



จักรยานไฟฟ้าแรงต้านต่ำ

ขึ้นชื่อว่าจักรยานไฟฟ้าย่อมต้องการรูปทรงที่ถูกออกแบบให้มีแรงต้านลมต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้ จึงกลายเป็นโจทย์ให้หลายแบรนด์สินค้าจักรยานที่ลงเล่นอยู่ในตลาดนักปั่นไตรกีฬาผู้ถวิลหาความเร็ว ต่างพยายามออกแบบจักรยานให้มีแรงต้านตามหลักอากาศพลศาสตร์ต่ำที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

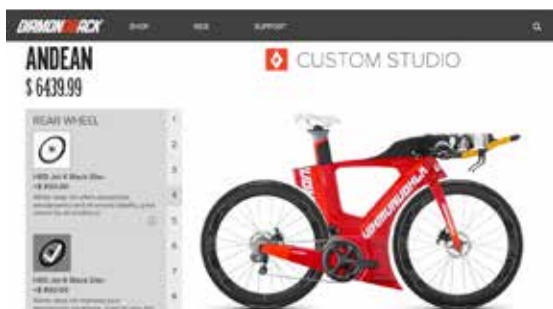
เช่นเดียวกับจักรยานแบรนด์ *Diamondback* ซึ่งได้ออกแบบจักรยานที่ว่ากันว่า.. มีรูปทรงลู่ลมซึ่งสามารถทำความเร็วได้มากที่สุดรุ่นหนึ่งในโลก.. มีชื่อรุ่นว่า *Andean*

Andean ปรากฏตัวออกมาครั้งแรกสู่สายตานักปั่นเมื่อปี ค.ศ. 2014 โดยได้รับความร่วมมือในการร่วมออกแบบจักรยานรุ่นนี้จาก ดร. Phillippe Lavoie และเหล่านักเรียกทางด้านวิศวกรรมการบินและอวกาศในโตรอนโต

หลังจากที่ประสบความสำเร็จในด้านการออกแบบและทดสอบจนสมบูรณ์แบบแล้ว จักรยาน *Andean* จึงเปิดให้ผู้ที่สนใจสามารถเลือกสร้างสรรค์จักรยานรุ่นนี้ได้ด้วยตัวเอง สำหรับการเลือกสี อุปกรณ์ และส่วนประกอบต่างๆ ผ่านทางหน้าเว็บไซต์เพื่อทำการ “สั่งทำ” เฉพาะตัวได้อย่างใจปรารถนา

สนนราคาของจักรยาน *Andean* สุดเจ๋งแบบสั่งผลิตออนไลน์นี้ เริ่มต้นที่สนนราคา \$4,779.99 จนถึงราคาสูงสุดที่ \$8,069.99 หรือประมาณ 170,295 - 287,505 บาท!

สามารถดูรายละเอียด หรือสั่งประกอบแบบออนไลน์ได้ที่ www.diamondback.com/andean/custom-studio ☺



infinite[®]

BICYCLES

2016 PROMOTION

*วันนี้เป็นต้นไป หรือ จนกว่าสินค้าจะหมด

รับทันที!

สำหรับเลือกซื้อ
อะไรก็ได้ภายในร้าน

เมื่อซื้อจักรยาน INFINITE 2016

รุ่น R-Flow, SPAD, INVERSE, SKILL (เฉพาะรุ่นที่ร่วมรายการ)

infinite

สิทธิ์แลกซื้ออะไรก็ได้ภายในร้าน
หรือ ใช้เป็นส่วนลด

มูลค่า **2,500 บาท**



R-FLOW PRO AL 2016
2x11 Speed Shimano 105
COLOR : Black

37,500.-



R-FLOW COMP AL 2016
2x10 Speed Shimano Tiagra
COLOR : White

31,200.-



SPAD PRO LT Disc 2016
2x11 Speed Shimano 105
COLOR : White/Black/Orange

40,250.-



SPAD PRO LT 2016
2x11 Speed Shimano 105
COLOR : Black/Gold

31,200.-



SPAD PRO 2016
2x10 Speed Shimano Tiagra
COLOR : Red/White/Black

24,900.-



SPAD COMP Disc 2016
2x9 Speed Shimano Sora
COLOR : Grey/Black/Yellow

22,800.-



INVERSE PRO LT 2016
1x11 Speed Shimano XT
COLOR : Black/Red

73,200.-



INVERSE COMP LT 2016
2x10 Speed Shimano XT
COLOR : Black/White

58,800.-



SKILL PRO 2016
1x11 Speed Shimano XT
COLOR : Black/Red

39,600.-



SKILL COMP 2016
2x10 Speed Shimano XT
COLOR : Black/Yellow

31,100.-

รับทันที!

สำหรับเลือกซื้อ
อะไรก็ได้ภายในร้าน

เมื่อซื้อจักรยาน INFINITE 2016

รุ่น TALENT, FUZZ (เฉพาะรุ่นที่ร่วมรายการ)

infinite

สิทธิ์แลกซื้ออะไรก็ได้ภายในร้าน
หรือ ใช้เป็นส่วนลด

มูลค่า **2,000 บาท**



FUZZ PRO 2016
3x10 Speed Shimano Deore
COLOR : Red/White/Black

18,000.-



FUZZ COMP 2016
2x9 Speed Shimano Avia
COLOR : Black/Grey/Yellow

15,550.-



TALENT PRO 2016
2x10 Speed Shimano XT
COLOR : Red/Black

27,000.-



TALENT COMP 2016
3x10 Speed Shimano Sram X7
COLOR : Grey/Black

24,000.-



TALENT RACE 2016
3x10 Speed Shimano SLX
COLOR : Black/Yellow

20,400.-



FUZZ SPORT 2016
3x9 Speed Shimano Txs35
COLOR : Blue/Black/Darkblue

11,000.-

เงื่อนไข 1.) ใช้สิทธิ์แลกซื้ออะไรก็ได้ภายในร้านที่ซื้อจักรยานเท่านั้น 2.) 1 คัน ใช้ได้เพียง 1 สิทธิ์เท่านั้น

www.infinitebicycles.com

f Infinitecycling

ตรวจสอบรายชื่อร้านตัวแทนจำหน่าย infinite ใต้ทาง facebook@Infinitecycling
มีคุณภาพและบริการหลังการขายโดย บริษัท แอลโอไบซิเคิล (ประเทศไทย) จำกัด





2 จักรยานไตรกีฬาแรงดันต่ำ 5 แวดวง
สองล้อ 10 TC100 12 ปั่นไปฟังไป...
ปลอดภัยสุดๆ 14 ไก่..ล้อ..รัดรวม!
15 สมาชิกชมรมจักรยาน 18 ท็อป
จักรยานออกกำลัง 21 ปั่นเที่ยว
ยูนิบาน - ตอนที่ 20 27 Fitness
Life Style 31 สิ้นค้าสมาคม



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

1. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์
 อาทิ เช่น เพื่อสุขภาพและพละการ การคมนาคม การ
ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
2. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหารถราด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
3. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศ
และในระดับสากล
4. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
5. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพ
ของมวลมนุษยชาติ
6. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี
 ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
ในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือ
สังคมและส่วนรวม
7. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา มงคล วิจิระธนะ บรรณาธิการ วรภูมิ วรวิทยานนท์ พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด
โทร. 02-214-4660 โทรสาร 02-612-4509 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](https://www.facebook.com/TCHAthaicycling) 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

ฤดูกาลของนักปั่นจักรยานมาถึงแล้ว.. เมื่อยามอากาศ
เข้าสู่ความหนาวเย็นในประเทศไทยนั้น เป็นความหนาวเย็นแบบ
สบายๆ เหมาะสำหรับการปั่นจักรยานท่องเที่ยวเป็นอย่างมาก
ดังนั้นตลอดช่วงเดือนธันวาคมจนถึงเดือนมีนาคมปีหน้า เชื่อว่า
นักปั่นจักรยานทั้งหลายคงจะเตรียมตัววางแผนสำหรับการปั่น
จักรยานกันจนแทบจะไม่มีวันว่างเลยเป็นแน่

อีกทั้งมีเส้นทางจักรยานใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมายในประเทศ
ไทย โดยเฉพาะในพื้นที่ต่างจังหวัด ซึ่งได้มีการปรับปรุงพัฒนา
ถนนหนทางเดิม ให้มีช่องทางสำหรับจักรยานเพิ่มมากขึ้น จึง
ช่วยด้านความปลอดภัยในการปั่นจักรยานโดยใช้เส้นทางร่วม
กับยานยนต์อื่นๆ ได้เป็นอย่างดี เห็นได้จากภาพถ่ายต่างๆ ซึ่ง
ได้ถูกนำมาแบ่งปันกันในโลกแห่งโซเชียลมีเดีย เพื่อแนะนำ
เส้นทางจักรยานในจังหวัดหรือถิ่นที่อยู่ของนักปั่นจักรยานกลุ่ม
ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับกลุ่มนักปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ
ซึ่งได้มีการรวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อน เป็นชมรม และมักจะจัด
กิจกรรมปั่นจักรยานในพื้นที่ของตนเองอยู่อย่างสม่ำเสมอ

ตลอดจนการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมปั่นจักรยาน
กับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยเป็นอย่างดี..

สามารถดูรายชื่อของชมรมหรือกลุ่มจักรยานต่างๆ ที่
เข้าร่วมทำกิจกรรมกับสมาคมได้ในสารสองล้อฉบับนี้ และลอง
ค้นหาเพื่อติดต่อขอเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมต่างๆ ได้

และตามที่ได้แจ้งให้ทราบในฉบับเดือนพฤศจิกายนว่า
สารสองล้อฉบับเดือนธันวาคม 2559 ที่ท่านถืออยู่ี่นี้ จะเป็น
“ฉบับรูปแบบพิมพ์” เป็นเล่มสุดท้าย หลังจากนั้นจะเปลี่ยนไป
เป็นรูปแบบดิจิทัล หรือ ebook แทน ทั้งนี้เพื่อเป็นการลดภาระ
ของการจัดพิมพ์ การใช้กระดาษ และการจัดส่ง อันจะสอดคล้อง
กันกับแนวทางการช่วยลดการใช้กระดาษและเครื่องจักร ยังเป็น
ส่วนหนึ่งของการช่วยลดการใช้พลังงานทางหนึ่งด้วย

สมาชิกทุกท่านและผู้สนใจสามารถติดตามข้อมูลได้จาก
เว็บไซต์ www.thaicycling.com และ [facebook.com/TCHAthaicycling](https://www.facebook.com/TCHAthaicycling) ได้ นับจากนี้เป็นต้นไป

บรรณาธิการสารสองล้อ



ปั่นใจเกินร้อย Stop Teen Mom จันทบุรี

อาทิตย์ที่ 8 มกราคม 2560

กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อหารายได้จัดตั้งกองทุนช่วยเหลือแม่วัยใสที่ประสบปัญหาและขาดแคลน และนำไปจัดกิจกรรมรณรงค์ลดการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมในวัยรุ่น ในโครงการ “หยุดน้อง ท้องก่อนวัย”

เส้นทางปั่นแบ่งออกเป็นสองรูปแบบคือ เส้นทางรุ่นการแข่งขัน ระยะทางปั่น 50 กิโลเมตร และเส้นทาง vip ระยะทางปั่น 20 กิโลเมตร ทั้งสองรายการนี้ จะทำการปล่อยตัวและจุดเข้าเส้นชัยที่เทศบาล ตำบลสนามไชย

สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 086-328-5838, 084-146-6519 ☺



แข่งปั่นจักรยานทางเรียบ ตำบลหล่ออยู่

วันอาทิตย์ที่ 8 มกราคม 2560

ชมรมกำนัน และผู้ใหญ่บ้าน ตำบลหล่ออยู่ ร่วมกับ THE Adventure Mountain Club ชวนปั่นจักรยานเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวภายในตำบลหล่ออยู่ และยกระดับรายได้ของชาวบ้านตำบลหล่ออยู่ ส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายของประชาชนทั่วไปโดยการปั่นจักรยาน

ค่าสมัครทุกรุ่นการแข่งขัน 500 บาท และผู้ชนะการแข่งขันในแต่ละรุ่นลำดับ 1-10 จะได้รับถ้วยรางวัลเกียรติยศ

สอบถามข้อมูล คุณ สุเทพ เจียมบุตร โทร. 086-965-5056 line id : yod123456 ☺

ปั่นโตลมหนาวที่มอหินขาว จังหวัดชัยภูมิ ครั้งที่ 2

วันอาทิตย์ที่ 8 มกราคม 2560

ที่ทำการปกครองอำเภอเมืองชัยภูมิจัดการแข่งขันจักรยานทางเรียบ ครั้งที่ 2 ณ ลานเอนกประสงค์ มอหินขาว อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ แบ่งกิจกรรมการแข่งขันออกเป็นหลายรุ่น ทั้งรุ่นกำหนดอายุ รุ่นทั่วไป จนถึงรุ่นท่องเที่ยว สำหรับรุ่นท่องเที่ยวกำหนดระยะทางที่ 20 กิโลเมตร



สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ นายก่อชนม์ ผลประเสริฐ โทร. 093-319-4365 ☺

“ปั่นชมเขื่อน เยือนกับหลวงพ่โต” ครั้งที่ 4

วันอาทิตย์ที่ 22 มกราคม 2560



กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนหันมาใช้จักรยานในชีวิตประจำวันเพื่อเป็นการลดการใช้พลังงานเชื้อเพลิง จดปล่อยตัว ณ สนามกีฬาโครงการส่งน้ำและบำรุงรักษา

ป่าสักใต้ (บริเวณเขื่อนพระราม 6) ตำบลท่าหลวง อำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน จะได้รับเสื้อจักรยาน อาหารมื้อเช้าและอาหารหลังเสร็จกิจกรรม ผู้เข้าเส้นชัยทุกท่านจะได้รับถ้วยรางวัล สอบถามรายละเอียดได้ที่ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าหลวง โทร. 035-802-579 ☺

ปั่นกินนม ชมฟาร์ม ที่มวกเหล็ก

วันอาทิตย์ที่ 29 มกราคม 2560

กิจกรรมนี้นักปั่นฯ จะได้สัมผัสผสมหนาวสุดท้ายของปี พร้อมชื่นชมความงดงามของธรรมชาติท่ามกลางขุนเขา น้ำตกและฟาร์มวัว แพะที่ยาวนาน เทศกาลโคนมแห่งชาติ อสค. ในพื้นที่ อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี รับสมัครผู้เข้าร่วมงานปั่นจักรยาน (ประเภทเสือหมอบและเสือภูเขา) จำนวนจำกัด เพียง 2,000 ท่าน ผู้สมัครทุกท่านจะได้รับเสื้อปั่นจักรยานที่ระลึก (มีกระเป๋าลังและชิปส์) พร้อมเหรียญรางวัล

สอบถามรายละเอียดได้ที่ คุณชูเกียรติ สัจจะไพศาล โทร. 099-389-9962 หรือ คุณกิตติพงษ์ ฉายาวัดนะ โทร. 084-118-4679 ☺



วันอาทิตย์ที่ 29 มกราคม 2559

การแข่งขันใช้กฎกติกาการแข่งขันจักรยานของสหพันธ์จักรยานนานาชาติ (UCI) และของสมาคมจักรยานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่โทร. 042-772-391 คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี หรือ 083-377-4141
รองฯ เล็ก (อาจารย์ กฤตยา สมสัย) ☺



Krabi Adventure Race 2016


 จบลงแล้วสำหรับกิจกรรมการแข่งขันสุดมันส์ ในรายการ Krabi Adventure Race 2016 ที่จัดขึ้นเมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน 2559 การแข่งขันผจญภัย วิ่ง-ว่ายน้ำ-พาย-ปั่น ซึ่งจัดโดย AMA-EVENTS และได้รับการสนับสนุนจากรยานโดย แบรนต์ OPTIMA ซึ่งผลการแข่งขันทีม OPTIMA TRI ครัวอันดับ 1 มาได้สำเร็จ ในรุ่น Grand Master โดยคุณ Eric Battisti และ คู่หู คุณ Hedi Somers และในรุ่นอื่นๆ Adventure และ Extreme ก็สามารถทำผลงานได้ดี โดยการติด Top 10 อีก 4 ทีม ถือว่าเป็นการแข่งขันสุดโหด แต่ก็เต็มไปด้วยมิตรภาพ และความสนุกสนาน แถมยังร่วมกันประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวอันสวยงามของจังหวัดกระบี่อีกด้วย สามารถติดตามกิจกรรมดีๆ แบบนี้ได้ที่นี่ www.facebook.com/OptimaBike ☺

OPTIMA FAMILY TRIP ประจำปี 2559

ผ่านไปแล้วสำหรับงาน OPTIMA FAMILY TRIP ประจำปี 2559 ซึ่งจัดขึ้นเป็นครั้งที่ 3 แล้ว โดยกิจกรรมการปั่นที่จัดขึ้นอันเนื่องมาจากจุดประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ใช้จักรยาน OPTIMA ได้มีโอกาสร่วมสังสรรค์ และมาปั่นจักรยานเชิงท่องเที่ยวร่วมกัน โดยครั้งนี้นับเป็นครั้งที่ 3 และพิเศษกว่าทุกครั้งคือ มีผู้ใช้จักรยาน OPTIMA เข้าร่วมรวมถึง 112 ท่าน ซึ่งตรงกับ Concept ของทริปในครั้งนี้ นั่นก็คือ “ปั่นตามรอยผู้กล้า ร.ศ.112” โดยเส้นทางการปั่นจะเริ่มตั้งแต่ ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติบางมด ลัดเลาะเส้นทางที่สวยงามในจังหวัดสมุทรปราการ ไปจนถึงป้อมพระจุลลาเยียมชมพร้อมทั้งฟังคำบรรยายพิพิธภัณฑ์เรือหลวงแม่กลอง รวมเส้นทางไป-กลับโดยประมาณ 60 กิโลเมตร โดยระหว่างทางเราได้จัดมาเชลที่เป็นมอเตอร์ไซด์ และรถยนต์ควบคุมดูแลความปลอดภัย พร้อมรถพยาบาลตลอดทาง นอกจากนี้ยังได้จัดนักกีฬาจากทีม OPTIMA THULE Cycling Team มาร่วมปั่นจักรยานดูแลทุกท่านอย่างใกล้ชิด

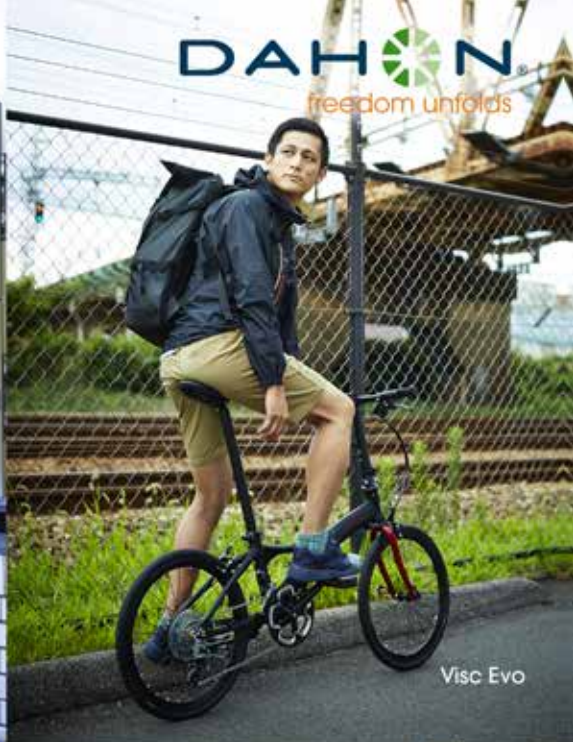
เมื่อกลับมาถึงเส้นชัยแล้ว ทาง OPTIMA ได้จัดเตรียมอาหารกลางวันรอต้อนรับ รวมไปถึงกิจกรรมสนุกๆ แจกของรางวัลสุดพิเศษ อุปกรณ์ Accessory จักรยานรวมกว่า 30 รางวัล อาทิเช่น หมวกจักรยาน แวนกันแดด ถุงมือ ถุงเท้า สูป เป็นต้น ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นผลิตภัณฑ์ของ OPTIMA ทั้งสิ้น รวมมูลค่ากว่า 30,000 บาทเลยทีเดียว

สำหรับท่านที่พลาดงานครั้งนี้ และสนใจจะมาร่วมกันอีกในครั้งหน้า หรือครั้งที่ 4 นั้น สามารถติดตามรายละเอียดข่าวสารจากทาง OPTIMA ได้ที่ www.optima.bike หรือทาง Facebook.com/OptimaBike ☺



Dahon 2017 Collection

DAHON
freedom unfolds



จำหน่ายโดย บริษัท นาบาไบค์ จำกัด

และดีลเลอร์ทั่วประเทศ

Tel: 061-408-5277 www.dahonthailand.com หรือ Facebook: Navabike หรือ Line: @Navabike

100 TCHA



100TCHA ในนามสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ร่วมกับเทศบาลเขาโจด และหน่วยงานในท้องถิ่น ประกอบด้วยอุทยานแห่งชาติเฉลิมรัตนโกสินทร์ ถ้าธารลอด โรงเรียนวัดทองจุ และชุมชนชาวไทยเขากะเหรี่ยง

ขอเชิญชวนนักปั่นมาร่วมสร้างตำนานครั้งแรกอย่างเป็นทางการกับการปั่นจักรยานขึ้นพิชิตยอดเขาโจด-เขาเหล็ก ด้วยระยะทาง 116 กิโลเมตร โดยถูกกำหนดให้อุทยานแห่งชาติถ้าธารลอดเป็นจุดเริ่มต้น แล้วไปครึ่งทางกลับตัวที่โรงเรียนวัดทองจ จากนั้นทบทวนเส้นทางเดิมทั้งหมด เท่ากับว่าต้องซิมซับริสชาติความชันทั้งสองด้านของยอดเขาทั้งสอง คือไหลลงเท่าไรก็ต้องไต่ขึ้นเท่านั้น แล้วไปสิ้นสุดที่อุทยานแห่งชาติถ้าธารลอดระหว่างทางให้มีจุดพักโหลด

อาหาร เครื่องดื่ม 3 จุด ยังไม่นับจุดให้น้ำระหว่างทางจากตามชุมชนที่ออกมาต้อนรับ รวมทั้งการอำนวยความสะดวกความปลอดภัยจากเจ้าหน้าที่หน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบในท้องถิ่น เนื่องจากเส้นทางนักปั่นต้องไหลลงเขา

จะเริ่มปล่อยตัวตั้งแต่ 07.00 น. สิ้นสุดที่เวลาสุดท้าย 17.00 น. ในกรอบเวลา 10 ชั่วโมง

สำหรับนักปั่นที่ลงทะเบียน จะได้รับความคุ้มครองจากประกันภัยตลอดกิจกรรมของงานในวันนั้น

บัตรประจำตัวนักปั่นพาสปอร์ตระบุชื่อ เพื่อนำไปรับตราประทับที่จุดเช็คอิน 3 จุด รวมจุดสิ้นสุดจะเป็น 4 เมื่อจบกิจกรรม พร้อมรับเหรียญ FINISER ที่ออกแบบพิเศษเพื่องานนี้โดยเฉพาะไม่สามารถนำไปใช้ในงานอื่นๆ ได้

:: คำสมัคร 500 บาท รับสมัครจำนวน 500 คนเท่านั้น ::

จุดปล่อยตัวคือ อุทยานแห่งชาติเฉลิมรัตนโกสินทร์ ตั้งอยู่ในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี ใครที่กำลังหาที่พักสามารถติดต่อทางอุทยานได้ จะมีบ้านพักและบริเวณกางเต็นท์ไว้บริการนักปั่นและนักท่องเที่ยวทุกท่าน ถ้านักปั่นคนใดพาครอบครัวมาสามารถพักในอุทยาน แล้วตอนเช้าวันปั่นคนในครอบครัวที่ไม่ได้ร่วมปั่นสามารถเดินชมธรรมชาติต่างๆ ที่สวยงามของบริเวณอุทยานถ้าธารลอดได้

ส่วนที่พักในบริเวณใกล้จุดปล่อยตัวนอกจากนี้แล้ว ทางทีมงานกำลังประสานงานกับทางอำเภออยู่ สามารถติดตามข้อมูลได้ที่ www.facebook.com/TCHAtaicycling

เปิดรับสมัครแล้ว ผ่านระบบรับสมัครของ THAIMTB ที่เว็บไซต์ <http://goo.gl/GU4YLO> ©

STRIDA
a whole new way to move



ป้องกันการถูกปฏิเสธการรับประกันและบริการ ชื่อ Strida จากตัวแทนจำหน่าย ที่ได้รับการแต่งตั้งเท่านั้น นำเข้าและจัดจำหน่ายโดย CCNV Group สอบถามโทร 089-790-0099 www.ccnvgroup.com หรือ Facebook: CCNV Group หรือ Line: @ccnvgroup

เขียนัท (ห้วยขวาง) 085-812-0912 Aim Bike (แจ้งวัฒนะ) 02-573-0371, Bird Bike (อินทามระ 29) 083-304-0497
B.M. Bike (พระราม 2) 02-417-6031 เทพเจริญโบค (โชคชัย 4) 02-538-5435-6 นายภณโชค (บางนา) 089-043-6262
My-80 (สำโรง) 089-676-6802 108Bike (สาธุกทกลอง 3) 089-695-8449 Bike Concept (ลาดปลาเค้า) 0-2907-5989



ป็นไป..ฟังไป.. ปลอดภัยสุดๆ

ในข้อห้ามที่มีจะปรากฏอยู่ในเอกสารหรือคำแนะนำสำหรับการปั่นจักรยาน ก็คือ ห้ามหรือไม่ควรสวมหูฟังในขณะที่ปั่นจักรยานไปตามท้องถนน

นั่นเพราะว่า การสวมหูฟังแนบหูและเปิดเพลงฟังนั้น จะทำให้ความสามารถในการได้ยินเสียงรอบข้างลดลงอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อปั่นจักรยานออกไปตามท้องถนน การสวมหูฟังอาจจะทำให้ไม่สามารถรับรู้ถึงเสียงของรถยนต์ เสียงแตรรถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ที่ใช้ทางร่วมกันกับเราได้ อุบัติเหตุจึงอาจจะเกิดขึ้นได้โดยไม่ทันระวังตัว



แต่นักปั่นจำนวนไม่น้อยที่นิยมการสวมหูฟังขณะปั่นจักรยาน ก็เพราะมันมีความเพลิดเพลินขณะปั่นจักรยานออกกำลังกายนี่นา..

เอาละอะ.. ถ้าเป็นการปั่นจักรยานในเส้นทางที่ไม่มีรถยนต์ร่วมสัญจรก็อาจจะไม่อันตรายมากนักแต่อย่างไรก็ตาม.. ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ หากนักปั่นที่สวมหูฟังนั้นไม่ได้ยินเสียงของนักปั่นท่านอื่นๆ ซึ่งปั่นตามหลัง หรือปั่นแซงขึ้นหน้า และอาจจะนำมาซึ่งอุบัติเหตุไม่คาดคิดก็เป็นได้

ลองดูผลิตภัณฑ์ที่ชื่อว่า **AUDIONOGGIN** กันหน่อยดีไหม?

เป็นการออกแบบ “หูฟัง” ที่มีความปลอดภัยสำหรับนักปั่นจักรยานอย่างมาก นั่นเพราะว่าหูฟังชนิดนี้ มีแม่เหล็กเป็นส่วนประกอบ ทำให้สามารถยึดเข้ากับหมวกกันน็อคจักรยาน หรือหมวกธรรมดาดูได้อย่างง่ายดาย

นอกจากนี้ยังเป็นหูฟังที่ไม่ได้สวมติดเข้าไปในช่องหู แต่ติดตั้งอยู่บนหมวกซึ่งมีระยะห่างกำลังพอดีตามคุณสมบัติของ Near ear audio เชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนด้วยระบบบลูทูธ ป้องกันน้ำฝนหรือเหงื่อ

ได้เป็นอย่างดีในขณะที่ใช้งาน

ใช้แบตเตอรี่ชาร์จสามารถใช้งานได้ต่อเนื่องได้นานถึง 5 ชั่วโมง ตัวอุปกรณ์มีความหนาเพียง 12 มิลลิเมตร แต่ให้พลังเสียงที่สมบูรณ์แบบ และไม่เป็นอุปสรรคต่อการได้ยินเสียงจากสภาพแวดล้อม

สามารถกดเพื่อรับสายโทรศัพท์ที่เชื่อมต่อสัญญาณจากสมาร์ทโฟนได้ และควบคุมการเล่นเพลงได้จากสมาร์ทโฟนโดยตรง

ดูรายละเอียดได้ที่ audionoggin.com ☺



ไลท์.. ล็อค.. รัตรวม!



ไลท์.. หรือไฟส่องสว่างของจักรยาน ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ล้วนช่วยเรื่องความปลอดภัยให้กับนักปั่นจักรยาน แต่การติดอุปกรณ์เหล่านี้ ซึ่งมักจะมีคุณสมบัติอำนวยความสะดวก นั่นคือส่วนใหญ่จะสามารถ “ปลดออกและติดตั้งได้อย่างรวดเร็ว” ไม่เพียงจะเป็นการอำนวยความสะดวกให้กับนักปั่นเท่านั้น ยังเป็นการอำนวยความสะดวกให้กับนักฉกฉวยอีกด้วย

กลุ่มนักออกแบบผลิตภัณฑ์ภายใต้ชื่อ Lemurlock จึงได้ร่วมกันออกแบบอุปกรณ์ล็อครจักรยาน ที่ควรรวมเอาสายล็อคและไฟส่องสว่าง ทั้งไฟหน้าและไฟท้ายเอาไว้ใน “ชิ้นเดียวกัน” สำหรับไฟหน้านั้นมีความสว่างระดับ 200 ลูเมน สามารถเปิดต่อเนื่องได้ยาวนานถึง 7 ชั่วโมง ด้วยแบตเตอรี่ความจุไฟฟ้าขนาด 3,000 มิลลิแอมป์ ตัวไฟหน้าหุ้มด้วยวัสดุอลูมิเนียมกันฝุ่น



ละออง

ส่วนไฟท้ายนั้นเป็นแบบ LED สีแดง ขนาด 5 มิลลิเมตร จำนวน 2 หลอด ความสว่างระดับ 30 ลูเมน สามารถเปิดต่อเนื่องได้นาน 7 ชั่วโมง

ทั้งไฟหน้าและไฟท้ายนั้น ถูกยึดเอาไว้ด้วยกันด้วยสายเคเบิลแข็งแรง มีความหนา 9 มิลลิเมตร ความยาวประมาณ 1.83 เมตร หุ้มด้วยยางชั้นนอก มีกุญแจล็อคทำด้วยสแตนเลสเนื้อดี ใช้ล็อคทั้งจักรยานและไฟหน้าหลังในเวลาเดียวกัน

ขณะนี้กำลังระดมทุนเพื่อผลิตอยู่ในเว็บไซต์ Kickstarter

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ lemurlock.com ☺



ชมรมจักรยานที่เป็นสมาชิกร่วมกิจกรรมกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

สายชื่อสมาชิกชมรมจักรยานทั่วประเทศ ที่เป็นสมาชิกร่วมกิจกรรมกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยในแต่ละภาค แบ่งออกเป็นจังหวัดต่างๆ หลายจังหวัด ซึ่งทางสมาคมฯ ขอขอบคุณที่แต่ละชมรมนั้นได้ร่วมกันสร้างสรรค์กิจกรรมจักรยาน เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในจังหวัดหรือในพื้นที่ของตนเอง ร่วมกันทำกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพในหลากหลายรูปแบบ ตลอดจนการพร้อมใจกันร่วมกิจกรรมใหญ่ประจำปีกับสมาคมฯ

ทั้งนี้หากมีชมรมอื่นใดประสงค์จะเข้าร่วมกิจกรรมกับสมาคมฯ สามารถติดต่อได้ที่ โทร. 02-678-5470 และสามารถติดตามข่าวสารได้ที่ Facebook : www.facebook.com/TCHAthaicycling หรือ www.thaicycling.com ☺

ลำดับ	ชื่อชมรม	จังหวัด
ภาคเหนือ		
1	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพอำเภอศรีมาศ	สุโขทัย
2	ชมรมจักรยานเวียงป่าเป้า	เชียงราย
3	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพเชียงแสน	เชียงราย
4	ชมรมจักรยานรักษากำแพงเพชร	กำแพงเพชร
5	ชมรมจักรยานตากลี	นครสวรรค์
6	ชมรมจักรยานนครบาลเพชรบูรณ์	เพชรบูรณ์
7	ชมรมจักรยานจังหวัดลำปาง	ลำปาง
8	เชียงใหม่	เชียงใหม่
9	ชมรมรักษจักรยานโกรกพระ นครสวรรค์ (สี่สายน้ำ)	นครสวรรค์
10	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพจังหวัดพิษณุโลก	พิษณุโลก
ภาคใต้		
11	ชมรมจักรยานภูเก็ต	ภูเก็ต
12	ชมรมจักรยานสุราษฎร์ธานี	สุราษฎร์ธานี
13	ชมรมจักรยานอำเภอเบตง	ยะลา
14	ชมรมจักรยานแห่งจังหวัดพัทลุง	พัทลุง
15	ชมรมจักรยานนครศรีธรรมราช	นครศรีธรรมราช
16	ชมรมจักรยานอำเภอไชยา	สุราษฎร์ธานี
17	ชมรมจักรยานทุ่งสง นครศรีธรรมราช	นครศรีธรรมราช

18	ชมรม Mtb service yala	ยะลา
19	เทศบาลนครหาดใหญ่	สงขลา
20	อบจ.กระบี่	กระบี่
21	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพจังหวัดนราธิวาส	นราธิวาส
22	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพตะกั่วป่า พังงา	พังงา
23	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพปากอ่าว ประจวบฯ	ประจวบคีรีขันธ์
24	ชมรมจักรยานจังหวัดตรัง	ตรัง
25	ชมรมจักรยานจังหวัดปัตตานี	ปัตตานี
26	ชมรมจักรยานจังหวัดสตูล	สตูล
27	ชมรมกีฬาจักรยานจังหวัดระนอง	ระนอง
28	ชมรมจักรยานชุมพร	ชุมพร
ภาคอีสาน		
29	ชมรมจักรยานเสือชิงชิง	อุบลราชธานี
30	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ อำเภอวังน้ำเขียว	นครราชสีมา
31	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพเทศบาลเมืองสุรินทร์	สุรินทร์
32	ชมรมจักรยานนครพนม	นครพนม
33	ชมรมจักรยานเทศบาลตำบลแก้งคร้อ	ชัยภูมิ
34	ชมรมจักรยานเรณูนคร	นครพนม
35	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพด่านซ้าย เลย	เลย
36	ชมรมจักรยานสีคิ้ว นครราชสีมา	นครราชสีมา
37	ชมรมจักรยานเสือเมืองยศ ยโสธร	ยโสธร
38	สมาคมจักรยานสาเกตุนคร ร้อยเอ็ด	ร้อยเอ็ด
39	ชมรมจักรยานอุดรธานี	อุดรธานี
40	ชมรมจักรยานจังหวัดสกลนคร	สกลนคร
41	สโมสรกีฬาจักรยานจังหวัดนครราชสีมา	นครราชสีมา
42	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพและแข่งขันจังหวัดมุกดาหาร	มุกดาหาร
43	ชมรมจักรยานจังหวัดหนองบัวลำภู	หนองบัวลำภู
44	ชมรมจักรยานเมืองท่าบ่อ	หนองคาย
45	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมจังหวัดบุรีรัมย์	บุรีรัมย์
46	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพท่าสองคอน	มหาสารคาม
47	สมาคมกีฬาจักรยานจังหวัดอำนาจเจริญ	อำนาจเจริญ
48	เครือข่ายชมรมจักรยานจังหวัดขอนแก่น	ขอนแก่น

49	ชมรมจักรยานไดโนสปีทไบค์กาฬสินธุ์	กาฬสินธุ์
50	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพศรีสะเกษ	ศรีสะเกษ
51	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพกุดชุม	ยโสธร
ภาคกลาง		
52	ชมรมหนองกี่เพื่อสุขภาพ ต.หนองกี่	ปราจีนบุรี
53	ชมรมจักรยานบ้านฉาง	ระยอง
54	สมาคมกีฬาจักรยาน จ.ราชบุรี (บ้านโป่งโพค์)	ราชบุรี
55	ชมรมกีฬาจักรยานและจักรยานเพื่อสุขภาพ จ.ชัยนาท	ชัยนาท
56	สมาคมกีฬาจักรยาน จ.สมุทรปราการ	สมุทรปราการ
57	ชมรมจักรยานกบินทร์บุรี ต.กบินทร์	ปราจีนบุรี
58	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพปราจีนบุรี ต.หน้าเมือง	ปราจีนบุรี
59	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพตลาดโบราณนครเนื่องเขต	ฉะเชิงเทรา
60	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพฉะเชิงเทรา	ฉะเชิงเทรา
61	ชมรมจักรยานอำเภอคอนตูม	นครปฐม
62	ชมรมจักรยานทางไกลจังหวัดนครปฐม	นครปฐม
63	บางแก้วไบค์	สมุทรปราการ
64	ชมรมกีฬาจักรยาน จ.สมุทรสงคราม	สมุทรสงคราม
65	ชมรมจักรยานคนเสรีไทย	กรุงเทพมหานคร
66	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพอำเภอบางละมุง	ชลบุรี
67	ชมรมกีฬาจักรยานจังหวัดสมุทรสาคร	สมุทรสาคร
68	ชมรมจักรยานจังหวัดอุทัยธานี (ร้านเจริญจักรยาน)	อุทัยธานี
69	สมาพันธ์เครือข่ายจักรยานนครนายก	นครนายก
70	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพจังหวัดนครปฐม (1,500 คน)	นครปฐม
71	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพพัฒนานคร สระแก้ว	สระแก้ว
72	ชมรมกีฬาจักรยานจังหวัดลพบุรี	ลพบุรี
73	ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพจังหวัดสุพรรณบุรี	สุพรรณบุรี
74	ชมรมจักรยานไบค์เลน ชลบุรี	ชลบุรี
75	ชมรมอ่างทองคนชอบปั่น	อ่างทอง
76	ชมรมจักรยานจังหวัดสระบุรี	สระบุรี
77	ชมรมจักรยานจังหวัดจันทบุรี	จันทบุรี
78	ชมรมจักรยานจังหวัดสิงห์บุรี	สิงห์บุรี
79	ชมรมจักรยานราชภัฏจอมบึง	ราชบุรี



กับจักรยานออกกำลังกาย

ปกติงท่านใดชักเซ็งกับการวิ่งทุกวัน หรือเกิดมีอาการเจ็บจากการวิ่ง ต้องการหาการออกกำลังกายอย่างอื่นทดแทนการวิ่งบ้างเป็นบางวัน เชิญทางนี้เรามาคุยกันเรื่องการถีบจักรยาน

ผู้เขียนไม่ได้สอนเรื่องการหัดจักรยาน ซึ่งไม่สามารถทำได้ด้วยการอ่าน แต่สำหรับผู้ที่ยถีบจักรยานเป็นอยู่แล้ว ทำอย่างไรจึงจะเป็นการถีบออกกำลังกาย

อย่างแรกก็คงต้องหาถนนที่ว่างพอสมควร ถนนในเขตพระนครอาจจะจุกแจ้กจอบแจเกินไป ใครที่อยู่ในเมืองหลวงคงต้องเสาะหาถนนตามตรอกซอย หรือไม่กี่บรรทุกจักรยานออกไปตามชานเมือง ส่วนผู้อยู่ต่างจังหวัดนับว่าสะดวก เชื่อว่าหา

ถนนว่างๆ ได้ทุกแห่ง

อย่างที่สองก็คือ จักรยาน ในขั้นแรกอนุโลมให้ใช้จักรยานคันเก่าที่มีอยู่ก่อน แต่ถ้าจะซื้อหาคันใหม่ ผู้เขียนขอแนะนำให้ใช้จักรยานแบบมีสปีด คือเปลี่ยนเกียร์ได้หลายๆ เกียร์ เพราะเหตุไรจะเฉลยตอนหลัง

เมื่อครบทั้ง 2 ปัจจัย คือจักรยานและถนนแล้ว คนถีบก็คงไม่พันตัวท่าน ขอให้ปั่นด้วยความเร็วที่ทำให้หายใจหอบน้อยๆ โดย 5-10 นาทีแรก ค่อยๆ ถีบเป็นการวอร์มไปก่อนเช่นเดียวกับการวิ่ง

ในวันแรกๆ ยังไม่ต้องถีบมาก เอาแค่ 15-20 นาที (หรือน้อยกว่านี้ก็ได้ ถ้าเหนื่อยเสียก่อน) วันต่อไปถึงค่อยๆ เพิ่ม จนถีบได้สัก 30 นาทีติดต่อกัน

ถีบจักรยานท่านจะไม่รู้สึกเหนื่อยมากเหมือนอย่างวิ่ง เพราะพอเหนื่อยน้อยท่านก็พักขา (ภาษาจักรยานเรียก “ปล่อยฟรี”) ได้ และมีลมพัดมาปะทะช่วยให้เย็นตลอดเวลา นอกจากนี้ท่านยังได้ความบันเทิงใจจากการชมวิทิวทัศน์ข้างทางซึ่งอาจสวยกว่าเวลานั่งรถผ่าน เพราะท่านได้มีโอกาสชื่นชมจินตนาการๆ แถมบางที่ท่านยัง “ไฮ” (high) จากการออกกำลังกาย ท่านที่ถีบชอกแซกไปตามซอยหลังบ้านหรือท้องทุ่งนา จะได้เห็นภาพชีวิตแปลกๆ ออกไปกว่าที่เคย และที่สำคัญคือ โอกาสที่ท่านจะเจ็บบ้างเจ็บชาน้อยกว่าการวิ่งทุกวัน ๆ มาก จุดที่เจ็บบ้างน้อยในนักจักรยานคือ หัวเข่า ซึ่งก็มักเป็นผลจากการออกแรงถีบหนักเกินไป เช่น ตอนขึ้นเนินหรือทวนลม

ตรงนี้แหละ ที่จักรยานแบบมีสปีดเข้ามามีส่วนช่วย

จักรยานแบบนี้ (ที่ชอบเรียกกันว่า “เสือหมอบ” หรือ “สปรินตลิงก์”) ดูเผินๆ จะเข้าใจเป็นจักรยานของวัยรุ่นเพราะรูปทรงโฉบเฉี่ยว แชนด์กระดกหัวกลับ ทำเอาคนมีอายุหน่อยไม่ใคร่กล้าถีบ (กลัวคนจะหาว่าวัยกลับ)

แต่ที่จริงจักรยานชนิดนี้เหมาะสำหรับทุกเพศวัย แบบที่ดูว่าพิลึกพิลั่นความจริงมีประโยชน์ของมันทั้งนั้น

แชนด์หัวกลับเพื่อช่วยให้จับได้หลายท่า เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถไม่ให้เมื่อยได้ง่ายๆ ในเวลาถีบนานๆ นอกจากนี้ยังช่วยให้ลักษณะลำตัวของผู้ขี่เอนราบลงไม่ต้านลมเต็มที่เหมือนจักรยานธรรมดา ในการถีบจักรยาน การต้านลมเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งว่าจะไปได้เร็วหรือช้า

เช่นเดียวกัน ยางที่มีขนาดค่อนข้างเล็ก ช่วยลดความต้านทานในการเสียดสีกับพื้นถนน อันเป็นอีกปัจจัยที่ผู้ถีบไม่ต้องออกแรงหนักโดยไม่จำเป็น

อานที่มีรูปร่างเพรียว ทำให้การเสียดสีของต้นขาลดลง และการถีบเป็นไปอย่างคล่องแคล่วว่องไว และที่สำคัญคือ เกียร์ ที่มีถึง 10 เกียร์ขึ้นไป ช่วยให้

การถีบสบายขึ้นเยอะ ผู้ที่ซื้อจักรยานแบบนี้มาใหม่ๆ มักเข้าใจผิดเรื่องเกียร์ คิดว่าถีบเกียร์หนักเท่าไรยิ่งดี เป็นการฝึกกำลังขา และถีบแต่ละรอบไปได้ระยะทางไกล

นับว่าใช้เกียร์ผิดวัตถุประสงค์โดยสิ้นเชิง

เกียร์มีไว้เพื่อให้เราออกแรงเท่าเดิมในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป เช่น ถีบขึ้นทางลาดชัน-ถีบลงเนิน ถีบทวนลม-ตามลม ถีบทางเรียบ-ทางขรุขระ ฯลฯ เราจะเปลี่ยนเกียร์ต่างๆ ให้เหมาะสมเพื่อจะได้ไม่กินแรง ขาเราจะได้ไม่ล้าง่าย ๆ และโอกาสเจ็บเข่าหรือส่วนอื่นๆ ของร่างกายก็ลดลง

นอกจากนี้ ความเข้าใจที่ว่า ถีบเกียร์หนักแล้วจะไปได้เร็วขึ้นก็ไม่จริง

ถ้าเรามีเกียร์วัดความเร็ว ลองถีบเกียร์หนัก (แต่ปั่นได้รอบช้า) กับถีบเกียร์เบา (ปั่นได้รอบเร็ว) จะเห็นว่าความเร็วที่ได้ไม่แตกต่างกัน

ที่ต่างคือ ความรู้สึกของเขา เกียร์หนักจะเมื่อยล้าเร็วกว่าเกียร์เบา

ฉะนั้น จำนวนรอบที่เหมาะสมในการถีบออกกำลังคือ 60-80 รอบต่อนาที

รอบในที่นี้หมายถึงรอบของบันไดถีบแต่ละข้าง ไม่ใช่รอบการหมุนของล้อ

ท่านที่มีรถจักรยานมีเกียร์ลองถีบดูตามที่แนะนำ แล้วจะพบว่าท่านถีบไปได้ไกลโดยไม่เมื่อยหรือเหนื่อยเหมือนเคย

แรกเริ่มเดิมที ผู้เขียนก็มองจักรยานเสือหมอบว่าเป็นของเด็กวัยรุ่นใช้ถีบเล่น หรือสำหรับนักกีฬาจักรยานลงแข่งขัน จนกระทั่งผู้เขียนได้มีโอกาสเดินทางไปศึกษาต่อที่สหรัฐอเมริกาเมื่อราวสิบกว่าปีก่อน ความประทับใจแรกที่ได้รับคือ เห็นคนถีบจักรยานเสือหมอบเต็มไปหมด ไม่ว่าลูกเล็กเด็กแดงจนถึงคนแก่หัวหงอกขาวโพลน เมื่อผู้เขียนซื้อจักรยานใช้ที่โน่น จึงลองซื้อแบบเสือหมอบดู ทำนอง “เข้าเมืองหลวง หลัวตาตาม” และก็ได้ค้นพบความดีของมันทีละข้อ ดังที่จระไนในช่วงต้น

ดังนั้น ถึงเราจะรู้สึกขัดใจในตอนนี้จะขี้
จิกขานเสียหมอบกัน แต่ผู้เขียนก็เชื่อว่า ในอนาคต
อันใกล้ จิกขานเสียหมอบจะกลายเป็นจิกขาน
ธรรมดาเหมือนการวิ่งจ็อกกิ้ง ซึ่งครั้งหนึ่งเคยถูกมอง
ว่า เป็นการออกกำลังกายของนักมวย และใครอื่นที่
ออกมาจ็อกกิ้งกลายเป็นคนไม่สู้เต็มเต็งไป บัดนี้การ
วิ่งเพื่อสุขภาพกลับมาเป็นที่ยอมรับของคนทุกเพศวัย
ฉันทัดนั้น

กลับมาที่เทคนิคการขี่จิกขานเสียหมอบ
นอกจากการเปลี่ยนเกียร์ให้เหมาะสมกับสภาพ
แวดล้อมและปั่นจำนวนรอบต่อนาทีให้พอดีแล้ว ยัง
มีเรื่องที่ควรรู้อีก 2-3 อย่าง

อย่างแรกคือ **แฮนด์ของรถ** ซึ่งในที่นี้หมายถึง
คันจับด้านหน้าทั้งหมด เพราะรถเสียหมอบไม่มีแฮนด์
จับเฉพาอย่างจิกขานธรรมดา เราสามารถจับตรง
ส่วนใดก็ได้ตามความถนัด ปกติถ้าสิบสาย ๆ ไม่รับ
ร้อน จะจับตรงส่วนบนของคัน ถ้าเมื่อยขึ้นมาหรือ
ต้องการจับเร็วหน่อย ก็เลื่อนไปจับที่ตรงหัวเบรก ถ้า
ต้องการความเร็วสูงสุด (และด้านลมน้อยที่สุด) ก็ก้ม
ลงไปจับแฮนด์ตรงส่วนล่าง (ทำเสียหมอบ) เป็นต้น แต่
ไม่ว่าเราจะจับตรงส่วนไหน ถ้าแฮนด์ไม่ได้บุด้วยวัสดุ
ที่หนาแน่น เช่น ยางหรือฟองน้ำ เราควรใส่ถุงมือหนึ่ง
สำหรับจับจิกขาน เพื่อป้องกันการกระแทกต่อมือ
มากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบของเส้น
ประสาทในอุ้งมือได้ (อาการ คือ มือชาเป็นบางส่วน)
นอกจากจะใช้ถุงมือช่วยป้องกันภาวะนี้ได้แล้ว การ
ขยับตำแหน่งที่มือจับแฮนด์บ่อย ๆ ก็ช่วยไม่ให้มีการ
กดที่จุดใดจุดหนึ่งของฝ่ามือนานเกินไป จนทำให้เกิด
การชาหรืออักเสบ

เรื่องต่อมาคือ **กางเกงสำหรับจับจิกขาน** เราอาจ
จะเคยเห็นกางเกงที่นักจิกขานใส่แล้ว ดูแปลกตาตรง
ขายาว เกือบถึงเข่า และค่อนข้างแนบเนื้อ นี่ก็เข้าตาม
กฎ “หน้าที่เป็นตัวกำหนดรูปลักษณ์” เมื่อแรกที่
ผู้เขียนจับจิกขานเสียหมอบก็ไม่เคยสนใจกางเกง
แบบพิเศษ คงใส่กางเกงขาสั้นธรรมดา จนกระทั่ง

ครั้งหนึ่งถีบไปทางไกล เกิดเป็นแผลถลอก ตรงขาอ่อน
ด้านในที่เสียดสีกับตัวอาน จึงได้เริ่มคิดถึงกางเกง
จิกขาน และหามาใช้งาน ซึ่งก็ได้ผลดีในการป้องกัน
การเสียดสีดังกล่าว นอกจากนี้กางเกงจิกขาน ยัง
มีส่วนนุ่ม (ทำด้วยหนังขามัวร์ หรือผ้าขนหนู) บุตรง
เป้าช่วยลดการเสียดสีในบริเวณนั้น ทำให้ขี่ด้วยความ
สบายมากขึ้น

อย่างสุดท้ายที่อยากแนะนำ (ความจริง
เครื่องเคราสำหรับการจับจิกขานยังมีอีกหลายอย่าง
มากกว่าที่คิดทั่วไปได้คาดคิด แต่ในที่นี้เอาแต่เรื่องสำคัญ
ที่สุดก่อน) คือ **หมวกกันน็อค** ผู้อ่านอาจแปลกใจ ที่
ได้ยินว่า จิกขานก็มีหมวกกันน็อคเหมือนมอเตอร์ไซด์
ที่จริงจิกขานกับมอเตอร์ไซด์มีอะไรคล้ายกันหลายอย่าง
ที่เหมือนกันแน่ ๆ คือ เรื่องของเนื้อหุ้มเหล็ก (แทนที่
จะเป็นเหล็กหุ้มเนื้อเหมือนรถยนต์) ฉะนั้น อันตราย
จากศีรษะขาดพื้นเวลาเกิดอุบัติเหตุจึงเป็นเรื่องสำคัญ
และสามารถป้องกันหรือผ่อนหนักเป็นเบาได้โดยการ
ใส่หมวกกันน็อค หมวกของจิกขานจะมีขนาดเล็กกว่า
และเบากว่าของมอเตอร์ไซด์ แต่ทำหนที่อย่างเดียวกัน
ฉะนั้น จึงควรเลือกแบบที่มีความแข็งแรงพอสมควร
เพื่อให้สามารถป้องกันอันตรายแก่ศีรษะของเราได้
ไม่ว่าใส่แล้วเหมือนกับไม่ได้ใส่อะไรเลย

หมวกกันน็อคที่ดี จะทำด้วยพลาสติกแข็ง
บุด้วยโฟมหรือวัสดุอ่อนนุ่มอื่นไว้ภายใน ถ้าสามารถหา
ชนิดที่เข้าเกณฑ์มาตรฐานของสหรัฐอเมริกา (ANSI—
American National Standard for industry) ได้
ก็ยิ่งแน่ใจในความปลอดภัย หมวกจิกขานแบบทำ
ด้วยหนังเย็บเป็นริ้ว ๆ ไม่สามารถป้องกันการกระแทก
กระแทกต่อศีรษะได้อย่างจริงจัง อย่างมากก็แค่ช่วย
ไม่ให้ศีรษะถลอกเท่านั้น จึงไม่ควรใช้

กลุ่มของผู้เขียนที่จับจิกขานด้วยกันล้วนใส่
หมวกกันน็อคแบบที่ว่า จึงให้ชื่อว่า “ทีมหัวขาว” ตาม
สีของหมวก และเมื่อถอดหมวกออกมาผมบนศีรษะ
ก็เป็นสีขาว ชื่อนี้จึงเป็นเครื่องเตือนใจในสังขารของ
ตัวเองได้เป็นอย่างดี ☺

ปีนสองเดือนเที่ยวขุนนาง ถึงชะก็ ลุกอู้ ตอนที่ 20

ผม..รู้สึกตัวด้วยความรู้สึกแปลกๆ แปลกกว่าทุกเช้าที่นอนกลางทางเช่นที่เคย แปลกที่เหมือนได้อินเสียงรถยนต์ใหญ่ทยอยวิ่งผ่าน และรู้สึกได้ว่าต่างขั้วมาเพื่อมาจอดให้ใกล้ที่ผมนอน แปลกที่ได้ยินเสียงคนเดินพลุกพล่าน ในเช้าวันนี้ ที่ตีนมิ่งงินในเตินท์ที่นอนอาศัยได้ชายคา อบต. ตำบลลูกอู้

เปิดดูนาฬิกาบนมือถือ ก็ยิ่งมึนเพ่งตีห้า ทำไมบรรยายกาศเสียงคนและเสียงรถถึงเหมือนนอนใกล้ตลาดสด ก็เปิดเตินท์ให้โล่งสำรวจโลก มินหนกขึ้น ฟ้าแจ่งแล้วตามธรรมชาติถิ่นจีนพระอาทิตย์ยัณตีห้าก็มีแสงสว่างพอ แต่มีนครที่เห็นเหล่านักท่องเที่ยวเป็นจำนวนสองสามร้อยคนเต็มพื้นที่ๆ ผมตั้งท่าจะกางเตินท์นอนริมขอบบึงตอนมาถึงเมื่อวาน บัดเดียนี่ถึงเข้าใจ ว่าอะไรเป็นอะไร

ครับ..เหล่าประดารถบัสคันใหญ่นับสิบคันชนนักท่องเที่ยวมาปล่อยลงจุดน้ำเที่ยวแต่เช้ามีด รวมกับนักท่องเที่ยวที่พักในที่พักย่านนี้ต่างมุ่งหน้าเดินมายังศาลาริมน้ำ ที่ผมตั้งท่าจะจับจองเป็นที่พักเมื่อเย็นวาน ถึงเข้าใจทำไมทั้งแม่ค้าและคนพื้นที่ถึงพยายามจะบอกผม ที่ตรงนั้นไม่ควรจะกางเตินท์นอน เป็นจุดทัวร์ลงครับ แต่ผมยังไม่รู้ขีดในกิจกรรมของเขา ว่าจะมาดูหรือมาทำอะไร แต่แน่นอนพวกทัวร์จีนทุกคน ต่างขมิขมื่นเดินหรือลงจากรถเข้าแถวเรียงหนึ่งเดินมุ่งไปรวมตัวในศาลาริมน้ำ เห็นจำนวนมากกระจายยืนริมขอบบึง ด้วยความจุพื้นที่ยืนบนศาลา

มันจำกัด

ผมรีบหัดหัวเข้าเตินท์ปลุกสติให้ตื่นตัว รีบแต่งตัวรีบเก็บเตินท์ ยังทันพอที่จะเดินไปที่ศาลาไปดูกิจกรรมของกลุ่มทัวร์ ถึงได้เห็นเป็นกิจกรรมให้นักท่องเที่ยวลงนั่งเรือพายไปเที่ยวในทะเลสาบ เห็นเรือรอให้บริการเป็นสิบลำ ผมยิ้มกับตัวเองเมื่อเห็นหนุ่มใหญ่ผู้มีฐานะ คนที่บงการให้ผมขยับเรือเตินท์เมื่อเย็นวาน ตอนนี้อยู่ในมาดผู้ถือโทรโข่ง ยืนริมตลิ่งคอยประกาศกำกับสั่งการ มีทั้งเรียกเรือพายลายาวขนาดนั่งได้กว่าสิบคน ฝีพายประจำเรือแต่ละลำมีสองคนนั่งหัวท้าย หากเป็นฝีพายหญิงจะมีทั้งวัยสาวจนถึงวัยเก็นสี่สิบปี แต่งกายสวยงามตามแบบชนมูโซ ฝีพายชายที่เห็นล้วนแต่งกายเอาง่ายตามสะดวกด้วยเสื้อผ้าแบบเราๆ แต่ละลำต่างทยอยต่อคิวพายเข้ามารับลูกทัวร์ เมื่อลูกทัวร์ลงเรือนั่งครบคนตามคำสั่งของชายผู้ถือโทรโข่งตะโกนสั่ง ก็แจวแหวกกอกออกไป ไปไหนไม่รู้เพราะกอกกที่ขึ้นสูงท่วมหัวในน้ำบึงสายตาผมยืนมองจากศาลาเห็นแค่ออกก เลยจบเรื่องที่ผมจะดูต่อ

ผมเที่ยวจิ้นในถิ่นชนบท การทิ้งรถทิ้งของโดยไม่เผ้าดูหรือต้องออกปากบอกฝากใครนี่ เป็นเรื่องปกติ..ทำประจำ เพราะขึ้นหวงรถหวงของเก็น มันจะไม่มิใจเดินเที่ยว อย่างเข้านี้ผลุนผลันเก็บของตามควรแล้วทิ้งทั้งรถและข้าวของตรงจุดนอน เร่งรีบไปดูกิจกรรมทัวร์ของชาวจีนร่วมช่วยโถมดูจบกลับมาที่ทำการ อบต. ก็ยังเห็นรถเห็นของที่ทิ้งอยู่

ไม่มีใครอื่นใดไปยุ่งหรือแตะต้องมัน เป็นความซุ่ยที่ได้ความสบายใจสะดวกในการตั้งใจที่จะเดินเที่ยว อย่างหนึ่งครับ

จัดของแพ็คของให้ตีพร้อมปั่นเดินทางต่อ หลังจากล้างแผนพับศึกษาใบเสนอเส้นทางปั่นเที่ยวที่สาวเจ้าผู้ชายตัวผ่านประตูเข้ามา ก็พอกำหนดเป้าได้ง่ายๆ ปั่นไปตามถนนเลียบบทะเลสาบที่มีเส้นทางเดียว พุดง่าๆ ปั่นมุ่งหน้าต่อไป

ปั่นแค่ไม่กี่กิโลเมตร อ้าว..กลายเป็นเจอแหล่งศูนย์กลางการเที่ยวลูกูอยู่ ผมดูแล้วบอกกับตัวเองครับ เพราะถึงจุดที่เป็นชายขอบของอ่างน้ำทะเลสาบใหญ่มองแผ่นน้ำกว้างสุดลูกหูลูกตา จนสายตาควาดซอนท่ามมเกือบเบยหน้าถึงไปชนเทือกเขายาวใหญ่สูงชันกันน้ำล้นท่วมโลกสามลูกสามด้าน ประมาดจากตาลูกูอยู่เป็นทะเลสาบที่มีน้ำนองได้ฐานเขาที่เกือบจะปิด ผมไม่รู้ส่วนปลายเปิดมันจะปิดด้วยอะไรน้ำถึงท่วมซังเป็นทะเลสาบใหญ่แบบตามองไม่หมดได้ หรือจะเป็นชายขอบซังน้ำจรดแผ่นดินไว้เป็นพื้นที่อยู่อาศัยทำการเพาะปลูกเลี้ยงชีพคนพื้นที่ ที่ผมยืนดูไม่มีกอกกรลูกูตาแล้วครับ มีแต่ต้นไม้แจ่มน้ำคงลึกเกินกอกจะขึ้นได้ รอบขอบอ่างเป็นอาคารร้านค้าและที่พัก ทุ่งรถเดินไปตามถนนที่ปูเกือบจะเรียบด้วยแผ่นหินสองข้างถนนก่อนลงถึงอ่างทะเลสาบใหญ่เป็นร้านขายของที่ระลึก สินค้าหลักน่าจะเป็นเครื่องประดับทำด้วยโลหะประเภทเงิน ด้วยเห็นแต่ละร้านต่างนำทั้งและคนตีทุุก่อนเงินมาสาธิตแสดงวิธีการตีเงิน เขาใช้เตาเผาเงินที่ตีด้วยคีมเหล็กด้ามจับยาวจ่อเปลวไฟจนร้อนแดง แล้วตีบวงบนทั่ง ส่วนคนตีถือค้อนยกสูงถึงหน้าอกตีทุบก้อนเงินที่ร้อนแดงจนดูเป็นสีดำ คนตีแบ่งเงินหมุนซ้อมือพลิกไปมาเข้ารับกับจังหวะการตี จนก้อนเงินเย็นลงก็เผาซ้ำทุบต่อ เสียงค้อนกระทบก้อนเงินเสียงดังตึบไม่กังวาลดังปึกๆ สลับจังหวะคนตีฯ ทั้งดังเสียงโล่กังวาลชะหนึ่งทีก่อนจะทุบก้อนเงินซะสามทีเหมือนกำหนดจังหวะการตี บางร้านสาธิตตีด้วยคนแค่คนเดียวดูไม่ค่อยเพลิน บางร้านใช้สองคนรุมกันตีหนึ่งคนตี คนตีมั่วต้องมีจังหวะกำหนดการตีนะ หากผลหลุดผิดจังหวะกระหน่ำค้อนโดนทั้งเปล่าตอนคนตีฯ เอาก้อนเงินออกจากทั้งไปลงไฟ กระหน่ำหลุดจังหวะใส่เต็มแรงมันคงจะเจ็บสะท้านมือปวดซ้อมือเอาเรื่องได้

ผมผู้ท่องเที่ยวมีใจระลึกพึงจ่ายเงินอุดหนุนเขาในพื้นที่ๆ เข้าเที่ยว เห็นสินค้าพอเหมาะสมควรควักตังค์จ่ายเขาบ้าง ก็มักจะมิใจควักตังค์อุดหนุนเขา

ครับ พอตามผมมองเห็นพ่อค้ายืนขายสินค้าในรถเข็น

สินค้าของเขายูอยู่ในซั้งตั่งบนเตาร้อน ปล่อยให้น้ำสายระบำขาวยั่วตาและปากลูกค้าเช่นกระผม เดินไปดูเอาน้ำซั้งที่เขาเปิดผาซั้ง เห็นเป็นชาลาเปาลูกูโตผิวขาวเต่งตึง..ก็ซื๋นัวหนึ่งนิ้ว ทดลองอุดหนุนเขาก่อนหนึ่งลูก จำไม่แม่นว่าหนึ่งหยวนหรือเท่าไร จำได้แคกินหนึ่งลูกรู้สึกจะหิวเพิ่ม เลยหันมาซื๋นัวอีกครั้ง..ก็แค่หนึ่งนิ้วเหมือนเดิม กินชาลาเปาเป็นสองลูก พอเป็นธรรมเนียมว่าเราเป็นนักท่องเที่ยวที่พึ่งอุดหนุนกระจ่ายรายได้ให้เขาบ้าง ใช่ว่าจะขอเขากินฟรีซะอย่างเดียว

จบเรื่องกินของรองท้อง ก็หาที่นั่งริมขอบน้ำ พิจารณาดูทิวทัศน์และน้ำใส ดูไปซักพักแปลกใจ ในผืนน้ำใสทำไมดูเหมือนมีขยะลอย ดูพิเคราะห์ถึงบางอ้อ เป็นดอกไม้รูปลักษณะคล้ายดอกมะลิของบ้านเราลอยแผ่กระจายกว้างบนผิวน้ำ คงมีธรรมเนียมพวกนักท่องเที่ยวแบบที่เห็นอย่างเมื่อเช้า ที่นั่งเรือเที่ยวในทะเลสาบ แต่คงเป็นพวกลงเรือแถวขอบน้ำแถวนี้ พอไปถึงกลางน้ำคงต่างโปรยดอกไม้สักกระแฉะคงคา ตามธรรมเนียมที่พวกโก๊ตแนะนำ อันนี้ผมคาดคิดเดาเอา ก็สงสัยทำอย่างนี้กันทุกวันวันละเป็นหลายร้อยคน น้ำใสจะมีกลายเป็นน้ำเน่าในอนาคตหรืออย่างไร

ซุงนั่งดูไปเรื่อยเปื่อย ก็เห็นชาวบ้านที่คงจะตื่นจัวเจียดเดินมาขายขอบน้ำ ถือถังน้ำจ้วงตักวิดน้ำแล้วหิ้วเดินกลับไปร้าน เขาใช้น้ำจากทะเลสาบอย่างที่เราเห็นก็เป็นเรื่องชำระหน้าตาให้หายจัวเจียดจากภาวะคนเพิ่งตื่น คงรวมการชักล้างทุุกชนิด ที่ล้างอาศัยน้ำใสจากทะเลสาบ

นั่งดูจนถึงเวลาสายพอควร เริ่มมีพวกขับรถยนต์ขับเข้ามาทยอยจอดริมขอบน้ำ มีเรือบริการการนั่งเที่ยวทะเลสาบเช่นที่เห็นเมื่อเช้าหลายลำ แต่ไม่เห็นกิจกรรมการจัดการให้คนลงเรือ คงหมดช่วงเวลาการนั่งเรือออกเที่ยวทะเลสาบแล้วละครับ คงจะสายแต่ตร้อนจัดเกินไปแล้ว หรือการนั่งเรือเที่ยวต้องเป็นเรื่องการซื้อทัวร์ผมก็ไม่แนใจ

ส่วนผมถึงเวลาปั่นได้แต่ต่อ ปั่นส่งเดชหวังไปในเส้นทางที่มุ่งต่อไป ไปยังเมืองลิเจียง จากสมุดแผนที่หลักของผม ลูกูอยู่ชายแดนเกือบเหนือสุดของมณฑลยูนนาน และขอบชายแดนด้านตะวันตกของเสฉวน ดูจากแผนที่ลูกูอยู่เ็นระนาบเกือบเท่ากับเมืองเด้อชิงหรือแชงกรี-ล่าของยูนนานที่ผมอยากจะไป เมื่อมาถึงลูกูแล้วผมต้องปั่นวงลงด้านล่างไปหาเมืองลิเจียงก่อน ราวสองร้อยกิโลเมตร ซึ่งผมพอใจ เพราะตั้งใจปั่นไปย้วยมาแบบนี้แต่เริ่มที่ตั้งใจมา แถมยังจะต้องมีแถมปั่นแถมซักท่าหก



สิบกิโลเมตรเพื่อเลี้ยวถนนที่ดินถล่มทางการเขาสั่งปิดอยู่ ปันออกจากจุดท่องเที่ยวถาวรแม่น้ำชายขอบของทะเลสาบแคเมทันหิวมาก ก็ถึงเมืองลูกุ เห็นปู่ก็ขอบบิ๊ เขาทำลานใจกลางเมืองโล่ง มีศาลาทรงจีนโล่งตรงศูนย์กลางเมือง ล้อมรอบวงเวียนและศาลาใจกลางเมืองล้วนเป็นบ้านซุงแบบไม้อั่ว สร้างเมืองแบบโล่งโปร่งตาด้วยเขาทำถนนสายหลักของเมืองกว้างมาก บ้านเรือนสองข้างทางเป็นบ้านต้นซุงใหญ่เรียงรายตามถนนแต่ละหลังสูงแค่หนึ่งหรือสองชั้น บรรยากาศตอนผมปั่นเข้าไปอยู่กลางใจเมืองก็ไม่ได้จะรู้สึกว้าอืดเลย ที่ชอบที่สุดผมผจญไปนั่งหาของกิน มุดหัวผ่านม่านกันเข้าไปในร้านริมถนน แบบร้านขายกล้วยเตี่ยวเส้นกลมใหญ่ชาวขนาดตัวไล่เดือน คงเป็นร้านบริการเด็กนักเรียนและชาวบ้านทั่วไป ผมเข้าไปกินด้วยใจคิดเป่รอสชาติที่คุ้นความเปื้อนระส่ำหน้า แต่โอโ..กับร้านนี้การกลายกลับเป็นตาลปัตรพิศพระหมุนกลับด้าน เป็นกล้วยเตี่ยวขามที่ได้กินรสชาติของน้ำซุบและเนื้อชิ้นเล็กๆ ที่เขาหันเป็นลูกสี่เหลี่ยมเล็กๆ ชิ้นเล็กย่อมขนาดหากเอาลูกเต๋าที่เขาใช้เล่นทายเอาเงิน มาหันแบ่งจะได้แปดชิ้น ใส่ปากเคี้ยวหนึบกริบอร่อย ยกขามชดน้ำซุบร้อนเข้าปากโฮกรสชาติสุดดีถูกปากผม ข้าติราคาต่อขามราคาย่อมเยาเหมาะกะราคาที่เหล่าลูกค้าล้วนเป็นเด็กนักเรียน และกระผมคนมีตังค์พอจ่ายแต่ไม่มาก

เป็นเช่นปรกติ..ยามผมจอดรถตรงไหนที่เมืองใดในถิ่นเมืองชนบท ตัวรถจักรยานและสัมภาระที่ผมติดมกจะเป็นสิ่งดึงดูดความสนใจของคนทั่วไป โดยจำเพาะกับคนผู้ขายวัยสูงอายุ

จอดรถที่หน้าร้านกล้วยเตี่ยวมือนี่ก็เช่นกัน มีผู้ใหญ่หน้าตาใจดีเดินออกมาจากบ้านสามห้องอยู่ถัดไป ท่านเดินมาดูรถผมสามสี่เที่ยว สุดท้ายท่านอุดส้าห้รจอนผมกินเสร็จ ด้วยอากัปกิริยาผมยกถ้วยน้ำซุบยกสูงแหงนคอหยาย เหน้าซุบหยดสุดท้ายเข้าปาก ท่านถึงเดินเข้ามาหาผมในร้านชวนผมพูดคุย คุยด้วยภาษาธรรมชาติของกายและใจสื่อความกัน จนท่านรับรู้ผมจะปั่นลงปัลลึงเจียง ท่านชื่นชมผมด้วยแววตาและรอยยิ้มให้กำลังใจผม

ครับผมเริ่มต้นการเดินทาง เริ่มการปั่นอย่างจริงจังหวังรีบรุดไปให้ถึงลึงเจียง แต่มันไปหมดความจริงจังที่ได้ต้นแอปเปิ้ลที่กำลังออกผลมีลูกสีเขียวเนื้อเป่งกลมโตกเต็มต้น เป็นต้นเดียวอยู่หน้าบ้านริมถนนเปลี่ยวหลังปั่นออกจากเมืองลูกุแค่ชั่วคราว ผมรีบจอดรถก่อนเห็นคนเดินวนเวียนยื่นคอมองผ่านรั้วบ้าน จนเห็นแม่เฒ่าเจ้าบ้านเดินถือไม้เท้าตอกตักเปิดประตูบ้านโผล่มาด้วยหมาเห่า เป็นโอกาสผมรีบขออนุญาตท่านขอนั่งพักใต้ต้นแอปเปิ้ลนั้น มีอยู่ว่างก็ลุกขึ้นยืนปลิดผลมันให้หลุดจากขั้วเหนียวดึงทีละสามสี่ลูกแล้วหย่อนตุลลงนั่งบนท่อนซุง ที่ผืนภูเขาว่างสูงสูงเหมาะสบายต่อการนั่ง นั่งแทะกินไปเรื่อยจนหมดสต่อคือที่เก็บไว้ก็ถูกยื่นเขย่งตังอีกรอบหรือสามรอบจนหน้าใจทั้งสุขใจได้กินแอปเปิ้ลสดอร่อยผ่านชั้นตอนตังปลิดหลุดจากขั้วด้วยมือตน มันรู้สึกอร่อยกว่าของซื้อกินในห้างใหญ่ในซูเปอร์มาร์เก็ตที่บ้านเรา ตังเยอะเลย

ความสุขสบายใจจะยั่งยืนไปซะทั้งวัน จากที่ทะเลสาบลูกูอยู่สูงกว่าระดับน้ำทะเลสองพันหกร้อยกว่าเมตรและการจะปั่นออกจากวงขอบทะเลสาบก็ต้องปั่นผ่านเทือกเขาสูงอ่านเอาจว่าสูงมากแต่ดันจำตัวเลขไม่ได้ เป็นเทือกเขาสูงใหญ่มาก พอที่จะชมหรือชักน้ำใจให้ชาวบ้านเชื่อว่าเป็นที่สิ่งอยู่ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่คอยปกป้องพวกเขาแต่โบราณกาล

ส่วนผมไม่เคยคิดว่าไอ้ความสูงที่อ่านเอาจเป็นข้อมูลก่อนปั่น มันจะมีผลต่อเรื่องความทรมานที่จะต้องเจอเรื่องความหนาว แลมมาเจอฝนปรอยเบาถึงกระหน้าแสบลูกกะตาช่วงตอนบ่าย หลังจากที่ผ่านมารอบเข้ามด้วยความสุขข่างยืนย่นความสุขทุกข่ไม่จริงชีวิตนี้ จริงเขียวครับ

เรื่องความทรมานที่โดน มันเริ่มจากเสื้อกันฝนตัวใหม่ที่เคยนึกชมว่าเอาอยู่ในเรื่องการกันซึมและช่วยป้องกันความหนาวทั้งระบายเหงื่อดี จากที่เคยพอใจใช้มันปั่นมาเดือนกว่า มันกลับเอาไม่อยู่ในภาวะที่โดนฝนกระหน่ำหนักและตกยาว ทั้งประมาทตอนที่รู้ตัวว่าเนื้อตัวเริ่มและไม่แน่ใจว่าจะเพราะฝนซึมเข้าหรือจากเหงื่อที่ระบายออกไม่ทัน มารู้อีกที่มันรู้สึกหนาวเยือกเข้าถึงกระดูก ปูปบิ๊

รู้สึกเช่นนั้นเลย ตัวสั้นเต็มไปด้วยกลไกร่างกายมันทำงานด้วยประสาทอัตโนมัติสั่งการ สันทั้งตัวประมาณให้ร่างกายมันทำงานสัปดาห์ สดท้ายทอยไม่ไหว ยังโชคดีช่วงที่โดนฝนหนาวสั้นนี้ ปั่นผ่านพื้นที่แหล่งท่องเที่ยวอีกจุดหนึ่งในพื้นที่ลู่ภู พอเจอหน้าบ้านร้านอาหารและเครื่องดื่ม ก็แฉกจักรยานเข้าไปห้วงอาศัยนั่งหน้าร้าน

ที่ต้องอาศัยจอดหน้าร้าน เพราะบ้านอยู่อาศัยของชาวพื้นทั่วไปที่ปลูกเรียงรายริมถนน จะสร้างกำแพงทึบไม่มีส่วนขายคาให้หลบฝนเลย พอเจอร้านอาหารที่หน้าร้านเปิดโล่งจึงถือวิสาสะเพราะหนาวเต็มที่ แกรธเข้าไปจอด

ได้ผลครับ เจ็นในร้านแกลูกจากที่นั่งในร้านมาสอบถามจนหรือส่งอะไร พอผมส่ายหัว แกก็ขึ้นวีไอผมออกไปอยู่กลางถนน อย่างมานั่งอยู่หน้าร้านแกล ผมก็หนาวเต็มที่จึงใช้วิธีถือเตาไฟ พิงรถข้างเสาได้ขายคาร้านแฉกตรงมุมห้อง พอหลบสายตาแกลพ่น ก็ร้านแกลกว้างสามสี่คูหา ผมตัวเท่าลูกหมา แค่มามุมเหมาะๆ พอหลบตาเจที่นั่งจ้องก็พอพ้นครับ

ครับ..ถัดจากนี้ ผมก็เร่งขบวนการจัดความหนาวทำตัวให้อุ่น เริ่มจากรีบดื่มน้ำและอมน้ำกลัปาก..ป้องกันปากสั่น แล้วเปลี่ยนผ้าทุกชิ้นที่นอนบนออก เพราะมันเปียกชก ผมชอบทำที่นอนบนให้สะอาด ให้รู้สึกสบายตัวจากความเหนียวเหนอะคราบเหงื่อโคล จัดการลูบตัวลูบจักกะแร้ล้างหน้าด้วยน้ำในขวด แล้วรีบใช้ผ้าเช็ดซับให้แห้ง คั้นกระเป๋าทาเสื้อผ้าแห้งชุดใหม่สวมใส่ทันที ก่อนตะพ้านจะกินเอา ผมใส่เดิมหลายชิ้นจนรู้สึกอุ่นขึ้นมาละครับ ถึงหยุดเติมพอกเสื้อทับบนรวมก็สามสี่ชิ้นสวมทับซ้อน

ผมคิดไปเองนะครับ หลังจากที่ได้ทำตามที่มีคนแนะนำผมและผมทำตามสืบทอดมาแล้ว ผมใช้วิธีอมน้ำกลัปาก ใช้ทั้งก่อนอาบน้ำในที่หนาวหรืออาบน้ำที่เย็นเฉียบเหมือนใส่ก้อนน้ำแข็ง ผมเข้าใจว่าการหนาวจนปากสั่น..หากผมป้องกันไม่ให้ปากสั่นได้ มันก็ไม่กระตุ่นลามให้กล้ามเนื้อทั้งตัวสั่น ส่วนตัวผมใช้วิธีนี้..ใช้วิธีอมน้ำกลัในปากที่ฝึกทำมาจนคุ้นในการเดินทางในที่หนาวเย็นหรือเมื่ออาบน้ำ มันทำให้ตัวผมไม่สั่นด้วยความหนาวครับ อีตอนหนาวสั้นนี้..นิ้วมือนั้นใช้หยิบจับฉวยอะไรไม่ได้เลย

เสร็จจากที่นอนบน ท่อนล่างนั้นง่ายครับ เตรียมกางเกงตัวใหม่ให้พร้อม ก็ปลดรู๊ดตัวเก่าที่เปียกชกออกใส่ตัวใหม่ทันใด ไวกินกว่าตาเจแฉกจะมองทันครับ

แต่กับสภาพอากาศวันนี้ที่ผมเจอ เสื้อและชุดใหม่ที่ผมสวมทับซ้อนสามสี่ชิ้นจนตัวกลมล้นเป็นพวงเสื้อผ้า

พวกกันหนาว แต่ก็ยังเอาไม่อยู่ผมยังรู้สึกหนาวเกินจะรู้สึกสบายตัว ทั้งนี้มันเกี่ยวข้องกับคุณภาพของเสื้อผ้าที่ผมจัดหาไปใช้ ของพวกนี้หากลงทุนใช้ของดีแต่เสียที่ราคาออกจะแพงสำหรับผม ผมคิดว่าเอาของคุณภาพดีกว่า ดัดตัวไปแค่ชิ้นเดียวทั้งน้ำหนักมันก็เบา ใช้ในสภาพอากาศที่ผมโดนครั้งนี้คงจะเอาอยู่ ก็คิดในใจว่าเป็นเรื่องที่ต้องจัดหาและลงทุนครับ ไม่เงินแบกไปหนักเปล่าแถมไม่ค่อยจะได้เรื่อง เช่นผมโดน

ผมหลบฝนหนักจนกระทั่งเป็นฝนพริ้วแต่ไม่หยุดอยู่ได้รู้สึกการจ้องมองของเจ้าแฉกจะค่อนข้างโหม่ง เห็นใจเจ้าแฉกเหมือนกันครับ แฉกซึ่งสภาพฝนตกเป็นเหตุไม่มีมนุษย์ใดหลุดเดินมาเป็นลูกค้าแฉก แฉกยังมีไอตัวบ้าม่าทำบ่อนั่งรุ่งรังเกะกะลูกกะตาของเจ้าแฉก แต่การจะเข้าไปช่วยอุดหนุนนั่งหาอะไรกินในร้านของเจ้าแฉก เพื่อให้แฉกคลายทุกข์เรื่องขาดลูกค้าก็ออกจะเกินความสามารถของเงินในกระเป๋ามผมจะคลได้ ก็เลยปล่อยเลยตามเลยทนนั่งให้เจ้าแฉกแข่งตามเมื่อไหร่จะลูกไป

สุดท้ายของบทคนเดินทาง ฝนพริ้วก็ต้องเดินทางต่อครับ หลักการผมเมื่อพิกจนตัวอุ่นพอควรในเสื้อผ้าชุดแห้ง ยามต้องปั่นต่อในสภาพฝนยังพริ้ว หากปั่นในเมืองไทยผมจะถอดชุดแห้งออกแล้วทนใส่ชุดเปียกเพื่อใช้ปั่นต่อครับ วิธีนี้ที่เคยทำบ่อยๆ แบบทำเป็นประจำ มันพอจะใช้ได้กับสภาพพื้นที่ๆ ยังไม่หนาวแบบวันนี้ แต่วันนี้ไม่กล้าครับ ต้องยอมใส่ชุดแห้งที่กัลลังสบายออกไปปั่นราฝนพริ้ว ยอมให้มันเปียกและอีกชุด และก็คิดล่วงหน้าครับว่าปั่นไปต่อคงไปได้ไม่กี่ไกลหรือไม่นาน ก็จะหนาวถึงขั้นตัวสะท้านอีกแน่ ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนี้ต้องรีบหาที่พักพวกโรงแรมให้เจอ ไม่ห้วงการกางเต็นท์นอนละครับคืนนี้

จากหน้าร้านเจ ซึ่งพื้นที่ๆ เข้าสู่เขตพื้นที่การท่องเที่ยวอีกจุดหนึ่งของขอบทะเลสาบ โชคยังมีที่ผมปั่นแค่ชั่วคราวก็มาถึงลานพื้นที่ของแหล่งท่องเที่ยวที่สร้างริมขอบของทะเลสาบ ตามรูปแบบที่ผ่านมาสองสามจุดที่ผ่านมาแล้ว แต่พื้นที่ส่วนนี้กว้างใหญ่กว่า แฉกถูกใจที่ตาผมมองเห็นศาลาเล่งหลังใหญ่ในลานโล่งริมขอบน้ำ รีบปั่นรูดเข้าไปสำรวจ คงเป็นศาลาจุลธรรมตัวของนักท่องเที่ยวเพื่อลงเรือแจวเที่ยวในเกาะแก่งของทะเลสาบเช่นกันครับ แต่เป็นศาลาหลังใหญ่มาก มีลึงเก็บของเดาว่าเป็นลึงเก็บสินค้าที่ประตผู้ค้าเก็บลงถังหลังหมดเวลาการขายประจำวันเรียงอยู่ที่ต้นขยวาทที่ท่าสองข้างของศาลาเป็นสิบๆ หลังยังพอมีที่ช่องว่างเหลือเฟือพอให้ผมวางเต็นท์ลงไปได้ตรงหว่างกลางของแถวลึงเก็บของ ผมไม่ได้ขออนุญาตใคร



เขาหรือครับ เพราะไม่มีคนให้ข้อหรือพูดจา จัดการทางเดินที่เสร็จก็ตากผ้าเปียกทุกชิ้นตามราวพนักพิงของศาลา แล้วรีบเดินไปหาซื้อเบียร์จีนมาหนึ่งขวด จากร้านเรียงรายขายริมถนนห่างจากศาลาไกลประมาณห้าสิบลเมตร ผมรู้สึกเกิดอยากดื่มเบียร์นั่งสบายในศาลาท่ามกลางความหนาวเหน็บและขมุกขมัวของท้องฟ้าที่มีดด้วยเมฆฝน ปกท้องฟ้าดูสีดำ ห่างจากศาลาห่างออกไปไกลจากขอบน้ำ ล้วนเป็นบ้านที่พักเป็นโรงแรมและร้านอาหารเปิดแสงไฟ เห็นแต่แสงไฟได้ยินเสียงใดๆ ด้วยอาจจะไกลเกิน แต่ทำไม่ได้ตั้งใจที่อยากนั่งดื่มเบียร์แบบใจคิดหรือครับ เพราะมันหนาวเกินที่จะนั่งมองสงบในศาลาเงียบอยู่คนเดียวดื่มเบียร์ได้ ทำได้แค่ต้องรีบมุดเข้าเดินที่และรีบปิดไฟฉายให้ปิดสนิท รีบสวมเสื้อแห้งเพิ่มเติมแล้วรีบมุดตัวเข้าไปในถ้ำนอน นั่งเงียบๆ ชักพนักนอนพอควรจนเริ่มมีความอุ่นสะสมขึ้นมาในถ้ำนอนที่มืดซบปิดคลุมหัวและภายในตัวตื่นทั้งรู้สึกอุ่นสบายขึ้น ไม่มีเสียงคนเดินกรายมาเยือนเลย นั่งเลยเด็ดจิบน้ำเบียร์เงียบๆ สงบในถ้ำนอนหมดขวดก็ล้มตัวนอน อาศัยที่ได้ซัดตัวมาแล้วจากช่วงที่ยืนพักหน้าร้านใจ การนอนคืนนี้ก็สบายไปนอนรุ่ง

ผมรู้สึกตัวจากได้ยินเสียงคนย่ำดินกบกับย่ำพื้นไม้ในศาลา ฟังเสียงรู้เจตนาคนเดินเขาเดินวนเวียนรอบสองรอบวนเดินที่ผม แล้วหายไปแล้วครูเสียงเดินดินกบกับกลับมากใหม่ ผมไม่ได้ยินเสียง เสียงคนเรียกทำนองส่งเสียงปลุกให้ผมตื่น แต่เป็นเสียงปลุกเบาๆ แบบคนเกรงใจ เขาส่งเสียงปลุกผมส่งสามคำ ผมตัดสินใจเปิดเต็นท์ตั้งใจเผชิญหน้าดู เจตนาเขาเป็นเช่นไร

เจอชายหนุ่มวัยคงไม่ถึงสามสิบปีที่รับส่งเสียงสวัสดิ์ผมทันทีที่ผมโผล่หัวออกนอกเต็นท์ พร้อมบอกผมเขาพยายามจะปลุกผมตั้งแต่ตีห้าด้วยวิธีการเดินวนไปมาให้ผมได้ยินเสียง แต่ผมก็ไม่นอนตื่น เขาต้องยื่นรอผมอีกกว่าชั่วโมงกว่าจะกล้าส่งเสียงปลุกผม เขาบอกว่าผมเป็นนักปีนเขา และเขาก็เคยปีนจากบ้านเขาในมณฑลเสฉวนใช้เวลากว่าเดือนปีนไปถึงเมืองลาซา เมืองหลวงของ

ทิเบต

เจตนาเขา เขาเห็นสภาพเสื้อผ้าที่ตากผึ่งล้นเปียกอมน้ำ เขานึกรู้ว่าผมจะต้องหนาว จะมาชวนผมให้ไปอาบน้ำร้อนในโรงแรมห้องที่เขาพักและนอนพักให้สบายจนกว่าเขาจะเช็คเอาท์ราวเที่ยงวัน

ครับมิตรภาพของเพื่อนนักปีนชาวจีน ที่หิบบิ้นความอบอุ่นราวผมจะได้เปลี่ยนชั้นสถานะที่กำลังนอนเฝ้าสิ่งกักอดเขางอตัวอยู่ในเต็นท์ เพราะอากาศยามรุ่งเช้ามันยิ่งหนาวทารุณกว่าตอนหัวค่ำที่เขานอน ผมไม่ลังเลรับรับด้วยความไมตรีที่เพื่อนจีนแปลกหน้าจะพาผมขยับตัวไปอยู่บนสวรรค์ชั้นฟ้า

หนุ่มน้อยช่วยผมเก็บเสื้อผ้าที่ตากผึ่งแบบลวกๆ ยัดลงกระเป๋าประกอบติดจักรยานให้พร้อมขึ้นเดินตามหลังเขาไปที่พัก ระหว่างเดินคลอกันเขาเล่าโดยสังเขปว่าเขาพบกับบัดดี้เพื่อนชาย เขาต้องได้ราคาถูกลงนอนลูกู้อู่ถาวรนี้สองคืนแล้ว และกำลังจะเช็คเอาท์จ้บรถบัสเดินทางต่อในวันนี้ ถึงห้องเขาบัดดี้ยังไม่ตื่น เขากระทุ้งประตูปลุกเพื่อนชักพนักมึนหน้าตาจ้วะเลยลุกมาเปิดประตู มีการแนะนำกันชั่วคราวหนุ่มหน้าตาจ้วะก็ยื่นมือจับบีบเขย่ากับมือผม ส่วนหนุ่มคนแรกรีบเปิดประตูห้องน้ำแนะนำให้ผมรีบอาบน้ำร้อน แต่งตัวใหม่ จะได้ลงไปหาอะไรกิน

ผมแต่งตัวเสร็จ ทั้งคู่ก็ช่วยไปปลุกคู่สาวห้องใกล้กันมาคู่หนึ่ง บอกต่างคู่ต่างๆ รู้จักกันก็ด้วยพักที่พักเดียวกันนี้ คู่หญิงสาวต่างกรีดกรีดจิตใจหลังจากรู้ว่าผมเป็นคนไทย รีบพลุนพลันเดินกลับห้อง ย้อนมาหาผมอีกทีพร้อมมือถือ ต่างคนต่างเปิดรูปภาพให้ผมดู ทั้งคู่เคยมาเที่ยวเมืองไทย จึงดีใจที่เจอผม ครับ...แล้วเราห้าคนก็ลงไปหาซื้อเชากัน ทั้งสี่คนลงขันเป็นเจ้าภาพเลี้ยงผมในมือนั้น

ก่อนเที่ยงสองหนุ่มพาผมไปหาที่พักราคาถูกประหยัด ผมจะพักต่ออีกหนึ่งวันเพื่อซักและตากเสื้อผ้าที่เปียกเน่าทุกชิ้นให้พร้อมเดินทางใหม่ หญิงสาวทั้งคู่แยกจากเราไปเที่ยวตั้งแต่เรากินมื้อเช้าเสร็จ พอจัดหาที่พักให้ผมได้ในราคาแค่สามสิบหยวนแล้ว เราสามคนก็เดินไปหารถบัส



ประจำทาง ผมล่ำลาหนุ่มน้อยสองคนอวยพรให้เขาเที่ยวสนุก ทุกวันที่เราสามคนยังติดต่อด้วยวีแชตกันบ้างครับ

ผมเดินทางกลับที่พัก นอนและนอนพักแบบไม่ยากลุกขึ้นมาทำอะไร หลังจากจัดการเรื่องซักเสื้อผ้าและตากผืนเสร็จ ยกเว้นออกมาเดินหาของกินมือเย็นแล้วเก็บข้าวของเตรียมเดินทางต่อ ผมนอนสบายทั้งคืน เลยไม่รู้ว่ามีเมืองนี้ที่ทั้งคู่หนุ่มและคู่สาวเขาลงทุนมาเที่ยวนี้ เขาเที่ยวอะไรที่ตรงไหน เสียทำจริงๆ แต่ใจมันไม่เอาแล้วครับ นอนลูกเดียวในที่นอนอุ่นมีผนังบ้านกันลมคุ้มฝน นอนสบาย

รุ่งเช้าที่ตื่นมาในที่พักนอนสบาย จากที่เล่ากันฟังจากเริ่มต้นที่อยากๆ ตะกายปีนผ่านคูนหมิง หวังได้ปีนเที่ยวในถ้ำลูกูฮู้ ชายขอบแหล่งท่องเที่ยวของทะเลสาบลูกู ได้ทำพอควรจนถึงขั้นวันนี้นอนระบมใจไม่ยากลุกในเช้าที่ตื่นมา แต่ทนแข็งใจด้วยกะดูประมาณเป็นวันสุดท้ายที่จะได้ปีนพันถ้ำลูกู อุปสรรคขวางหน้านอกจากการปีนผ่านเทือกเขาล้อมโอบ หวังทางมุ่งสู่ลิเจียงจะต้องผ่านเทือกเขาที่สูงที่สุดในถ้ำนี้ แผ่นพิชที่เขาแจกบอกสูงราวสามพันเจ็ดร้อยกว่าเมตร เป็นที่สังสัยของพระเจ้าที่เหล่าคนพื้นที่เขานับถือ คงต้องโดนฝนหนาวจับขั้วหัวใจเช่นเคยเจอระหว่างปีน

ป็นจริงเพื่อให้พ้นสันเขา จีนเขาทำถนนบันไดวนทบทางกลับไปมา จุดเล็กๆที่หักกลับแต่ละทบที่วนวกปีนผ่านดูวิสวยสบายตาไม่น่าเบื่อ เขาถือโอกาสทำเป็นจุดพักจอดรถและดูวิว ผมก็ลงจรถลงเดินดูวิวและถ่ายรูปทะเลสาบและหมู่บ้านตามชายขอบ ดูเหมือนเป็นมุมที่ถ่ายแค่มุมเดียว เพียงความสูงของการมองต่างกันแต่ละ

ทบของถนนที่วนนำสูงขึ้นไป ปันอยู่เกือบสองชั่วโมงคงจะไ้ระยะทางที่วนทกลับไปมาแค่ห้าทกิโลเมตร ก็เจอด่านตักเก็บเงินพรกที่วิ่งตามทิศทางจากลิเจียงจะเข้าพื้นที่ลูกูฮู้ ผมอาศัยนั่งพักเหนื่อยแถวด้านแถมล้างข้าวคุดใส่กล่องมานั่งกิน เดินไปขอน้ำร้อนในที่ทำการเจ้าหน้าที่ที่กาแพ่ดื่มเจ้าหน้าที่ใจดีออกปากทำกริยาผยมือให้เข้าไปนั่งพักในที่ห้องงาน เข้าไปแล้วสัมผัสอากาศอุ่นสบายทันที เขาเปิดฮีตเตอร์ไฟฟ้าใส่แดงร้อนอยู่กลางห้อง มองดูสวนประกอบในออฟิศเจอคอมพิวเตอร์เปิดค้างต่อนี้ต่อยู จึงออกปากขอส่งจดหมายบอกข่าวให้คนห่วยไยได้รับรู้ผมเที่ยวปีนสบายดีอยู่ เจ้าหน้าที่ที่ทานเดินกลับมาหาผมพร้อมยื่นผลไม้ถินเมืองจีนสามสี่ชนิดให้ผม ผมถือธรรมเนียมไทยเรยกมือไหว้ขอบคุณท่าน รับแล้วนั่งกินจนหมด เป็นบทส่งท้ายการจบเรื่องเล่าปีนเที่ยวถ้ำลูกูฮู้ด้วยใจปรีเปรมในมิตรไมตรี ของเจ้าหน้าที่ประจำด่านเก็บเงินส่งผมออกพ้นพื้นที่เขตแดนแหล่งท่องเที่ยวลูกูฮู้ ครับ

ผมเหลือเส้นทางปีน สำหรับความตั้งใจไปครั้งนี้กับวีซ่าจีนสองเดือนที่ขอมาได้จากกรุงเทพฯ กับงบประมาณติดตัวมาสองหมื่นบาท จากด่านเก็บเงินนี้ด้วยเส้นทางบังคับ ผมจะต้องปีนลงไปถึงลิเจียงก่อนแล้วจะวกทางหักเป็นศอกแหลมขึ้นทิศเหนือสู่เมืองต๋องซิงหรือถิ่นแซงกริ-ล่า ที่มณฑลยูนนานอ้างว่าเป็นแหล่งกำเนิดของนิยายดัง Lost Horizon ครับ

ปล. เรื่องคุณภาพของน้ำในทะเลสาบ ที่เขียนเล่าในช่วงที่ผมนั่งปล่อยอารมณ์ดูน้ำในทะเลสาบที่ใสกรีกแปลกใจที่มีดอกไม้ลอยกระเพื่อมแผ่กินบริเวณกว้างบนผืนผิวน้ำ นึกสงสัยจะเป็นการโปรยดอกไม้ลงคงคาประมาณนั้น แถมติดต่อนี่ห่วยเลยไปว่าคุณภาพน้ำของทะเลสาบสืบนานไป จะมีเสียสภาพจากกิจกรรมของการท่องเที่ยว และการใช้น้ำในทะเลสาบเพื่อการดำรงชีพได้อย่างมีคุณภาพของคนท้องถิ่น เอาจริงทั้งจากแผนที่แผนที่ที่ได้รับแจกตอนซื้อตั๋วผ่านพื้นที่ เขามีแสดงจุดที่ตั้งโรงพยาบาลน้ำเสียและทั้งเป็นโรงงานปรับปรุงควบคุมคุณภาพของน้ำในทะเลสาบครับ ช่วงที่ผมปีนผ่านเห็นโรงงานที่วุ่นใหญ่โตกินพื้นที่สุดลูกหูลูกตา น่าศรัทธาต่อการลงทุนดูแลธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้ทะเลสาบลูกูได้เป็นสถานที่ ที่คนพื้นที่ได้ใช้ทำมาหากินกับนักท่องเที่ยวแบบยั่งยืนครับ ไม่ใช่เล่นชะงัดในชั่วไม่กี่ปีแบบไปปีนน้ำใสกรีกติดใจกลับไปอีกทีที่น้ำเน่าซะแล้ว เช่นหลายแห่งที่พัฒนาพื้นที่สวยงามให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวแบบสูกเอาเมาเกิน ☺



ท่องเที่ยวญี่ปุ่น

ส่องวิถีชีวิตกับจักรยาน

เริ่มตั้งแต่ Fitness Lifestyle ตอนที่ 71 เราจะไปเที่ยวญี่ปุ่นกัน ไปดูการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน และไปเยี่ยมดูร้านขายจักรยาน ดูว่าเขามีการจัดร้าน วิถีสมาหาราเพียงใด อย่างไร หรือไม่

เนื่องจากมีการโปรโมทการท่องเที่ยวไปยัง Hokkaido (ภาพ 1) อีกทั้งได้ทราบว่ามียุทธศาสตร์จากไทย ได้มีการไปซื้อสกีรีสอร์ท Kiroro จึงใช้โอกาสปลายฤดูหนาวราวต้นเดือนเมษายนไปเยี่ยมชมและพักที่ Kiroro Ski Resort สัก 4-5 วัน (ภาพ 2)

Hokkaido ฮอกไกโด อยู่ทางตอนเหนือสุดของประเทศญี่ปุ่น เป็นเกาะขนาดใหญ่แยกออกจากภูมิภาคอื่นๆ พื้นที่ในเกาะอุดมสมบูรณ์กว้างใหญ่เหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวที่ชื่นชอบการผจญภัยและกิจกรรม Outdoor กลางแจ้ง

ฮอกไกโดได้ชื่อว่ามีอาหารทะเลสด อร่อย มีธรรมชาติที่สวยงาม ขึ้นชื่อเรื่องการประมงและการเกษตร จนได้รับฉายาว่าเป็น “ชุมทรัพย์แห่งอาหาร”

หน้าหนาวที่ฮอกไกโดอากาศจะเย็นลงจนถึง -10 องศา และมีปริมาณหิมะจำนวนมาก ทำให้ดึงดูดนักสกีและนักสโนว์บอร์ดจากทั่วทุกมุมโลก ฤดูหนาวที่ฮอกไกโดจะมีเทศกาลหิมะที่ยิ่งใหญ่ที่เมืองซัปโปโร (ภาพเบียร์ Sapporo ภาพ 3) และมีเทศกาลแกะสลักน้ำแข็งให้ชมทุกปี

หิมะที่ฮอกไกโดเป็นหิมะแห้ง ภาษาอังกฤษเรียกว่า Powder Snow ซึ่งเป็นเม็ดเล็กๆ พูๆ



นุ่มมากๆ จึงสามารถเล่นสกีได้สนุก เมื่อสิ้นลมก็
 คอนข้างปลอดภัย ทั้งสโนว์บอร์ด กระดานเลื่อน
 Sledge บริการนั่งรถ Snow Mobile และ Snow
 Rafting ล้วนแล้วแต่ให้ความสนุกสนานแตกต่างกันไป
 พอเข้าหน้าฤดูใบไม้ผลิ ดอกไม้หลากสีสั่นก็จะ
 บานสะพรั่งในทุ่งกว้างที่ทอดยาวสุดลูกหูลูกตา อันเป็น

ทัศนียภาพที่สวยงามราวกับอยู่บนสวรรค์
 จากซัปโปโรไป เราไป Kiroro ได้หลายวิธี
 รถบัสของรีสอร์ท (บริการฟรี) ใช้เวลาประมาณ
 70 นาทีจากสถานี OTARUCHIKKO (ภาพ 4)
 รถบัสท้องถิ่น (Chuo Bus) จากสถานีโอตารุ ใช้
 เวลาประมาณ 50 นาที



3



5



4



6



7

รถบริการจากสนามบินชิโตเสะ และจาก
เมืองซัปโปโรขับรถขึ้นไปเอง

ด้านหน้าตึกที่เราต้องไปยื่นหลบความหนาว
ยะเยือกขณะรอให้ถึงเวลารถ shuttle bus มารับ เห็น
มีที่ให้จอดจักรยานเป็นเรื่องเป็นราว (ภาพ 5) เมื่อ
รอรถอยู่สักครู่ ก็มีกลุ่มเด็ก 3 คนเข็นจักรยานเข้ามา

(ภาพ 6) เพื่อที่จะขึ้นรถไฟต่อไปจากสถานีชั้น 2
ของตึก การใช้จักรยานในชีวิตประจำวันของชาวญี่ปุ่น
มีให้เห็นเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต

ระหว่างทางไปยัง Kiroro Ski Resort สังเกต
เห็นผู้คนที่ใช้จักรยานกันในชีวิตประจำวันมิได้สวมใส่
หมวกกันกระแทก (ภาพ 7) ไม่ขอ comment อะไร





16

ครับ พอออกนอกเมืองก็เริ่มเห็นหิมะไปตามตลอด
แนวข้างทาง (ภาพ 8)

เส้นทางที่ลัดเลาะไต่ขึ้นเขา มีการทำรั้วชิงตา
ข่ายไว้เพื่อป้องกันหิมะทะลาลงมาบนถนนอันจะ
ทำให้จราจรติดขัด (ภาพ 9) บางช่วงก็จะทำเป็นรั้ว
กันหิมะไว้เป็นระยะๆ (ภาพ 10)

เส้นทางสู่ Kiroro ได้ระดับขึ้นสูงชันโดยตลอด
เห็นภูมิตันสวยงาม ปกคลุมไปด้วยหิมะ (ภาพ 11)
ด้านนอกรถจะหนาวเย็นยิ่ง โขคดีที่ภายในรถ
bus มี heater อุ่นสบาย

เมื่อใกล้ถึงที่พัก เราสังเกตเห็นได้ว่าเริ่มมีการ
ประดับธง ดูสะอาดตา (ภาพ 12) ผ่านมาอีกไม่นานนัก
เราก็มາถึงที่ตั้งตระหง่านท่ามกลางหิมะสีขาวโพลน
เข้าใจว่า นี่คือนักพัก Kiroro Ski Resort (ภาพ 13)

รถหยุดให้พวกเราชนกระเปาะลง เมื่อก้าวเข้าไป
ในตัวอาคาร ได้เห็นความอลังการแล้วรู้สึกชื่นชม

ในรสนิยมของการก่อสร้างและการตกแต่งที่เดียว
(ภาพ 14)

หลังจากจัดกระเป๋าเข้าห้องพักเรียบร้อยแล้ว
ก็ไม่รีรอที่จะเดินออกสำรวจรอบๆ พบว่าหิมะเริ่ม
มีการละลายบ้างแล้ว เนื่องจากเป็นปลายฤดูหนาว
(ภาพ 15) ก็ได้แต่หวังว่าในช่วง 4-5 วันที่พักอยู่นี้
จะมีหิมะใหม่โปรยลงมาเพื่อความฝันที่จะได้เล่นสกี
จะได้เป็นจริง

เดินต่อไปเรื่อยๆ มาถึงจุดนี้ ขอทดสอบหิมะดู
ด้วยการใช้เท้าเหยียบ อาจดูไม่สุภาพต้องขอประทาน
โทษด้วย แต่หากเป็นหิมะใหม่จะฟูนุ่มและยุบเมื่อ
เหยียบ หากเป็นหิมะเก่าก็จะแข็งจนเหยียบไม่ลง
(ภาพ 16)

ฉบับหน้าเราจะมาสำรวจกันต่อนะครับ ขอหลบ
หนาวไปแช่ ออนเซ็น ลักพัก

สวัสดีครับ :) ☺

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 แล้วกรุณาแฟกซ์สำเนาใบโอนไปที่ 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

FACTORY OUTLET SALE

ลดราคาพิเศษสิ้นปี

UP TO 70%

19 พฤศจิกายน - 24 ธันวาคม 2559

เวลา: 10.00-19.00 น. ทุกวัน



สอบถามเพิ่มเติม:

Call Center: 02 703 6826

Google Map:

Facebook:



บริษัท ราชไคเคิล จำกัด

417 หมู่ 2 ถ.บางพลี-ตำหรุ ต.แพรกษาใหม่ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10280

