวันที่ 21 ของเดือนและประกาศผลทุกวันที่ 22 ของเดือน
10. ทางบริษัทฯ จะทำการมอบของรางวัลให้กับผู้ได้รับรางวัลภายในระยะเวลา 30 วัน หลังจากทางบริษัทฯทำการตรวจสอบวิธีการร่วมลุ้นชิงรางวัล และเอกสารการยืนยันต่างๆ ตามที่บริษัทฯ ร้องขอเป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากไม่มีการติดต่อรับของรางวัลภายใน 30 วัน ถือว่าสละสิทธิ์ในการรับของรางวัล โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

PROBIKE

ก้าวสู่ 21 ปีโปรไบค์ ก้าวเล็กๆ สู่โลกที่เข้มแข็งของคนไทย

We believe in a healthy world.

www.probike.co.th / www.facebook.com/probiketrek

RIDE LIFE.
RIDE GIANT.

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