



วารสารสาร สองล้อ

“ปั่นฟรุ้งฟริ้ง...
สร้างมิตรภาพบนหลังอาบ”

ในวันมาฆบูชา
ออกพระปฐมเจดีย์ ในวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ เวลา ๐๙.๐๐ น. เป็นต้นไป

🚲 เลือกขนาดความสูงของท่อนั่ง

SpeedForce ทุกอย่างรวมกันไว้ในหนึ่งเดียว ■ Bike for breath
ยาริไคท่า..เอากลับมาใช้ใหม่! ■ ฟรีkickหุ กับป้าจยเสีย ■ ปั่น..บางพระ-บางเสบ
HighwaysBike on Route 12 ■ เรียนปั่น..สุดมันบนบ๊วก็อ



ISSN 1513-6051

มูลค่า
๓๐ บาท
สมาชิก...
รับฟรี!

f TCHAtaicycling
www.thaicycling.com

SpeedForce

ทุกอย่างรวมกันไว้ในหนึ่งเดียว

SPEEDX APP FEATURES



- All Your Data in One Place
- Meet New Riders
- New Trail Suggestions
- Beginners Cycling Guide

App Store Android



ลองนับดูใหม่ว่า อุปกรณ์เสริมที่ติดตั้ง
กับจักรยานคันโปรดของคุณ มีอะไรบ้าง?
อุปกรณ์วัดระยะทาง วัดรอบขา วัดความเร็ว
วัดอัตราการเต้นของหัวใจ ไฟส่องสว่าง
สมาร์ทโฟน และอื่นๆ เยอะนะ... แต่ถ้าหากว่า
ทุกอย่างมารวมอยู่เพียงหนึ่งเดียวละ..
จะสบายตัวขนาดไหน..

SpeedForce เป็นอุปกรณ์ที่ถูก
ออกแบบด้วยการรวบรวมสารพัดความ
จำเป็น (หรือบางทีไม่จำเป็น) ของบรรดา
นักปั่นทั้งหลาย เอาไว้ในตัว “สเต็ม” ของ
จักรยานอย่างกลมกลืน

ด้วยการออกแบบอย่างสวยงาม
เรียบหรู ดูแล้วเป็นเหมือนสเต็มจักรยาน
สวยๆ ชิ้นหนึ่ง แต่ภายในนั้นบรรจุไปด้วย
อุปกรณ์ต่างๆ ที่นักปั่นต้องการ อาทิ ระบบ
จับพิกัด GPS ระบบนำทาง คอมพิวเตอร์
จักรยาน แบตเตอรี่ในตัวพร้อมไฟส่องสว่าง
รายงานความเร็ว ระยะทาง ความสูง เส้นทาง



รอบขา พลังงาน การเผาผลาญแคลลอรี่ อุณหภูมิ ความชัน อัตราการเต้นหัวใจ ฯลฯ

ทุกอย่างที่กล่าวมา จะสามารถมองเห็นได้จาก หน้าจอขนาดพอเหมาะที่ด้านบนของสเต็ม!

SpeedForce ถูกออกแบบให้สามารถใช้ พลังงานไฟฟ้าได้ยาวนานถึง 40 ชั่วโมงต่อการชาร์จ 1 ครั้ง แต่หากเปิดใช้ระบบนำทาง GPS จะสามารถใช้ได้ 16 ชั่วโมง คุณสมบัติต่างๆ เหล่านี้ถูกซ่อนอยู่ใน สเต็มรูปร่างสวยงาม มีให้เลือกใช้ทั้งสำหรับจักรยาน เสือหมอบและจักรยานเสือภูเขา

การออกแบบที่ปราณีต สวยงาม แข็งแรง ทดสอบแรงกระแทกมากกว่าสองแสนครั้ง กันน้ำและ ฝุ่นละออง

นอกจากนี้ยังเพิ่มเติมคุณสมบัติให้สมบูรณ์แบบ ยิ่งขึ้น ด้วย App สำหรับสมาร์ทโฟน ซึ่งสามารถ เชื่อมต่อระหว่างกัน เพื่อบันทึกข้อมูลทั้งหมด เข้าสู่ Server มีระบบไคล้ส่วนตัว และยังสามารถ แบ่งปันประสบการณ์การปั่นจักรยานอย่างสุด ประทับใจ ไปยังโลกสังคมออนไลน์ยอดนิยมได้ หลากหลายและครอบคลุม

ล่าสุด SpeedForce สามารถคว้ารางวัล จากงาน IF Design Award จากงาน Taipei International Cycle Show!!!

ผลงานชิ้นนี้จำหน่ายอยู่ในเว็บไซต์ระดมทุน www.indiegogo.com และกำลังจะเข้าไประดมทุน เพิ่มเติมอีกที่ www.kickstarter.com ☺

infinite®



เพียวไช้บัตร
นักเรียน นักศึกษา
ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ

infinite



เตรียมใจ!!

โปรโมชั่นสำหรับ
นักเรียน นักศึกษา
ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ

แสดงบัตรลดทันที **1,000 บาท**
เมื่อซื้อ **infinite® SPAD** ทุกรุ่น

ตั้งแต่วันที่ 1 เม.ย. - 30 มิ.ย. สินค้าราคาเท่ากันทั่วประเทศ

ด่วน สินค้ามีจำนวนจำกัด



SPAD PRO LT DISC
ราคา 42,800 บาท



SPAD PRO LT
ราคา 31,200 บาท



SPAD PRO
ราคา 25,800 บาท



SPAD PRO LADY
ราคา 25,800 บาท



SPAD COMP DISC
ราคา 22,800 บาท



SPAD COMP LADY DISC
ราคา 22,800 บาท



SPAD COMP LADY
ราคา 19,200 บาท



SPAD RACE LADY
ราคา 18,800 บาท



SPAD SPORT LADY
ราคา 15,600 บาท



www.infinitebicycles.com

f infinitecycling

ติดต่อตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ โทร. 02 819 4488 (8.30 น.-17.00 น. จันทร์ - ศุกร์)
เน้นใจคุณภาพและบริการหลังการขายโดย บริษัท แอลโอ ไบซิเคิล (ประเทศไทย) จำกัด





ภาพปกโดย ชูติกาญจน์ กอบแก้ว

2 SpeedForce ทุกอย่างรวมกันไว้วันหนึ่งเดียว **7** แวดวงสองล้อ **12** ตารางกิจกรรม 2559 **14** ยางใหม่..เอากลับมาใช้ใหม่! **16** HighwaysBike on Route 12 **18** Bike for breath **20** พรักพันธุ์ กับปัจจัยเสี่ยง **24** ปั่น..บางพระ-บางแสน **28** ปั่นฟรุ้งฟริ้งสร้างมิตรภาพบนหลังจาน **32** เลือกขนาดความสูงของกอนั่ง **34** ปั่นเที่ยวขุนบาน - ตอนที่ **12** **38** Fitness Life Style **42** เรียนปั่น..สุดมันบนมือถือ **46** บริษัทจักรยาน **47** สิ้นคำสมาคม

บ้านเมืองเรากำลังอยู่ในช่วง หนาวร้อน หน้าแล้ง อาจจะ เป็นอุปสรรคต่อการปั่นจักรยานอยู่บ้าง เนื่องจากสภาพอากาศ ที่จะทำให้คนปั่นจักรยานต้องเสียเหงื่อมากขึ้น ดังนั้นสิ่งที่แนะนำ สำหรับนักปั่นจักรยานทั้งหลาย คือการเตรียมความพร้อมของ ร่างกาย และอุปกรณ์ต่างๆ เช่นการเตรียมน้ำดื่ม และควรดื่มน้ำ อยู่สม่ำเสมอ ขณะที่กำลังปั่นจักรยานท่ามกลางแสงแดดจ้า ไม่ควรปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำจนมากเกินไป บางคนอาจจะ พลังเพลอ สาเหตุเพราะกำลังเพ่งความสนใจไปที่การปั่นจักรยาน การแข่งขัน การทำความเร็ว หรือแม้แต่ความเพลิดเพลินในขณะที่ ปั่นจักรยานบนเส้นทางสวยงาม เหล่านี้สามารถทำให้ร่างกาย ขาดน้ำได้อย่างไม่รู้ตัว ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย อย่างไม่ทันคาดคิด

การรู้จักศึกษาเรียนรู้ วิธีการดูแลตัวเองในขณะที่ปั่น จักรยานอย่างถูกต้อง นอกจากจะช่วยให้สามารถปั่นจักรยาน ได้อย่างต่อเนื่องแล้ว ยังเอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพของร่างกาย อีกทางหนึ่งด้วย การออกกำลังกายด้วยจักรยานเป็นสิ่งที่ดี แต่หากเกินความพอดีสำหรับร่างกายแล้วละก็ ผลเสียย่อมมี มากกว่าหลายเท่า

อย่าปล่อยให้ความสนุกของการปั่นจักรยาน มีมากเกินไป กว่าความพอดีต่อสุขภาพของร่างกายเรานะครับ

บรรณาธิการสารสองล้อ



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

1. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพและพละการนันทนาการ
2. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหารถจักรยานด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
3. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
4. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
5. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
6. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
7. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าชอง สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา มงคล วิจิระธนะ บรรณาธิการ วรวิมล วรวิธานนท์ พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. 02-214-4660, 02-214-4370 โทรสาร 02-612-4509 สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์) 15 แขวง 14 ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: facebook.com/TCHAThacycling อีเมล tchathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี สมาชิกอายุปี 200 บาท (ต่ำกว่า 15 ปี 80 บาท) สมาชิกตลอดชีพ 2,000 บาท ติดต่อได้ที่ โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member> อีเมล tchamember@gmail.com

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
ผู้จัดงาน 087-474-9141 ☺



ปิ่นประชาธิรัฐ สมโภชพระพุทธรนิโรคันตราย
ชัยวัฒนนำตุรทิศ พัทลุง

อาทิตย์ที่ 1 พฤษภาคม 2559

การแข่งขันจักรยานทางเรียบชิงถ้วยรางวัลเกียรติยศ
และเงินรางวัลทุกรุ่น จากท่านผู้ว่าราชการจังหวัดพัทลุง
ดร.วินัย บัวประดิษฐ์

การแข่งขันแบ่งเป็น 6 รุ่นแข่งขัน ดังนี้

- A รุนเสื่อหมอบชาย อายุไม่เกิน 45 ปี ระยะทาง 90 กิโลเมตร
- B รุนเสื่อหมอบชาย อายุ มากกว่า 45 ปีขึ้นไป ระยะทาง 90 กิโลเมตร
- C รุนเสื่อภูเขาชาย อายุไม่เกิน 45 ปี ระยะทาง 90 กิโลเมตร

- D รุ่งเรืองภูเขาชาย อายุมากกว่า 45 ปี ระยะทาง 90 กิโลเมตร
- E รุ่งเรืองหอบหญิง ไม่จำกัด,อายุ ระยะทาง 90 กิโลเมตร
- V รุ่ง VIP ไม่จำกัดเพศ,อายุ และประเภทรถจักรยาน ระยะทาง 30 กิโลเมตร

สมัครได้ที่..พตทลงการไฟฟ้า โทร. 074-617778-9 หรือ เจ เซอร์วิส โทร. 074-612240

สอบถามรายละเอียดทาง LINE ID: @aht8749h ☺



Bike for Phanom City ใจเกินร้อย ครั้งที่ 1

วันอาทิตย์ 1 พฤษภาคม 2559

สภ.พนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา ภาครัฐและเอกชน ประชาชนอำเภอพนมสารคาม ร่วมจัดกิจกรรมแข่งขันจักรยานทางเรียบ ณ โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยการปั่นจักรยานและส่งเสริมการท่องเที่ยว

ประเภททางเรียบระยะทางประมาณ 70 กิโลเมตรและ 45 กิโลเมตร

สอบถามรายละเอียดที่ คุณสุภมาส โทร. 083-093-1025 หรือ

LINE ID: aueiei888 ☺



Veetireco Crosscountry @krabi #1

วันอาทิตย์ 8 พฤษภาคม 2559

การแข่งขันจักรยานเพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์สนาม crosscountry กระบี่ ให้เป็นที่รู้จักโดยทั่ว และแบ่งประเภทการแข่งขันจักรยาน Crosscountry (เสือภูเขา) เป็นรุ่นต่างๆ ดังนี้

- ประชาชนชาย รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี
- ประชาชนชาย ทั่วไป (open)
- ประชาชนชาย รุ่นอายุ 30-39 ปี
- ประชาชนชาย รุ่นอายุ 40-49 ปี
- ประชาชนชาย รุ่นอายุ 50 ปีขึ้นไป
- ประชาชนหญิง ทั่วไป (open)
- ประชาชนหญิง รุ่นอายุ 35 ปีขึ้นไป

สามารถสอบถามรายละเอียด และสมัครได้ที่ คุณเศรษฐพิชญ์ (พีเช่) 086-402-1115

หรือ คุณสมัย (พีหรั่ง อันดามัน) 085-888-9580 ☺

Tour of Buengkan ครั้งที่ 1

วันอาทิตย์ 8 พฤษภาคม 2559

สำนักงานการท่องเที่ยว
จังหวัดบึงกาฬ องค์การบริหาร
ส่วนจังหวัดบึงกาฬ ชมรม
จักรยานจังหวัดบึงกาฬและ
ชมรมจักรยานเสือภูเขากได้ร่วม
กันจัดกิจกรรมแข่งขันจักรยาน

เสือหมอบและเสือภูเขาทางเรียบ ระยะทาง 97 กิโลเมตร โดยใช้กติกาการแข่งขันจักรยานของสหพันธ์จักรยานนานาชาติ (UCI) และสมาคมจักรยานแห่งประเทศไทยฯ

การแข่งขันครั้งนี้จัดขึ้นที่ โรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ แบ่งเป็นประเภทเสือหมอบ
จำนวน 13 รุ่น และเสือภูเขาจำนวน 12 รุ่น

ติดต่อสอบถามได้ที่ คุณบัญชา ภาคะ โทร. 087-855-2212

หรือ คุณทศพร ชัยธนยศ โทร. 081-964-1260 ☺



BIKE FOR MASAH II

วันอาทิตย์ 8 พฤษภาคม 2559

กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อการกุศล “BIKE FOR MASAH II” เพื่อบูรณะหอพักนักศึกษาที่ชำรุด นำรายได้ไปดำเนินการกิจการของโรงเรียนและทุนการศึกษา

จัดขึ้นที่ โรงเรียนมะเขาสะดุดดิน 2 เลขที่ 10 ถนนราษฎร์พัฒนา 6 แขวง/เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร มีสองระยะทางด้วยกันคือ 10 กิโลเมตร และ 30 กิโลเมตร ผู้สมัครจะได้รับอาหารเช้า อาหารกลางวัน และรางวัลทางบัตร

สอบถามรายละเอียดและสมัครได้ที่

อาจารย์ ฟุรกอน โทร 089-109-9536

อาจารย์ ยะห์ยา โทร 085-811-7966

อาจารย์ มูบิน โทร 081-612-6420

LINE ID : @LMX6713K ☺





ปั่นเพื่อสุขภาพเชื่อมความสัมพันธ์ตาสิต ครั้งที่ 2

วันเสาร์ 15 พฤษภาคม 2559

องค์การบริหารส่วนตำบลตาสิต ร่วมกับ ชมรมจักรยานตำบลตาสิต จัดกิจกรรมแข่งขันจักรยาน ณ วัดเขาน้อย ตำบลตาสิต อำเภอลพบุรี จังหวัดระยอง ระยะทาง 50 กิโลเมตร ทั้งเสื้อหมอบและเสือภูเขา โดยมีรุ่น VIP ระยะทาง 10 กิโลเมตร

ติดต่อสอบถาม และสมัครที่ 092-9277268 ☺



Bike for Charity ปั่นเพื่อให้ ใจเกินร้อย

วันอาทิตย์ 21 พฤษภาคม 2559

กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อหารายได้ในกา รซื้ออุปกรณ์การก่อสร้าง สำหรับการสร้างบ้านให้แก ผู้ยากไร้ ในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก และยังเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวของจังหวัดพิษณุโลกอีกทางหนึ่ง

จัดขึ้นที่ บริเวณลานกิจกรรม หน้าเซ็นทรัลพลาซ่า อำเภอมือง จังหวัดพิษณุโลก

แบ่งกิจกรรมออกเป็น 4 ประเภท และไม่จำกัดชนิดของจักรยาน

1. รุ่นปั่นระยะทาง 100 กิโลเมตร ในเวลา 4.30 ชั่วโมง
2. รุ่นปั่นระยะทาง 50 กิโลเมตร ในเวลา 3 ชั่วโมง
3. รุ่นปั่นระยะทาง 30 กิโลเมตร ในเวลา 2.30 ชั่วโมง
4. รุ่นเยาวชนอายุ 6-12 ปี ระยะทาง 200 เมตร

สอบถามรายละเอียดได้ที่

นายสุรศักดิ์ แก้ววิเชียร โทร. 081-953-8415

นายปราโมทย์ เฉลิมสุข โทร. 089-708-8119 ☺

Yellow Jersey ส่วนพี่ Road bike Challenge ใจเกินร้อย 2016

วันอาทิตย์ 26 มิถุนายน 2016

ครั้งหนึ่ง พิชิตเส้นทางทะเลหมอก
โลดแล่นเพลิดเพลิน สนุกกับเส้นทางดงาม
ธรรมชาติ ดิตอันดับโอโซนของเมืองไทยใน
อำเภอสวนผึ้ง พิชิตเนินดับแตก กับระยะทาง
50 กิโลเมตร ไม่จำกัดความเร็ว พร้อมจัด
อันดับ Top Ten Man & Woman จนขึ้นถึง
เส้นชัย ARISTO CHIC RESORT & FARM

รายได้จากการจัดกิจกรรม นำไปสมทบ
ทุนซื้ออุปกรณ์กีฬาให้กับโรงเรียนในพื้นที่
ที่จัดกิจกรรม

สอบถามรายละเอียดได้ที่

081-914-9347 ☺



LRT Century Championship ปังกระถิงเดือด

วันอาทิตย์ 12 มิถุนายน 2559

กิจกรรมการปั่นจักรยานครั้งยิ่งใหญ่ ท่ามกลางขุนเขาและแมกไม้ของปางกระถิง ดินแดนสวรรค์ของ
สุดยอดสิงห์นักปั่น บนถนนและสนามอันสุดแสนคลาสสิกนี้ เพื่อพิสูจน์และท้าทายความสามารถ ทดสอบความ
แข็งแกร่งของร่างกายและจิตใจ ท่ามกลางขุนเขาที่สูงชันและยาวไกลแวดล้อม ด้วยวิวทิวทัศน์ที่สวยงามตระการตา
นักกีฬาที่ปั่นจักรยานเข้าเส้นชัยในเวลาที่กำหนด จะได้รับการบันทึกสถิติทุกคน

จัดขึ้นที่โรงเรียนบ้านควายวิทยา อำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี

สอบถามรายละเอียดได้ที่ พ่อใหญ่ LRT Tel. 084-332-0006 ☺



ตารางกิจกรรมประจำปี 2559

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยจักรยานและการใช้จักรยาน เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการใช้จักรยานอย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้ใช้จักรยานทั่วไป สามารถติดตามรายละเอียดและสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ได้ที่ โทร. 02-678-5470 หรือทาง Facebook.com/TCHAthacycling ☺

เดือนมีนาคม

- เสาร์ที่ 5 Audax เขาโจด จ.กาญจนบุรี 200 km.
อาทิตย์ที่ 6 ปั่น ปั่น รัก (Bike for Breath)
เสาร์ที่ 12 Highway Bike on Route 12
พิษณุโลก - หล่มสัก
เสาร์ที่ 19 อบรม Bike Leader
อาทิตย์ที่ 20 Audax สะพานแม่น้ำแคว จ.กาญจนบุรี
200 km.
อาทิตย์ที่ 27 ทริปย่อยสมาคมฯ

เดือนเมษายน

- อาทิตย์ที่ 3 ประชุมใหญ่สามัญประจำปี
อาทิตย์ที่ 10 งานปั่น ปลดล็อก 100 กิโลเมตร
เสาร์ที่ 23 Audax ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 200 km.
เสาร์ที่ 30 Audax หาดทรายรี จังหวัดชุมพร
200 km.

เดือนพฤษภาคม

- อาทิตย์ที่ 8 ทริปย่อย
อาทิตย์ที่ 15 Audax อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
อาทิตย์ที่ 22 ทริปย่อย
อาทิตย์ที่ 29 Test Run แก่งกระจาน
จังหวัดเพชรบุรี

เดือนมิถุนายน

- อาทิตย์ที่ 5 ทริปย่อย
อาทิตย์ที่ 19 Audax จอมบึง จังหวัดราชบุรี
-
- ## เดือนกรกฎาคม
- อาทิตย์ที่ 3 ทริปย่อย
เสาร์ที่ 16 Audax สะพานข้ามแม่น้ำแคว
จังหวัดกาญจนบุรี
อาทิตย์ที่ 24 ทริปย่อย

เดือนสิงหาคม

- อาทิตย์ที่ 7 ทริปย่อย
เสาร์ที่ 27 Audax ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

เดือนกันยายน

- อาทิตย์ที่ 4 ทริปย่อย
อาทิตย์ที่ 11 ทริปย่อย
เสาร์ที่ 24 Audax ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
อาทิตย์ที่ 25 Car Free Day 2016

เดือนตุลาคม

- อาทิตย์ที่ 2 ทริปย่อย
อาทิตย์ที่ 30 Audax อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

เดือนพฤศจิกายน

- อาทิตย์ที่ 6 ทริปย่อย

2016 Japan Collection

DAHON
freedom unfolds



Mu P9

Highlight

- เฟรมอลูมิเนียม ซ่อนสาย ลบรอยเชื่อม
- ชุดขับเคลื่อน Shimano Altus 9 สปีด
- คออลูมิเนียมปรับระดับ
- มือเบรก Avid FR5
- ปลอกแฮนด์และเบาะ Velo
- ขอบล้ออลูมิเนียมขีดตัดเงา



ราคา:	น้ำหนัก:
฿ 24,900	11.8 Kg.
ขนาดล้อ:	เกียร์:
20" (406)	9



Speed Falco

Highlight

- เฟรมโครโมลิ 4130 Superlite พร้อมชุดขับเคลื่อน Shimano Altus
- ชุดขับเคลื่อน Shimano Altus
- จานหน้า Dahon Supra 53T
- มือเบรก Avid FR5
- วงล้อ 451 Dahon BlacFoot semi-aero



ราคา:	น้ำหนัก:
฿ 22,400	12.1 Kg.
ขนาดล้อ:	เกียร์:
20" (451)	8



Horize

Highlight

- เฟรมอลูมิเนียม พร้อมชุดขับเคลื่อน Shimano Altus 8 สปีด
- ชุดขับเคลื่อน Shimano Revoshift
- ล้อ 100/130 mm. พร้อมชุดขับเคลื่อน
- วงล้อ Dahon BlacFoot semi-aero



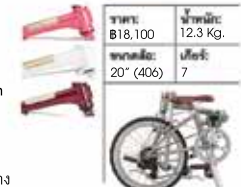
ราคา:	น้ำหนัก:
฿ 21,140	11.8 Kg.
ขนาดล้อ:	เกียร์:
20" (406)	8



Boardwalk D7

Highlight

- เฟรมโครโมลิ 4130 Super lite
- วินเทจดีไซน์ พร้อมเฟรมเพลท Dahon
- ชุดขับเคลื่อน Shimano 7 สปีด
- คออลูมิเนียมปรับระดับ
- ปลอกแฮนด์และเบาะ Velo
- ยาง Kenda Kwest 20"1.5 ขอบสีข้าง



ราคา:	น้ำหนัก:
฿ 18,100	12.3 Kg.
ขนาดล้อ:	เกียร์:
20" (406)	7

นำเข้าและจัดจำหน่ายโดย บริษัท นาวาไบค์ จำกัด โทร 02-898-6655 www.navabike.com FB:Navabike

กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล: Bike Monster (รามอินทรา) 089-441-2591 Aim Bike (เมืองทองฯ) 02-984-0427 Bike Station (พัฒนาการ) 02-722-9999 Bird Bike (สุทธิสาร) 083-304-0497 B.M. Bike (ท่าข้าม) 02-417-6031 นายภณโชค (บางนา) 089-043-6262 2WR (ลาดกระบัง) 094-865-9777 เร็วกว่าเดิน (สำราญราษฎร์) 081-933-3541 เทพเจริญโชค (โชคชัย 4) 02-538-5435 ปิ่นปักผม (ลาดพร้าว) 083-6050-303 จักริน (สนามหลวง 2) 084-944-5533 ทวีวงศ์ (ประชาชื่น) 02-585-2266 บางนาจักรยาน (อุดมสุข) 02-393-0349 N Cycle (รัชดาภิเษก) 086-707-7585 Tago Bike (JJ mall) 081-300-8063 ทองหล่อไนต์ (ทองหล่อ) 02-712-5425 Bike Room (เอกชัย) 081-481-7868 CG Bike (เรียบด่วนบาง) 092-390-5522 Bike Concept (นามินทร์) 084-451-5599 Cycle Zone (ดอนเมือง) 090-019-1190 JR Bike (ราชพฤกษ์) 02-864-7799 Bike House (สาย4) 089-201-4860 T-Bike (สาย 2) 083-075-7756 Bike Bike Ride (บางใหญ่) 080-077-0246 Bike Garden (บางกรวย) 085-862-4242 Smart Bike (รังสิต) 02-523-7229 Arena (สมุทรปราการ) 089-662-2595 108 Bike (ลำลูกกา) 089-790-0099 ภาคกลางและภาคตะวันออก: ช.พาณิชย์ (สทบุรี) 036-420-634 ออูยาไฮคลิงสปอร์ต (อูยูยา) 086-600-1630 เอนกโชค (กำแพงเพชร) 081-474-8088 Mod-X (ราชบุรี) 086-364-8050 ระยอง ซิตี้ไบค์ (ระยอง) 089-666-0305 น้าโชค (ชลบุรี) 038-272-016 ภาคอีสาน: Bike Center (อุดรธานี) 092-717-7070 Bike Center (ขอนแก่น) 089-422-2123 สองล้อ (โคราช) 081-879-1318 Big Moutain (นครราชสีมา) 081-559-8080 ภาคเหนือ: จักรยานบันเทิง (ลำปาง) 054-322-390 ibike (เชียงใหม่) 084-611-1211 ภาคใต้: หาดใหญ่เม้าท์เทนไบค์ (หาดใหญ่) 084-198-9394 ปัตตานีเม้าท์เทนไบค์ (ปัตตานี) 081-599-6807 คาปิไบค์ (สุราษฎร์ธานี) 077-287-888 เมจิกไบค์ (นครศรีธรรมราช) 075-313-519

ยางในเก่า..เอากลับมาใช้ใหม่!



จากความคิดเริ่มต้นเมื่อปี ค.ศ. 2014 ที่ต้องการนำเอายางในของจักรยานซึ่งไม่สามารถใช้งานได้อีก เช่น ร้าว หรือ แตกจนเกินเยียวยา และเมื่อผ่านกระบวนการความคิดสร้างสรรค์ นำมาดัดแปลงตัดเย็บเสียใหม่ กลายเป็นอุปกรณ์เสริมซึ่งสามารถใช้ได้กับจักรยานอีกครั้ง

Ziggy Bag คือกระเป๋านกเป็ดประสงค์ สำหรับติดตั้งที่แฮนด์จักรยาน ส่วนประกอบหลักทำขึ้นจากยางใน ใช้แล้ว ถูกนำมาตัดเย็บทับซ้อนกันจนกลายเป็นผืนยางที่แข็งแรง เหนียวแน่น มีแผ่นยึดโทรศัพท์มือถือพร้อม ยางรัดแน่นกระชับ สามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทุกขนาด ตั้งแต่จอเล็กจนถึงจอขนาดใหญ่

ด้านในติดตั้ง Power bank ขนาด 5000mA พร้อมช่อง Usb และ Micro-usb สำหรับชาร์จกับ สมาร์ตโฟนได้ นอกจากนี้ยังมีหลอดไฟ LED ติดตั้ง ที่ด้านนอก ใช้แทนไฟส่องทางและไฟบอกตำแหน่ง ได้ในเวลาเดียวกัน

ตัวกระเป๋าสสามารถปลดออกจากแฮนด์จักรยาน แล้วใส่สายที่มีมาให้ จะกลายเป็นกระเป๋าสพาย ขนาดเล็กพกพาติดตัวได้อีกต่างหาก ☺

ที่มา <http://ziggybag.weebly.com/>



จังหวัดนครนายก เชิญร่วมแข่งขันจักรยานในชื่อว่า
"เชื่อนขุนด่านปราการชลใจเกินร้อย"

เริ่มลงทะเบียน วันเสาร์ที่ 23 เมษายน 2559 เวลา 15:00 - 18:00 น.
แข่งขัน วันอาทิตย์ที่ 24 เมษายน 2559 เวลา 06:00 - 14:00 น.

แบ่งเป็น 2 ประเภท เสือหมอบ และ เสือภูเขา 12 รุ่นการแข่งขัน
ผู้ที่ทำคะแนนสูงสุดผู้ชายและผู้หญิงของประเภทเสือหมอบ และ ประเภทเสือภูเขา
รับถ้วยพระราชทาน

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
และด้วยรางวัล 5 อันดับในแต่ละรุ่นการแข่งขัน

สมัครฟรี ตั้งแต่วันที่ - 23 เมษายน 2559
สอบถามเพิ่มเติมและสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน
089-9025110 / 061-9892888
www.thaimtb.com



ฮะฮงพาณิชย์

เลขที่ 1 ถนนยุค 2 แขวงวัดเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

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

Email: Hahhong@hotmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/hahhongth/>

SHIMANO **DEORE XT**

COMPONENTS OF ADVENTURE

HAH HONG
SINCE 1981



Highways Bike

ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 12 เป็นเส้นทางคมนาคมเชื่อมต่อระหว่างภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเริ่มต้นจากสะพานมิตรภาพไทย-พม่า ที่อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ต่อเนื่องไปสิ้นสุดที่อำเภอเมืองมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร รวมระยะทางประมาณ 793 กิโลเมตรเศษ

และยังเป็นถนนที่เชื่อมต่อเมืองเมาะลำเลิง ประเทศพม่า และเมืองดานัง ประเทศเวียดนาม ถือว่าเป็นทางหลวงสายเอเชียอีกด้วย

เป็นถนนที่มีภูมิทัศน์สองข้างทางสวยงาม และเมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2559 ที่ผ่านมาได้มีการจัดกิจกรรม HighwaysBike on Route 12 ซึ่งเป็นการแข่งขันจักรยาน ควบคู่ไปกับการเปิดทางหลวงหมายเลข 12 ช่วงพิษณุโลก-หล่มสัก อย่างเป็นทางการ

กิจกรรมนี้เป็นการร่วมมือระหว่าง กรมทางหลวง และจังหวัดเพชรบูรณ์ มีนักปั่นเข้าร่วมกิจกรรมนับ



e on **Route 12**

พันคน ร่วมพิสูจน์ระยะทางกว่า 42 กิโลเมตร ซึ่งเป็นถนนที่สวยงามไม่แพ้เส้นทางอื่น โดยมี **นายอาคม เติมพิทยาไพสิฐ** รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี และ**นายบัณฑิตย เทวีทิวารักษ์** ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ **นายชูชาติ กีฬาแปง** ผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก ร่วมให้เกียรติต้อนรับชาวจักรยานในครั้งนี้ด้วย

ทั้งนี้.. ในส่วนของการจัดการแข่งขันนั้น สมาคมจักรยานแห่งประเทศไทยทำหน้าที่เป็นกรรมการจัดการแข่งขัน ตลอดเส้นทางไปกลับ 42 กิโลเมตร มีการปิดถนนเพื่อการแข่งขันเพียงฝั่งเดียว โดยมีจุดเช็คพอยต์ ณ ที่ทำการอุทยานแห่งชาติทุ่งแสลงหลวง

กิจกรรมครั้งนี้มีสื่อมวลชนให้ความสนใจเข้าทำข่าว และบันทึกเหตุการณ์ครั้งสำคัญที่เกิดขึ้น โดยสามารถดูคลิปเกี่ยวกับกิจกรรมได้ที่ <https://youtu.be/JvNwVV1EvzE> ☺



bike for breath ปั่นปันรัก เติมลมหายใจเพื่อน้อง



จากโครงการพัฒนาผลิตภัณฑ์ต้นแบบเพื่อทดแทน
การนำเข้าสินค้าที่มีมูลค่าเพิ่มสูง ได้ทำให้เกิด
การจัดทำอุปกรณ์ช่วยหายใจสำหรับโรคหอบหืด โดย
เฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยโรคหอบหืดที่เป็นเด็กด้วย
โอกาส ภายใต้โครงการ คืบความสุขให้น้องด้วยอุปกรณ์
ช่วยหายใจสำหรับโรคหอบหืด (Thai Kid's Spacer)

โครงการดังกล่าวช่วยลดการสั่งซื้ออุปกรณ์ช่วย
หายใจจากต่างประเทศได้มูลค่าสูงถึง 140,000 บาท/ปี

จากราคาเดิมชุดละ 1,400 บาท ลดลงเหลือราคาชุดละ
200-400 บาทเท่านั้น

และเมื่อวันอาทิตย์ที่ 6 มีนาคม 2559 การ
นิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย (กนอ.) ได้จัด
กิจกรรม ปั่นจักรยาน “Bike for Breath ปั่นปันรัก
เติมลมหายใจเพื่อน้อง” ขึ้นที่ ณ สนามกีฬาบึงหนองบอน
เขตประเวศ กรุงเทพฯ เพื่อหารายได้สมทบทุนซื้อ
อุปกรณ์ช่วยพ่นยาโรคหืดในโครงการฯ และร่วมเป็น



ส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือผู้ป่วยที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงอุปกรณ์การแพทย์

โดยมี **นางอรรชกา สีบุญเรือง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงอุตสาหกรรม** เป็นประธานเปิดกิจกรรม “บ้านปันรัก เติมลมหายใจเพื่อน้อง” เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้วยการปั่นจักรยาน และเป็นการระดมทุนสนับสนุนการผลิตอุปกรณ์ช่วยพ่นยาโรคหืด

ในวันนั้นสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

เครือข่ายจักรยานต่างๆ ตลอดจนผู้พัฒนาสินค้า ผู้ประกอบการ และประชาชนทั่วไปเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก

อย่างไรก็ตาม แม้กิจกรรมจะผ่านไปแล้ว แต่หากผู้สนใจท่านใด มีความประสงค์จะสนับสนุนการจัดทำอุปกรณ์ช่วยหายใจสำหรับโรคหอบหืด สามารถติดต่อได้ที่ฝ่ายชุมชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ 0 2253 0561 ต่อ 1147, 1122 ☺

พริกขี้หนู

กับปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด

พริก มีการบันทึกว่าพบครั้งแรกเมื่อประมาณ 7,000 ปี ก่อนคริสตกาล
ที่ประเทศเม็กซิโก ผู้ค้นพบคือ คริสโตเฟอร์ โคลัมบัส ผู้ค้นพบ
ทวีปอเมริกานั้นเอง



พริก เป็นเครื่องปรุงรสที่ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และในประเทศไทยคนไทยบริโภคพริกเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหารมานานหลายชั่วอายุคนแล้ว จึงพบว่าพริกเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารไทย

พริกชี้หนู ซึ่งภาษาอังกฤษอาจใช้คำว่า *chili, chili pepper, red pepper, cayene pepper* หรือ *capsicum* ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษากรีก คำว่า “*capso*” ซึ่งแปลว่าเผ็ดร้อนส่วนสารที่ทำให้ความเผ็ดร้อน เรียกว่า “**แคปไซซิน**” (**capsicin**) เป็นสารจำพวกไฮโดรคาร์บอน ซึ่งในพริกชี้หนูไทย มีปริมาณแคปไซซินอยู่ในช่วงร้อยละ 0.34-0.38 (ต่อน้ำหนักแห้ง) โดยแคปไซซินจะกระจายอยู่ทุกส่วนของผลพริก แต่ส่วนที่พบมากที่สุด นั้นหมายถึงส่วนที่เผ็ดที่สุดคือส่วนของรก หรือส่วนที่เป็นไส้ของพริกซึ่งเป็นที่เกาะของเมืदनั่นเอง ส่วนเม็ดและเปลือกของพริก มีปริมาณแคปไซซินน้อยกว่า

พริกชี้หนุมีคุณค่าสารอาหารดังต่อไปนี้ ในพริกชี้หนูสด 100 กรัม ประกอบด้วย

สารอาหาร	ปริมาณ	
พลังงาน	76	กิโลแคลอรี
น้ำ	82	กรัม
โปรตีน	3.4	กรัม
ไขมัน	1.4	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	12.4	กรัม
เส้นใย	5.2	กรัม
แคลเซียม	4	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	14	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.2	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	242	อาร์อี
วิตามินบี 1	0.29	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.11	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.5	มิลลิกรัม
วิตามินซี	44	มิลลิกรัม

สารแคปไซซินสามารถละลายได้ในสาร ละลายพวกแอลกอฮอล์ อีเทอร์ และไขมัน แต่ไม่ละลายในน้ำ ซึ่งแสดงให้เห็นได้เมื่อเรากินพริกแล้วรู้สึกเผ็ดร้อน ถ้าตมน้ำก็จะไม่หายเผ็ด แต่ถ้าตมมนม หรือตมเบียร์ จะทำให้หายเผ็ดได้ดีกว่าผลของพริกและแคปไซซิน นอกจากจะให้ความเผ็ดร้อนแล้วยังมีคุณสมบัติช่วยบรรเทาอาการปวด ลดการอักเสบของ กล้ามเนื้อ และข้อ ซึ่งปัจจุบันมีผู้นำมาทำเป็นเจลทาแก้ปวด กล้ามเนื้อ นอกจากนั้นแคปไซซินยังมีส่วนเพิ่มการเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหาร และที่น่าสนใจคือผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด และปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดด้วย

ผลต่อการขยายตัวของหลอดเลือด

แคปไซซินสามารถยับยั้งการหดตัวของหลอดเลือด ส่งผลให้มีการขยายตัวของหลอดเลือดทำให้มีเลือดไปเลี้ยงผิวหนังบริเวณนั้นได้มากขึ้น

ผลต่อการจับกลุ่มของเกล็ดเลือด (platelet aggregation)

ถ้าเกล็ดเลือดมีการจับกลุ่มกันง่าย หรือมากกว่าปกติ จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจได้มากขึ้น เพราะเลือดสามารถจับตัวกันเป็นก้อนแล้วอาจไปอุดตันหลอดเลือดโดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจ ก็จะทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด มีการศึกษาในหลอดทดลอง พบว่าแคปไซซินสามารถลดการจับกลุ่มของเกล็ดเลือดได้ และจากการศึกษาในคนพบว่าเมื่อให้กินพริกชี้หนูสด 5 กรัมสับละเอียดพร้อมน้ำ 1 แก้ว แล้ววัดค่าการจับกลุ่มของเกล็ดเลือดหลังจากกินทันที จนถึง 1 ชั่วโมงหลังกินพบว่ามีการยั้งระยะเวลาของการจับกลุ่มของเกล็ดเลือดออกไป ซึ่งผลนี้ส่งผลภายใน 30 นาทีหลังจากการกินพริกเข้าไป ยิ่งไปกว่านั้นในการศึกษาในระยะยาวคือ 4 สัปดาห์ ให้คนกินพริกชี้หนูวันละ 5 กรัม พร้อมอาหารปกติ พบว่าหลังกินแล้ว 4 สัปดาห์ การจับกลุ่มของเกล็ดเลือดก็มีการ

ยี่ดระยะเวลาออกไปเช่นกัน

ผลต่อการละลายลิ่มเลือด (fibrinolysis)

หากมีความผิดปกติของการละลายลิ่มเลือด โดยที่มีการละลายลิ่มเลือดได้น้อยหรือเลือดแข็งตัวมากกว่าปกติทำให้เสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจได้มากขึ้น เพราะมีลิ่มเลือดไปอุดตันในหลอดเลือดหัวใจได้หรือถ้าไปอุดตันหลอดเลือดที่สมอง ก็อาจเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

แคปไซซินมีผลต่อการละลายลิ่มเลือดจากการศึกษาที่ผ่านมามีการทดลองให้นักศึกษาแพทย์ของไทยกินพริกขี้หนู 2 ซ้อนโต๊ะพร้อมกับกล้วยเตี๋ย ทำให้มีการละลายลิ่มเลือดเพิ่มขึ้น (โดยการวัดค่า Euglobulin Lysis Time) ซึ่งส่งผลทันทีทันใดหลังกิน และนอกจากนั้นยังพบว่าไฟบริโนเจน (ซึ่งเป็นตัวสำคัญในกระบวนการหยุดเลือด) ถ้าหากมีปริมาณมากไปก็จะเพิ่มความเสี่ยงที่เป็นโรคหัวใจ

จากการศึกษาดังกล่าวพบว่าคนไทยมีปริมาณไฟบริโนเจนในเลือดต่ำกว่าของชาวอเมริกันที่อาศัยในประเทศไทยสำหรับการศึกษาของผู้เขียนได้ศึกษาการละลายลิ่มเลือดโดยวัดเอนไซม์ตัวหนึ่งในกระบวนการละลายลิ่มเลือดที่ชื่อว่าทิสซูปลาสมินोजิน เอ็กทีเวเตอร์ (tissue plasminogen activator : TPA) จากการศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่า ในผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดจะมีจำนวน TPA มากกว่าคนปกติ เมื่อทำการศึกษาโดยให้กลุ่มตัวอย่าง 12 คน กินพริกขี้หนูสดจำนวน 5 กรัม แล้วเจาะเลือดดูเอนไซม์ TPA พบว่าปริมาณ TPA ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ภายในเวลา 30 นาที หลังกินซึ่งนั่นก็หมายถึงพริกขี้หนูน่าจะมีผลต่อการละลายลิ่มเลือด

ผลต่อระดับไขมันในเลือด

มีการศึกษาพบว่าพริกและแคปไซซินสามารถยับยั้งการดูดซึมไขมันและลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในหนูได้ และจากการศึกษาโดยการให้หนูกินอาหารที่



มีไขมันสูง เพื่อทำให้ระดับไขมันในเลือดสูงขึ้น (ได้แก่โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ วิแอลดีแอล และแอลดีแอล) และเมื่อให้หนูกินพริกและแคปไซซินเข้าไป ทำให้ระดับไขมันในเลือดดังกล่าวลดลง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พบว่าแคปไซซินและพริกลดการสร้างไขมันในร่างกายได้อีกด้วย

สำหรับการศึกษาของผู้เขียน เป็นการศึกษาในคนไข้ที่มีไขมันในเลือดสูงแล้วแบ่งกลุ่มให้กินพริกขี้หนู 5 กรัมร่วมกับอาหารปกติ เป็นเวลานาน 4 สัปดาห์ เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมคือไม่กินพริกพบว่าภายหลัง 4 สัปดาห์ ไขมันโคเลสเตอรอลทั้งหมด (total cholesterol) แอลดีแอล (LDL) และเอชดีแอล (HDL) ในกลุ่มที่ไม่กินพริกสูงขึ้น แต่ในกลุ่มที่กินพริกระดับไขมันโคเลสเตอรอลทั้งหมด (total cholesterol) แอลดีแอล (LDL) ไม่เปลี่ยนแปลง



แต่เอชดีแอล (HDL) สูงขึ้น

ผลต่อการเผาผลาญพลังงาน (energy expenditure)

การศึกษาในประเทศญี่ปุ่นพบว่า การกินพริก 10 กรัม ทำให้เพิ่มอัตราการเผาผลาญร่างกาย โดยเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายในเวลา 30 นาที ซึ่งก็สอดคล้องกับการศึกษาของผู้เขียนซึ่งพบว่าหลังจากกินพริกชี้หนู 5 กรัม อัตราการเผาผลาญพลังงานสูงขึ้นทันทีทันใด และสูงอยู่นานถึง 30 นาทีนั้นอาจเป็นสิ่งที่อธิบายว่าเหตุใดเราจึงรู้สึกเผ็ดร้อนหลังจากที่กินพริกเข้าไป

ผลต่อการเปลี่ยนแปลงน้ำตาลในเลือด

ก่อนหน้านี้มีการศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่า แคปไซซินยังช่วยการดูดซึมน้ำตาลกลูโคสและใน

การศึกษาของผู้เขียนเป็น การศึกษาในมนุษย์ก็ยืนยันเช่นเดียวกัน

การศึกษานี้ กลุ่มที่ใช้ศึกษาเป็นหญิงวัยหมดประจำเดือนจำนวน 10 คน ทำการเปรียบเทียบน้ำตาลในเลือด โดยการดื่มน้ำตาลกลูโคส 75 กรัม ครั้งแรกดื่มน้ำตาลอย่างเดียว แล้วเจาะเลือด ณ เวลา ก่อนกิน และหลังกินที่เวลา 15, 30 และ 60 นาที เก็บไว้เป็นข้อมูลพื้นฐาน หลังจากนั้นอีกวันหนึ่งให้ดื่มน้ำตาลกลูโคสเช่นเดียวกับวันแรก แต่กินร่วมกับพริกและเจาะเลือด ณ เวลาเช่นเดิม แล้วนำมาเปรียบเทียบกันพบว่า น้ำตาลในเลือดหลังดื่มน้ำตาลพร้อมพริก 30 นาที จะต่ำกว่าน้ำตาลในเลือดที่ไม่ได้กินพริกประมาณร้อยละ 20 ซึ่งน่าจะสรุปได้ว่าพริกอาจมีผลต่อการลดน้ำตาลในเลือดได้ภายใน 30 นาที หลังกินพริก ☺

ปั่น..บางพระ-บางแสน แดนคลาสสิก



ด้วยเวลาเดินทางไม่เกินสองชั่วโมงจากกรุงเทพฯ จะถึง “อ่างเก็บน้ำบางพระ” อันเป็นเส้นทางฝึกซ้อมและปั่นจักรยานออกกำลังกาย ท่ามกลางธรรมชาติ ของเหล่านักปั่นเป็นจำนวนมาก เพราะมีถนนให้ปั่นจักรยานได้รอบขอบอ่างเก็บน้ำระยะทางประมาณ 21 กิโลเมตร

นอกจากนี้ยังมีจุดเด่นของเส้นทางปั่นที่สวยงาม

ระยะประมาณ 1 กิโลเมตร เพราะมีต้นตะแบกซึ่งจะผลิดอกสวยงามสะพรั่งตลอดเส้นทาง กลายเป็นเส้นทางที่นักปั่นหลงใหลและประทับใจเสมอ ในช่วงเดือนมีนาคมถึงเมษายนของทุกปี

เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2559 ที่ผ่านมา อาจจะก่อนเวลาผลิบานของต้นตะแบกเล็กน้อย ชาวจักรยานกลุ่ม **Freedom to Ride** ได้จัดกิจกรรมร่วมกับสมาคม



จักรยานเพื่อสุขภาพไทย ในชื่อ “บางพระ-บางแสน แดนคลาสสิก” พาปั่นจักรยานจากวัดอ่างศิลา ไปแวะชมเส้นทางศึกษาธรรมชาติป่าโกงกาง และไฮไลต์สำคัญคือการปั่นจักรยานรอบอ่างเก็บน้ำบางพระนี้เอง

คุณวิศาล นาคราขอยผล หนึ่งในผู้ร่วมจัดกิจกรรม ผู้หันมาปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกายด้วย

จักรยานเสือภูเขา เพราะความชอบเส้นทางแถวบ้าน ซึ่งมีหลุมบ่อเยอะ จักรยานแบบนี้จึงตอบโจทย์ได้เป็นอย่างดี ขณะเดียวกันก็ยังรักในการปั่นจักรยานท่องเที่ยวออกทริป โดยไม่พลาดที่จะมีจักรยานเสือหมอบอีกคันสำหรับปั่นจักรยานออกกําลังกายกับกลุ่มเพื่อนฝูง

“ผมได้เป็นหนึ่งในกลุ่มผู้จัดงาน มีความสุขมาก ที่เห็นผู้ร่วมทริปทุกท่านมีความสุข แม้จะเหน็ดเหนื่อย



จากเส้นทางการบินที่มีเนินเขา แสงแดดที่ค่อนข้างร้อน แต่ด้วยวิวที่สวยงามของถนนหนทางแถบนั้น เลยทำให้หายเหนื่อยกันได้

วันนั้นปั่นระยะทางเกือบ 70 กิโลเมตร สำหรับผมถือว่ากำลังดีครับ กำลังสบายๆ แต่สำหรับลูกทริปบางคนเค้าดีใจมากที่สามารถปั่นกลางวันได้ขนาดนี้ เพราะทริปนี้ขาลงใหม่มากกว่าครึ่งนึ่งนะครับ รวมทั้งหมดที่ไปร่วมทริปกันประมาณ 140 คน

จุดเด่นของเส้นทางปั่น บางพระ บางแสน คือ วิวที่สวยงาม จุดถ่ายรูปที่ทำให้หายเหนื่อยเหินเหิน

และการจัดทริปแบบนี้ ยังช่วยทำให้มือใหม่ที่ไม่กล้าใช้จักรยานในการท่องเที่ยว กล้าตัดสินใจ

ออกมาใช้จักรยานในการท่องเที่ยวมากขึ้นครับ”

ความสุขที่ได้มีโอกาสร่วมจัดกิจกรรม นำพาเพื่อนๆ ชาวจักรยาน กล้าออกมาปั่นจักรยานท่องเที่ยว ทำให้คุณวิศารัฐรักใจ โดยเฉพาะยิ่งเมื่อได้รับ “รอยยิ้ม” เปี่ยมสุขจากผู้มาร่วมทริป และยังได้ทั้งทนายแนวคิดเกี่ยวกับจักรยาน เพื่อบอกผ่านไปยังแควดวงจักรยานอีกด้วย

“กระแสจักรยานเติบโตขึ้นเร็วมาก แต่คนส่วนใหญ่ยังขาดทักษะในการปั่นกันอยู่มาก ผมอยากให้มีกลุ่มหรือชมรมใหญ่ๆ ที่มีประสิทธิภาพช่วยกันออกมาให้ความรู้กับนักปั่นหน้าใหม่มากขึ้นครับ เพื่อสร้างสังคมนักปั่นที่ดีในอนาคตครับ” ☺





ปั่นฟรุ้งฟร้ง

สร้างมิตรภาพบนหลังอาน

■ มั้จะผ่านมาแล้ว แต่ทริป “ปั่นชมวัดখনอน
วัดคงคาราม” ยังสร้างความประทับใจให้เหล่านักปั่นไม่รู้ลืม นี่คือการสำเร็จภายใต้เจตนาดีของคุณโกวิทย์ เพ็ชรรัตน์ ประธานชมรมนักปั่นจักรยานทางไกลจังหวัดนครปฐม และกรรมการบริหารงานฝ่ายกิจกรรมของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ที่ต้องการเชิญชวนนักปั่นมาสัมผัสความงดงามข้างทาง ไม่เพียงเกิดมิตรภาพบนหลังอาน หากมิตรภาพระหว่างนักปั่นกับชุมชนหรือเพื่อนร่วมท้องถนนก็เกิดขึ้นได้ง่ายๆ และงดงามเช่นกัน

คุณโกวิทย์เริ่มปั่นจักรยานด้วยปัญหาสุขภาพ เมื่อ 10 กว่าปีที่แล้ว จักรยานทำให้เขาได้พบกลุ่มเพื่อนชมรมจักรยานในนครปฐมที่ร่วมกันตั้งกลุ่มขึ้นมาจน Audux เข้ามาเมืองไทย เขาได้มารู้จักสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพจากการเข้าร่วมในกิจกรรม Audux และได้มาช่วยงานสมาคมฯ อย่างจริงจัง

เมื่อพบว่า ทางสมาคมฯ ยังขาดผู้จัดทำทริปฝึกสอนนักปั่นในระยะ 100 กิโลเมตรในเขตชานเมือง เขาจึงเริ่มต้นจัดทริปขึ้น โดยมีจุดประสงค์คือสนับสนุนให้สมาชิกสมาคมได้ออกมาปั่นจักรยาน



ในต่างจังหวัดอย่างมีความสุข และไม่รู้สึกเหนื่อยล้า
ทริป “ปั่นชมวัดখনอน วัดคงคาราม” นี้เป็น
ทริปที่ 2 ที่เขาจัดขึ้น โดยมีสมาชิกร่วมทาง 11 ท่าน
อายุตั้งแต่ 30-54 ปี ส่วนใหญ่มากันเป็นคู่

“วันนั้นอุณหภูมิตอนเช้า 25-26 องศา เรานัด
กัน 8.00 เริ่มปั่น 08.30 น. ออกจากองค์พระปฐม
เจดีย์ วิ่งตามเส้นทางสาย Audux สะพานแม่น้ำแคว
ถึงอำเภอบ้านโป่ง 10 โมงเช้า แวะทานข้าวถ้วยรูป
ที่ตลาดบ้านโป่ง ปั่นเลาะริมแม่น้ำแม่กลองตลอด
เส้นทาง ตลอด 4-5 กิโลเมตรเราจะพัก เพื่อให้
ไม่รู้สึกล้า และพักตามจุดหมายครั้งละครึ่งชั่วโมง

ระหว่างปั่นก็แนะนำวิธีดื่ม น้ำ การใช้รถขา
การปั่นเป็นรูปขบวน การปรับองศาการปั่น สอนวิธีปั่น
วิธีการเช็คจักรยาน สอนตั้งแต่พื้นฐาน เพราะการปั่น
ออกถนนต้องมีการสอนทักษะ

ถึงวัดখনอน 11 โมงครึ่ง ไม่ทันไปดูหนังใหญ่
เนื่องจากทริปนี้ปั่นทุกท่านที่เป็นผู้หญิงไม่เคยปั่น
กลางวันทางไกลเกิน 30 กิโลเมตรเลย เราจึงต้องดูแล
เรื่องลมแดดเป็นพิเศษ ประมาณเที่ยงถึงวัดคงคาราม
ขากลับปั่นเลียบบึงฝางแม่น้ำ ไปกินข้าวร้านริมน้ำ
ที่วัดนครชุม

เนื่องจากอากาศร้อน ในช่วงขากลับเราจึงแวะ



บ่อย ปั่นด้วยความเร็วไม่เกิน 19 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ระยะทาง 40 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางตั้งแต่บ่ายโมง จนถึง 5 โมง ปั่นไปพักไปไม่เร่ร่อน เพราะทริปแบบนี้ เราตั้งใจมาปั่นฟรีฟรีกัน

ผมตั้งใจจะทำทริปแบบนี้เดือนเว้นเดือนใน เส้นทางนี้ ที่นี้จะสวยที่สุด และหอมที่สุด ช่วงปลายฝน ต้นหนาว ได้กลิ่นลูกจันทน์สุก กลิ่นดอกมะเฟือง

เส้นทางจักรยานที่ผมจัดไม่ทับกับเส้นทาง สัญจรปกติ เป็นเส้นทางที่ซ่อนอยู่ เหมือนเส้นทาง ของโขลงช้างที่ช้างแก่ๆ จะเดินนำช้างหนุ่มสาว เส้นทางสายนี้ผมก็ได้รับถ่ายทอดมาจากนักปั่นรุ่นพี่

แล้วก็ถ่ายทอดให้นักปั่นคนอื่นๆ ต่อ

นอกจากนี้ยังสัมผัสได้ถึงมิตรภาพบนหลังอาน ซึ่งเกิดขึ้นได้ทุกที่ ระยะทางยิ่งไกลความสัมพันธ์ยิ่ง ชิดใกล้ แม้แต่รถยนต์ที่ร่วมถนนกับเราก็ไม่ได้บีบแตร ไล่หรือเร่งเร้า อีกทั้งยังได้ทักษะการปั่นจักรยานใน เวลากลางวันบนถนนสาธารณะที่เราใช้ร่วมกับคนอื่น และยังกระจายรายได้สู่ชุมชน”

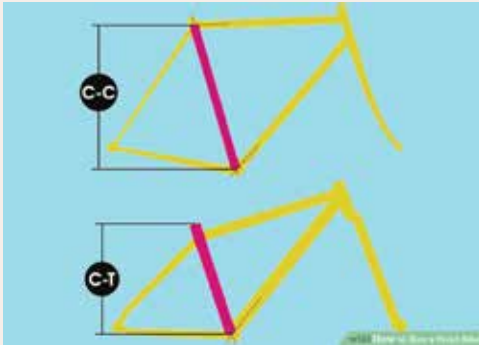
ใครสนใจร่วมทริปปั่นฟรีฟรี slow life สร้าง มิตรภาพบนหลังอานกับคุณไกรวิทย์ ติดตามได้ที่เพจ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เร็วๆ นี้อาจมีทริป ปั่นไปอัมพวา...☺



เลือกขนาดความสูงของท่อนั่ง..ให้เหมาะ

ปัญหาเสมอสำหรับมือใหม่เลือกซื้อจักรยานให้เหมาะเจาะโดนใจ เพราะนอกจากจักรยานจะมีหลายชนิดแล้ว ยังมีเรื่องของ “ขนาดที่เหมาะสม” สำหรับผู้ขี่แต่ละคนอีกด้วย

เอาละ.. มาเรียนรู้ด้วยตัวเอง ด้วยการหาขนาดที่เหมาะสมของตัวเอง เพื่อเป็นข้อมูลในการเลือกซื้อขนาดของจักรยานให้เหมาะสมที่สุด



1. เลือกชนิดของเฟรม

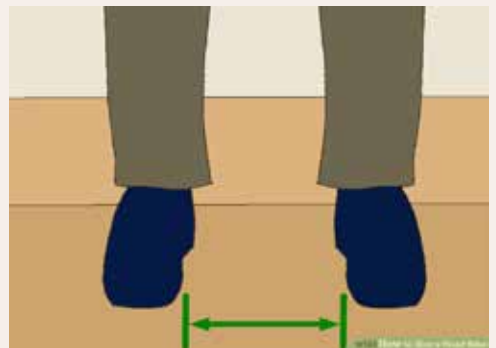
เฟรมของจักรยานประเภทหลักๆ ที่มีอยู่ในท้องตลาด คือเฟรมจักรยานเสือหมอบ (Road Bike) และเฟรมจักรยานเสือภูเขา (Mountain Bike) โดยจะมีความแตกต่างกันที่ท่อนั่ง จะเป็นแบบ C-C หรือ C-T

2. วัดขนาดของ inseam

inseam หมายถึงระยะระหว่างเป้ากางเกงจนถึงพื้นที่ยืน สามารถหาระยะได้ด้วยการ..



- ยืนตรง หลังพิงผนัง



- ขยับเท้าให้ห่างออกจากกันประมาณ 15 - 20 ซม.



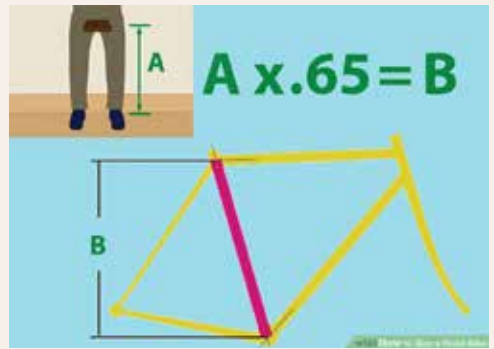
- นำหนังสือ 1 เล่มมาวางที่ระหว่างเท้า



- เลื่อนหนังสือขึ้นมาจนถึงระดับของเป้ากางเกง



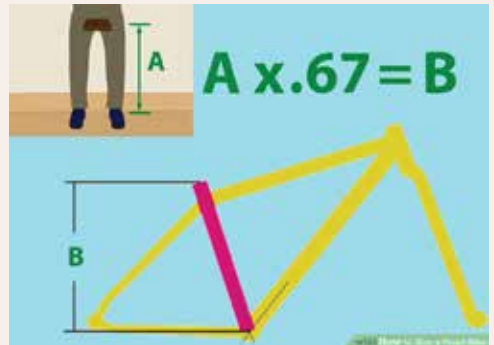
- วัดระยะจากด้านบนของหนังสือจนถึงพื้น นั่นคือระยะ inseam ของคุณ



3. คำนวณหาขนาดความสูงของเฟรม

- เฟรมเสือหมอบ นำระยะ inseam ที่วัดได้ คูณด้วย 0.65 เช่น $A \times 0.65 = B$

ตัวอย่างเช่น ระยะ inseam วัดได้ 30 นิ้ว หรือ 76.2 ซม. เมื่อคูณด้วย 0.65 ผลคือ 19.5 นิ้ว หรือ 49.5 ซม. หมายความว่าควรจะต้องเลือกเฟรมที่มีขนาดใกล้เคียงกับ 19.5 นิ้ว หรือ 49.5 ซม.



- เฟรมเสือภูเขา นำระยะ inseam ที่วัดได้ คูณด้วย 0.67 เช่น $A \times 0.67 = B$

ตัวอย่างเช่น ระยะ inseam วัดได้ 30 นิ้ว หรือ 76.2 ซม. เมื่อคูณด้วย 0.65 ผลคือ 20.1 นิ้ว หรือ 51.1 ซม. หมายความว่าควรจะต้องเลือกเฟรมที่มีขนาดใกล้เคียงกับ 20.1 นิ้ว หรือ 51.1 ซม.

*ฉบับหน้าจะมาแนะนำวิธีคำนวณหาระยะของเฟรมบน จากท่อนั่งถึงคอแฮนด์ ☺

ปิ่นสองเดือนที่ยวญนาน

ตอนที่ 12





ป๋นจาก เมืองคุนหมิง Kunming (昆明) สู่ ทะเลสาบลู๋กู Lugu lake (泸沽湖)

เช้าวันที่รีบแผ่นออกจากคุนหมิง
ดูแผนที่แล้วก็กำหนดจุดไปหาที่นอน
แถว Fumin ห่างจากคุนหมิงแค่
สามสิบสี่กิโลเมตร นึกในใจเช้านั้น...
ไปแค่พอให้พ้นเมืองคุนหมิง

แต่ป๋นจริง...ผมเสียเวลาค่อนข้าง
มาก ปั่นกว่าสามชั่วโมงในเมืองเขต
ชานเมืองคุนหมิง กว่าเจอเส้นทางที่เจอ
ป้ายบอก จะเริ่มตั้งลำมุ่งสู่ Fumin

พูดอีกที...ป๋นหลงเข้าถนนโน้น
ออกถนนนี้ซะหลายชั่วโมง เกือบเที่ยงโน้น
ละครับกับเส้นทางสิบกิโลเมตร ที่ป๋น
ออกจากเมืองคุนหมิง สู่เส้นทางหลักที่
ตั้งลำปั่นตรงมุ่งสู่ฟุหมิน

ธรรมชาติมันบอกครับ...ว่าเจอ
เส้นทางหลักเมื่อเห็น ในถนนมีรถยนต์
สุดหนาแน่นวิ่งไหลครี๊ดไปในทิศทาง
เดียวกัน ล้วนเป็นรถออกจากตัวเมืองใหญ่
จากเมืองคุนหมิง...มุ่งหน้าชนบท ป๋น
สั๊กพั๊กเจออุโมงค์มีป้ายห้ามจักรยานเข้า
ก็หันหลังกลับ ตั้งหลักเข้มนมองตรง
ไหนหว่า...จะเป็นถนนแยกสู่เส้นทาง
อื่นให้เราปั่น ก็ไม่เห็น แต่เห็นตำรวจ
ผู้ทำหน้าที่ดูแลการไหลของยวดยาน
ก็เดินเข้าไปถามท่านตำรวจ ผมจะไป
ฟุหมิน ท่านก็ชี้ไปทางอุโมงค์ ผมก็มีน้ๆ ที่
ปากอุโมงค์มีป้ายห้ามจักรยานใช้ ลงทุน
ซื้อให้ท่านตำรวจดู ผมจะปั่นเข้าอุโมงค์
ด้วยจักรยานนี่ละนะ ท่านก็พยักหน้า
ก็เชื่อท่านตำรวจ ปั่นเข้าไปในอุโมงค์

นับว่าเป็นเป็นอุโมงค์รุ่นโบราณ...
ตัวแรกที่ผมเจอ และเจออุโมงค์แบบนี้

ครั้งเดียว...คือตัวนี้ กับตลอดทริปนี้ที่ปั่นเที่ยวร่วมสองเดือน มันต่างจากอุโมงค์ใหม่นับสิบอุโมงค์ที่ผมเคยเจอและได้เจออีกหลายตัว ที่ล้วนมีไฟส่องสว่างทั่วอุโมงค์ มีระบบระบายอากาศไหลหมุนเวียนดี รู้สึกได้ว่าหายใจโล่งไม่เหม็นคับวนรล แถมในอุโมงค์กระแสลมเย็นพัดผ่านจนเย็นสบาย ปั่นสบายใจ

แต่กะอุโมงค์ตัวนี้...เข้าไปแล้วมืดตืดตื้อ เห็นควั่นตาลอยพุ่งเต็มอุโมงค์ตัดแสงส่องของรถยนต์ที่วิ่งสวนทางผ่านซ้ำๆ เพราะรถเยอะเต็มสองเลนในอุโมงค์ ทั้งถนนในอุโมงค์ก็ขรุขระเป็นหลุมและแอ่งน้ำขัง ปั่นสุดจะเกร็งเพราะกลัวหลุม จะหลบก็ไม่ง่ายกลัวรถเบียด ทั้งเหม็นอึดอัดควันไอเสียรถ กว่ากิโเลเมตรถึงหลุดออกจากอุโมงค์ ยังดีเจอลานมาตรฐานจอร์ที่ปากอุโมงค์ให้ปั่นต่อ เป็นถนนบนเขาชะแล้วคับ ค่อยสดขึ้น ปั่นพ้นเขตเมือง ได้เห็นป่าเห็นภูเขาที่คิดถึงเสียซะที

ปั่นต่อซักหน่อยไม่ทันถึงหนึ่งกิโเลเมตร มองผ่านราวกันรถตกจากถนนหล่นลงเหว ของด้านขวาที่ผมปั่นชิดขอบ ข้างล่างลึกเจอลานที่ถากปรับเรียบซ้ำเพน...ลานจอดรถ เห็นทั้งรถและคนพลุกพล่านแน่นเต็มลาน ถัดจากลาน มีศาลาใหญ่โถ่งสร้างเคียงติดกับเชิงผาของเขาสูง คงเป็นศาลานั่งพักเหนื่อย ดูเหมือนจะเป็นแหล่งท่องเที่ยวเป็นวัดใหญ่สร้างบนภูเขาที่คนจีนเขามากราบไหว้พระ มีบันไดสร้างเกาะวนกับข้างเขา นักท่องเที่ยวล้วนชาวจีน จำนวนคนเดินหวั่งปีนเขาบนบันไดออกแน่นครี๊ด ล้วนคนวัยกระยองกระแ่งเดิน...เกาะราว ค่อยอย่างข้าก้าวตามขึ้นบันได คงขึ้นไปสักกระเจดีย์สีทองและรูปปั้นพุทธองค์คงใหญ่ ผมปั่นผ่านเห็นตระหง่านบนยอดเขา บรรยายตามตาเห็น...ไม่ได้แะ คิดแล้วเสียตายจ้ง

ตอนปั่นลงมีช่วงถนนไหลโหลดลงจากเขาปล่อยรถวิ่งฟรีไหลลื่นๆ โชคดี...เห็นทางโค้งจึงบันไดชะลอหวังปลอดภัย ช่วงรถเหวี่ยงตัวเข้าในโค้ง ได้ยินเสียงแปลกตัง...เสียงหล่นตุบ ทั้งลื้อหน้าสะบัดแกว่งทันที...ยังสงสัยเกิดเหตุไร แต่ก็ประคองรถจอดหยุดได้โดยปลอดภัย สำนวณน้ำหนักและรอบรถถึงบางอ้อ

กะเป่าซ้ายของคู่หน้ามันหลุดหล่นข้างถนน เดินไปเก็บ...สำรวจตุก็รู้เหตุ ไอ้ตัวยัดกะเป่าและใช้เป็นทีแขวนกะวางแขวนมันหลุดขาด คงจะ “เกือบหลุด” มานานแล้วแต่ไม่ใส่ใจตรวจตรา รายการนี้หวัดไป หากเหตุเกิดถึงขั้นลื้อสะบัดจนรลลัม คงจะจบทริปปั่นหรือจะเฝ้าชะตรงนี้ในถิ่นจีน

เอากะเป่าที่หุแขวนตะแกรงหลุด ไปผูกติดมัดวางทับซ้อนกับกะเป่าคู่หลัง แบบ...พอให้ปั่นต่อไปได้กะไปซ่อมเมื่อเข้าพัก

ปั่นต่อ ผ่านช่วงนี้เริ่มเจอหลักกิโเลเมตร เห็นแล้วก็สบายใจเย็นขึ้นกะตัวเองได้...ผมมาถูกทาง ผมต้องการปั่นบนถนนสายรองหมายเลข 108 ซึ่งหากดูในแผนที่ถนนเส้นนี้มันจะซ้อนทับไปกับถนนซูเปอร์ไฮเวย์แบบเก็บดั่งค์ค่าใช้ทางหมายเลข G5 ปั่นๆ แบบสบายใจไปถึงช่วงป้ายสามโมงเย็น เริ่มเจอเด็กหรือแม่ค้าสาวๆ วางกระจาดขายผลไม้ริมทาง เป็นอันงนสดเก็บจากไร่ ผมเริ่มทำกิจกรรมชอบ...ชอบทำ จอดรถแล้วกำเงินแต่น้อยๆ ไปขอแบ่งซื้อองุ่นจากแม่ค้ากินผมยืนกินผสมกินยืนคุย แป๊บเดียวพ่อค้าหนุ่มอีกคนวางแผงขายถัสดต่อเดินสองก้าวถึง หยิบยื่นองุ่นบนแผงเขา เดินเอามาให้กินเพิ่มอีกเป็นพวงใหญ่ ปริมาณมากกว่าที่ซื้อแบบจ่ายเงิน แถมกินไม่หมดพกห่อไปกินเป็นมือหน้า เขาอธิบายทำนองชื่นชมเรา “คนแก่” ปั่นจักรยานเที่ยวทางไกล เหล่าแม่ค้าพ่อค้าร่วมสิบแผงทุกคนต่างมีมิตรกระจิตมิตรกระใจ รวมทั้งแม่ค้าเจ้าแรกที่แบ่งขายผม ต่างมาร่วมคุย แต่ไม่ได้ร่วมแถมเพิ่มองุ่น คงจะเห็นหนุ่มเพื่อนเธอให้แปะมา เหลือเฟือแล้ว

ผมขอถือโอกาสชักชวนนักปั่นทุกท่านๆ หากหวังสนุกอย่างผมได้ ปั่นเจอแผงลอยหรือแม่ค้า แะพักเหนื่อยพูดคุยกับเขาเถอะ ได้ความสนุกรสชาติการเที่ยวสุดคุ้มคุ้มค่าคุ้มเวลา อย่าไปตั้งหน้าตั้งตาปั่นเอามันซะอย่างเดียว

ส่วนหนึ่งของสมุดบันทึกประจำวัน แต่ละวันผมเขียน... “ความประทับใจของวันนี้” วันนี้...ประทับใจในความมีน้ำใจของพนักงานปั้มน้ำมันทุกแห่ง

ที่แฉะเข้าไปสอบถามหาเส้นทางปั่นออกจากตัวเมืองคุณหมิง ต่างมีอัยยาศัยยิ้มแย้มช่วยกันตอบชี้เส้นทางให้ผม ประทับใจในน้ำใจของชายผมสูงอายุนั่งสงบดูผู้คนเดินผ่าน...อยู่หน้าบ้าน ดูท่าที่ท่านลูถึงความสงบจากชีวิตที่ผ่านมา ท่านยินดีเมื่อผมกรากเข้าไปหาถามเส้นทางและให้คำตอบแบบคนมีเมตตา

ย้อนนึกถึงส่วนนี้...ผมตอบตัวตอบใจทยของตัวเอง ที่รู้ตัวอยู่ว่าการไม่ซื้อไม่พกพวกจีพีเอส พวกอุปกรณ์นำทางแบบทันสมัยมาใช้ในการปั่น รู้ตัวรับหากมีใช้...มันช่วยแก้ใจทยปัญหาหาทางปั่นออกหรือเข้าเมืองใหญ่ได้ง่ายขึ้น แต่ผมแก้ปัญหาโดยใช้วิธีการสอบถามเส้นทางกับชาวบ้าน กลายเป็นช่องทางบังคับตัวให้ต้องเปิดปากคุยกับคนท้องถิ่น ส่วนจะได้ประสบการณ์ทางบวกหรือลบว่ากันอีกที แต่ในจีนส่วนใหญ่ได้ทางบวก ได้ประสบการณ์ได้ความประทับใจในไมตรีคนท้องถิ่นเขาเมตตาเราทุกที ความประทับใจของวันนี้ยังมีต่อ...ประทับใจในแผงขายอู๋นที่วางโดดเดี่ยวโตะเดี่ยวข้างถนน คนขายสองคนเป็นเด็กน้อยวัยคนโตประมาณสิบขวบ ส่วนคนเล็กคงมานั่งเป็นเพื่อนพี่วัยไม่เกินเจ็ดขวบ มืออู๋นเป็นพวง ใบยังเขียวสดแบบอู๋นเพิ่งเก็บออกมาจากในสวน กองเล็กนิดเดียวแบบวางขายพอได้ตั้งค้กินขนม...ผมว่านะ ผมชอบตอนเห็นก็แฉะลงไปยืนตั้งค้ให้เด็กห้าหยวน กินเท่าที่เด็กเขาหยิบให้ พอใจในสิ่งที่เด็กเล็กสองคนช่วยพ่อแม่ทำกินนั้นมากกว่า

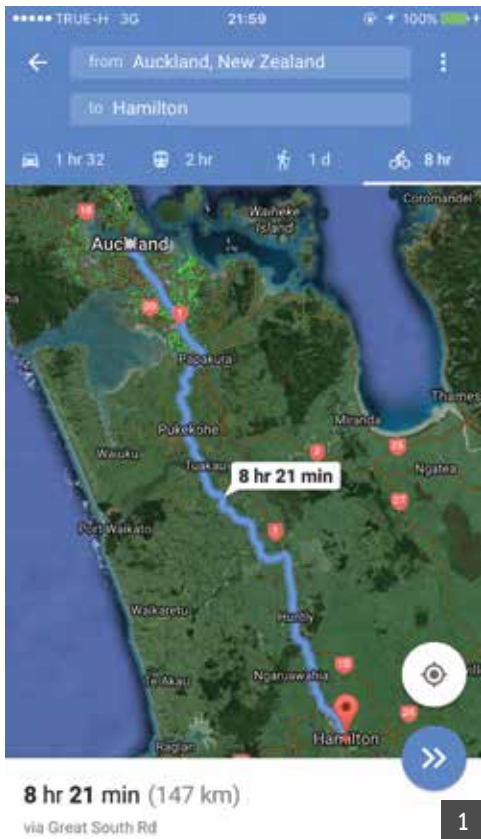
ยังปั่นเข้าใกล้เข้าเมืองฟูมิน ยิ่งเห็นแผงขายอู๋นถี่ขึ้น แฉะเริ่มตกเย็นบรรยากาศการปั่นสุดสบายทั้งสบายกายและเพลินใจ ปั่นผ่านแผงขายอู๋นชาวสวนเอาอู๋นมาวางขายสองข้างถนนเต็มไปหมดแต่ละแผงวางอู๋นเรียงพวงสวยกองเต็มโตะ บ้างก็กำลังหอบกระสอบแบกขึ้นป่าเดินดุ่มแหวกพุ่มออกมาจากสวน เห็นใบสดเขียวติดก้านพวงอู๋นทะลักโผล่ขอบปากกระสอบ คงจะเพิ่งเก็บจากในสวน บ้างหัวจากสวนเป็นพวง มือช่วยซ้อนวางซ้อนช่อกองบนโตะ



ลูกค้าหลักของเขาคือเหล่าชาวจีนผู้ขับรถเก๋งผ่านต่างหยุดจอด ลงจากรถไปยืนหยิบชิม ส่วนใหญ่ผมเห็นแต่ละราย เขาซื้อกันแบบหิ้วกันตัวเอียง หลังจากชิมกันพอควร

ส่วนผม หลังจากได้ชิมได้ซื้อได้แถมจากจุดแรกที่แฉะจอด พอเห็นอีกตามรายทางที่ปั่นผ่าน ใจนึก..ตันนึกผิด คิดข้างหน้า...ปั่นต่ออีกน่าจะยังหากินได้ง่ายอยู่ก็ประมาณไม่ได้แฉะกินซะให้เต็มคราบ ของหายากและเป็นของแพงในเมืองไทย ขอเฉลยใจทยบอกท่านปั่นต่อจนพักในเมืองฟูมิน แล้วรุ่งขึ้นปั่นต่อ...ไม่เจออีกเลยครับอู๋นสดที่อยากกิน แปลกจริงพื้นที่ปลูกอู๋นของชาวสวนอู๋นถิ่นนี้มันสั้นนัก หากวัดพื้นที่เอาตามความยาวจากการปั่น ไม่เกินระยะสิบกิโลเมตรครับที่เป็นพื้นที่ซึ่งเขาปลูกอู๋นกัน อู๋นแถวนี้...อ้อรอยจริงๆ อ้อรอยกว่าที่หาซื้อแพงๆ ในห้างของเมืองไทยหลายเท่า มันคงได้ความสดของๆ ที่เพิ่งเก็บ มีส่วนช่วยให้อร่อยกว่าอู๋นที่ขนมาขายในห้างใหญ่ของเมืองไทย แต่วิธีกินของชาวจีน ผมเห็นทุกคนทำเหมือนกัน ต่างแกะลอกเปลือกอู๋นออกเสียก่อน คงกลัวเรื่องยาปนบำรุงอู๋น ส่วน..ผมยอมครับ ยอมกัดกรั้มกินอู๋นทั้งเปลือกเลยไม่ได้รู้ว่าไ้อกรกินแบบลอกผิวเปลือกออก มันจะมันปากอึดตรงไหน ตรงขาดรสชาติการกัดกรั้มขบผิวเปลือกกรอบของอู๋นสด เพิ่งเก็บจากสวนเอามาขายกันโจ้งๆ ☺

เกาะเหนือ นิวซีแลนด์ สวรรค์นักปั่น (7)



ใน 6 ตอนที่แล้ว เราได้ไปเยือนเกาะเหนือ ประเทศนิวซีแลนด์กัน (Fitness Lifestyle 57) ซึ่งเป็นดินแดนแห่งผลไม้กีวี่ ตัวกีวี่ แม้แต่ผู้คนก็เรียกว่ากีวี่ และเป็นประเทศเดียวในโลกที่มีประชากรแกะจำนวนมากกว่าประชาชนพลเมืองหลายเท่าตัวนัก

ตอน 2 (Fitness Lifestyle 58) เราได้ไปปั่นจักรยานและท่องเที่ยวบนถนนเลียบริมทะเลสาบ Taupo ที่แสนงดงามด้วยธรรมชาติ ไปดูท่าจอดเรือ ยอร์ชที่น่าทึ่งและน่าประทับใจมากที่สุด คือความสะอาดและความใสมาก ๆ ของน้ำ ไสจนเห็นท้องทรายและที่สำคัญที่สุด ไม่มีขยะลอยน้ำให้เห็นเลย ไม่มีแม้กระทั่งกันบูหรือสีกิ้น ทุกๆ คนคงจะช่วยกันเก็บและไม่ทิ้งขยะกัน สิ่งแวดล้อมจึงได้สะอาดเพียงนี้

ตอน 3 (Fitness Lifestyle 59) เราได้ปั่นขึ้น



ไปทางเหนือของเมือง Taupo ไปที่ **Huka Falls**, **Waikato Craters MTB Park** ที่ **Wairakai Forest** และเลยไปดู **Craters of the Moon geothermal walk**

ตอน 4 (Fitness Lifestyle 60) เราไปแวะซื้อผลิตภัณฑ์จากผึ้งที่มีชื่อของนิวซีแลนด์ เช่น น้ำผึ้ง Manuka ที่ Huka Honey Hive และไปที่เยวดูโคลนเดือดที่ **Wai-O-Tapu** กัน

ตอน 5 (Fitness Lifestyle 61) เราไปดูสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์เรื่อง The Lord of the Rings กันที่เมือง **Matamata** ซึ่งอยู่ห่างจาก Wai-O-Tapu ประมาณ 102 กิโลเมตร ใช้เวลาปั่นจักรยานประมาณ เกือบ 7 ชม. เนื่องจากภูมิประเทศเป็นเนินเป็นภูเขา การไปเยี่ยมชมสถานที่ถ่ายทำ The Lord of the

Rings นับเป็นหนึ่งในจุด highlight ที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาด

ตอน 6 (Fitness Lifestyle 62) เราปั่นกลับไปทางทิศตะวันตกเป็นระยะทางเพียง 59 กิโลเมตร แต่ใช้เวลากว่า 3 ชั่วโมง เมืองนี้เรียกว่า **Hamilton** เป็นเมืองใหญ่นานาชาติที่มีประชากรอยู่อาศัยมากเป็นอันดับ 4 ของเกาะนิวซีแลนด์

เราได้ไปเยี่ยมชม/ชิม Brewery เล็กๆ ของเมืองนี้ที่ชื่อว่า Good George ซึ่งเป็นทั้งโรงผลิตและเป็นร้านอาหารตั้งอยู่ที่เดียวกัน ที่ถูกแปลงมาเป็นโรงงานผลิต ale และ cider ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2011 จากโบสถ์เก่าแก่ชื่อ Saint George

ในตอนที่ 7 นี้เราจะย้อนกลับขึ้นเหนือมายัง **Auckland** โดยใช้เส้นทาง *The Great South Road*



ทั้งหมดเป็นระยะทาง 147 กิโลเมตรซึ่งใช้เวลาปั่นประมาณ 8 ชั่วโมงครึ่ง (ภาพ 1) แต่หากนั่งรถโค้ชจะใช้เวลาเพียง 2 ชั่วโมงเท่านั้นครับ

เมื่อเข้ามาถึงในเมือง จุดเด่นที่เห็นได้ชัดเจนสูงตระหง่านก็คือ **Auckland Sky Tower** สูง 328 เมตร (ภาพ 2) ซึ่งเป็นหอสูงที่สุดในนิวซีแลนด์มองเห็นวิวโดยรอบได้ไกลถึง 80 กิโลเมตร มีร้านอาหาร The Sugar Club มีร้านกาแฟ Sky Lounge มี Sky Walk ให้เดินรอบๆ ขอบของ Sky Tower และมี Sky Jump ให้กระโดดลงมาจากระดับสูงที่ 192 เมตร บรือส์ส์..

Auckland ซึ่งอยู่บนเกาะเหนือเป็นเมืองที่ใหญ่ที่สุดและมีประชากรอาศัยอยู่มากที่สุดของนิวซีแลนด์ถนนหนทางในเมืองดูสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อยดีแต่ไม่มี bike lane เท่าที่สังเกตเห็นนะครับ (ภาพ 3, 4)

ในตอนที่ 5 เราได้พูดถึงของฝากจาก New Zealand ที่น่าซื้อหากกลับมาเป็นของฝากที่เป็นที่นิยมกัน 12 รายการ หนึ่งในของฝากก็คืออาหารเสริม

ตอนนี้เราจึงจะแวะไปดู *Whey Protein* ที่ผลิตในนิวซีแลนด์กัน

ร้าน NZ Muscle (ภาพ 5) เป็นหนึ่งในร้านที่ขายอาหารเสริมหลากหลายประเภท

Whey Protein ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ไม่ใช่แค่เพียงสำหรับผู้ที่ชอบเล่นกล้ามเท่านั้น นักปั่นจักรยานที่เอาใจจึ้นเองก็จำเป็นกับการฝึกซ้อมให้ปั่นได้เร็วและอดทนได้เป็นระยะเวลายาวนาน ก็มักจะดื่ม Whey Protein เสริมเพื่อสร้างกล้ามเนื้อด้วยเช่นกัน (ภาพ 6)

เนื่องจากได้ห่างจากอาหารเอเชียมาเป็นเวลานานหลายวันนัก สิ่งหนึ่งที่จะต้องทำเมื่อเข้ามาในเมืองใหญ่ก็ต้องหาลาอาหารจีนจัดให้ชุ่มหัวใจกันเลยทีเดียว (ภาพ 7) แคะเหินและได้กลิ่นก็จะทำให้ตาลาย/หือออเพราะความหิวได้ครับ (ภาพ 8, 9) ก็เลยต้องจัดหนักซะหน่อย (ภาพ 10) ประรสเสริมรสเผ็ดซะหน่อยด้วยพริกป่นละเอียดผัดกับน้ำมัน ช่วยให้เคี้ยวเนื้อหมูแดงกับข้าวสวยได้อร่อยเหาะยิ่งนัก

นอกเหนือจากอาหารจีนที่คุ้นลิ้นแล้ว อาหารญี่ปุ่นก็น่าสนใจ (ภาพ 11) ก็เพียงแค่เสิร์ฟไว้ก่อน



13



14



15



17



16

สำหรับมือต่อๆ ไป

ของฝากที่ดีอีกอย่างหนึ่งก็คือ เนยผลิตในนิวซีแลนด์ ยี่ห้อ Golden Churn Butter (ภาพ 12) บรรจุในกระป๋องสีทอง หากซื้อในเมืองจะแพงกว่าที่สนามบิน แต่ก็แพ็คใส่กระเปาเดินทางเช็คอินลงใต้ท้องเครื่องบินได้เลย หากซื้อที่สนามบินก็ต้องแบกหนักหน่อย

ส่วนของฝากอีกอย่างหากเครื่องลงแวะที่ลงออสเตรเลีย ก็คือ เหล้ารัมที่ทำจากเมือง Bundaberg (ภาพ 13) ซึ่งเป็นเมืองที่ปลูกอ้อยมาทำน้ำตาลมากที่สุด จึงมีวัตถุดิบมากมายหมักทำเหล้ารัม กลิ่นรส ละเมียด จิบเล็กๆ น้อยๆ เป็นยานะครับ อะไรที่มากเกินไปก็จะเป็นโทษ

ถึงเวลาบอกลานิวซีแลนด์มุ่งกลับไทยแล้ว ไม่ลืมที่จะเก็บภาพที่ 14 น่ารักๆ ไว้เป็นที่ระลึก

บนเครื่อง Air Emirates ขอชมว่าบริการดี อาหารเยี่ยม เครื่องดื่มยอดเยี่ยม (ภาพ 15)

มองออกไปทางนอกรหน้าต่าง นี่เรากำลังบินอยู่เหนือเมฆหรือนี่ ปุยเมฆ...แลดูนุ่มเนียน ขาวววล น่าสัมผัส (ภาพ 16) ขวนให้นึกถึงภาพแกะที่นิวซีแลนด์ (ภาพ 17) ปุยเมฆแลดูละม้ายคล้ายคลึงกับขนแกะเสียนี้กระไร

...ทำให้ หวนคิดถึง...

เกาะเหนือ นิวซีแลนด์ สวรรค์นักบิน...

โอกาสหน้า เห็นจะต้องไปท่องเที่ยวเกาะได้กันบ้าง...

ตอนหน้า จะพาท่านไปอินเดีย 4 สังเวชนียสถาน 4 ตำบล เดินตามรอยพระพุทธเจ้า และดูการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันของคนอินเดียกันทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ วัยชรา และการประยุกต์ทำ 3 ล้อเพื่อค้าขายและใช้บรรทุกของ แต่ส่วนที่บรรทุกจะอยู่ด้านหลังของคนขี่ ส่วนของไทย ส่วนที่บรรทุกของจะอยู่ด้านหน้า แต่ 3 ล้อบรรทุกคนนั้น หน้าตาจะคล้ายๆ กัน..

แล้วพบกันนะครับ สวัสดีครับ ☺



เรียนปั่น..สุดมันบนมือถือ



พอกระแสความนิยมการปั่นจักรยานมีมากขึ้น บรรดาชาวจักรยานหน้าใหม่ มือใหม่ ย่อมเกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว และแม้ว่าการปั่นจักรยานจะไม่ใช่ว่าเรื่องยากสำหรับการเริ่มต้น แต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับการพัฒนาทักษะในระดับที่สูงขึ้น

โรงเรียนหรือสถาบันสอนปั่นจักรยานในบ้านเรา ก็เชื่อว่า

จะมีเปิดกว้างขวาง ถ้าไม่ใช่ นักกีฬาระดับทีมแข่ง คงยากจะมีโค้ชมาสอนและแนะนำ ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นลักษณะของการแบ่งปันประสบการณ์จากเพื่อนฝูงในกลุ่มเสียมากกว่า เอาละ... ฉบับนี้มี App ที่น่าสนใจ สำหรับนักปั่นมือใหม่ ที่ต้องการโค้ชส่วนตัว มาช่วยแนะนำและสอนเทคนิคต่างๆ



ในการปั่นจักรยานระดับทักษะสูงขึ้น ด้วยการใช้
สมาร์ตโฟนดูใจคู่กายคุณนั้นแหละ

ดาวน์โหลด App ชื่อว่า **Dirt School Mountain Bike Coaching** มาติดตั้งได้เลย..

เจ้า App ตัวนี้เกิดจากแนวคิดตั้งแต่ปี 2007
เป็นความตั้งใจของนาย **คริส บอลล์** ผู้บริหารสมาคม
จักรยานเสือภูเขาเอ็นดูโร โดย **Dirt School** นี้เป็น
สถาบันการศึกษาสำหรับนักปั่นจักรยานเสือภูเขา
โดยเฉพาะ เพื่อปั้นนักปั่นฝีมือมุ่งไปร่วมแข่งขัน
จักรยานระดับโลก

ดังนั้นประสบการณ์ตลอดจนเทคนิคต่างๆ
ของการปั่นจักรยานเสือภูเขาในทุกสภาพสนาม จึง
ถูกบรรจุลงไปใน App ตัวนี้อย่างเต็มอัตรา สามารถ
เรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง โดยมีเทคนิคมากกว่า 11 รายการ

ให้ศึกษา เพื่อเปรียบเทียบกับวิธีการปั่นจักรยานของ
ตนเอง

อีกทั้งยังสามารถอัปโหลดวิดีโอการปั่นจักรยานของ
ของตัวเองจากกล้องบันทึกไว้ เข้าไปในระบบของ
เครือข่ายเพื่อแบ่งปันและแลกเปลี่ยนคำแนะนำ

ใน App จะได้เห็นและได้อ่าน เกี่ยวกับสิ่งที่
ถูกต้อง ไม่ถูกต้อง สำหรับการปั่นจักรยานเสือภูเขา
และนำไปปรับใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม

และเนื่องจากข้อมูลวิดีโอเทคนิคต่างๆ มีเป็น
จำนวนมาก จึงแนะนำให้ใช้อินเทอร์เน็ตผ่านระบบ
WiFi ในระหว่างการใช้งาน เพื่อความสะดวกและ
รวดเร็วในการดาวน์โหลด

App นี้มีจำหน่ายเฉพาะระบบ iOS เท่านั้น
ที่สนนราคา 6.99 ดอลลาร์สหรัฐ ☺



เชิญทุกท่านที่สนใจจักรยาน รวมถึงความสนใจในการดูแลสุขภาพ และออกกำลังกาย ด้วยการขี่จักรยาน มาสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อโอกาสในการรับข่าวสาร ตลอดจนสิทธิประโยชน์มากมาย.. หรือสมัครผ่านระบบออนไลน์..ดังนี้

😊 สมาชิกประเภทบุคคล

1. อัตราค่าสมาชิกแบบรายปี 200 บาท
 2. อัตราค่าสมาชิกแบบตลอดชีพ 2,000 บาท (รับวารสาร สารสองล้อ แบบรูปเล่มทางไปรษณีย์)
- * กรณีต่ออายุสมาชิก ใช้อัตราเดียวกับแบบรายปี

😊 สิทธิประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ

1. ชำระค่าทริปในราคาสมาชิก
2. ชำระค่าสินค้าสมาคมฯ ในราคาสมาชิก
3. แสดงบัตรเพื่อรับส่วนลดร้านค้าร่วมรายการ เช่น ร้านจักรยาน ร้านอาหาร ฯลฯ
4. มีสิทธิในการเข้ารับเลือกเป็นคณะผู้บริหารกิจกรรมสมาคมฯ
5. มีสิทธิออกเสียงเลือกตั้งคณะบริหารกิจกรรมของสมาคมฯ



😊 การชำระค่าสมัครสมาชิก

สามารถชำระได้สองวิธีคือ

1. สมัครแบบออนไลน์

ด้วยการกรอกแบบฟอร์มผ่านทางเว็บไซต์ได้ที่ http://www.thaicycling.com/tcha/member_register/

หรือใช้สมาร์ตโฟน สแกน

QR Code ที่ปรากฏนี้

และทำการโอนเงินไปยัง..



ธนาคารกสิกรไทย สาขาเทสโก้ โลตัส พระรามที่ 3 ซี้อบญชี สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย บัญชีเลขที่ 860-2-14222-2

2. ชำระด้วยเงินสด ณ ที่ทำการสมาคมฯ

2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์ 15 แยก 14) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ซองนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 02-678-5470 โทรสาร : 02-678-8589
เวลาทำการ 09:00 น. – 18:00 น.
email: member_tcha@gmail.com



ขอเชิญร่วมงานประชุม สามัญประจำปี 2559

วันที่ 3 เมษายน 2559 เวลา 09.00 น.

ณ หอประชุมศรีบูรพา
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ท่าพระจันทร์

สำรองที่นั่งผ่านลิงค์นี้
www.goo.gl/nBSO8H
หรือสำรองที่นั่งที่เบอร์

02-678-5470

ตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ 31 มี.ค. 59

พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่

PRO BIKE ส่วนลด 15% โทร. 02-254-1077

WORLD BIKE ส่วนลด 20% โทร. 02-944-4848

THONGLOR BIKE ส่วนลด 10% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม
ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทร. 02-712-5425

ZIP COFFEE (หมู่บ้านส้มแมกร) ส่วนลดกาแฟ 10 บาท
สำหรับผู้ถือบัตรฯ และลด 20 บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน
TCHA ลายธงชาติ

Steve Café & Cuisine ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร
โทร. 081-904-8444



แอนด์ ล้าง ดา

www.pmpaccess.com

แอนด์ จักรยาน

www.facebook.com/pmpaccess

Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2



TC100 กับ TCHA Randonneurs

อาทิตย์ที่ 10 เมษายน 2559

เตรียมมุ่งสู่ถนนสายนักปั่น Audax

สนามที่ 1 ฤดูกาล 2016

สนามที่ 1 นครนายก เขาชะโงก

เชื่อนขุนด่านปราการชล เขาชะอาง

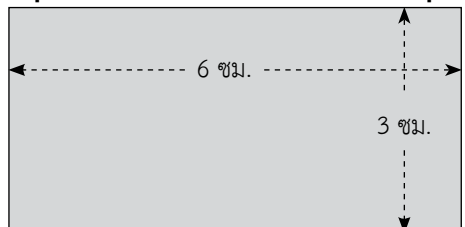
ติดต่อ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โทร. 02-678-5470

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาย่อยเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่าย
จักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน
เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ
เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด 3 คูณ 6 เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาส
เปิดพื้นที่ใหม่เพียง 1,000 บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน
โทร. 02-678-5470 หรือทางเว็บไซต์ที่ <http://bit.ly/TCHAMiniAD>

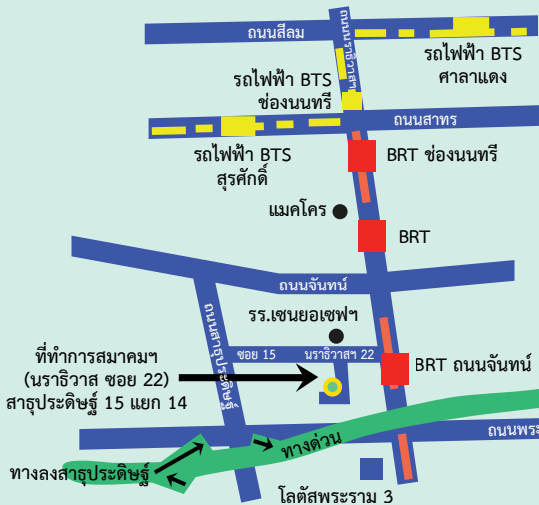


โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!



โครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อนำจักรยานเก่ามาบูรณะใหม่ และนำไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนตามที่ห่างไกล เพื่อใช้ในการเดินทางสัญจรไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมบริจาคจักรยานที่ไม่ใช้แล้ว และยังอยู่ในสภาพที่สามารถซ่อมแซมขึ้นมาใหม่ได้ โดยสมาคมฯ มีกิจกรรมนัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง จากบรรดาอาสาสมัครมาช่วยกันซ่อมบำรุงให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ ฟื้นคืนชีพขึ้นมาใหม่ สามารถนำไปใช้งานได้อย่างเช่นปกติดังเดิม โดยมีโครงการนำจักรยานเหล่านี้ไปส่งมอบให้กับเยาวชน ณ โรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศ



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่
สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22
(สาธุประดิษฐ์ 15 แยก 14)
ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี
เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทร. 02-678-5470
โทรสาร 02-678-8589
เว็บไซต์ www.thaicycling.com

Fan Page: facebook.com/TCHAthaicycling
อีเมล tchathaicycling@gmail.com

สินค้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

เป็นสินค้าที่จำเป็นสำหรับผู้ใช้จักรยาน จัดจำหน่ายในราคามิตรภาพ ผลิตจากวัสดุคุณภาพดี สามารถเลือกซื้อได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470

หรือสั่งซื้อทางไปรษณีย์ ด้วยการโอนเงินเข้าบัญชีของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาโลตัสพระราม 3 เลขที่ 860-2-14222-2 แล้วกรุณาฝากซ์สำเนาใบโอนไปที่ โทรสาร 02-678-8589 หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



01 หมวกคลุมหน้า
(สีฟ้าและสีเขียว)
ใบละ 130 บาท

02 แถบเสื้อ
สะท้อนแสง
ตัวละ 250 บาท

03 เสื้อจักรยาน
TCHHA แขนสั้น
ตัวละ 750 บาท

04 เสื้อจักรยาน
TCHHA แขนยาว
ตัวละ 950 บาท

05 กางเกงขาสั้น SDL
รุ่นมาตรฐาน
ตัวละ 950 บาท

06 กางเกงขายาว
SDL รุ่นมาตรฐาน
ตัวละ 1,100 บาท

07 ถุงแขน
สีดำ
คู่ละ 120 บาท

08 กางเกง
ขาสั้น รุ่นใหม่
ตัวละ 450 บาท

09 กางเกง
ขายาว รุ่นใหม่
ตัวละ 690 บาท

10 พวงกุญแจ
โปรตระกูลจักรยาน
ชิ้นละ 30 บาท

optima | **MINI VELO** SERIES



VELO 7



PASTEL GREEN



SEA BLUE



CHROMOLY FRAME
Available in 420 mm. and 490 mm.

Own The
Limited

JERSEY COLLECTIONS



www.facebook.com/optimabike



VELO
S, M, L, XL, 2XL
1.500 THB



DAMA
S, M, L, XL
1.500 THB

Please follow:



CALL CENTER 02 703 6826

OPTIMABIKE