

วารสารสาร สองล้อ

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนากีฬาท่องเที่ยว
ปี ๒๕๕๐ ๒๕๕๕ ๒๕๕๑



๑๒ ฉบับที่
๒๕๘
ธันวาคม
๒๕๕๕



“ใช้ชีวิตให้ช้าลง
จะมองเห็นโลก
ได้กว้างขึ้น..”

🚴 ร่วมแรงร่วมใจ..ในโครงการรีไซเคิลจักรยาน

- ชมพุทธรูป 80 ปาง ปั่นกลางบึงใหญ่
- ปั่นชมไฟประดับส่งท้ายปี
- ชวนปั่นเข้ามหาสุทโธสถ์
- ปั่นไปมอบห่วงออลิมเปียมหาเทียม
- เบาทก่า เร็วก่า แรงกว่า จริงหรือ? ● แข่งช่างหนึ่งกับ.. Di2

ISSN 1513-6051

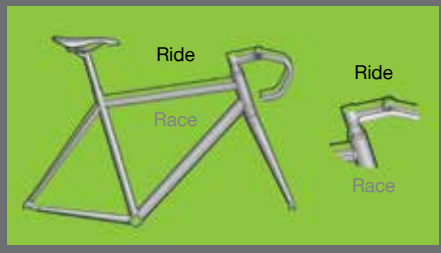
facebook.com/TCHAtaicycling
www.thaicycling.com



ROAD RIDE

FOR NEVER-ENDING CYCLING TRIPS

เพื่อหมอบซีรีส์ Ride การเพิ่มความยาวของฟ็อคเฟรม ให้ระดับแฮนด์สูงขึ้น และลดความยาวท่อนล่างเล็กน้อยเพื่อการขี่ที่สบายกว่าหน้าไม่ก้มไม่ปวดหลัง ลดแรงกระแทกกับแฮนด์ไม่ทำให้มือชา ฐานล้อที่กว้างขึ้นให้การควบคุมที่ปลอดภัยกว่า ยางนอกขนาดความกว้าง 25C ลดแรงเสียดทานเพิ่มความนุ่มนวลให้คุณปั่นได้สนุกมากขึ้นและยาวนานขึ้น



Ride 88 [16 สปีด]

เฟรม Road Ride Alloy 6061 ตะเกียบ Road Carbon Nano M5 มือเกียร์ Shimano 2300 Dual Control ดินผี 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





O.NINE

The World Champion's Bike

บทพิสูจน์จากสนามแข่งทั่วโลก กับตำแหน่ง World Champion XC, Marathon Champion, European Champion และอีกมากมาย มาสู่คุณ กับน้ำหนักเฟรมไม่ถึง 1 กิโล แข็งแกร่งสุด ด้วย Double Chamber Tech. นุ่มสบายสุด ด้วย FlexStay® พร้อมอุปกรณ์ที่จัดเต็มสุด ในราคาที่ คุณจะประทับใจสุดๆ เช่นกัน



O.NINE 3000
[30 สปีด]

เฟรม O.NINE Carbon Pro Nano ตะเกียบโซ่ FOX Float F32 CTD O/C Evo 100mm Remote-ready มือเกียร์ Shimano XT (3x10) ดินผี 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 แขนดคอก 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 ตะเกียบโซ่ FOX Float F32 CTD O/C Evo 100 mm มือเกียร์ Shimano SLX (3x10) ดินผี Shimano XT สับจาน Shimano SLX ชุดจานหน้า Shimano M552 42-32-24T เฟือง SRAM PG1030 11-36T โซ่ KMC X10 10S เบรค ดิสเบรค Shimano M505 แขนดคอก 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





ออกแบบปก ZangZaew



บทบรรณาธิการ



สารสองล้อ.. ฉบับส่งท้ายปีเก่า กับวันเวลาที่เดินทางอย่างรวดเร็วช่างแตกต่างกับการปั่นจักรยาน ซึ่งเรารู้สึกว่าได้เลือกที่จะทำอะไรให้ช้าลง ทำให้มีโอกาสมองเห็นโลกได้กว้างขึ้น เช่นเดียวกับแคกรับเชิญที่เรานำมาขึ้นปกในฉบับนี้ ลองได้อ่านเรื่องราวของเธอแล้ว คุณจะสนใจจักรยานมากยิ่งขึ้นไปอีก เพราะจักรยานสามารถตอบโจทย์อะไรหลายๆอย่างได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ การพักผ่อน การเดินทาง และที่สำคัญคือเรื่องของสุขภาพ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคมไปในเวลาเดียวกัน จักรยานจึงเป็นมากกว่ายานพาหนะสองล้อที่ใช้กำลังคนในการขับเคลื่อน หากไม่เคยต้องลองแล้วจะรู้ว่า.. คำตอบคืออะไร

ในเดือนมกราคมนี้ มีทริปดีๆ ที่ไม่ยอมให้พลาด กับการปั่นจักรยานเดินทางไปเยือนดินแดนแห่งมนต์ขลัง ทั้งด้านประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม ณ นครวัด ประเทศกัมพูชา ซึ่งทางสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยจัดขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง เพื่อตอบสนองความสนใจชาวจักรยานผู้สนใจ ประกอบกับโอกาสในการเปิดความสัมพันธ์อันดีต่อประเทศเพื่อนบ้านอย่างกัมพูชากันอีกครั้งหนึ่ง.. ขอเชิญชวนติดต่อสอบถามและสมัครด่วนที่สมาคมฯ เพื่อที่จะได้ไม่พลาดโอกาสเป็นหนึ่งในการเดินทางครั้งนี้ ส่วนท่านใดที่ติดขัดไม่สะดวกในช่วงเวลาดังกล่าว เรายังมีทริปที่น่าสนใจทั้งทางไกล ทางไกล อีกหลายรายการ.. ติดตามอ่านและสอบถามได้จาก รายละเอียดถัดมาในฉบับนี้...

ขอให้มีความสุขกับการปั่นจักรยานนะครับ

บรรณาธิการสารสองล้อ

ดวงดสองล้อ	๖
ทริปเดือนธันวาคม	๘
ทริปเดือนมกราคม	๑๐
ปฏิทินทริป ๒๕๕๕	๑๕
ชวนปั่นทางไกลต่างประเทศชมนครวัด	๑๔
ใช้ชีวิตให้ช้าลง... เราจะมองเห็นโลก.. ได้กว้างขึ้น	๑๘
มอบห่วงอุลมีเนียม	๒๐
รีไซเคิลจักรยานจังหวัดอุดรธานี	๒๑
Bike to work	๒๒
เบากว่า เร็วกว่า แรงกว่า?	๒๔
เชิงช่างหนึ่ง...Di2	๒๖
ชวนร่วม..รีไซเคิลจักรยาน	๒๘



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

- ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพ และพละการ การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
- ส่งเสริมการแก้ไขปัญหารถจักรยานที่ขาดความปลอดภัยทั่วประเทศ
- เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
- อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
- ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
- เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์ ยกระดับ ให้ออกกำลังกาย และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ตกอยู่ในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดีช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
- ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วิระระณะ บรรณาธิการ วรวิฑู วรวิฑูยานนท์ กองบรรณาธิการ กำพล ยุทธไตร, ศักดิ์ทรงศักดิ์ เกียรติพิชัย, กัญญาพัฒน์ บันตกุล พิสูจน์อักษร วิมา ยุคตเวทย์ ประธานงานและบัญชี วิภาดา กิรานิชิตพงษ์ ส่วนทะเบียนเรืออากาศตรีลิขิต กลุสันทัยะ ฝ่ายโฆษณา กัญญาพัฒน์ บันตกุล พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๒๑๔-๔๖๖๐, ๐-๒๒๑๔-๔๓๓๐ โทรสาร ๐-๒๒๑๒-๔๕๐๙ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ (สาธุประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐-๒๒๑๒-๔๓๔๗, ๐-๒๒๑๗-๕๕๗๐ โทรสาร ๐-๒๒๑๗-๕๕๕๙ เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: [facebook.com/TCHATHAICycling](https://www.facebook.com/TCHATHAICycling) อีเมล tchathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี สมาชิกรายปี ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อได้ที่ โทร. ๐-๒๒๑๒-๔๓๔๗, ๐-๒๒๑๗-๕๕๗๐ โทรสาร ๐-๒๒๑๗-๕๕๕๙ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member>

โป่ง

คนใช้พลังงาน
อย่างไม่รู้คุณค่า



คึกคูลิ มั่นนำโกรธไหมคะ น้ำมันที่เหลืออยู่ในโลก ว่ากันว่าใช้ได้อีกแค่ 50 ปี และแหล่งน้ำมันดิบใหม่ๆ ที่สำรวจพบในรอบ 20 ปี ที่ผ่านมาก็มีน้อยมาก ถ้ายังใช้กันอย่างฟุ่มเฟือยต่อไป หาได้เท่าไรก็มีแต่หมด ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องร่วมกันสร้างจิตสำนึกใหม่ ใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่า ปัญหาพลังงานในวันนี้ จะได้ไม่เป็นภาระของคนรุ่นต่อไป

แหล่งข้อมูล : BP Statistical Review of World Energy, June 2012


www.pttplc.com

 **ptt**
Group
พลังที่ยั่งยืน เพื่อไทย




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.. งานนี้เปิดโอกาสให้ร้านค้าที่สนใจเข้าร่วมออกงานในงานได้ โดยติดต่อที่คุณชัชวิน ๐๘๕ ๑๒๒ ๑๑๕๕

สมาชิกที่สนใจไปเที่ยวงาน แนะนำให้ร่วมไปกับทริป “ชมพุทธรูป ๘๐ ปาง ปันกลางบึงใหญ่ เพลินใจไบค์แฟร์” ซึ่งจัดขึ้นในวันเดียวกัน 



Thailand Bike & Vehicle 2013

งานยิ่งใหญ่เปิดศักราชใหม่ของวงการจักรยานที่จัดว่าเป็นงานแสดงจักรยานครบวงจรครั้งแรกของไทย ซึ่งจัดขึ้นพร้อมๆ กันกับ ๔ งานแสดงใหญ่ นั่นคือ งานกาแฟ เบเกอร์รี่ ไอศกรีม และท่องเที่ยว โดยมีการใช้งานประมาณโฆษณาประชาสัมพันธ์ร่วมกันกว่า ๖ ล้านบาท ผ่านสื่อทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นทีวี วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และอื่นๆ จึงนับเป็นโอกาสทองสำหรับผู้ประกอบการเกี่ยวกับธุรกิจจักรยาน ตัวแทนจำหน่าย และร้านค้า ตลอดจนผู้สนใจทั่วไปที่จะได้เข้าร่วมชมงานยิ่งใหญ่ในครั้งนี้ ซึ่งจัดขึ้นที่ อิมแพคเมืองทองธานี ฮอลล์ ๓ - ๔ ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ จัดโดยบริษัท กวิน อินเตอร์เทรด จำกัด และสนับสนุนโดย สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้สนใจจองพื้นที่ติดต่อได้ที่ คุณประไพพัทธ์ โทร. ๐๒-๘๖๑-๔๐๑๓ โทรสาร ๐๒-๘๖๑-๔๐๑๐ หรือทาง email ที่ info@kavinintertrade.co.th และ jay@kavinintertrade.co.th 



เสาเข็มเจาะ ระบบเครนหัวเจาะ บริการทั่วราชอาณาจักร

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





เพพเพอร์มินท์
ฟิลด์® *อะโรมาติกส์*

ยาดมเพพเพอร์มินท์ ฟิลด์
“ยาดมของเรา”



มีจำหน่ายที่:



ยาสามัญประจำบ้าน : อาน้ำเตียนในดลากก่อนใช้ยา

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๕๗๐

คืนวันศุกร์ที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๕


ปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อยย่านสะพานควาย

แวะปั่นเที่ยวสวนรถไฟ

เดือนสุดท้ายของปี ๒๕๕๕ เดือนธันวาคมนี้ เราขอแนะนำปั่นไปหาของกินของอร่อยที่มีให้เลือกมากมายในย่านแยกสะพานควาย ด้านซอยประดิพัทธ์ ที่มีของกินอร่อยมากมาย เช่น เป็ดต้นนายชัยอันลือชื่อ หมูสะเต๊ะย่างหอมอร่อย คู่กับน้ำจิ้มรสเด็ด เย็นตาโฟ เกาเหลาเลือดหมู เกี่ยมฉ่าย ข้าวต้มทรงเครื่อง ก๋วยจั๊บ น้ำใส ชาหมูพะไล ฯลฯ และที่ขาดไม่ได้เลยเห็นจะเป็นของหวาน นานาชนิด ทั้งน้ำแข็งไส ไอติม และผลไม้

เสร็จจากอิมอร่อยแล้ว เราจะพาปั่นไปเที่ยวสวนรถไฟยามราตรี ท่ามกลางอากาศเย็นสบายของปลายปี แวะดูของซื้อของขายที่มีให้เลือกมากมาย เพลิดเพลินกันจนอาจจะลืมเวลา กินเสร็จ ซุปเสร็จ เทียวเสร็จ ก็ได้เวลานับถอยกลับบ้านกัน ระยะทางประมาณ ๕๐ กม.

นำทีมโดย กลุ่ม Coffee Bike และ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยจัดทริปดีๆ เพื่อสังคมชาวจักรยานทุกท่าน

กำหนดการ สำหรับคืนวันศุกร์ที่ ๑๔ ธ.ค. ๒๕๕๕
เวลา ๑๙.๐๐ น. นัดรวมพลที่ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓
เวลา ๑๙.๓๐ น. ล้อหมุน 

๑๕ - ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๕

กรีปซ่าเหมาเกาะสีชัง

ชวนมาซ้อมปั่นจักรยานทางไกลกันก่อนทริป ประเพณีหัวหิน กับกรุปร่วมปั่นไปเกาะสีชังสองวันหนึ่งคืน

กำหนดการ
เสาร์ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๕


๐๖.๓๐ น. รวมพลหน้าสวนลุม บริเวณพระรูป ร.๖
๐๗.๐๐ น. ล้อหมุนออกจากสวนลุม เส้นทาง พระราม ๓ สุขุมวิท บางนา-ตราด

๑๒.๐๐ น. แวะทานข้าวเที่ยง ที่เมืองชลบุรี จากนั้นปั่น ต่อถึงเกาะลอยศรีราชา จ.ชลบุรี

๑๖.๐๐ น. ข้ามเรือไปเกาะสีชัง พัก ๑ คืนบนเกาะ

อาทิตย์ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๕
๐๗.๐๐ น. ขึ้นเรือกลับมายังเกาะลอย แล้วปั่นกลับ กรุงเทพฯ ด้วยเส้นทางเดิม

๑๒.๐๐ น. พักทานอาหารเที่ยงที่บางปะกง

๑๖.๐๐ น. ถึงสวนลุมพินี
ระยะทางไปกลับประมาณ ๒๔๐ กม. ระหว่างทางมี แวะพักเป็นระยะๆ รับจำนวนจำกัดประมาณ ๕๐ ท่าน รถบริการบรรทุกสัมภาระให้ ค่าใช้จ่ายท่านละ ๒๕๐ บาท 

อาทิตย์ที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕

ชมพุทธรูป ๘๐ ปาง ปั่นรอบบึงใหญ่ เพลินใจโบ้คแฟร์


ปั่นไปชมความสวยงามของพุทธรูปอันน่าตื่นตาตื่นใจ ณ วัดกระทู้มเสื่อปลา วัดเก่าแก่สร้างมาตั้งแต่สมัยปลายอยุธยา ซึ่งถูกยกให้เป็นสถานที่ “Unseen Bangkok” จากนั้นปั่นต่อไปชมความสวยงามของบึงใหญ่ แก้มลิงของเมืองหลวง ที่กลายเป็นศูนย์กีฬาทางน้ำ และแหล่งพักผ่อน สุดท้ายไปขึ้นชมงานจักรยานของชมรมจักรยานสวนหลวง ร.๙ กับรถจักรยานของสะสมมากมายหลายรุ่น และเลือกซื้อของอร่อยสินค้าโดนใจ ที่ตลาดหน้าสวนหลวง ร.๙ ที่ขึ้นชื่อ ก่อนปั่นกลับ

กำหนดการ
๐๖.๓๐ น. นัดพบ ณ ลานจอดรถโลตัสพระราม ๓

๐๗.๐๐ น. ล้อหมุน มุ่งหน้าไปวัดกระทู้มเสื่อปลา

๑๐.๐๐ น. ล้อหมุนออกจากวัดฯ มุ่งหน้าบึงหนองบอน และต่อด้วยงานสวนหลวง ร.๙ โบ้คแฟร์ (มีค่าเข้าสวนฯ ท่านละ ๑๐ บาท)

๑๓.๓๐ น. ออกจากงานโบ้คแฟร์ ปั่นกลับไปยังโลตัสพระราม ๓

รวมระยะทางทั้งสิ้นประมาณ ๕๐ กม. 

SDL
WONGA

COOL
MODE

SDL
WONGA



รับผลิตเสื้อทีม เสื้อกีฬาทุกชนิด

เราเป็นผู้ผลิตเสื้อกีฬาที่เน้นคุณภาพของสินค้าเป็นหลัก ด้วยกระบวนการผลิต ที่ควบคุมด้วยคอมพิวเตอร์ พิมพ์สีด้วยระบบดิจิทัล และด้วยเนื้อผ้าระดับไมโครไฟเบอร์ บางเบา ระบายอากาศได้ดี และไม่ร้อน สวมใส่เย็นสบาย

ป้องกันรังสี UV เหมาะกับกีฬาทุกประเภท

www.sdlwonga.com



ทงก.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

ชมการสาธิตเบ้าฟองน้ำ SDL ในการรับแรงกระแทกได้ที่ www.youtube.com/salayadesign101

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




วันเสาร์ที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๖

ประมาณหกโมงเช้าถึงที่ทำการสำนักงาน ททท. สำนักงาน จ.เลย จากนั้นร่วมพิธีเปิดโครงการจักรยานท่องเที่ยว และเริ่มปั่นจักรยานไป อ.ภูเรือ เส้นทางท่ามกลางบรรยากาศสวนดอกไม้ริมทาง แวะสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ เข้าร่วมงานเทศกาล “ต้นคริสต์มาสภูเรือ” ร่วมกิจกรรม “จักรยานคลินิก” และร่วมพิธีมอบรถจักรยาน Re-cycle ให้กับนักเรียน ตกเย็นเข้าพักที่โรงแรมภูเรือเรือนไม้รีสอร์ท

วันอาทิตย์ที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๖

ชมพระอาทิตย์ขึ้นท่ามกลางอากาศหนาวที่ภูเรือ วันนี้ปั่นไปชมไม้ดอกไม้ประดับ พิพิธภัณฑสถานชาติ วัดโพชนชัย อ.ด่านซ้าย สักการะพระธาตุศรีสองรัก แล้วไปปิดโครงการที่วัดเนรมิตวิปัสสนา จากนั้นขึ้นรถบัสเดินทางกลับ ถึงกรุงเทพฯ ประมาณ ๐๑.๐๐ น. ของเช้าวันจันทร์ที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖



*ค่าใช้จ่ายสำหรับสมาชิกท่านละ ๒,๐๐๐ บาท ไม่ใช่สมาชิกท่านละ ๒,๒๐๐ บาท 

๑๒ - ๑๓ มกราคม ๒๕๕๖

รีไซเคิลจักรยาน ครั้งที่ ๔๗

“ปั่นสอนน้อง ท่อภู..ดูธรรมชาติ”

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานเลย ร่วมกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ขอเชิญทุกท่านร่วมสัมผัสกับอากาศหนาว ท่ามกลางสายหมอก และดอกไม้บานพันธุ์ ซึ่งชมความงามของธรรมชาติที่สวยงามพร้อมเข้าร่วมงานเทศกาล “ต้นคริสต์มาสภูเรือ” และร่วมกิจกรรมการกุศล โครงการรีไซเคิลจักรยาน นำจักรยาน ๕๐ คัน พร้อมคอมพิวเตอร์ ๕๐ เครื่อง ซึ่งรับบริจาคเป็นตัวแทนนำมอบให้นักเรียน ๕ โรงเรียนใน อ.ภูเรือ จ.เลย

กำหนดการ

วันศุกร์ที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๖

๑๙.๐๐ น. พบกัน ณ ลานจอดรถห้างโลตัส พระราม ๓ ด้านถนนนราธิวาสฯ นำจักรยานขึ้นรถบรรทุกจักรยาน สัมภาระนำขึ้นรถบัสปรับอากาศ

๒๐.๓๐ น. ออกเดินทางมุ่งสู่จังหวัดเลย

SHIMANO

DURA-ACE

www.shimano.com



ST-9000
SLG-EV



SL-BSR1



FD-9000



RD-9000



CN-9000
HG-EV



FC-9000
HG-EV



SM-BB9000



CS-9000
HG-EV

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

อีเมล : junior12@truemail.co.th

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
- Size: M



48,200 B



RAPID 2 TRIPLE

FEATURES:

- Shimano Tiagra 27-speed shifting
- Smooth shifting Shimano crankset
- Giant S-R2 rims w/ 32 spoke hubs
- Color: Silver/White/Blue
- Size: S, M



32,300 B

RAPID 3 COMPACT

FEATURES:

- Shimano 16-speed shifting
- Advanced-Grade Composite fork
- FSA Tempo Compact crankset
- Giant S-R2 rims w/ 32 spoke hubs
- Color: Black/Red/White
- Size: S



25,500 B



สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ WORLD BIKE และตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ

NEW 2013

RIDE LIFE. RIDE GIANT.

ANTHEM X 1

FEATURES:

- Fox 32 FLOAT CTD suspension fork and shock
- Shimano XT 2x10 speed component group
- Shimano XT disc brakes
- Giant P-XC2 wheelset
- Color: Black/Silver/Light Green
- Size: S

MAESTRO ALLFOX

OverDrive2

105,600 B



ANTHEM X 2

FEATURES:

- RockShox Reba RL 100mm fork with lock-out
- RockShox Monarch R rear shock
- Shimano Deore/XT 30-speed drivetrain
- Shimano M505 disc brakes
- Giant S-XC2 wheelset
- Color: Light Blue/Black/White
- Size: S

MAESTRO ALLFOX

75,300 B



ANTHEM X 3

FEATURES:

- RockShox Recon Gold RL 100mm fork with lock-out
- RockShox Monarch R rear shock
- Shimano Alivio/Deore 27-speed drivetrain
- Giant S-XC2 wheelset
- Color: Black/Red/White
- Size: S

MAESTRO ALLFOX

62,200 B



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

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



๕ - ๙ มกราคม ๒๕๕๖

กริปนครวัด นครธม กัมพูชา

ทริปเดินทางต่างประเทศที่ไม่ควรพลาด ปั่นจักรยานไปเยี่ยมขมนครวัด นครธม ประเทศกัมพูชา ค่าใช้จ่ายในการเดินทางสำหรับสมาชิกเพียงท่านละ ๕,๕๐๐ บาท ผู้ที่ไม่เป็นสมาชิกท่านละ ๖,๐๐๐ บาท ครอบคลุมถึง การเข้าเมืองอย่างเร่งด่วน การขนส่งทั้งหมด โรงแรม และค่าอาหารเช้า รถตู้ น้ำ ในกัมพูชา บัตรผ่านนครวัด ๓ วัน และมีเตียงต้อนรับดินเนอร์ที่ Rajah Ankor restaurant ที่เสียมราฐ ที่พักสองคนต่อหนึ่งห้อง ที่ No Problem Hotel เสียมราฐ และเสื้อจักรยาน ๑ ตัว (ไม่มีประกันชีวิต)

กรุณาเตรียม ยางอะไหล่ อะไหล่ยาง ไฟหน้า ไฟท้าย ไฟหมวก และตรวจเช็คจักรยาน พาสพอร์ต ก่อน หมดยุอายุ ๖ เดือน บัตรประชาชน และกระเป๋าสัมภาระ ๑ ใบ

กำหนดการ

วันศุกร์ที่ ๔ มกราคม ๒๕๕๖

๐๖.๐๐ น. รวมตัวแพครจักรยานที่หน้าเทศบาลโต๊ส พระราม ๓

๐๗.๐๐ น. ออกเดินทางโดยรถบัสปรับอากาศ

๑๒.๐๐ น. เที่ยงถึงด่านกรมศุลกากรกับชายแดน หลังรับประทานอาหาร ทำเรื่องข้ามแดน ปั่นจักรยาน สู่ที่พัก Asean Hotel Poipet

วันเสาร์ที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๖

๐๗.๐๐ น. ล้อหมุน ปั่นจักรยานจากด่านปอยเปต มุ่งหน้าเสียมราฐ ระยะทางประมาณ ๑๖๐ กม.

วันอาทิตย์ที่ ๖ มกราคม ๒๕๕๖

๐๘.๐๐ น. ปั่นจักรยานไปที่ขมนครวัด ปิดท้ายด้วยการนำชม พนมบาเค็ง และชมพระอาทิตย์ตกที่สวยงามมาก

วันจันทร์ที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๖

๐๘.๐๐ น. ปั่นจักรยาน แล้วไปลงเรือเพื่อเยี่ยมขม Tonle Sap ทะเลสาบที่ใหญ่ที่สุดในทะเลอินโดจีน บ่ายขมนครธม และ ปราสาทบายน

วันอังคารที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๖

๐๘.๐๐ น. ปั่นจักรยานไปที่ขมปราสาทบันทายศรี บ่ายไปชมปราสาท ตาพรหม ต้นไม้ยักษ์ห่อหุ้มปราสาท

วันพุธที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๖

๐๗.๐๐ น. ปั่นกลับถึงด่านปอยเปตเพื่อข้ามชายแดน และเดินทางกลับกรุงเทพฯ ด้วยรถบัสปรับอากาศ



ปฏิกินทริป

ปฏิกินทริป

เดือนธันวาคม ปี ๒๕๕๕ ถึง กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

คืนวันศุกร์ที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๕

ปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อย

๑๕ - ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๕

ทริปปั่นเขาเกาะสีชัง

อาทิตย์ที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕

ชมพุทธรูป 80 ปาง ปั่นกลางบึงใหญ่ เพลินใจไบค์แฟร์

คืนวันจันทร์ที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๕

ปั่นชมไฟวันคริสต์มาส

๔ - ๕ มกราคม ๒๕๕๖

ทริปปั่นนครวัด นครธม กัมพูชา

อาทิตย์ที่ ๖ มกราคม ๒๕๕๖

นัดซ่อมจักรยาน

๑๒ - ๑๓ มกราคม ๒๕๕๖

รีไซเคิลจังหวัดเลย

อาทิตย์ที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๖

ทริปประเพณี กรุงเทพฯ-หัวหิน กับทีมสวนธนาฯ

๒๖ - ๒๗ มกราคม ๒๕๕๖

สองน่องท่องเมืองระยอง แผลมสิ่งห้

อาทิตย์ที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่ที่สวนรถไฟ ท่องพิพิธภัณฑ์กองทัพ

อากาศ

๒ - ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

ปั่นจักรยาน..สุดประจิมที่ริมเมย

๙ - ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

กรุงเทพฯ-พัทยา-ระยอง ปั่นเพื่อน้องมูลนิธิคามิเลียน

๙ - ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

Thailand Bike & Vehicle 2013 เมืองทองธานี

อาทิตย์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่

๒๒ - ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

ผ้าป่าสามัคคี กรุงเทพฯ-พะเยา

Friday 14 December 2012

Trip to Taste Delicious Food

15 - 16 December 2012

Cycling trip to Si Chang Island

Sunday 23 December 2012

One day trip to Suanluang RAMA 9 Bike Fare

Monday 24 December 2012

Cycling trip to see Christmas lights

4 - 9 January 2013

Cycling trip to Angkor Wat, Cambodia

Sunday 6 January 2013

Bicycle repair

12 - 13 January 2013

Recycle trip to Loei

Sunday 20 January 2013

Cycling trip from Bangkok to Hua-hin

26 - 27 January 2013

Cycling trip to Laem Sing in Rayong

Sunday 27 January 2013

The amateur cycling at Vachirabenjatas Park (Rot Fai Park)

2 - 3 February 2013

Cycling trip to the west of Thailand at Moei River

9 - 10 February 2013

Cycling trip from Bangkok to Rayong for Camilian Foundation

9 - 10 February 2013

Thailand Bike & Vehicle 2013 at IMPACT Exhibition and Convention Center

Sunday 17 February 2013

The amateur cycling event

23 - 25 February 2013

Cycling trip to offering robes to Buddhist priests at monastery from Bangkok to Phayao

หมายเหตุ: รายการต่างๆ อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๕๗๐ email: tchathaicycling@gmail.com

หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ www.thaicycling.com, [Facebook.com/TCHathaicycling](https://www.facebook.com/TCHathaicycling)

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

ALL NEW
2013

Curve D3

Stylish and smooth

- เกียร์ชุด 3 speed Sturmey Archer
- พับเก็บง่าย กระทั่งดัด พกพาสะดวก
- พร้อมบังโคลน



Vybe C7S

Perfect for leisure rider

- ดินี่ Neos 7 speed
- พับเก็บง่ายในเวลา 15 วินาที
- รุ่นประหยัด คุ่มค่า



Vector P9

Full-size ride, small-size fold

- เฟรม Vector เทคโนโลยี Hydro formed ชั้นสูง
ของ Dr.Hon ทำให้เฟรมแข็งแรง และมีน้ำหนักเบา
- ดินี่ Neos 9 speed รุ่นพิเศษสำหรับ Dr.Hon



Aim Bike (เมืองทองฯ) 080-595-5573
Bike Monster (รามอินทรา) 089-441-2591
Bike Station (พัฒนาการ) 02-722-9999
Bird Bike (สุทธิสาร) 083-304-0497
B.M. Bike (พระราม 2) 02-417-6031
Cycle Square (พระราม3) 081-825-5188

Sunsport (พุทธมณฑล สาย 4) 080-056-7744
นายภณโชค (บางนา) 089-043-6262
ร้านชัยดี (จุฬา 20) 086-884-4012
ระยองซีดีไบค์ (ระยอง) 089-666-0305
SN BIKE (พิชญ์โลก) 081-888-3665
ช.พาณิชย์ (สะพานมิตร) 081-831-6168

ตะวันฉายแสง (นครปฐม) 034-261-742
เดี่ยพู่เฮง (เพชรบุรี) 034-389-209
น้องโบว์ VCD (อ่างทอง) 035-611-387
Bike Center (ขอนแก่น) 043-347-700
Bike Center (อุดรธานี) 086-231-1110
ศรีสะเกษจักรยาน (ศรีสะเกษ) 045-620-089

Boardwalk D8 Special Design

- รุ่นยอดนิยมของ Dr.Hon และครั้งแรกในเมืองไทยกับดีไซน์จากประเทศญี่ปุ่น
- เฟรมโครโมลียม เทคโนโลยีเฉพาะของ Dr.Hon ทำให้เฟรมเล็กกว่าและเบากว่า
- ดินผี Dr.Hon Neos 8 speed รุ่นใหม่ล่าสุด



Speed P8

Dr.Hon's all time popular

- เทคโนโลยีเฟรม Geometry ทำให้ผู้ขับขี่อยู่ในท่านั่งที่เป็นธรรมชาติ และผ่อนคลาย
- มาพร้อมหลักอานสูบ



Mu N360

Intuitively and seamless

- การผสมกันอย่างลงตัวระหว่าง เกียร์ดุม NuVinci N360 กับเทคโนโลยีรตพับจาก Dr.Hon
- มาพร้อมหลักอานสูบ บังโคลน ตะแกรงครบชุด



สนใจเป็นตัวแทนจำหน่ายติดต่อ บริษัท นาวาไบค์ จำกัด 082-633-2266, 080-588-0677 www.navabike.com

อยู่ที่เซคิล (จบลราชธานี) 089-629-1199
J SERVICE (พัทลุง) 074-612-240
นิมิตร์ไบค์ (ชะอำ, เพชรบุรี) 032-890144
ไบรเจคไบค์ (ถลาง,ภูเก็ต) 081-893-5236
หาตัวใหญ่แม่ที่แท่นเบค 084-198-9394
ฮิงษ์ (ชุมพร) 077-511-166

ฮันตามันไซคิล (กระบี่) 085-888-9580
FAT FREE (เชียงใหม่) 053-752-532
Velo City (เชียงใหม่) 081-595-5975
จักรยามบรรเทิง (ลำปาง) 081-885-7943
นงค์อะไหล่ (ลำพูน) 053-520-285
เอ็กซ์เซล (อุตรดิตถ์) 055-413045

โอไบค์ (เชียงใหม่ หาดง) 084-611-1211

เตรียมพบกับ Dr.Hon Showroom
เต็มรูปแบบแห่งแรกในประเทศไทย
ปณณนพระราม 2 เร็วๆนี้



ใช้ชีวิตให้ช้าลง.. เราจะมองเห็นโลก.. ได้กว้างขึ้น



จากจุดเริ่มต้นที่สนใจจักรยาน ด้วยการร่วมปั่นจักรยานในกิจกรรม Moving Planet เมื่อปี ๒๕๕๔ ด้วยการชักชวนของคุณณัฏฐ์ หวังวิวัฒน์ศิลป์ หรือคุณหน้อย หนึ่งในสมาชิกผู้ก่อตั้งชมรม

จักรยานเพพเพอร์มินท์ ไบค์ (Peppermint Bike) กับกิจกรรมปั่นจักรยานธรรมชาติให้ร่วมกันหยุดสร้างมลภาวะที่ทำลายโลก ด้วยการใช้จักรยานแทนรถยนต์ กับระยะทาง ๒๗ กม. รอบกรุงเทพฯ แม้จะเป็นการใช้เส้นทางเดียวกับที่เคยขับรถยนต์ แต่เมื่อเดินทางด้วยจักรยานทำให้คุณอุสนา ถนัดสร้าง หรือคุณจ๋า.. ที่ปรึกษาด้านกฎหมายธุรกิจและกรับเชิญในสารสองล้อฉบับนี้ ได้พบสิ่งที่แตกต่างจนรู้สึกว้าว... “เมื่อเราใช้ชีวิตที่ช้าลง.. ทำให้เราเห็นโลกได้กว้างขึ้น”

นักปั่นมือใหม่กับจุดเริ่มต้น

เริ่มต้นจากพี่หนูนา สุวรรณา เอี่ยมพิกุล ซึ่งเป็นเจ้าของแบรนด์สินค้าเพพเพอร์มินท์ ฟิลด์ ได้ก่อตั้งชมรมจักรยานเพพเพอร์มินท์ ไบค์ ตัวเองก็ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกด้วย เพราะเป็นมือใหม่ที่ชื่นชอบการขี่จักรยานเหมือนกัน เมื่อเป็นชมรมก็ไม่ใช่แค่การปั่นจักรยานเพื่อความสนุกเพียงอย่างเดียว แต่ปั่นเพื่อร่วมอนุรักษ์สิ่งแวดลอมด้วย เช่นการไปร่วมปลูกป่าโครงการที่สมุทรสงคราม ไปปลูกหญ้าให้พะยูนที่จังหวัดตรัง ได้ทั้งความสุขและมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ธรรมชาติให้กับผืนแผ่นดินของเรา **ปั่นกริปแรกประทับใจ ปั่นต่อไปอีกหลายแนว**

ไปที่สวนฝั่งเลยคะ ระยะทางประมาณ ๕๐ กม. ขอบอกว่า.. เหนื่อยมาก ๆ เพราะถือว่าเป็นทริปแรกที่โหดที่สุด แต่ก็สนุกและประทับใจมากด้วย เพราะต้องปั่นขึ้นเขา

เป็นทางที่ชันมาก พอดตอนที่ปั่นลงนี่สิ.. ได้เห็นทิวทัศน์สองข้างทางเป็นธรรมชาติสวยงาม ถือได้ว่าเป็นรางวัลให้กับตัวเองที่สามารถปั่นจักรยานไต่เขามาได้ ทำให้รู้สึกว่าเราสามารถทนได้กับการปั่นจักรยานไปกับเส้นทางที่ไม่ธรรมดา

หลังจากทริบสวนฝั่ง ทางเพพเพอร์มินท์ ไบค์ ได้จัดทริบจักรยานไปพญา เป็นการปั่นสลายแคลลอรี่ ปั่นไปตริง ปั่นไปบางแสนเป็นการปั่นเลียบบายทะเล ไปอยุธยาได้ปั่นชมเมืองและโบราณสถานที่สวยงาม และล่าสุดคือปั่นไปร่วมปลูกป่าโครงการที่สมุทรสงคราม

ปั่นเป็นกลุ่มสนุกได้เพื่อน ได้ใช้ชีวิตที่... ช้าลง

ปั่นจักรยานเป็นกลุ่มเล็กๆ ก็ดีนะ ไปกับเพื่อนๆ ที่มีศักยภาพเท่าๆ กัน ไม่ทิ้งกัน ส่วนการปั่นกับเพพเพอร์มินท์ ไบค์ ทำให้ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ กับเพื่อนนักปั่นจักรยานคนอื่น ๆ ได้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ ได้รู้จักคนที่สนใจเรื่องเดียวกันมากขึ้น ได้เพื่อนใหม่ๆ อย่างเช่นพี่ๆ อาก ที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้ให้คำแนะนำและดูแล





พวกเราอย่างดีทุกครั้งที่มีส่วนที่ปรึกษา อุ่นใจทุกครั้งที่มีชาวสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยไปด้วย

เราได้ใช้ชีวิตที่ช้าลง ได้มองเห็นโลกกว้างขึ้น เมื่อเราเดินทางด้วยการปั่นจักรยาน ทำให้เกิดความรู้สึกรักและหวงแหนธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และแผ่นดินไทยของเรา ตอนนี้ก็เลิกใช้ขวดน้ำพลาสติกแล้ว เพราะมันย่อยสลายยากมาก เมื่อปั่นจักรยานแล้วไม่อยากจะมีส่วนในการทำลายสิ่งแวดล้อมอีกต่อไป

ได้เข้าใจว่า จักรยานก็เป็นส่วนหนึ่งของถนนเช่นกัน ไม่ใช่เป็นวัตถุเล็กๆ กีดขวางการจราจร จักรยานกับรถยนต์มีสิทธิเท่าเทียมกันบนท้องถนน ทำให้เวลาเราขับรถระวังมากขึ้น การขี่จักรยานมันให้ออกาสเราในการทักทายคนผ่านไปผ่านมาได้มากเลยทีเดียว เช่น แม่ค้าขายขนม คนปั่นจักรยานที่ผ่านไปผ่านมา คนเดินถนนต่างๆ ไป เวลาเราขับรถ คงไม่ได้หยุดรถแล้วเปิดกระจกมาทักพี่ๆ เขา สุดท้าย..ได้จิตใต้สำนึกที่ดีขึ้นในเรื่องของการรักและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ ผืนป่า และสายน้ำของประเทศเรา ได้ลงมือทำจริงๆ ไม่ใช่แค่คิดอย่างเดียว

เมื่อเป็นนักกฎหมาย..แล้วคิดอย่างไรกับกฎหมายและจักรยาน

คิดว่าบ้านเราควรจะมีกฎหมายเฉพาะ ว่าด้วยการใช้รถจักรยานซึ่งเป็นการส่งเสริมการใช้จักรยาน

ขณะเดียวกันก็คุ้มครองสิทธิของผู้ใช้จักรยาน ในส่วนที่เป็นส่งเสริมการใช้จักรยาน เช่นมีกฎหมายเฉพาะที่กำหนดทางจักรยาน Bike Lane ที่ใช้ปั่นจักรยานเท่านั้น และห้ามมิให้ยานพาหนะอื่นเข้ามาใช้ร่วม ส่วนการคุ้มครองสิทธิของผู้ใช้รถจักรยานในปัจจุบันยังไม่มีกฎหมายเฉพาะ จึงต้องใช้บทกฎหมายทั่วไป ซึ่งในบางกรณีอาจให้ผลร้ายแก่ผู้ใช้จักรยาน เช่นผู้ใช้จักรยานขับขี่จักรยานบนถนนแล้วถูกรถเฉี่ยวชนได้รับบาดเจ็บ แต่ในทางคิดความกลับเป็นว่าผู้ใช้จักรยานซึ่งเป็นผู้เสียหายเป็นฝ่ายประมาทเสียเอง ที่ไปขี่จักรยานบนถนนที่เป็นทางวิ่งของรถยนต์

หากใจสนใจร่วมกลุ่มละ

เดี๋ยวนี้คนใช้จักรยานมากขึ้น จนกลายมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ซึ่งดีมาก.. ไม่ใช่แค่การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นการช่วยลดโลกร้อนลดมลภาวะ หากเพื่อนนักปั่นสนใจก็ขอเชิญชวนมาเป็นสมาชิกกับพวกเราเพพเพอร์มินท์ ไบค์ได้เลย เข้าไปได้ที่ www.facebook.com/PeppermintBike เรามีการจัดทริปบ่อยๆ เส้นทางดีมีรถบริการตามประกบ มีทั้งพี่ๆ ที่เปปเปอร์มินท์ไบค์และสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยคอยดูแลพวกเราเป็นอย่างดี ปั่นสนุกสนานได้อย่างไร้กังวล เรียกได้ว่า ปั่นดีกินดีมีที่เพพเพอร์มินท์ ไบค์ นี้แหละคะ


ปั่นจักรยานไปบริจาคอลูมิเนียม เพื่อมูลนิธิฯ ในพระบรมราชูปถัมภ์

การปั่นบริจาคอลูมิเนียมเพื่อมูลนิธิฯ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมหลักของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย โดยมีการรวบรวม-เรียกคืนห่วงอลูมิเนียม กิจกรรมนี้ที่ธีรยุทธ ผลาขจรศักดิ์และชาวชุมชนวัดอนงค์ เป็นตัวจักรสำคัญในการเก็บรวบรวม ต้องขอขอบพระคุณมากค่ะ นอกจากนี้แล้วคุณจ๊อ วิภาดาภิรานุชิตพงศ์ ยังได้ไปเปิดบูธรับบริจาคอลูมิเนียมที่สวนรถไฟในวันเสาร์-อาทิตย์ ติดต่อกันสองสัปดาห์เลยทีเดียว

การปั่นในวันนี้มีจุดนัดพบ ๔ จุด คือชุมชนวัดอนงค์, หน้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย, สวนรถไฟ, หน้าวัดเสมียนนารี โดยในส่วนของพิธีการที่สวนรถไฟนั้น พี่ป้อม สุมวงศ์ ได้กล่าวรายงานต่อท่านรองสุณี ปิยะพันธ์พงศ์ รองอธิบดีกรมควบคุมมลพิษ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้กรุณามาเป็นประธานในพิธีปล่อยขบวนจักรยาน นักปั่นทุกท่านจะได้รับเป้บรรจุอลูมิเนียมเพื่อช่วยกันสะพายไปยังบริษัทบางกอกแคน คลอง ๒ อัญญบุรี เมื่อขบวนจักรยานไปถึงก็ได้รับการต้อนรับอย่างดีจากท่านประธานบริษัทฯ และพนักงานทุกท่าน น้ำอัดลม กระจกปอง น้ำดื่มเย็นชื่นใจพร้อมด้วยกล้วยไข่และข้าวต้มมัด ช่วยให้นักปั่นของเรามีสพลังงานกลับได้ดีเลยคะ นอกจากนี้บรรดานักปั่นยังได้รับชมรับฟังมินิคอนเสิร์ตจาก น้องต้า Thailand got talent และเพื่อน ๆ สร้างความสนุกสนานครื้นเครงให้กับพวกเราเป็นอันมาก ปีนี้ จำนวนอลูมิเนียมที่นำมามอบในวันนี้น้ำหนักทั้งหมด ๑,๐๐๙ กิโลกรัม ขอบคุมนักปั่นทุกท่านและผู้มีจิตเมตตาที่ได้ช่วยให้กิจกรรมในวันนี้นำประสบความสำเร็จด้วยดี

สุดท้ายนี้ต้องขอขอบพระคุณ คุณปิยะดิษฐ์ อัครศิริสุข เจ้าของอาคาร ซี.อี.ซี. ที่ได้อนุเคราะห์ให้เราชาวจักรยานได้ใช้ห้องน้ำ ก่อนที่ขบวนจะเคลื่อนออกจากจุดนัดพบที่ ๔ หน้าวัดเสมียนนารี ที่จุดนัดพบนี้คุณจ๊อได้สั่งน้ำเต้าหู้ร้อนๆ และปาตองโกมารับรองนักปั่นทุกท่านให้ได้เติมพลังก่อนปั่น ขอบคุนมากคะ ขอบคุนพี่ลิซิด



พี่ป้อม สุมวงศ์ พี่ยุ่ง กำพล ยุทธไตร พี่ศุภชัย เขียมม้อ และนักปั่นกลุ่ม Coffee Bike ทุกท่าน คุณสันต์ จาก TOT ขอบคุมนักปั่นทุกกลุ่มทุกท่านไม่ว่าจะเป็นพี่น้องนักปั่นที่มาจากกรมช่างโยธาสนามบินกองทัพอากาศ (ใจ, แจ้, พุดทนาย ฯลฯ) สิงห์สลัดวัน, Hansa Flex, Tour Bike, เสือพหล และอีกหลายกลุ่มที่ไม่ได้เอ่ยนาม ขอบคุนคุณตัน จักรพันธ์ ไทลหลัง และคุณเอก ร.พ.ท. ที่กรุณาช่วยเป็นพิธีกร จุดนัดพบที่ ๔ และเพื่อให้กิจกรรมนี้ในปีต่อไปให้ได้จำนวนอลูมิเนียมมากกว่าปีนี้ขอฝากเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ช่วยกันเก็บรวบรวมไว้แต่เนิ่นๆ เลย ขอขอบคุนทุกท่าน พบกันทริปต่อไป สวัสดีคะ 



รีไซเคิลจักรยานเพื่อน้องในชนบท



รีไซเคิลจักรยานเพื่อน้องในชนบท ณ โรงเรียนอนุบาลชุมชนหัวดง ต.หัวดง อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์ ครั้งนี้นับเป็นครั้งที่มีอุปสรรคมากมาย แต่ก็ผ่านไปด้วยดี เพียงแต่ต้องยกเลิกการปั่นท่องเที่ยวเมืองลับแลเชิงธรรมชาติอย่างน่าเสียดาย เพราะเมืองนี้มีศักยภาพเหมาะสมมากในการปั่นท่องเที่ยว บางคนบอกเอาไว้โอกาสหน้า บอกได้เลยโอกาสนั้นนั้นอยากมาก

๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๕

สิบโมงเช้า รถชนจักรยานเพิ่งเอาจักรยานขึ้นรถจากโรงงานน้ำหมี ซอยพุทธบูชา ๓๖ เราต้องเดินทางไปอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ ๕๕๐ กิโลเมตรโดยประมาณ รถหนักวิ่งเร็วไม่ได้อยู่แล้ว กว่าจะถึงอำเภอลับแลเกือบสามทุ่ม หลายคนเหนื่อยล้าเพราะการเดินทาง ผมรอเอารถลงและดูแลเพื่อนๆ ๕ - ๖ คนที่เดินทางมาเจอกับ รถพ. ตั้งแต่เช้า เพื่อมาร่วมเป็นสักขีพยานกับการมอบจักรยานให้น้องในครั้งนี้

๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕

พิธีมอบจักรยานที่แสนเรียบง่ายแต่มีคุณค่า **ผอ.เทพมณู** ผอ.โรงเรียนอนุบาลชุมชนหัวดง กล่าวเปิดงานและแจ้งวัตถุประสงค์ของงาน พร้อมแจ้งจำนวนจักรยานที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้จัดส่งมาให้ จำนวน ๖๐ คัน สำหรับจัดมอบส่งให้ ๓ โรงเรียน คือ โรงเรียนอนุบาลชุมชนหัวดง โรงเรียน

บ้านห้วยใต้ โรงเรียนบ้านดอนแก้ว ซึ่งเด็กๆ ที่ได้รับมอบจักรยาน จะสามารถใช้เดินทางไปโรงเรียนและทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี


คุณหมอมจिन ตัวแทนของสมาคมฯ เป็นประธานในการมอบจักรยานเพื่อน้องในครั้งนี้ โดยมีตัวแทนของทั้ง ๓ โรงเรียน เป็นผู้รับมอบ เด็กๆ มารอรับจักรยาน ตั้งแต่เช้าต่างตั้งใจกันถ้วนหน้า บ้างจูง บ้างขี่กลับบ้าน หน้าตาเบิกบาน **ผอ.เทพมณู** มีของฝากจากชาวอุตรดิตถ์มอบให้ และเลี้ยงอาหารกลางวันอีกหนึ่งมื้อ จากฝีมือคณะอาจารย์ของโรงเรียนชุมชนหัวดง เป็นอาหารพื้นเมืองแสนอร่อย แสนเรียบง่าย แต่มีคุณค่าทางใจเป็นอย่างยิ่ง

๒๙

ขอขอบคุณ

ผอ.ถาวร ผู้ประสานงานในพื้นที่
คุณแก้ง ผู้ประสานงานในพื้นที่และเป็นสมาชิกของสมาคม

ผอ.เทพมณู ผอ.โรงเรียนอนุบาลชุมชนหัวดง ผู้ให้ที่พัก อาหาร และสถานที่จัดงาน ดูแลคณะจากกรุงเทพฯ

หวังว่าจักรยานที่มอบให้ คงสร้างประโยชน์ในการดำรงชีวิตของน้องๆ อย่างมีประสิทธิภาพ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 

น้ำมันพระเอก การ์ตูนจักรยานชดๆ



“น้ำมันพระเอกการ์ตูน
จักรยานชดๆ”

อยู่ดีๆ ประโยคนี้ก็ลอยเข้ามาในหัว เมื่อฉันได้พบ ยีสต์-นกุล กวินรัตน์ เจ้าของร้านขายวัตถุดิบและอุปกรณ์สำหรับร้านเบเกอรี่ ยีสต์ กะ เนย และพบว่าสิ่งที่ทำในชีวิตจริงของเขาอย่างการปั่นฟิสิกส์เกียร์คันงามส่งสินค้าให้ร้านเบเกอรี่ต่างๆ ด้วยตัวเองนั้นเป็นคาแรกเตอร์ของพระเอกการ์ตูนจักรยานน่ารักๆ สักเรื่องได้ไม่ยาก

แต่พอออกจากโลกการ์ตูนมายืนอยู่บนโลกความจริง ฉันก็มีเรื่องสงสัยเกี่ยวกับคาแรกเตอร์นี้ไม่น้อย

ฟิสิกส์เกียร์กับการส่วขอมันไปด้วยกันได้จริงหรือ?

ได้นะครับ แรกๆ ผมก็คิดจะซื้อแบบอื่นเหมือนกัน แต่พอลองๆ ไปก็ชอบฟิสิกส์เกียร์มากกว่าอยู่ดี ทีนี้พอเริ่มคิดว่าจะต้องใช้ปั่นไปส่งของก็จะพยายามปั่นช้าๆ เพราะมันก็มีระยะวิ่งของด้วยอะไรด้วย ก็เลยค่อยๆ ไปจะปั่นเหมือนที่ไปเที่ยวเล่นไม่ได้

ฟิสิกส์เกียร์สนุกอย่างไร ทำไมยีสต์ถึงเลือกใช้?

จริงๆ ตอนแรกก็ปั่นจักรยานธรรมดาาก่อนนะ แล้วสักพักหลานที่ปั่นเล่นด้วยกันอยากปั่นฟิสิกส์เกียร์ ก็ซื้อให้คันนึงแล้วเราก็ลองปั่นด้วย ก็เริ่มชอบตั้งแต่ตอนนั้น พอลองปั่นแล้วมันสนุกดีครับ ต้องใช้ทักษะเยอะ ต้องมีสมาธิมากๆ ปล่อยล้อฟรีไม่ได้ ถ้าเราปั่นไปสักพักเราจะรู้สึกว่ามันควบคุมได้ว่าเราจะหยุดจะไป

ตอนไหน คือมันยากกว่าจักรยานปกตินะ มันทำท่ายากมากขึ้น ปั่นแรกๆ ก็กลัว เพราะเรายังไม่รู้จังหวะ แต่พอเราควบคุมมันได้ก็จะสนุกมาก ปั่นเที่ยวเล่นอยู่ครึ่งปีครับ ฟิสิกส์เกียร์นี้แหละ แต่ตอนแรกที่ปั่นเล่นๆ นี้ไม่เคยคิดเรื่องส่งของเลยนะ แล้วอยู่ดีๆ ก็คิดว่าเออมันก็ใช้เดินทางอยู่แล้ว ก็น่าจะลองดูนะ

วันแรกที่เริ่มปั่นส่วของเป็นยิวไปบ้าง?

วันแรกก็ปั่นจากร้านตัวเองที่แถวจักรวรรดี มาส่งที่ร้านเวลาเย็น ทองหล่อ เลยครับ เพราะเป็นร้านของพี่ที่รู้จักกัน แล้วปกติผมก็ซื้ออุปกรณ์จักรยานกับพี่เขาอยู่แล้ว แล้วร้านเขาก็มีขายกาแฟกับขนม พอเขารู้ว่าบ้านผมทำกิจการนี้ก็เลยสั่ง ผมก็มาส่งเอง เพราะจริงๆ เรา ก็ปั่นมาเที่ยวที่น้อยอยู่แล้ว ปั่นบ่อยๆ มันก็ไม่ไกลมากนัก

มีลิมิตในการส่วของใหม่ว่าได้แค่ไหน แล้วไปส่งได้ไกลแค่ไหน?

ร้านที่ผมปั่นจักรยานไปส่งส่วนใหญ่จะเป็นร้านที่สนิทๆ กัน เขาเห็นเราปั่นจักรยานไปส่งเองก็เลยจะใช้วิธีทยอยส่งนิดๆ หน่อยๆ ผมก็มาให้เรื่อยๆ ครับ ถ้าหนักมากๆ ก็ไม่ได้แล้ว อย่างพวกแบ๊งนี่ถ้าเป็นสิบโลก็ไม่ไหว หรือถ้าเป็นอุปกรณ์แล้วกินที่เยอะๆ อย่างพวกที่มีแพ็กเกจเป็นกล่องอะไรพวกนี้ก็จะแยกไปครับ พวกนั้นก็จำเป็นต้องใช้รถไปส่ง จะส่งเองแค่พวกที่มีแพ็กเกจเป็นถุงๆ ส่วนเรื่องระยะทางเนี่ย ถ้าให้ออกไปไกลแบบถึงบางนาอะไรวางๆ นี่เราก็ไม่ไหวครับ คือเรา

ก็จะรู้ลิมิตตัวเองนะครับว่าเขาสั่งมาแค่ไหน แล้วเราไปด้วยวิธีนี้ไหวไหม

แล้วเคยเกิดเหตุการณ์ปั่นไปส่วแล้วของเละไหม?

ไม่เคยนะครับ ปกติก็จะเลือกอันที่แพ็กได้แน่นอนหาจัดดีๆ มันก็จะไม่เละ แล้วกระเป๋าก็ที่เราใช้ใส่ของไปเนี่ย ก็จะเลือกที่มีสายรัดเยอะๆ ปรับให้แน่นๆ ของที่ใส่กระเป๋าก็จะไม่มีปัญหาอะไร ไม่เคลื่อนไปมา ส่วนที่ยากหน่อยก็จะเป็นพวกแก้วกระดาษ เราก็ต้องไปผูกห้อยกับกระเป๋าด้านนอกเอาเพราะมันใส่ในกระเป๋ไม่ได้ อันนี้ก็ต้องระวังหน่อย

ร้านที่ยีสต์ไปส่วของเขาว่ายิวไวบ่าง?

แรกๆ เขาก็ตกใจครับ เห็นจักรยานเขาก็จะถามว่าไม่มีเบรกหรือ ไม่อันตรายหรือ เราก็อธิบายให้เขาฟังว่าซียังงี้ เพราะพอเขาเห็นแบบนี้ก็จะกลัวกันนะ แต่เราก็ทำให้เขาเห็นว่ามันไม่มีอะไรน่ากลัวถ้าเราขี่แบบมีสติครับ

มีอะไรอยากแนะนำคนที่คิดจะเริ่มใช้จักรยานเป็นพาหนะหลักบ้าง?

อย่างแรกเลยคือเรื่องอุปกรณ์เซฟ เพราะเราอาจจะไม่ได้เป็นคนประมาทหรอก แต่คนอื่นเราไม่รู้ไง อย่างน้อยมันก็ช่วยป้องกันเราได้ อีกอย่างคือศึกษา



เส้นทางก่อน ดูว่ามีท่อนี่อะไรที่ต้องระวังเป็นพิเศษไหม เส้นทางมันเลี้ยวที่ไหนยังไงบ้าง แล้วที่สำคัญอย่าปั่นเร็วมากครับ

๕๑

อีกหนึ่งนักปั่นที่ผันความชอบมากลายเป็นอุปกรณ์ประกอบอาชีพ เพราะจักรยานเป็นอะไรที่มากกว่าการขี่เพื่อออกกำลังกายอย่างเดียว จักรยานเป็นเพื่อนร่วมทาง เป็นยานพาหนะที่ขับเคลื่อนด้วยพลังของผู้ขี่ และมี "สติ" เป็นตัวกำกับให้ขับเคลื่อนไปสู่จุดหมายได้อย่างปลอดภัย ๕๒





Fitness Lifestyle 23 เบากว่า เร็วกว่า แรกกว่า?

▼ ก่อนได้อ่านเกี่ยวกับเรื่องสมรรถนะของจักรยานจาก Wikipedia เห็นว่าน่าสนใจดี เป็นข้อคิดให้นำทดลอง จึงนำมาแบ่งปันอ่านกัน



หรือทางขึ้นเนิน แต่หากเป็นทางเรียบระยะยาวจักรยานที่หนักกว่าแต่ใช้ล้อที่ต้านลมน้อยจะได้เปรียบ เพราะมีแรงเฉื่อยแรงส่งช่วยในการทำความเร็ว

ที่จริงก็เป็นเรื่องพื้นฐานที่เราพอจะเข้าใจกันอยู่แล้ว

เราจึงเห็นว่ามีการออกแบบและโปรโมทวงล้อ

เกี่ยวกับสมรรถนะของรถจักรยานซึ่งขึ้นอยู่กับพลังปั่นของผู้ขี่และตัวจักรยานเอง โดยจะยังไม่พูดถึงสภาวะอื่นๆ เช่น ถนน สภาพอากาศ ลม ฯลฯ

รุ่นใหม่ ๆ ที่เรียกว่า Aero wheel กันมากขึ้น ซึ่งเบาแต่แข็งแรงและถูกออกแบบให้ต้านลมน้อย ส่วนเรื่องสนนราคาก็จะแตกต่างกันไปตามคุณภาพ วัสดุและยี่ห้อ

ได้มีความพยายามที่จะพัฒนาให้สมรรถนะของจักรยานสูงขึ้นด้วยหลากหลายวิธี ตั้งแต่การออกแบบมุมองศาของตัวเฟรมและส่วนต่างๆ การลดน้ำหนักเฟรมและส่วนอื่นๆ การใช้ลูกปืนที่มีความฝืดหรือมีแรงต้านน้อยที่สุด การใช้วัสดุน้ำหนักเบาต่างๆ ทดแทนการใช้เหล็ก

นอกจากวงล้อก็มีการพัฒนาอย่างให้มิน้ำหนักเบาและมีดอกยางที่ทำความเร็วได้ดีขึ้นเนื่องจากทำให้เกิดแรงต้านจากพื้นผิวถนนน้อยกว่า ให้เลือกใช้งานที่มีน้ำหนักเบาที่สุดเท่าที่จะหาได้และเหมาะสมกับการใช้งาน เพราะท่านจะต้องใช้ถึง ๓ เส้น

แต่จากการทดสอบจากการใช้งานจริงพอจะสรุปได้ว่า การลดแรงต้านจากลมจะมีผลช่วยให้สมรรถนะเพิ่มขึ้นได้มากที่สุด การใช้วงล้อที่มีน้ำหนักเบาและออกแบบมาให้ต้านลมน้อยที่สุดรวมถึงการใช้ซี่ล้อที่ต้านลมน้อยลง การใช้งานที่เบาและมีแรงต้านจากพื้นผิวถนนน้อย และการลดน้ำหนักโดยรวมจะช่วยให้ความเร็วเพิ่มขึ้น

Weight Weenie หมายถึงผู้สนใจเรื่องการลดน้ำหนักของจักรยาน มีเว็บไซต์มากมายที่พูดคุยและแนะนำเกี่ยวกับการลดน้ำหนักของรถจักรยานและอุปกรณ์ ท่านสามารถไปใช้กูเกิ้ลหาอ่านได้ตามอริยาศัยที่คุยมาทั้งหมดนี้เราครอบคลุมรถจักรยานประเภทเสือหมอบและทัวร์ริงเสียส่วนใหญ่ เนื่องจากการลดน้ำหนักของจักรยานประเภทเสือภูเขา อาจจะลดความแข็งแรงลงไปด้วย ซึ่งจะไม่ตรงกับวัตถุประสงค์ของจักรยานเสือภูเขา นอกเสียจากเราจะใช้ในการขี่ท่องเที่ยวทางเรียบก็พอเข้าข่ายยกเว้นได้

จักรยานที่มีน้ำหนักเบาจะออกตัวเร่งความเร็วได้ดีกว่าจักรยานที่หนักกว่า ไม่ว่าจะปั่นบนทางเรียบ



หากเราเปรียบเทียบบรรดจักรยานกับรถยนต์ (ตามความเห็นส่วนตัวของผู้เขียน) ยากจะยกมาเปรียบเทียบกันซัก ๓ ข้อ คือ เรื่องล้อรถ และเรื่องน้ำหนักตัวรถ น้ำหนักบรรทุก

ในสมัยก่อน รถยนต์จะใช้กะล้อที่ทำด้วยเหล็ก ซึ่งมีน้ำหนักมาก ต่อมาได้มีการพัฒนาไปใช้กะล้อที่ทำด้วยวัสดุที่เบากว่าเหล็ก คือแมกนีเซียมอัลลอยด์ ซึ่งมีคุณสมบัติดีมากแต่ก็แพงมาก จากนั้นจึงมีการใช้วัสดุอลูมิเนียมอัลลอยด์ ซึ่งมีราคาถูกกว่ามาแทน แต่ก็ยังนิยมเรียกว่า ล้อแมก ซึ่งย่อมาจากคำว่า แมกนีเซียม ล้อที่เบาสามารถช่วยให้รถยนต์ออกตัวได้เร็วขึ้น เช่นเดียวกับการลดน้ำหนักของวงล้อรถจักรยาน ซึ่งทำให้การออกตัวเบาแรงขึ้น

ส่วนเรื่องน้ำหนักตัวรถยนต์และน้ำหนักบรรทุก เราจะพบว่า ผู้ผลิตรถยนต์ทุกค่ายพยายามลดน้ำหนักของตัวรถยนต์โดยใช้หลากหลายวิธี ตั้งแต่การใช้วัสดุต่างๆ ที่เบาและการลดขนาดให้เล็กลง ทั้งนี้เพื่อให้รถเบาลง กินน้ำมันน้อยลง และเราก็ทราบกันดีว่า น้ำหนักบรรทุกก็มีผลต่อการกินน้ำมันของรถโดยตรง


หากเราจะเปรียบเทียบการกินน้ำมันของรถยนต์กับการใช้พลังงานในการปั่นจักรยานก็คงจะไม่ผิด

ดังนั้นการที่เราทำให้รถจักรยานมีน้ำหนักเบาลงและบรรทุกน้ำหนักน้อยลง ก็จะทำให้เราใช้พลังในการขับเคลื่อนจักรยานหรือพลังงานในการปั่นน้อยลง ทำให้เราสามารถปั่นได้เร็วขึ้นและได้ระยะทางยาวขึ้น

รถยนต์ที่บรรทุกของเบาจะกินน้ำมันน้อยลงหรือวิ่งได้เร็วขึ้นฉับใด รถจักรยานที่บรรทุกเบาลงก็จะใช้พลังงานในการปั่นน้อยลงฉับนั้น

น้ำหนักบรรทุกของรถจักรยานจะรวมถึงกระดิกน้ำ อุปกรณ์ สัมภาระต่างๆ และที่หนักที่สุดก็คือ ตัวผู้ขี่จักรยานนั่นเอง

วิถี Fitness Lifestyle จึงขอชักชวนให้นักปั่นจักรยานทุกท่าน ดูแลเรื่องน้ำหนักตัวของท่าน หากยังหนักเกินมาตรฐาน ก็ขอให้ทบทวนวิธีการลดน้ำหนักและเริ่มลดอย่างจริงจัง การลดน้ำหนักตัวลงสัก ๔ - ๕ กิโลกรัม จะทำให้ท่านปั่นจักรยานได้เบาแรงขึ้นมาก อีกทั้งยังถูกเงินกว่าการลดน้ำหนักตัวรถจักรยานลงเพียง ๑ กิโลกรัมเป็นไหนๆ

หากท่านเห็นด้วย ขอให้ตั้งเป็นเป้าหมายสำหรับ New Year Resolution 2013 เสียเลยนะครับ ขอให้สำเร็จ! 

...Happy New Year





เชิงช่างหนึ่ง

Di2



โลกของเรามีกระบวนการปรับเปลี่ยนตั้งแต่ยุคหิน จนปัจจุบันเข้าสู่ยุคเทคโนโลยี ซึ่งมีความสะดวกสบายเพิ่มขึ้นมากมาย อาทิ

เช่น โทรศัพท์มือถือสมัยก่อนนั้นออกมาใหญ่ๆ ใว้.. อันเท่าบ้าน มาดูสมัยนี้สิครับ เล็กจิ๋วบางเฉียบมากๆ

จักรยานก็เช่นเดียวกัน.. ในสมัยก่อน มือเกียร์มีตั้งแต่รุ่นมือโยก มาเป็นรุ่นชิบเกียร์ ปัจจุบันเทคโนโลยีของจักรยานก็ล้ำยุคไปอีกก้าวเช่นกัน โดยระบบเกียร์ที่เป็นระบบไฟฟ้าได้ถูกนำเข้ามาใช้ในตัวรถจักรยานแล้ว ด้วยฝีมือของค่ายชิมานอ (Shimano) เจ้าพ่อชุดเกียร์ชื่อดังของญี่ปุ่น

อันที่จริงชิมานอมีระบบเกียร์ไฟฟ้ามานานแล้ว แต่ส่วนใหญ่จะใช้กับรถแม่บ้าน เช่นในรุ่น Nexus เป็นระบบเกียร์ที่เปลี่ยนแปลงโดยใช้ตัวเซนเซอร์ ในขณะที่เราปั่นบันไดจนไปถึงรอบ ตัวเซ็นเซอร์จะส่งสัญญาณไปยังระบบเกียร์ เพื่อเปลี่ยนให้มีความหนักมากขึ้น แต่ถ้าแรงกดบันไดน้อยเกียร์จะเปลี่ยนลงมาเพื่อให้เบาลง ใว้...สนุกมากๆ ถ้าใครได้ลองใช้

แต่ที่ล้ำสมัย.. และนำมาเสนอในครั้งนี้นั้น เป็นระบบไฟฟ้าเหมือนกัน แต่จะใช้ชื่อว่า Di2 อันเป็นชุดเกียร์ชื่อดังของญี่ปุ่น Shimano Di2 มีเกียร์ระบบ ๑๐ สปีด เป็นระบบเกียร์ที่ใช้กับรถเสือหมอบ (รถถนน)

ใช้ว่าจะมีเพียงค่ายชิมานอนั่นที่ทำการระบบเกียร์ไฟฟ้า ค่ายแคมแพกโนโล (Campagnolo) ก็มีเทคโนโลยีระบบเกียร์ไฟฟ้าเช่นกัน โดยใช้ชื่อว่า Campagnolo EPS ที่มีระบบเกียร์ ๑๑ สปีด

เรามาดูของญี่ปุ่นกันก่อนว่ามีอะไรบ้าง เริ่มต้นที่หัวใจหลักนั่นคือ..พลังงานที่ได้อยู่ มาจาก แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนขนาด ๗.๔ โวลต์ ทำการชาร์จไฟไปก่อนเลย ๘ ชั่วโมง โดยประมาณและนำมาติดตั้ง แบตเตอรี่จะส่งผ่านพลังงานไปที่สาย ซึ่งสายจะเชื่อมโยกันตั้งแต่ตัวมือเกียร์ (Shifter) ที่ติดอยู่บนแฮนด์ทั้งสองข้างซ้ายขวา เชื่อมโยกันด้วยหัวแจ็คเสียบ จะมีรหัสสีระหว่างสายบ่งบอกว่าด้านซ้ายหรือขวา บางรุ่นเป็นสติ๊กเกอร์ เพื่อบ่งบอกตำแหน่งของสายว่าใช้ล็อคกับชิ้นส่วนใด



ทำให้สะดวกดี

ในการเสียบล็อคแจ็คของสายแต่ละเส้น จะต้องใช้เครื่องมือในการดันล๊อคเท่านั้น และไม่ควรดึงออกโดยใช้มือดึง เพราะหากทำเช่นนั้น รับประกันได้เลยว่า จะต้องเปลี่ยนสายใหม่ยกชุดแน่ๆ แถมราคาแพงเสียด้วย

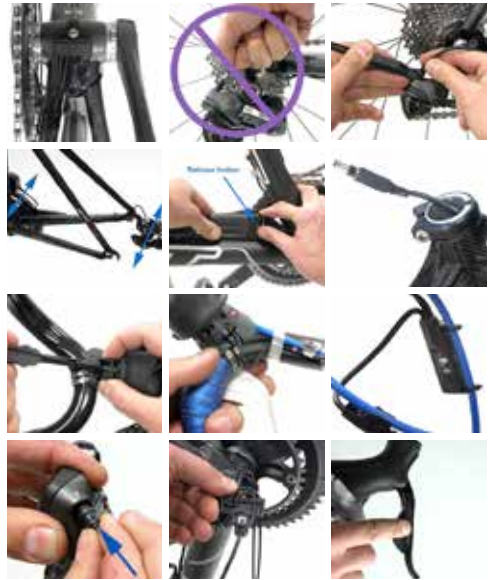
ต่อจากมือเกียร์ด้านบนของรถ ลงมาที่ตัวสับจานหน้า จะมีสายไฟที่จะต้องนำมาเสียบเข้ากับตัวสับจานหน้าเช่นกัน เลยไปด้านหลังรถ ให้เสียบหัวแจ็คเข้าไปที่ตัวตินผี สังเกตมาร์คที่ตัวล๊อคให้ตรงกันด้วย เพื่อจะได้ใส่ได้อย่างถูกต้อง

การตรวจสอบว่าแบตเตอรี่ มีความจุไฟมากน้อยแค่ไหน ให้กดชิปด้านซ้ายหรือขวาก็ได้ ค้างไว้ประมาณ ๑๐ วินาที และสังเกตที่ “ชิปโมท Shift mode switch” จะแสดงไฟสีเขียว แสดงว่ามีความจุไฟมากพอ แต่หากเป็นสีเหลืองหรือแดง ควรจะทำการชาร์ต



แบตเตอรี่ได้เลย
ไม่ ควรนำ
ออก ไป
ปั่น เพราะ
เราไม่รู้ ว่า
จะไปหมด
กลางทางหรือ
เปล่า เอาเป็นว่าเมื่อ
มันเหลืองก็ชาร์ตไว้
เลยละกันเนอะ

ในการประกอบเมื่อ
ทำการเสียบสายทั้งหมด
แล้ว ก็มาถึงวิธีทดสอบการ
เปลี่ยนเกียร์ ทดลองกดชิปด้าน
ใดก่อนก็ได้ เอาเป็นว่าในที่นี้มา
ทดสอบเกียร์ด้านหน้าก่อน ด้วยการ
เลื่อนตัวสับจานหน้าให้เลื่อนขึ้นไป กด
ชิป ๑ ครั้ง ติ่นผีจะเลื่อนขึ้นไป ๑ ชั้น และกด
ชิปเกียร์ลง ติ่นผีจะเลื่อนลง ตามนี้ถือว่า..โอเค
ถ้ากดชิปเกียร์แล้วเจียบสนิท ไม่มีอาการใดๆ



ทั้งสิ้น ตรวจสอบข้อเสียจุดต่างๆ ทั้งหมดอีกครั้ง
อาจจะมีข้อหนึ่งข้อใดที่ล๊อคไม่แน่น อย่าดึงโดยไม่ใช้
เครื่องมือเอานะครับ “เสียเงินแน่” ท่องไว้ในใจเลย

กลับมาตรวจเช็คเกียร์หลัง ทดสอบกดชิปเกียร์
ทีละจังหวะ ติ่นผีจะเลื่อนเข้าไปในตัวรถทีละสเตป
เรื่องรายละเอียดการเก็บสาย ต้องอาศัยทักษะการ
เก็บสาย ให้ดูไม่รกรุงกตา ในชุดสายของระบบเกียร์
Di2 นั้น จะมีอยู่สองแบบ แบบแรกเป็นสายอยู่ด้าน
นอกเฟรม แบบนี้มักจะต้องเก็บรายละเอียดสายเยอะ
หน่อยตั้งแต่หน้ารถมาถึงท้ายรถ และส่วนใหญ่รุ่นนี้จะ
ใช้กับเฟรมที่ไม่ได้ออกแบบมาเพื่อรองรับระบบเกียร์
Di2 โดยเฉพาะ

และแบบที่สองเป็นแบบสายซ่อนอยู่ด้านใน
เฟรม แบบที่สองนี้จะเป็นแบบที่เฟรมมีการรองรับการ
ติดตั้งระบบเกียร์ Di2 จะมีการเก็บรายละเอียดของ
สายได้เนียนกว่าแบบแรก เนื่องจากสายของระบบวาง
ซ่อนอยู่ด้านใน มีโผล่ออกมาเฉพาะตรงจุดที่เชื่อมต่อกับ
ตัวชิ้นส่วนเท่านั้น

ในฉบับต่อไปจะไปหาข้อมูลของระบบเกียร์
อิตาลี มาเล่าสู่กันอ่าน... ฉบับนี้ขอลาไปหละครับ



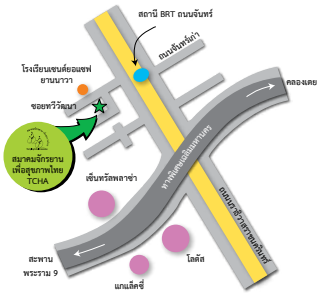
บริษัทจักรยาน

“โครงการรีไซเคิลจักรยาน”

โครงการรีไซเคิลจักรยานเป็นโครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อขอเชิญชวนทุกท่านที่ต้องการร่วมสนับสนุน ด้วยการบริจาคจักรยานเก่าที่ใช้แล้ว สมาคมฯ ได้จัดให้มีการบูรณะจักรยานเก่าเหล่านี้ โดยเหล่าช่างจักรยานและสมาชิกทั่วไปซึ่งมีจิตสาธารณะ มาร่วมกันคนละไม้คนละมือ ปรับแต่งแก้ไขให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ กลับมาใช้งานได้ใหม่อย่างสมบูรณ์

สถานที่ในการซ่อมบำรุงจักรยานนั้น ได้รับความอนุเคราะห์จากคุณมงคล วิจะระณะ (น้ำหมี่) โดยเป็นสถานที่ในโรงงานเสาเข็มเจาะปาริวรรณ์ วิศวกรรม จำกัด อยู่ที่ถนนพุทธบูชา ซอย ๓๖ (ซอยอู่รถเมล์สาย ๗๕) เยื้องสวนธนบุรีรมณีใกล้วัดพุทธบูชา จึงขอเรียนชาวจักรยานผู้มีจิตอาสาไปร่วมแรงร่วมใจซ่อมบำรุงจักรยานกันได้

นัดหมายซ่อมจักรยานโครงการรีไซเคิลจักรยานครั้งแรกของปีหน้านี้ คือวันอาทิตย์ที่ ๖ มกราคม ๒๕๕๖ ตั้งแต่เวลา ๘.๐๐ น. เป็นต้นไป โทร.สอบถามเส้นทางได้ที่ ๐๘-๐๙๑๙-๒๙๘๙ หรือ ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราวิวาสราชนครินทร์ ๒๒ ถนนนราวิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๕๗๐ โทรสาร ๐-๒๖๗๘-๘๕๘๙ เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: facebook.com/TCHAthaicycling อีเมลล์ 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


ROOF RACKS & BIKE RACKS 
แอนด์ ลัก ค www.pmpaccess.com
แอนด์ รักรยาน www.facebook.com/pmpaccess
 Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2


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


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

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

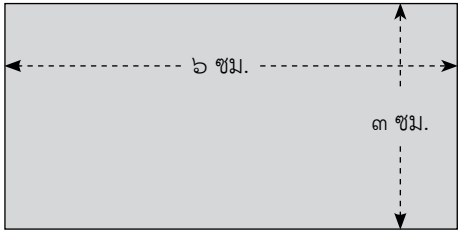


พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่
PRO BIKE ส่วนลด ๑๕% โทร. ๐ ๒๒๕๔ ๑๐๗๗
WORLD BIKE ส่วนลด ๒๐% โทร. ๐ ๒๙๔๔ ๔๘๔๘
THONGLOR BIKE ส่วนลด ๑๐% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม
 ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทร. ๐ ๒๗๑๒ ๕๔๒๕
ZIP COFFEE (หมู่บ้านส้มแมกร) ส่วนลดกาแฟ ๑๐ บาท สำหรับผู้ถือ
 บัตรฯ และลด ๒๐ บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน TCHA ปลายธงชาติ

ปั่นแบบช้าเหมาะไปเกาะสีชัง
 ทริปปั่นทางไกลไป-กลับ ๒ วัน ๑ คืน
 จากหน้าสวนลุมพินี บริเวณพระรูป ร. ๖ มุ่งสู่
 ชลบุรีข้ามเรือไปเกาะสีชัง ปั่นกลับในวันรุ่งขึ้น
 รวมระยะทางประมาณ ๒๔๐ กม. รับจำนวน
 จำกัด สนใจโทร. ๐ ๒๖๑๒ ๔๗๔๗

จองด่วน! **โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!**

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


โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!

ร้านจักรยาน One Fine Day

<http://www.facebook.com/onefineday.b>

02-7444-077



ตัวแทนจำหน่าย Brompton และ Strida อย่างเป็นทางการในประเทศไทย



BROMPTON



BROOKS
ENGLAND





มาถึงแล้ว
เมาก่อนไบค์
ที่มียอดจำหน่าย
สูงสุดของ Trek
Trek 3900 Disc

ALL
NEW
2013



Frame Alpha Silver Aluminum / SR Suntour XCM 100mm travel / Shimano Altus and Acera 24 spd
Tektro Novela mechanical disc brakes / Rock & fender mounts

พิสูจน์ความคุ้มค่า ที่ได้รับการยืนยัน
เป็นหนึ่งในเดียวจากนักจักรยานทั่วโลก

ชุดคัมม์ด้วยคอนเซ็ปต์การออกแบบ Trail Ready พร้อมอยู่ในทุกเส้นทาง ด้วยเฟรมอลูมิเนียมอัลลอยด์น้ำหนักเบา แข็งแรง ซ็อกซ์อัพปรับความแข็งอ่อนได้จาก SR Suntour หนวดอย่างปลอดภัยด้วยดิสก์เบรกแบบแคบเบิ้ลคอแอนด์ และแฮนด์ขนาดไฮเวอรี่โซล์ลูเปอร์มันติดรอคคุณภาพจาก Shimano และ Bontrager ใช้งานได้หลากหลาย ด้วยจุดยึดตะแกรงและบังโคลน พร้อมโซ่สกรูให้เลือกหลากหลาย พอดีกับรูปร่างของكمสัมผัสความคุ้มค่า เหมือนคนทั่วไปไปกับ Trek 3900 Disc ได้ทั่วประเทศ และตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ



Shimano 24 สปีด



คอแฮนด์ และแฮนด์ แบบไฮดรอลิซีส
แข็งแรง สบายมือ



ขอบล้ออลูมิเนียม แบบ Double Wall
แกร่ง ทน เบา



ดิสก์เบรกแบบแคบเบิ้ล



ออกแบบพร้อมลุย

Trek 3900 Disc ความคุ้มค่าที่เกินกว่าโลกยอมรับ

www.facebook.com/probike100 www.twitter.com/probike100 www.probike100.com

20 YEARS OF QUALITY SERVICE

กรุงเทพฯ และปริมณฑล-นครไทย โทร 02-378-1900, 02-377-1701-สหพันธ์ 02-879-4259, 02-447-0169, 081-205-0814-แหลมทองใต้ & พาร์ท 02-525-1789, 085-593-5599-เว็ล ไทแลนด์ 02-628-9628, 089-201-7782-ทองเอก 02-451-9437-อินไซด์ 02-992-3149 ภาคกลาง-ตะวันตก-เชียงใหม่ 034-291-377 034-261-742, 081-830-5801-เฉลิมพระเกียรติ (ราชบุรี) 032-211-270
ศรีสะเกษ 032-530-292, 032-531-089-แสงอรุณบุรีรัมย์ 036-211-311, 081-371-4606-ฯ, พายัพ 081-831-6168-เชียงใหม่ 034-566-076, 081-756-9605-เชียงใหม่ 02-482-1637, 02-482-1187, 081-564-6996-ราชบุรีใต้ แอนด วิถีชีวิต สุพรรณ โทร 086-136-6766-งใต้ โขงหิน สุพรรณ โทร 035-571-380 เต็มบุหงา เพชรบุรี 032-425-480 ชะอำใต้ 02-523-7229, 081-011-0874 ภาคตะวันออก-ราชภัฏจันทรเกษม 038-770-097, 085-121-819 ง จักรยานบุรีรัมย์ 039-313-081, 311-159, 086-328-5716-C.S.P.C.R.T.S 038-816-563, 081-940-0098-ลพบุรี 081-292-4570
สิงห์บุรี 038-300-378, 086-384-2240-แสงอรุณจันทรเกษม (ปราจีนบุรี) 037-217-567, 089-804-8282-ประจักษ์ตย์ 039-511-305, 081-627-3906-คันทรี่เทค (ระยอง) 081-723-7401, 038-622-565
เวินบุรี 085-315-458-ตั้งสิมาสวนพณิชย 043-711-275-ฮอลดีเอ-เชียงใหม่ 045-263-292, 081-593-6404-สงขลา 081-679-1318, 081-548-3343-สงขล 045-720-201, 084-007-7738-ฯ กิตติชัย 044-612-586,
089-845-3548-ตั้งสิมาสวนพณิชย 043-711-275-ฮอลดีเอ 042-511-262, 081-670-1145-ไพศาลจันทรเกษม 043-816-977, 085-850-7999-นายงเทรโมไนต์เชียงใหม่ 043-224-284, 081-545-2181,
089-159-1594-ไพศาลจันทรเกษม ร้อยเอ็ด 043-511-425 จงเจริญเพชรสังขมา 086-456-3015 ภาคเหนือ-โมเดิร์นไนต์ (นครสวรรค์) 056-222-572, 081-972-5970-พิจิตรพณิชย 056-613-017
อุตรดิตถ์ 053-702-564, 081-330-2269-พิษณุโลก 053-279-990, 081-426-2599-พิจิตรไนต์ 053-225-278, 089-755-7910-ฯ กิตติชัย 054-222-496, 272-226, 086-196-031-พิจิตรไนต์ 053-377-065,
081-887-5254-ไพศาลไนต์เชียงใหม่ 054-611-313-โล ร้อยร ที่ 054-710-258, 054-773-108, 081-882-9362-พิจิตรพยากร 055-18-836, 081-324-7348-อุตรดิตถ์ 055-720-216, 089-640-5055
พิษณุโลกบิ๊ยะ ซักุลวง โทร 053-336-050 ภาคใต้-ชัยวัฒน์ 073-212-949, 081-699-5002-ศรีสะเกษ 077-812-220, 077-823-652, 081-891-3315-สงขลา 2077-502-000-ฯพหุพลัง 076-421-237,
081-893-8180-อุตรดิตถ์จันทรเกษม 076-256-164-5, 089-728-8181-ดงจันทรเกษม 076-274-352, 081-891-9795-ชุมพรไนต์ 077-221-883-4, 081-569-4214-มิละนาพหุพลังไนต์ 073-611-803-611-088,
081-599-6356-หาดใหญ่โมเดิร์นไนต์ 074-355-055, 084-198-9394-ง เพชรบุรี 074-612-240-ฯสงขลไบ้เชียงใหม่ 075-631-766, 083-987-3161-ธนาไนต์ 075-330-882, 081-537-4268-พิจิตรโมเดิร์นไนต์ไนต์ 081-599-6807-ฯพหุพลัง - มาจาง โทร 086-479-930



We believe
in a healthy world.

0 2 - 2 5 4 - 1 0 7 0
0 2 - 2 5 3 - 3 3 8 4
WWW.PROBIKE.CO.TH

GIANT NEW 2013



ESCAPE RX 1

FEATURES:

- Lightweight ALUXX Aluminium frame with Fluid Forming
- Light and comfortable Carbon Composite fork
- 30-speed Shimano Tiagra drivetrain
- Tektro RX-1 mini v-brakes
- Color: Polished/Grey/Grey

ALUXX

33,400 B



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