20 years

วารสาร สารสองล้อ

รางวัลการส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยว ปี ๒๕๕๐ ๒๕๔๕ ๒๕๕๑

๑๑ ฉบับที่ ๒๕๗
พฤศจิกายน ๒๕๕๕

"ปั่นจักรยานน่ะ ใส่อะไรก็ดูดี!"

- เครือข่ายจักรยานอัจฉริยะ..ในนิวยอร์ค
- ขอบคุณ CAR FREE DAY 2012
- อย่าพลาด..ทริปนครวัดฯ
- ปั่นจักรยานทอดกฐิน กทม.-ขอนแก่น
- ปั่นไปกินฯ ที่ทองหล่อ
- เป็นโค้ชปั่นจักรยานให้ตนเอง
- สรุปทริปปั่นเที่ยวบางปู

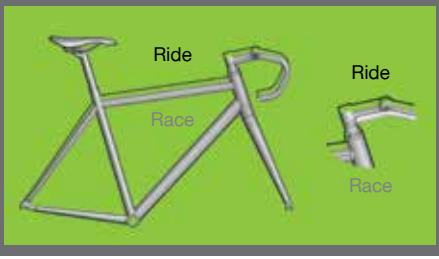
ISSN 1513-6051

facebook.com/TCHAthaicycling
www.thaicycling.com

ROAD RIDE

FOR NEVER-ENDING CYCLING TRIPS

เสือหมอบซีรีส์ Ride การเพิ่มความยาวของท่อคอเฟรม ให้ระดับแฮนด์สูงขึ้น และลดความยาวท่อบนเล็กน้อยเพื่อการขับขี่ที่สบายกว่าหน้าไม่ก้มไม่ปวดหลัง ลดแรงกดระหว่างมือกับแฮนด์ ไม่ทำให้มือชา ฐานล้อที่กว้างขึ้นให้การควบคุมที่ปลอดภัยกว่า ยางนอกขนาดความกว้าง 25C ลดแรงสะเทือนเพิ่มความนุ่มนวล ให้คุณปั่นได้สนุกมากขึ้นและยาวนานขึ้น



Ride 88 [16 สปีด]

เฟรม Road Ride Alloy 6061 **ตะเกียบ** Road Carbon Nano M5 **มือเกียร์** Shimano 2300 Dual Control **ตีนผี** Shimano Sora **สับจาน** Shimano 2200 **ชุดจานหน้า** FSA Tempo 53-39T **เฟือง** Sunrace CS-R6 12-25T **โซ่** KMC Z7 8s **เบรค** Road Alloy Dual Pivot **แฮนด์คอ** MERIDA Anatomic Road / MERIDA Comp 1 **อาน** MERIDA Slim **ชุดล้อ** Alex R450 **ยางนอก** Maxxis Detonator 700x25C **ราคาตั้ง** 21,500

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

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

CYCLESPORT

O.NINE

The World Champion's Bike

บทพิสูจน์จากสนามแข่งทั่วโลก กับตำแหน่ง World Champion XC, Marathon Champion, European Champion และอีกมากมาย เบาสุดๆ กับน้ำหนักเฟรมไม่ถึง 1 กิโล แข็งแกร่งสุดๆ ด้วย Double Chamber Tech. นุ่มสบายสุดๆด้วย FlexStay® พร้อมอุปกรณ์ที่จัดเต็มสุดๆ ในราคาที่คุณจะประทับใจสุดๆเช่นกัน

O.NINE 3000
[30 สปีด]

เฟรม O.NINE Carbon Pro Nano **ตะเกียบโช๊ค** FOX Float F32 CTD O/C Evo 100mm Remote-ready **มือเกียร์** Shimano XT (3x10) **ตีนผี** Shimano XT **สับจาน** Shimano XT **ชุดจานหน้า** Shimano XT 42-32-24T **เฟือง** Shimano HG81 11-36T **โซ่** KMC X10 10S **เบรค** ดิสเบรค Shimano XT Fin **แฮนด์คอ** FSA SL-K / Afterburner อาน Selle Italia SLS **ชุดล้อ** Fulcrum Red Power XL Disc ยางนอก Schwalbe Racing Ralph 26*2.10 EVO **ราคาตั้ง** 110,000

O.NINE 1000
[30 สปีด]

เฟรม O.NINE Carbon Pro Nano **ตะเกียบโช๊ค** FOX Float F32 CTD O/C Evo 100 mm **มือเกียร์** Shimano SLX (3x10) **ตีนผี** Shimano XT **สับจาน** Shimano SLX **ชุดจานหน้า** Shimano M552 42-32-24T **เฟือง** SRAM PG1030 11-36T **โซ่** KMC X10 10S **เบรค** ดิสเบรค Shimano M505 **แฮนด์คอ** MERIDA Pro **อาน** MERIDA Pro SI **ชุดล้อ** MERIDA XCD Lite **ดุมล้อ** Shimano M595 **ยางนอก** Schwalbe Racing Ralph 26*2.10 Performance **ราคาตั้ง** 73,000

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

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

CYCLESPORT

GIANT®

TALON 3

FEATURES:

- SR Suntour XCM 100mm suspension fork w/ lock-out
- Shimano Deore 30-speed drivetrain
- Tektro HDC300 hydraulic disc brakes
- Color: White/Black/Blue
  Matte Black/White/Orange
  Silver/White/Light Green

ALUXX

OFF-ROAD SPORT XC

NEW 2013

RIDE LIFE.
RIDE GIANT.

TCR 1 COMPACT

FEATURES:

- Shimano 105 shifting
- Giant Connect handlebar and stem with Connect composite seatpost
- Giant P-R2 rims w/ 24/28 spoke sealed bearing hubs
- Color: Black/Blue/White
  White/Red/Black

ALUXX CR

ON-ROAD PERFORMANCE RACE

สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ WORLD BIKE และตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ

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

สารสองล้อ ฉบับที่ ๒๕๗ / เมษายน ๒๕๕๕ ISSN ๑๕๑๓-๒๐๕๑

ออกแบบปก ZangZaew

แวดวงสองล้อ	๘
ทริปเดือนพฤศจิกายน	๑๒
ทริปเดือนธันวาคม	๑๓
ปฏิทินทริป ๒๕๕๕	๑๔
ขอบคุณ Car Free Day 2012	๑๕
สองน่องท่องเกาะเกร็ด	๑๖
จักรยานอัจฉริยะในนิวยอร์ค	๑๘
ปั่นเที่ยวบางปู ดูวัดบางหัวเสือ	๒๐
ปั่นจักรยานน่ะ..ใส่อะไรก็ดูดี!	๒๒
เป็นโค้ชปั่นจักรยานให้ตนเอง	๒๔
เชิงช่างหนึ่ง...ปึ้ม!	๒๖
ผู้บริจาค..รีไซเคิลจักรยาน	๒๘

บทบรรณาธิการ

ฤดูกาลแห่งฝนที่ทำให้ทุกคนต้องลุ้น ด้วยเกรงว่าประวัติศาสตร์ที่ผ่านมาหมาดๆ เมื่อปีที่แล้วจะวนมาซ้ำเติมอีกหรือไม่.. กับเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่สร้างความเสียหายไปทั่ว แต่นับว่าโชคดีที่มีเกิดขึ้นบ้างเพียงไม่มาก และไม่เป็นวงกว้าง สำหรับชาวจักรยานแล้ว.. ช่วงเวลานับจากนี้ไป จะกลายเป็นช่วงสำคัญสำหรับการออกมาปั่นจักรยาน โดยไม่ต้องเกรงเรื่องฝนฟ้า อีกทั้งยังเข้าสู่ฤดูกาลแห่งลมหนาว ที่แม้ว่าในเมืองกรุงอาจจะมีโอกาสได้สัมผัสน้อยเหลือเกิน แต่ในอีกหลายจังหวัดทางตอนเหนือของเมืองหลวงขึ้นไป จะกลายเป็น "สวรรค์" ของนักปั่นจักรยานเพื่อการท่องเที่ยวโดยแท้..

และในสองเดือนส่งท้ายปีนี้.. ยังจะมีกิจกรรม และการจัดงานที่เกี่ยวข้องกับชาวจักรยานหลายงานด้วยกัน หนึ่งในนั้นคืองาน *a day BIKE FEST* ซึ่งนิตยสารแนวสร้างแรงบันดาลใจ.. ที่เริ่มเน้นความสำคัญเกี่ยวกับจักรยาน ได้จัดให้มีขึ้นภายในเดือนพฤศจิกายนนี้ คงจะเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดันช่วยให้การใช้จักรยาน.. เป็นที่ยอมรับในวงกว้าง มากขึ้นไปอีก..

ฉบับหน้า.. เรามาส่งท้ายปี ๒๕๕๕ กันนะครับ

บรรณาธิการสารสองล้อ

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, กัญญพัฒน์ บัณฑุกุล **พิสูจน์อักษร** วีณา ยุกตเวทย์ **ประสานงานและบัญชี** วิภาดา กิรานุชิตพงษ์ **ส่วนทะเบียน** เรืออากาศตรีลิขิต กุลสันเทียะ **ฝ่ายโฆษณา** กัญญพัฒน์ 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

เพพเพอร์มินท์ไบค์

PEPPERMINT Bike

เพพเพอร์มินท์ ฟิลด์ อะโรมาติกส์

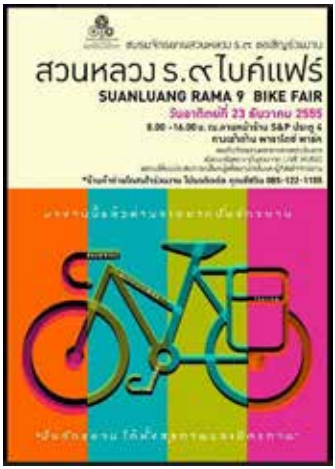
ขอเชิญนักปั่นทุกท่านร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการเป็นผู้ **"ให้"** ด้วยการ ซื้อเสื้อ **"Keep Biking... Keep Giving"** เพียงตัวละ **300 บาท** มีให้เลือก 5 สี

รายได้ไม่หักค่าใช้จ่ายมอบให้ **มูลนิธิบ้านเด็กชัยพฤกษ์**

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่
บริษัท เบอร์แทรมเคมีคอล (1982) จำกัด 02-932-7051-3 แผนกการตลาด ต่อ 305, 405

เพราะการ "ให้" มีค่ามากกว่าที่เราคิด

ชวนเที่ยวงาน สวนหลวง ร.๙ ไบค์แฟร์



ชมรมจักรยานสวนหลวง ร.๙ เชิญชวนคนรักจักรยานไปร่วมงานครั้งแรกของชมรม **"สวนหลวง ร.๙ ไบค์แฟร์" (SUANLUANG RAMA 9 BIKE FAIR) ในวันอาทิตย์ที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕ ตั้งแต่เวลา ๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ ณ ลานหน้าร้าน S&P ประตู ๔ เข้าจากทางด้านพาราไดซ์ พาร์ค** ภายในงานจะได้พบกับจักรยานหลากหลายชนิดทุกประเภท และยังได้ฟังดนตรีไพเราะ ในสวนจาก LIVE MUSIC อีกด้วย.. งานนี้เปิดโอกาสให้ร้านค้าที่สนใจเข้าร่วมออกร้านในงานได้ โดยติดต่อที่**คุณชัชวิน ๐๘๕ ๑๒๒ ๑๑๕๕**

ปั่นให้ไกล เพื่อปัญญาไทย สู่เมืองหนังสือโลก

หนังสือพิมพ์ M2F ร่วมกับกรุงเทพมหานคร จัดกิจกรรม "ปั่นให้ไกล เพื่อปัญญาไทย สู่เมืองหนังสือโลก" ในวันอาทิตย์ที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๑๕๕๕ เป็นการปั่นจักรยานและทำกิจกรรมรอบเกาะรัตนโกสินทร์ นอกจากจะได้ร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพแล้ว ยังได้ทำบุญกับการสร้างห้องสมุด บริจาคหนังสือไป ตามนโยบาย *"กรุงเทพเมืองหนังสือโลก"* ในปีหน้าอีกด้วย ภายในงานจัดให้มีการแข่งขันแรลลี่จักรยาน โดยเงินรางวัลและถ้วยเกียรติยศสำหรับผู้ชนะ ติดตามรายละเอียดได้ที่ http://www.m2fnews.com/M2Fbikerally

เสาเข็มเจาะ
ระบบเครนหัวเจาะ
บริการทั่วราชอาณาจักร

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

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

a day BIKE FEST 2012

พบกับเทศกาลจักรยานที่ครบเครื่องและหลากหลายที่สุดในงาน a day BIKE FEST 2012 วันที่ ๒๒ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ นี้ ที่ชั้น ๒ สถานีรถไฟฟ้าแอร์พอร์ต เรล ลิงค์ มักกะสัน ซึ่งเป็นงานเพื่อนักปั่นทุกกลุ่ม ตลอดจนบุคคลทั่วไปที่ยังไม่เคยปั่นจักรยาน และสนใจอยากจะเริ่มปั่น รวมถึงกิจกรรมหลากหลาย อาทิ ร้านค้าจักรยาน นิทรรศการ โชว์จักรยาน วินเทจ แข่งจักรยานผาดโผน มีพื้นที่รองรับการจอดจักรยานได้ถึง ๕๐๐ คัน พร้อมบัตรฝากและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย รายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.daypoets.com/bikefest

การ "ให้" มีค่ามากกว่าที่เราคิด

กิจกรรมพิเศษเพื่อตอบแทนสู่สังคมจากเพพเพอร์มินท์ ฟิลด์ ด้วยการจัดทำเสื้อยืดพิมพ์ลายจักรยาน"KEEP BIKING! KEEP GIVING!" เพื่อจำหน่ายให้กับผู้สนใจเข้าร่วมโครงการเป็นผู้ให้ ราคาตัวละ ๓๐๐ บาท ซึ่งมีให้เลือกถึง ๕ สี โดยรายได้จากการจำหน่ายนั้น จะนำไปมอบให้กับน้องๆ บ้านเด็กชัยพฤกษ์ ผู้สนใจสามารถติดต่อสั่งซื้อได้ทาง email: peppermintfields@gmail.com หรือที่ www.peppermintfield.com

ชวนเที่ยวหมู่เกาะสุดทางบูรพา

ททท.ตราด และสมาคมธุรกิจการท่องเที่ยวจังหวัดตราด "ชวนเที่ยวหมู่เกาะสุดทางบูรพา" ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ซึ่งเป็นการเปิดฤดูแห่งการท่องเที่ยวทะเลตราดอีกครั้ง ด้วยการลงเรือเกาะกูดเอ็กซ์เพรส เพื่อล่องทะเลไปเที่ยวชมเกาะต่างๆ ทางฝั่งตะวันออกของไทย คือ เกาะกูด เกาะหมาก หมู่เกาะรัง และเกาะกระดาด ที่สวยงาม และยังปิดท้ายด้วยการเข้าชมปรากฏการณ์ "ฝูงเหยี่ยวแดงคอขาวนับร้อยตัว" ที่ตำบลหนองคันทรง ค่าทริปห้องพักคู่ ๓,๙๙๙ บาท พักเดี่ยว ๕,๒๐๐ บาท สอบถามรายละเอียดได้ที่โทร. ๐๙ ๑๑๗๔ ๔๗๑๒ หรือ ๐๘ ๙๐๙๒ ๙๘๗๔

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

TCHA ชวนปั่น เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๕

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริปได้ที่โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐

ปั่นบริจาคห่วงอลูมิเนียมเพื่อมูลนิธิขาเทียมสมเด็จย่าฯ

อาทิตย์ที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

นำห่วงอลูมิเนียมที่ได้รับการบริจาคสะสมจากจุดรับบริจาคต่างๆ ไปส่งมอบให้แก่บริษัท บางกอกแคน แมนูแฟ็คเจอริ่ง จำกัด ซึ่งรวบรวมอลูมิเนียมที่ได้รับบริจาคนำไปคัดแยกเกรด และหลอมทำชิ้นส่วนขาเทียม เพื่อส่งมอบมูลนิธิขาเทียมฯ ที่เชียงใหม่ นำไปจัดทำขาเทียมต่อไป ผู้สนใจร่วมทริปการกุศลครั้งนี้ กรุณาแจ้งชื่อ นามสกุล เพื่อรับถุงเป้สวยหรูสำหรับบรรจุอลูมิเนียมปั่นไปบริจาค.. ด่วน!! ติดต่อได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐

ปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อย ทองหล่อ ซอย ๓๘

คืนวันศุกร์ที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

อีกครั้งกับการปั่นไปกินและชิมอาหารอร่อยในระยะทางที่ไม่ไกลเกินไปนัก กับอาหารอร่อยที่ทุกคนติดใจ โดยเฉพาะ “ผัดไทยไฟลุก” ตรงหัวมุมซอยทองหล่อ ๓๘ นอกจากนี้ยังมีผัดมักกะโรนีเมนูเด็ดอีกอย่างที่ขอแนะนำ นอกจากอาหารคาวมากมายอย่าง บะหมี่ปูหมูแดง ก๋วยจั๊บ โจ๊ก ตลอดจนอาหารญี่ปุ่นแล้วนั้น ยังมีของหวานที่พลาดไม่ได้อีกเพียบ อาทิ น้ำแข็งไส ข้าวเหนียวมะม่วง ที่มีให้ลิ้มรสตลอดทั้งปี ด้วยการดูแลเป็นอย่างดีจากกลุ่มจักรยานอารมณ์ดี Coffee Bike

กำหนดการ

๑๙.๐๐ น. นัดรวมพลที่ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓ และล้อหมุนเวลา

๑๙.๓๐ น. ใช้เส้นทางถนนสาทร ถนนวิทยุ ขึ้นสะพานลอยจักรยานที่สวนลุมฯ ลงโรงงานยาสูบ เข้าซอยเล็กซอยน้อยของสุขุมวิท ไปทะลุออกซอยทองหล่อ ๓๘

ปั่นจักรยานสร้างบุญบารมี “กฐิน กรุงเทพฯ-ขอนแก่น”

๒๒ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยขอเชิญสมาชิกไปร่วมปั่นจักรยานทอดกฐินปั่นปั้นบุญ ระยะทาง ๓๙๙ กม. ณ วัดป่าพรหมประชานิมิต ตำบลดอนดั่ง อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น โดยได้รับการบอกบุญจากท่านพระพรหมวชิรญาณ กรรมการเถระสมาคมเจ้าอาวาสวัดยานนาวา จึงเกิดเป็นทริปทางไกลสำหรับผู้สนใจร่วมเดินทาง ค่าใช้จ่ายท่านละ ๑,๖๐๐ บาท รวมค่าอาหาร ๘ มื้อ ค่าประกันอุบัติเหตุ เสื้อจักรยาน ค่ารถบัส และรถบรรทุกจักรยาน สอบถามรายละเอียดและสมัครได้ที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

TCHA ชวนปั่น

TCHA ชวนปั่น เดือนธันวาคม ๒๕๕๕

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริปได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐

จักรยานการกุศลเพื่อเด็กด้อยโอกาสศูนย์คามิลเลียน

๘ - ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๕

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ขอเชิญทุกท่านร่วมปั่นจักรยานทางไกล กรุงเทพฯ-พัทยา-ระยอง ระดมทุนช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาสศูนย์คามิลเลียน โซเชียล เซนเตอร์ ระยอง (CSC) ด้วยการร่วมสนับสนุนทุนช่วยเหลือโดยคุณเกตุ วรกำธร (คุณบ๊อบ) อุปนายกสมาคมฯ

ทั้งนี้ศูนย์คามิลเลียน โซเชียล เซนเตอร์ ระยอง เป็นหน่วยงานการกุศลที่ไม่แสวงหาผลกำไร ซึ่งสนับสนุนให้ความรักและดูแลเด็กๆ ที่ติดเชื้อเอชไอวี จัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๘ โดยนักบวชชาวอิตาเลียนนาม Fr. Giovanni Contarin (www.camillian-rayong.org และ www.hiv-aids-kids.org)

ระยะทางโดยรวมประมาณ ๑๙๕ กม. พัก ๒ คืน ที่พัทยา และบ้านเพ สอบถามรายละเอียดหรือร่วมสนับสนุนกิจกรรมครั้งนี้ได้ที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

ปั่นชมไฟวันคริสต์มาส

คืนวันจันทร์ที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๕

ทริปกลางคืนปั่นจักรยานชมแสงสีไฟประดับช่วงเทศกาลฉลองวันคริสมาสต์ ประจำปี ๒๕๕๕ ชมความงดงาม ของโบสถ์ต่างๆ อาทิ โบสถ์อัสสัมชัญ อายุเก่าแก่กว่า ๒๐๐ ปี โบสถ์กาลาหว่าริมแม่น้ำเจ้าพระยา และโบสถ์ซางตาครูส พร้อมชมโรงแรม ถนนหนทาง ที่ประดับประดาไฟไว้อย่างสวยงาม

นัดหมาย ๑๘.๐๐ น. พบกันที่ลานจอดรถ โลตัส พระราม ๓ และล้อหมุนเวลา ๑๙.๐๐ น.

ทริปนครวัด นครธม

๔ - ๑๐ มกราคม ๒๕๕๖

มอบของขวัญปีใหม่ให้รางวัลแก่ชีวิต กับการปั่นจักรยานท่องนครวัด นครธม หนึ่งในสุดยอดมรดกโลก สัมผัสประสบการณ์การปั่นจักรยานจากด่านตลาดคลองเกลือ มุ่งสู่นครวัด นครธม โดยจะเข้าประเทศกัมพูชาทางด่านอรัญประเทศ ด้วยการทำเรื่องผ่านแดน แล้วข้ามไปพักที่ฝั่งกัมพูชา เพื่อเริ่มปั่นในเช้าวันรุ่งขึ้นได้ทันที ท่องเที่ยวปราสาทสด๊กก๊อกธม นครวัด ล่องเรือทะเลสาบ ปราสาทตาพรหม รวมระยะทางปั่นจักรยานประมาณ ๔๘๐ กม. โดยมีรถบริการ ๑ คัน ตลอดเส้นทาง

ค่าทริปสำหรับสมาชิก ๕,๕๐๐ บาท บุคคลทั่วไป ๕,๘๐๐ บาท ชาวต่างชาติเพิ่มค่า VISA อีก ๑,๐๐๐ บาท.. สนใจรีบจองด่วนที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

ปฏิทินทริป

ปฏิทินทริป
เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม ปี ๒๕๕๕ และมกราคม ๒๕๕๖

อาทิตย์ที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕	**Sunday 11 November 2012**
มอบห่วงอลูมิเนียม	Trip to Donate Aluminum
คืนวันศุกร์ที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕	**Friday 16 November 2012**
ปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อย	Trip to Taste Delicious Food
อาทิตย์ที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๕	**Sunday 18 November 2012**
กรุงเทพฯ มาราธอน ครั้งที่ ๒๕	Bangkok Marathon 25th
๒๔ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕	**24 - 25 November 2012**
กฐินสามัคคี กรุงเทพฯ - ขอนแก่น	Kathin Trip from Bangkok to Khon Kaen
คืนวันพุธที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๕	**Wednesday 28 November 2012**
ลอยกระทง พระประแดง	Trip to Loy Kratong Festival
๘ - ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๕	**8 - 10 December 2012**
กรุงเทพฯ - ระยอง (คามิเลียน)	Trip from Bangkok - Rayong (Camillian)
คืนวันศุกร์ที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๕	**Friday 14 December 2012**
ปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อย	Trip to Taste Delicious Food
๑๕ - ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๕	**15 - 16 December 2012**
ทริปซำเหมาเกาะสีชัง	Cycling Trip to Si Chang Island
อาทิตย์ที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕	**Sunday 23 December 2012**
ทริปวันเดียวเที่ยวฝั่งธนฯ	One Day Trip to Thonburi
คืนวันจันทร์ที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๕	**Monday 24 December 2012**
ปั่นชมไฟวันคริสต์มาส	Cycling Trip to See Christmas Lights
อาทิตย์ที่ ๖ มกราคม ๒๕๕๖	**Sunday 6 January 2013**
นัดซ่อมจักรยาน	Bicycle Repair
๑๒ - ๑๓ มกราคม ๒๕๕๖	**12 - 13 January 2013**
รีไซเคิลจังหวัดเลย	Recycle Bicycle Repair at Loei

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**

เลี้ยงขอบคุณผู้ร่วมสนับสนุน และอาสาสมัครจัดงาน CAR FREE DAY 2012

ขอบคุณภาพประกอบจากคุณ SAN TOT

ค่ำคืนวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๕ **คุณพิชิต เอื้อสกุลเกียรติ** นายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ในนามของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้จัดให้มีการเลี้ยงขอบคุณ ผู้ให้การสนับสนุนการจัดงาน CAR FREE DAY 2012 ตลอดจนบรรดาอาสาสมัครชาวจักรยาน ผู้พร้อมใจกันทุ่มเทแรงกายแรงใจ ในการจัดงาน การดูแล และคอยควบคุมขบวนปั่นจักรยานตลอดเดือนกันยายนทุกทริปทุกสัปดาห์ จนงานทั้งหมดสำเร็จออกมาได้อย่างน่าภาคภูมิใจ

งานเลี้ยงขอบคุณดังกล่าวจัดขึ้นที่โรงแรมสยาม@สยาม โดยมีคุณพิชิต เอื้อสกุลเกียรติ ขึ้นกล่าวขอบคุณทุกท่านที่มาร่วมงาน ที่ช่วยทำให้งานทั้งหมดสำเร็จลุล่วง พร้อมมอบของที่ระลึกเป็นการขอบคุณให้กับผู้สนับสนุนโครงการ หลังจากนั้นจึงร่วมรับประทานอาหารหลากหลายแสนอร่อย เป็นการปิดท้าย

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยใคร่ขอขอบคุณผู้สนับสนุนการจัดงาน ตลอดจนอาสาสมัครที่ร่วมแรงกายแรงใจไว้ ณ โอกาสนี้

สองน่องท่องเกาะเกร็ด

ทริปวันเดียวเที่ยวเพลินๆ ด้วยจักรยานไปยัง "เกาะเกร็ด" กับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) โดยมี**อาลิขิต คุณป้อม** และชาวสมาคมฯ คอยดูแลสมาชิกร่วมทริปตลอดเส้นทาง

สำหรับ "เกาะเกร็ด" นั้น เป็นเกาะกลางน้ำในแม่น้ำเจ้าพระยา ซึ่งมีฐานะเป็นตำบลหนึ่งในอำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี มีเนื้อที่ประมาณ ๔.๑๒ ตารางกิโลเมตร ซึ่งเกิดจากการขุดคลองลัดแม่น้ำ

แต่เดิมนั้นมีชื่อเรียกว่า “เกาะศาลากุล” ตามชื่อของวัดศาลากุลที่สร้างโดยเจ้าพระยารัตนาธิเบศร์ (กุล) ต่อมาเมื่อตั้งอำเภอปากเกร็ด เกาะแห่งนี้จึงถูกเรียกเสียใหม่ว่า “เกาะเกร็ด”

เรานัดหมายทริปกันที่ สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) เวลาประมาณเจ็ดโมงเช้า และหลังจากร่วมเคารพธงชาติแล้ว ขบวนนักปั่นท่องเที่ยวก็เริ่มออกเดินทางไปตามถนนวิภาวดีรังสิต ผ่านวัดเสมียนนารี ไปตามถนนโลคัลโร้ด ถนนแจ้งวัฒนะ จนถึงห้าแยกปากเกร็ด แล้วไปจอดจักรยานกันไว้ที่วัดกลางเกร็ด ซึ่งมีอาสาสมัครคอยเฝ้ารถไว้ให้อย่างปลอดภัยไร้กังวล จากนั้นจึงข้ามไปยังเกาะเพื่อท่องเที่ยวชมเกาะ วิถีชุมชน อาหารการกินต่างๆ มากมาย ก่อนเดินทางกลับในช่วงบ่าย

ทริปสองล้อท่องเกาะเกร็ดนี้ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย จัดให้มีขึ้นทุกปี เพื่อเป็นการปั่นจักรยานท่องเที่ยววันเดียว กับระยะทางที่พอเหมาะไปกลับประมาณ ๓๐ กม. สะดวกสำหรับนักปั่นมือใหม่และมือเก่า สามารถปั่นจักรยานไปท่องเที่ยวได้โดยสะดวก อีกทั้งยังมีอาสาสมัคร TCHA ค่อยดูแลตลอดเส้นทาง หากสนใจสามารถติดตามทริปวันเดียวในลักษณะนี้ได้ทางวารสารสารสองล้อ หรือที่ www.thaicycling.com

เรื่อง ZangZaew • ภาพ Alta Bicycle Share, Inc.

เครือข่ายจักรยานอัจฉริยะในนิวยอร์ค

จากปัญหาจารจรที่ติดขัดจนยากจะเยียวยาแก้ไข อีกทั้งยังเกิดผลพวงตามมาเกี่ยวกับปัญหาทางด้านมลภาวะและสิ่งแวดล้อม ทำให้คนในเมืองใหญ่ที่แออัดจอแจอย่างนครนิวยอร์ค เริ่มแสวงหาสิ่งที่ดีกว่าเพื่อแก้ไขปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น และจะพัวพันไปสู่อนาคตจนยากจะฟื้นคืนได้ หากยังคงนิ่งเฉยดูดายในปัจจุบัน.. แนวคิดการใช้จักรยานเพื่อการเดินทาง เชื่อมโยงกับระบบขนส่งมวลชน จึงเป็นหนึ่งในประเด็นหลัก ที่จะเข้ามาตอบโจทย์ในการแก้ปัญหาดังกล่าว

สถานี Citibike สามารถเช่าจักรยานผ่านบัตรเครดิตมาสเตอร์การ์ดได้

นี่จึงเป็นที่มาของความร่วมมือระหว่างสถาบันการเงินยักษ์ใหญ่อย่าง Citi คอร์ป กับฝ่ายบริหารเมืองนิวยอร์ค ด้วยการสนับสนุนโครงการจักรยานแบ่งปันกันปั่นภายใต้ชื่อ Citi Bike ด้วยงบประมาณสูงถึง ๔๑ ล้านดอลล่าร์สหรัฐ (ประมาณ ๑,๒๕๗ ล้านบาท)

จากการสำรวจวิจัย พบว่า ชาวเมืองนิวยอร์คจำนวนมากกว่า ๕๔ เปอร์เซ็นต์มักจะใช้ระยะการเดินทางไม่เกิน ๒ ไมล์ (ประมาณ ๓.๒ กม.) ในชีวิตประจำวัน เช่นการไปทำงานหรืออื่นๆ โดยใช้การเดินทางด้วยรถไฟฟ้าใต้ดิน แต่จะทำอย่างไรละ หากต้องการให้การเดินทางเชื่อมโยงระหว่างรถไฟฟ้าใต้ดิน และจุดหมายที่จะไปนั้นสะดวกและรวดเร็ว

นั่นคือการสร้างเครือข่ายจักรยาน Citi Bike เชื่อมโยงจากสถานีจักรยานต่างๆ ซึ่งตั้งอยู่ใกล้กลับสถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน รองรับชาวนิวยอร์คตลอดจนนักท่องเที่ยวซึ่งมีจำนวนมากกว่า ๕๐.๕ ล้านคนในแต่ละปี

สถานีและจักรยาน

ด้วยความร่วมมือด้านการออกแบบและพัฒนาระบบจักรยานเครือข่ายของ Alta Bicycle Share จึงก่อเกิดเป็นสถานีจักรยานอัตโนมัติ ที่สมาชิกสามารถใช้คีย์การ์ดขนาดเล็ก ในการยืมหรือเช่าจักรยานไปใช้ได้

คีย์การ์ดประจำตัว เพื่อใช้ยืมหรือเช่าจักรยานจากสถานีต่างๆ

อย่างสะดวกสบายตลอด ๒๔ ชั่วโมง มีจำนวนสถานีมากกว่า ๖๐๐ แห่ง และจำนวนจักรยานกว่า ๑๐,๐๐๐ คัน สามารถรองรับการเดินทางระยะสั้น ซึ่งสะดวกมากกว่าการเดิน และสั้นเกินกว่าจะขึ้นรถแท็กซี่

จักรยานถูกออกแบบไว้อย่างสวยงามปลอดภัย แข็งแรงทนทาน ปรับใช้ได้กับทุกระดับความสูง

สถานีจะใช้พลังงานแสงอาทิตย์ และเชื่อมสัญญาณด้วยระบบเครือข่ายไร้สาย ติดตั้งบนทางเท้า พื้นที่ว่างของถนน หน้าศูนย์การค้า แต่ละสถานีจะมีจักรยานไว้รองรับจำนวน ๑๕ ถึง ๖๐ คัน และสามารถนำจักรยานเข้ามาเติมให้เพียงพอต่อการใช้งานภายในเวลาไม่กี่นาที

ทำให้ชาวเมืองสามารถใช้จักรยานได้ โดยหมดปัญหาเรื่องของการหาที่จอดจักรยาน

ค่าสมาชิกเพื่อใช้บริการ

ค่าสมัครสมาชิกรายปี ๙๕ ดอลล่าร์สหรัฐ (ประมาณ ๒,๙๗๐ บาท) ราคาถูกว่าค่าบัตรโดยสารรถไฟรายเดือนเสียอีก แน่นอนว่ายังมีค่าสมาชิกแบบรายสัปดาห์และรายเดือนให้เลือก สมาชิกต้องอายุ ๑๖ ปีขึ้นไป สามารถนำจักรยานไปใช้ได้ไม่จำกัดระยะทาง โดยแต่ละครั้งต้องไม่เกิน ๔๕ นาที หากเกินก็จะมีการเก็บค่าบริการตามระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น

การคำนวณรัศมีการใช้เวลาปั่นจักรยานจากจุดเริ่มต้นสถานี Penn

แผนที่แสดงสถานีจักรยานพร้อมข้อมูลจำนวนจักรยาน ณ ขณะนั้น สามารถดูผ่านเวบบราวน์เซอร์บนเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือสมาร์ทโฟน

เป็นโครงการล่าสุดที่เริ่มเปิดให้บริการในเมืองใหญ่อย่างนครนิวยอร์ค เมื่อประมาณเดือนมีนาคมที่ผ่านมา อันเป็นการสานต่อแนวคิดจากหลายเมืองใหญ่ทั่วโลก ซึ่งได้จัดทำระบบยืมและเช่าใช้จักรยานลักษณะนี้มาแล้ว และแนวคิดเดียวกันนี้กำลังจะเกิดขึ้นในประเทศไทย ซึ่งคาดว่าจะเริ่มมีการทดลองใช้ภายในเดือนธันวาคมปีนี้อีกด้วย

เรื่อง/ภาพ Zangzaew

ปั่นเที่ยวบางปู ดูวัดบางหัวเสือ อัศจรรย์เหลือศาลเทพเจ้า

ทริปที่รอคอยมาหนึ่งปีเต็ม! ด้วยเพราะเป็นทริปที่ตัวเองและ**เพื่อนๆ กลุ่มจักรยานบางแก้วไบค์** เป็นผู้เชิญชวนมิตรรักนักปั่นจักรยาน มาเยือน*สถานตากอากาศบางปู* โดยมีเงื่อนไขไว้ว่า.. ต้องปั่นไม่ซ้ำเส้นทางเดิม

นับว่าเป็นความโชคดีที่เมืองสมุทรปราการ ยังมีเส้นทางของแหล่งชุมชนชาวบ้านต่างๆ ให้เราซอกแซกปั่นจักรยานลัดเลาะไปได้หลากหลาย โดยสามารถไปยังเป้าหมายในที่เดียวกัน.. ครั้งนี้เราจึงออกตัวไปต้อนรับเพื่อนๆ นักปั่น ณ จุดที่ ๒ ของการนัดพบ คือ สถานีรถไฟฟ้าแบริ่ง ของเช้าตรู่วันอาทิตย์ที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๕ กลุ่มใหญ่ที่ปั่นมาจากจุดนัดพบแรกคือ โลตัสพระราม ๓ มาถึงเร็วกว่ากำหนดเวลาเล็กน้อย ทำเอาริมทางเท้าใต้สถานีรถไฟฟ้าจอแจไปด้วยกลุ่มคนจักรยาน โชคดีที่เป็นวันหยุดนะเนี่ย..

จุดที่ ๓ ซึ่งเป็นจุดหลักของการนัดหมาย ปั๊มน้ำมัน ปตท. ตรงข้ามห้างบิ๊กซีสำโรง ด้วยเพราะจำนวนที่มากของนักปั่น ทำให้เกิดมีกลุ่มหนึ่งคลาดสายตา ปั่นหลุดเลยจุดนัดพบนี้ไป จึงต้องมุ่งหน้าเลยไปเส้นทางบางปูแทน.. ทว่ากลุ่มใหญ่ก็ได้มารวมตัวกันที่จุดนี้ นับรวมกันแล้วประมาณว่ามีจำนวนผู้ร่วมทริปมากกว่า ๔๕๐ คนแนะ!

ได้เวลาเริ่มต้น.. **"แซม" สิริพงษ์ รวยดีเลิศ** ผู้นำทริปรับไม้ต่อจากคณะของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ปั่นลัดเลาะไปตามเส้นทางของชุมชน สู่ *"วัดบางหัวเสือ"* เป้าหมายแรกของความประทับใจ เพราะที่วัดแห่งนี้ มีจิตรกรรมฝาผนังอุโบสถเป็นปูนปั้นลอยตัว วิจิตรสวยงามอย่างมาก เป็นที่มาของภาพฝาผนังสามมิติแห่งเดียวในประเทศไทย บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับพระราชประวัติของพระพุทธเจ้า ใช้เวลาสร้างถึง ๙ ปี ที่ด้านหลังของวัดยังมีตลาดน้ำซึ่งเปิดเฉพาะวันเสาร์อาทิตย์เท่านั้น..

ออกจากวัดบางหัวเสือ เราปั่นจักรยานตามเส้นทางที่สงบเงียบ แต่ก็ทำเอาชาวบ้านตื่นเต้นไปกับกลุ่มจักรยานจำนวนมากเป็นแถวยาวที่ค่อยๆ เคลื่อนตัวผ่านไป เราปั่นข้ามถนนสุขุมวิทโดยใช้

หัวหมู่ทะลวงฟันมาเป็นพิธีกร

รอกันที่ปั๊มน้ำมัน ปตท. สำโรง

คุณแซม.. สั่งเคลื่อนขบวน..

เส้นทางลุย...หญ้าสูงท่วมหัว

นักปั่นน้อยๆ ในพื้นที่.. มาร่วมลุยด้วย

คุณพ่อนักปั่นกลับสองลูกน้อย

สะพานขนาดใหญ่ที่เชื่อมต่อกับทางด่วน จากนั้นจึงปั่นเข้าถนนแพรกษา เพื่อเลี้ยวเข้าซอย ๘ และหลังจากเข้าซอยนี้ไปนิดเดียว.. พวกเราก็ถึง "เขมร"

ใช่แล้ว.. เพราะมันเป็นเส้นทางถนนดินซึ่งชาวบ้านใช่สัญจรด้วยการเดินเท้า จักรยาน และจักรยานยนต์ เป็นเพียงเส้นทางเล็กๆ ปกคลุมไปด้วยพุ่มหญ้าเขียวขจีหนาแน่น ซึ่งชาวบ้านได้มาช่วยแพ้วถางเป็นเส้นทางให้จักรยานพอปั่นไปได้ เมื่อทราบข่าวว่าพวกเราจะมาเพียงวันเดียว.. จึงกลายเป็นความสนุกสนานผจญภัยให้ลิ้มลองกันในระยะเส้นทางที่ไม่ยาวมาก โดยมีฉากหลังเป็นทิวทัศน์ของ "เขาพระวิหาร" ตั้งตระหง่านอยู่ชัดเจน ราวกับปั่นอยู่ในประเทศเขมรก็ไม่ปาน *(ฮา)*

จากนั้นเราปั่นทะลุหมู่บ้านออกสู่ถนนสุขุมวิท ปั่นกลับไปบนเส้นทางจักรยานของสมุทรปราการเล็กน้อย ก็ได้พบภาพความน่าตื่นตาตื่นใจอีกครั้ง กับ *"ศาลเจ้าเสียนหลอไต้เทียนกง ของสมาคมไต้หวันแห่งประเทศไทย"* ซึ่งยิ่งใหญ่อลังการ แต่ซ่อนตัวอยู่หลังอาคารสมาคมฯ บรรยากาศสบายๆ ลมโชยพัดเย็น ให้ได้พักผ่อนหายเหนื่อยจากการปั่นลุยเส้นทางเขมรเมื่อครู่ได้เป็นอย่างดี

สุดท้าย.. ออกจากที่นี่ เราได้ปั่นจักรยานไปอีก

ตื่นตาตื่นใจภายในอุโบสถ วัดบางหัวเสือ

ชมความสวยงามที่ศาลเจ้าฯ

เพียง ๕ กม. ก็ถึงสถานตากอากาศบางปู พักผ่อนอิริยาบทพอประมาณ แวะทานอาหารกันพออิ่ม ก่อนเดินทางกลับตามเส้นทางสุขุมวิท กระจายแยกตามจุดต่างๆ สุดท้ายที่โลตัสพระราม ๓ เป็นการจบทริปที่อิ่มเอิบสนุกสนานอีกครั้ง

เนื่องด้วยจำนวนสมาชิกที่มาร่วมทริปมากมาย จึงอาจจะทำให้พลัดหลงกันไปบ้างตามเส้นทาง กลุ่มบางแก้วไบค์ผู้รับไม้ต่อในเส้นทางสมุทรปราการต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้ แต่สิ่งที่คาดหวังคือ.. การได้แนะนำเส้นทางตลอดจนสถานที่ท่องเที่ยวใกล้กรุงเทพฯ ที่นักปั่นทุกท่าน สามารถเดินทางมาได้อย่างสะดวก โอกาสหน้าจะหาเส้นทางสนุกๆ เช่นนี้มานำเสนออีกต่อไป..

เรื่อง วารีณี • ภาพ วีระดา

ปั่นจักรยานน่ะ..ใส่อะไรก็ดูดี!

คงไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่อะไรมากนักหากจะพูดถึงข้าราชการที่ขี่จักรยานไปทำงาน แต่ชุดข้าราชการกับจักรยานที่เห็นอยู่ขณะนี้เป็นการจับคู่ที่ดูโดดเด่นกว่าปกติ ฉันรีบเอ่ยทักทายก่อนเสือหมอบคันงามจะพาข้าราชการหนุ่มห่างฉันไปไกลกว่านี้..

พี - ภูมิ พอล รีด ลูกจ้างข้าราชการ สำนักการโยธา สำนักงานเขตพระโขนง จอดจักรยานยินดีให้เราถามไถ่ทั้งเรื่องชุดและพาหนะ

ใส่ชุดปั่นไปอย่างนี้ที่สำนักงานฯ ว่าไงบ้าง?

เขาก็ว่าไม่เข้าเลย ใส่ชุดข้าราชการปั่นจักรยานอะไรเนี่ย ตอนแรกผมก็มองตัวเอง เออว่ะ มันไม่เข้าจริงด้วย ไม่ได้มองว่าไม่เข้ากับจักรยานนะ มองว่า เออว่ะ สีมันไม่เข้า *(หัวเราะ)* เพราะปกติผมไปปั่นเที่ยวอะไรนี่จะเขียวทั้งตัว กลืนกับจักรยานเลย จริงๆ ตอนแรกผมไม่กล้าใส่ชุดข้าราชการปั่นนะ เขิน ผมว่ามันดูไม่เข้ากัน แล้วคนนู้นคนนี้ก็พูด แต่มีอยู่วันนึงผมเห็นคนใส่สูทปั่นทัวริ่งสับถังน่ะ รถสวยมาก หน้าตาเขาก็ไม่ได้ดีมากนะ แต่พอปั่นนี่หล่อเลยอะ ผมก็เลยเปลี่ยนความคิด

ปั่นจักรยานน่ะใส่อะไรก็ดูดีนะ คือคนอื่นเขาจะชอบคิดกันว่าใส่ชุดข้าราชการเนี่ยต้องขับรถเก๋งสีมันเป็นค่านิยมน่ะ เขาก็เลยมองว่าเราแปลก แต่นานๆ ไปเขาก็ชิน แล้วผมก็คิดว่า ถ้าจะให้ปูพรมเรื่องการใช้จักรยานเนี่ย หน่วยงานราชการควรจะเริ่มกันก่อนนะ จริงๆ ก็มีปั่นกันนะแต่มันน้อย มันต้องปั่นกันก่อนใช้กันเยอะๆ ให้ประชาชนเขาเห็น

แล้วพีเริ่มต้นใช้ยังไง?

ตอนแรกผมขี่เตอร์ไซค์นะ ไปเที่ยวแบบเป็นคาราวานน่ะ แล้วปรากฏว่าไปคว่ำที่สังขละ ก็เลยเลิก แล้วก็มาเจอกระแสจักรยานพอดีที่ช่วงนึงฟิกซ์เกียร์จะเยอะมากๆ แต่ผมไม่กล้าขี่ก็เลยมามองพวกเสือภูเขาแทน ตอนแรกปั่นคนเดียว แล้วก็ไปเจอ Bangkok Bicycle Campaign ช่วงนั้นเห็นเขาปั่นไปหาเงินช่วยน้ำท่วมกันก็เลยมาปั่นช่วยเขา แล้วพอเริ่มคลุกคลีกับกลุ่มนี้เสือภูเขามันก็ไม่ใช่แล้ว มันอยากไปไกลขึ้น เริ่มปั่นออกต่างจังหวัด เราก็ตามเขาไม่ทัน ก็เลยค่อยๆ เก็บตังค์แล้วเปลี่ยนมาเป็นคันนี้

วันแรกที่ได้นี่ปั่นกลับมาจากนนทบุรีเลย แต่เชื่อมั้ยตอนนั้นยังเปลี่ยนเกียร์เสือหมอบไม่เป็นเลย ด้วยความที่ผมฟอร์มด้วยแหละก็เลยไม่ยอมถามเขาว่าเปลี่ยนเกียร์ตรงไหน พอขี่ก็ออกมาแล้วมานั่งงมอยู่ข้างถนน เจอสะพานแล้วมันไม่ไหวไง ลงอุโมงค์ด้วย โอย แทบตาย ตอนแรกผมก็คิด หูย ทำไมเสือหมอบ

มันเหนื่อยยังงี้วะ เหนื่อยกว่าเสือภูเขาอีก จนจับนู่นจับนี่ โยกไปมาแล้วก็ไปเจอว่ามันอยู่ตรงเบรก ทีนี้ก็สบายเลย อ้าว แค่นี้เอง แล้วพอค่อยๆ รู้เรื่องชิ้นส่วนเยอะขึ้นก็เปลี่ยนของนู่นนี่สนุกไปเรื่อย

แล้วจุดเปลี่ยนที่ทำให้หันมาใช้จักรยานเป็นพาหนะหลักในการเดินทางคืออะไร?

ระยะทางกับรถที่ติดนี่แหละ จริงๆ ตอนเพิ่งเลิกขี่มอเตอร์ไซค์ผมก็เคยขับรถมาทำงานนะ คือคนเมืองเนี่ยจะกังวล จะห่วง แต่ห่วงอะไรที่มันไม่เข้าเรื่อง ผมอยู่ตรงสุขุมวิท ๑๐๑ ขับรถมาเขตพระโขนงแค่เนี้ยครึ่งชั่วโมงน่ะ ผมปั่นจักรยาน ๕ นาทีเอง ขอเท่ห์ ขอสบาย ไปอ้อม ไปยูเทิร์นกลับมาอีก คือตอนแรกตั้งใจซื้อจักรยานมาปั่นเล่น แต่พอวันธรรมดาแล้วเจอแบบนี้คิดไปคิดมาก็เออ ขี่ไปทำงานได้นี่หว่า

วันแรกนี่เหงื่อแตกพลั่ก เพราะตอนนั้นยังขี่เสือภูเขาอยู่ เพิ่งเริ่มต้น แล้วเราก็ไม่เคยปั่นไกลไง แต่ผมก็คิดว่ามันคงเหนื่อยมากแค่ตอนแรกๆ แหละ ร่างกายเรายังไม่ชินก็เลยร้อน เหงื่อแตก สักพักก็คงชิน ผมเคยฝึกทหารมาไง ก็เลยรู้ว่าเดี๋ยวร่างกายมันก็ปรับ ทุกวันนี้ก็ไม่ค่อยมีแล้วนะ ทั้งๆ ที่ตอนนั้นปั่นช้ากว่านี้ อีกนะ

นานมั้ยกว่าจะปรับได้?

สี่ห้าวันเองนะ พอเริ่มขี่เข้าที่เข้าทางทีนี้ก็เริ่มห่างรถยนต์จนตอนนี้ขายไปแล้ว ใช้จักรยานมาปีกว่าๆ แล้ว ใช้ทั้งขี่ไปทำงาน บางทีก็ไปส่งงานเอกสารที่แถวเสาชิงช้าด้วย

เพื่อนร่วมงานที่เห็นว่ายังไงกันบ้าง?

พี บ้าหรือเปล่า ปั่นจักรยานมาเลยเหรอ เขาก็ว่าปนชมน่ะ แล้วก็มีแบบโหย เอาตังค์ไปแต่งจักรยานหมด ซื้อทองซื้ออะไรดีกว่า ผมก็บอกเขาว่า แล้วที่พี่ขับรถมาเนี่ยพี่ก็ซื้อทองได้ตั้งกี่บาทแล้ว ค่าน้ำมันเดือนนึงตั้งเท่าไหร่ เขาก็บอก แต่เราไปต่างจังหวัดได้เว้ย แล้วเกิดคนในบ้านเป็นอะไรขึ้นมาจะเอาคนป่วยขึ้นจักรยานได้มั้ย ผมก็บอกเขาว่า เฮ้ยพี่ รถพยาบาลมันก็มีนะ แล้วรถเขาก็เปิดไฟขอทางได้ ช่วงเวลาเร่งด่วนเนี่ยถามจริงๆ เถอะ พี่เอาคนขึ้นรถยนต์น่ะ แล้วรถมันติดไหม

กับผมเรียกรถพยาบาล รถอาสากู้ชีพมาเนี่ย เปิดไฟวิ้วๆๆ คนก็หลบทางให้ อันไหนเร็วกว่ากัน

พีเห็นประโยชน์อะไรจากการขี่จักรยานบ้าง?

ได้ความสะดวกสบายนะ ไปไหนมาไหนสะดวกขึ้นง่ายขึ้นเยอะ อีกอย่างคือมันก็ช่วยเซฟเรื่องเงินเราได้เยอะมากเลยแต่เราก็ไปหมดกับของตกแต่งเยอะเหมือนกัน *(หัวเราะ)* แต่พอมันได้ความภูมิใจจากการใช้งานแล้วก็ถือว่าเราได้เยอะนะ รถยนต์นี่ไหนจะน้ำมัน เรื่องประกันอีก ชั้นสามเราก็ไม่เอา แล้วเราก็สนุกตรงที่มันได้เคลื่อนที่ด้วยแรงของเราเอง มันก็ภูมิใจนะที่เราใช้แรงของเราเองเนี่ยพาเราไปถึงจุดหมายได้โดยไม่ต้องพึ่งเครื่องยนต์เลย

แล้วคิดว่าจะขี่จักรยานไปอีกนานมั้ย?

ผมว่ามันอยู่ในชีวิตคนนะ ใช้ไปได้ตลอดชีวิตน่ะ ก็คงขี่ไปตลอด ดูเป็นวาระไป แต่อะไรที่ใช้จักรยานได้ผมก็เลือกใช้จักรยานก่อน ถ้ามันไปไม่ได้จริงๆ ค่อยว่ากัน

ถ้ามีคนมาปรึกษาพีว่าอยากขี่จักรยานไปทำงานบ้างพีจะบอกว่า?

ไม่ต้องพูดหรอก ทำเลย ถ้ามัวคิดแต่ *"อยากจะอยากจะ"* มันก็ไม่ได้ทำหรอก อันนี้เรื่องชอบไม่ชอบ ผมว่าไม่ใช่ประเด็นนะ มันอยู่ที่เราจะใช้มันจริงๆ รึเปล่า จะยอมออกแรงหน่อยมั้ย ถ้าไม่แน่ใจจริงๆ อย่างน้อยก็ให้ลงมือทดลองก็ยังดี

เรื่อง วชิรุฬ จันทรงาม

Fitness Lifestyle 22

๗ ขั้นตอนในการเป็นโค้ชปั่นจักรยานให้ตนเอง

ไม่ว่าจะเป็นนักปั่นจักรยานอาชีพหรือนักปั่นสมัครเล่นอย่างพวกเราๆ การพัฒนาความสามารถในการปั่นให้ได้เร็วขึ้นและไกลขึ้น ก็มักจะเป็นความต้องการลึกๆ ของนักปั่นทุกคน

ในการพัฒนาความสามารถโดยเฉพาะทางด้านกีฬานั้น การมีโค้ชที่ดีมีความสำคัญมาก เพราะโค้ชจะเป็นผู้ที่คอยให้คำแนะนำ เพื่อให้พัฒนาได้ถูกทาง ไม่ต้องเสียเวลาลองผิดลองถูก จึงช่วยลดระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกลง อีกทั้งยังหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดจากการฝึกได้

การเข้ากลุ่มและได้ฝึกกับเพื่อนๆ หรือรุ่นพี่ที่มีประสบการณ์มากกว่า ก็ถือได้ว่าเป็นการฝึกและได้คำแนะนำจากโค้ชอย่างไม่เป็นทางการเช่นกัน และตัวเราเองนั้นก็มีความสำคัญต่อการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถตามที่ต้องการได้มากทีเดียวหากเราทำได้อย่างถูกวิธี

วันนี้ เรามาดู ๗ ขั้นตอนที่เราจะเป็นโค้ชให้กับตนเองอย่างได้ผลนั้น เราควรจะต้องทำอะไรบ้าง

๑ การตั้งเป้าหมาย

เรามักได้ยินประโยคนี้เสมอในการเริ่มทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการฝึก-พัฒนาการปั่นจักรยานก็เช่นกัน ขอให้หาคำตอบให้ได้ในการตั้งเป้าหมายว่า "เราต้องการอะไรจากการปั่นจักรยาน" และขอให้จำไว้เสมอว่า เป้าหมายที่ดีนั้น จะต้องเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เช่นหากเราต้องการร่วมปั่นออกทริปกับทางสมาคมฯ เราอาจตั้งเป้าหมายในการพัฒนาให้เราสามารถปั่นให้ได้ระยะทาง ๒๕ กม. ภายใน ๑ ชม. โดยไม่ต้องพักเลย เป็นต้น ทั้งนี้ เนื่องจากเราทราบว่าทริปของสมาคมฯ มักจะใช้ความเร็ว ๒๐ - ๒๕ กม./ชม. และมีการพักทุก ๒๐ - ๒๕ กม. เป็นต้น

๒ ประเมินความสามารถของตนเอง

ก่อนที่เราจะเริ่มพัฒนาความสามารถของตัวเราให้ดีขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง เราจะต้องรู้ตัวเราเองเสียก่อนว่า ขณะนี้ความสามารถอยู่ที่ระดับใด เช่น สามารถปั่นจักรยานที่ความเร็ว ๒๐ กม. บนทางเรียบและทวนลมได้เป็นเวลา ๓๐ นาทีโดยที่ไม่ต้องพักเป็นต้น

๓ ประเมินจุดอ่อน-จุดแข็งของตนเอง

เช่น เรามักจะอยู่หัวขบวนเมื่อปั่นอยู่ในเมือง แต่จะรั้งท้ายเมื่อปั่นทางไกล หรือต้องลงเข็นรถทุกทีเมื่อปั่นข้ามเนินชันๆ ในขณะที่คนอื่นยังปั่นต่อไปได้ เป็นต้น การฝึกของเราจึงจะเน้นไปยังการแก้จุดอ่อนให้หมดไป

๔ ให้เรียนรู้จากผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า

โดยการสอบถามจากผู้รู้หลายๆ คน และไม่ต้องอายที่จะถาม

๕ บันทึกผลการฝึกไว้อย่างเป็นระบบ

จดไว้ว่าการฝึกแบบไหนได้ผล-ไม่ได้ผลอย่างไร หลีกเลี่ยงไม่ให้เสียเวลากับการฝึกที่ไม่ได้ผล และให้เน้นการฝึกที่ให้ผลตามเป้าหมาย ในเวลาเดียวกันควรจะมีการชั่งน้ำหนักตัวสม่ำเสมอและจดบันทึกไว้ เพราะการที่น้ำหนักตัวลดลงเร็ว อาจหมายถึงการที่ร่างกายเสียน้ำมากเกินไป ซึ่งจะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียมากเกินไปตามมา จึงควรดื่มน้ำให้มากเพียงพอ

จดให้ละเอียดถึงระยะทางที่ปั่น ระยะเวลาที่ใช้ ลักษณะของถนน ทางเรียบหรือขึ้น-ลงเนิน เกียร์ที่ใช้ สภาพอากาศ ลม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ให้บันทึกความรู้สึกของตัวเราเมื่อฝึกเสร็จเช่น รู้สึกไม่เหนื่อยไม่ล้าเลย สบายมาก หรือวันนี้เหนื่อยแทบแย่ หรือ ไม่เหนื่อยเลยแต่เมื่อยมาก ปวดกล้ามเนื้อต้นขามากเป็นต้น

๖ สรุปพัฒนาการจากการฝึกเพื่อให้เห็นความก้าวหน้า

การใช้ระยะทางและเวลาเป็นตัววัดอย่างง่ายๆ ก็พอจะบอกถึงความก้าวหน้าได้เช่น ทั้ง ๓ วันในอาทิตย์นี้ สามารถปั่นรอบใหญ่ในสวนลุมพินีได้ ๑๐ รอบซึ่งเท่ากับ ๒๕ กม. ภายในเวลา ๑ ชม. เท่านั้น จากเดิมเมื่อเดือนที่แล้วเคยทำได้เพียง ๘ รอบ (๒๐ กม.) ภายใน ๒ ชม. เป็นต้น

๗ ทำให้การฝึกมีรสชาติเพิ่มมากขึ้น

เนื่องจากการฝึกที่เป็นแบบแผนตายตัว ตามวัน-เวลาตายตัว เมื่อทำไปสักระยะหนึ่งแล้วอาจเกิดความจำเจ ทำให้เริ่มเบื่อหน่ายได้ จึงควรจะหาวิธีออกนอกกรอบบ้าง เพื่อให้การฝึกมีรสชาติเพิ่มมากขึ้น เช่น ให้แบ่งการฝึกออกเป็นไปตามฤดูกาล ให้มีการฝึกปั่นเสือภูเขาท่ามกลางสายฝนกระหน่ำ หรือทางปั่นผ่านเส้นทางดินลูกรัง-โคลน ขึ้นเขา-ลงห้วย ก็จะให้รสชาติและได้พัฒนาการไปอีกแบบหนึ่งเป็นต้น

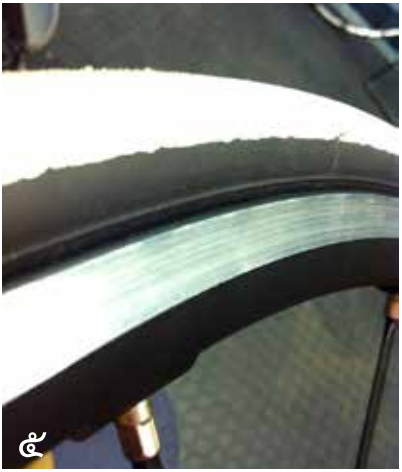
ตัวของเราจะรู้ตัวเราเองมากที่สุด ดังนั้น การเป็นโค้ชให้ตัวเราเองดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จะทำให้เราสามารถพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้นได้ตามเป้าหมาย แต่ที่สำคัญมากที่สุด คือเราจะต้องเป็นผู้มีวินัย เพราะหากขาดวินัยแล้ว เราอาจล้มเลิกการฝึกเสียกลางคัน และไม่สามารถที่จะเป็นนักปั่นไต่อันดับได้เลย..

เชิงช่างหนึ่ง

๑

๔

๒


๕

๓

๖

เรื่อง/ภาพ ช่างหนึ่ง

บึ้ม!

เป็นเรื่องที่น่ากลัวนะครับ ถ้าเป็นสถานการณ์ความไม่สงบ แต่ บึ้ม! ในที่นี้ ของผมเป็นเรื่องเกี่ยวกับยาง รถจักรยานของเรานี่เอง

ฉบับนี้ผมจะมานำเสนอขั้นตอนการใส่ยางในอย่างถูกวิธี รวมถึงการตรวจเช็คก่อนที่จะเติมลมและหลังเติมลมไปแล้ว จริงๆ แล้ว.. การใส่ยางไม่ได้ยากเย็นอะไรมาก เพียงแต่ถ้าเราเข้าใจทำตามลำดับ และหมั่นตรวจเช็ค อาการบึ้ม! จะไม่มีเลย

ขั้นตอนการใส่ยาง

๑. แกะยางในออกมาจากกล่อง

๒. เติมลมเข้าไปในยางในเล็กน้อย เอาแค่สามสี่ทีพอ เพื่อให้ยางพอมีลม

๓. เริ่มใส่ยางในเข้าไป ใส่ตรงจุ๊บลมก่อนอันดับแรก *(ภาพที่ ๑)*

๔. จัดยางในเข้าไปให้รอบยางนอก โดยต้องแน่ใจว่ายางในเข้าไปอยู่ด้านใต้ยางนอกทั้งหมด และระวังอย่าให้ยางในเกิดรอยพับ *(ภาพที่ ๒-๓)*

๕. ตรวจสอบยางในให้แน่ใจอีกครั้ง ว่ายางในทั้งหมดได้เข้าไปอยู่ภายในยางนอกเรียบร้อยแล้ว *(ภาพที่ ๔)*

๖. เติมลมเข้าไปที่ยางใน โดยดูจากเกจวัดลมยางให้ได้ความจุลม ๓๐ Psi

๗. เช็คแนวเส้นขอบล้อตลอดวงว่าเป็นแนวเดียวกันหรือไม่ *(ภาพที่ ๕)*

๘. หมุนล้อ และคอยสังเกตยางว่ามีลักษณะกระโดดขึ้นลง หรือบิดเบี้ยวบ้างหรือไม่

๙. กรณียางมีลักษณะบิดเบี้ยวไม่เรียบ เพราะว่ายางในที่ใส่เข้าไปนั้น ปลิ้นออกมา ห้ามนำที่งัดยางไปงัดยางในขณะนี้เพราะ จะทำให้ที่งัดยางไปกดทับกับยางในซึ่งสามารถทำให้ยางในเกิดรอยรั่วได้ และหากว่าขอบของยางนอกไม่ขึ้นมาล็อคอยู่ที่ขอบของวงล้อ ให้ใช้มือบีบขึ้นมา เพื่อให้ลงตรงตำแหน่ง *(ภาพที่ ๖)*

๑๐. จัดยางให้ ขอบเสมอกันตลอดวง ถ้าขอบยางนอกไม่ขึ้น ให้ใช้มือบีบแล้วดันยางนอกขึ้น ซึ่งอาจจะต้องออกแรงมากหน่อย

๑๑. หมุนวงล้ออีกครั้งเพื่อตรวจสอบความเรียบร้อย ยางทั้งวงต้องไม่มีรอยนูนโดด ไม่เบี้ยว ขอบต้องเสมอตลอดแนว

๑๒. เติมลมตามความจุที่ต้องการ

เสือหมอบ ๑๐๐ Psi - ๑๔๐ Psi

เสือภูเขา ๓๕ Psi - ๖๕ Psi

เรื่องการใส่ยางล้อนั้นไม่ใช่เรื่องใหญ่และไม่ยาก หวังเป็นอย่างยิ่งว่า พี่ๆ คงจะใส่ยางในแล้วไม่ทำให้เกิดอาการ บึ้ม! นะครับ ฉบับนี้ ก็ขอไปเตรียมงานจัดแข่งก่อนละครับ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ นี้ สิงห์ไทยแลนด์แชมป์เปี่ยนชิพ ที่ไร่บุญรอดจังหวัดเชียงราย

เรียนเชิญพี่น้องชาวเสือภูเขาเข้าร่วมงาน ด้วยนะครับ งานเป็นงานเปิดไร่ กลิ่นไอ สไตล์ฟาร์ม มีตลาดกลางคืนในวันเสาร์ รวมถึงคอนเสิร์ตในยามเย็นจนถึงค่ำคืน ดื่มด่ำด้วยบรรยากาศเย็นๆ บนเนินไร่ชา งานเริ่มตั้งแต่วันที่ ๒๔ - ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ วันสุดท้ายร่วมลอยกระทงในไร่กันได้เลย

บริจาคจักรยาน

“โครงการรีไซเคิลจักรยาน”

บริจาคจักรยาน

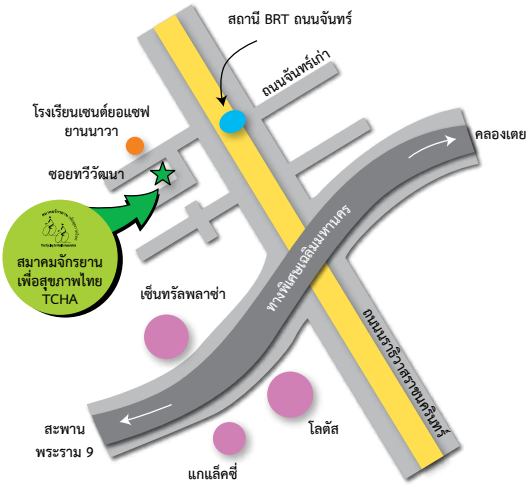
เป็นโครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อขอเชิญชวนทุกท่านที่ต้องการร่วมสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นจักรยานเก่าที่ใช้แล้ว ซึ่งสมาคมฯ จัดให้มีการบูรณะจักรยานเก่าเหล่านี้ โดยเหล่าช่างจักรยานและสมาชิกทั่วไป ซึ่งมีจิตสาธารณะ มาร่วมกันคนละไม้คนละมือ ปรับแต่งแก้ไขให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ กลับมาใช้งานได้ใหม่อย่างสมบูรณ์ หรือจะเป็นจักรยานใหม่ ก็จะยิ่งช่วยเพิ่มความสะดวกสบาย และกลายเป็นยานพาหนะ ที่จะช่วยให้น้องๆ เยาวชนตามที่ห่างไกล สามารถใช้เพื่อการเดินทางสัญจร ไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ขอขอบคุณผู้บริจาคจักรยานเพื่อเข้าร่วม “โครงการรีไซเคิลจักรยาน”

๑. คุณจิโรจน์ แซ่จุ ร้านจักรยานหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มอบจักรยานกว่า ๑๐ คันพร้อมอะไหล่ เพื่อเข้าโครงการรีไซเคิล คุณมงคล วิจะระณะ อุปนายกสมาคมฯ เป็นตัวแทนรับมอบ

๒. คุณธวัชชัย ขันตยานุกูลกิจ บริจาคจักรยานใหม่ ๑ คัน เพื่อเข้าโครงการรีไซเคิลที่อุตรดิตถ์

๓. น.อ. สมพงษ์ ทรัพย์เจริญ มอบจักรยานให้สมาคมฯ เพื่อนำไปมอบให้เด็กนักเรียนที่จังหวัดเลย โดยอาลิขิตรับดำเนินการส่งมอบให้โรงเรียน



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

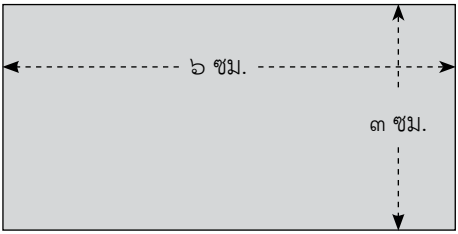
Andaman Cycles
จำหน่ายจักรยานแบรนด์คุณภาพชั้นนำ และอุปกรณ์ครบครัน Bianchi, Specialized, WHEELER, GIANT, MERIDA, ORBEA
371 ถ.อุดรกิจ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.กระบี่ 81000 โทร. 085 888 9580

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

MEADOW® มีวางจำหน่ายที่

บิ๊กซี สาขา ฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต, รังสิตคลอง 6, เฟสซั่นไอส์แลนด์, พระราม 2, สุขสวัสดิ์, บางพลี, นครราชสีมา, อุบลราชธานี , สุราษฎร์ธานี, หาดใหญ่

บิ๊กซีเอ็กซ์ตร้า สาขา พระราม 4, รัชดาภิเษก, เพชรเกษม 2, บางบอน, บางใหญ่, เชียงใหม่, ลาดพร้าว, ขอนแก่น, ระยอง และ ร้านค้าจักรยานทั่วไป

บริษัท ราชาไซเคิล จำกัด
417 หมู่ 2 ถ.บางพลี-ตำหรุ ต.แพรกษาใหม่ อ.เมือง สมุทรปราการ 10280
โทร. 02-703-6818-22 แฟกซ์ 02-703-6823 Email : info@meadowbike.com

MEADOW CALL 02 703 6824

www.meadowbike.com

www.facebook.com/meadowbicycle

เวิลด์ ไบค์ หนึ่งในผู้สนับสนุน Car Free Day 2012

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