

วารสารสารส่องล้อ

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี ๒๕๔๐ ๒๕๔๕ ๒๕๕๑



๗
๒๕๕๕

ฉบับที่
๒๕๓
กรกฎาคม

เดอะมอลล์ ซุปเปอร์เซ็นเตอร์

THE MALL SHOPPING CENTER

THE MALL

5 - 11 ก.ค. 55

INTER BICYCLE SHOW 2012

ตอบรับทุกไลฟ์สไตล์แบบโดนๆ ด้วยจักรยานจากทั่วทุกมุมโลก
สุดยอด!! แห่งปรากฏการณ์ครั้งยิ่งใหญ่ ในเมืองไทยที่คึกคัก จักรยาน 100 แบรนด์ดัง
อาทิ Ferrari, Boss, Hetchins, De Rosa, Colnago, Shorty fatz, Brompton, kuota, Look, Fuji...

EVENT HALL ชั้น G เดอะมอลล์ บางแค

THE MALL
www.themallgroup.com

ชีวิตในเมือง.. รถจักรยานพับ คือคำตอบ?

- ขวนไป “ไร้เซเคลจักรยานที่โคราช” • ทริปชำเหมาสู่อัมพวา
- ๒๖ วัน “ทำ - มะ” ลองทำ • สนุกทริปท่องเที่ยวบางกระสอบ
- Bike to Work ดอนเมือง - พญาไท • วิธีขี่ปั่นท่องเที่ยวให้ได้ไกล

ISSN 1513-6051



facebook.com/TCHAtaicycling
www.thaicycling.com





BIG.NINE – BIG WHEELS, BIG KNOW-HOW

MTB 29" เลือกเขาเทรนต์ใหม่มาแรง MERIDA ไม่หยุดยั้งที่จะค้นคว้าวิจัย เพื่อให้ได้รถที่สมบูรณ์แบบที่สุดในปี 2011 MERIDA รุ่น TWENTY NINE LITE ได้รับคะแนนทดสอบสูงสุดระดับ "SUPER" จากนิตยสารจักรยานชื่อดังของเยอรมัน "BIKE" และยังเป็นอาวอร์ดที่ทีม Multivan MERIDA คว้าชัยชนะมาแล้วมากมายตลอดฤดูกาลแข่งขันที่ผ่านมา

เฟรมที่ได้รับการออกแบบให้มีความแข็งแรง มีน้ำหนักเบา สมรรถนะการทรงตัวดีเยี่ยม ให้ความนุ่มนวลกว่า ไม่ว่าจะเป็นมือใหม่ หรือมือระดับพระกาฬ สำหรับผู้ที่เพื่อการพักผ่อน ออกกำลังกาย จนถึง นักแข่งระดับอาชีพ สามารถเลือกใช้ได้ทุกรูปแบบ



BIG NINE TFS 900 [30 สปีด] เฟรม อลูมิเนียม BIG NINE TFS 6061 ตะเกียบโซ่ Manitou 29" Tower Air มือ
เกียร์ Shimano SLX ดินผี Shimano XT สับจาน Shimano Deore ชุดจานหน้า Shimano M552 42-32-24T เบรค ดิสเบรค
Avid Elixir 1 แฮนด์คอป MERIDA Pro ยางนอก Schwalbe Racing Ralph 29*2.25



BIG NINE TFS 300 [27 สปีด] เฟรม อลูมิเนียม BIG NINE TFS 6061 ตะเกียบโซ่ SR Suntour XCM HLO มือ
เกียร์ Shimano Alivio ดินผี Shimano XT สับจาน Shimano Acera ชุดจานหน้า Shimano Alivio M430 44-32-22T เบรค
ดิสเบรค Tektro Draco แฮนด์คอป MERIDA Comp ยางนอก Maxxis Crossmark 29*2.10

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



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



MOUNTAIN BIKE 29"



ออกแบบปก ZangZaeW

แวดวงสองล้อ	๖
ทริปเดือนกรกฎาคม	๘
ทริปเดือนสิงหาคม	๑๐
โครงการ ๒๖ วัน “ทำ-มะ”	๑๑
ปฏิทินทริป ๒๕๕๕	๑๒
The Mall Inter Bicycle Show	๑๓
Bike to work	๑๔
สรุปทริป ทองบางกระสอบ	๑๘
สรุปทริป ช้างเหมา กรุงเทพฯ - อัมพวา	๒๐
สรุปทริป ปั่นไปกินา	๒๒
สรุปทริป ปั่นไหวพระวัดบรมฯ	๒๓
วิธีปั่นทางไปให้โตไกล	๒๔
ชีวิตในเมืองหลวง - รถพับคือคำตอบ	๒๖
ปั่นปลอดภัย	๒๘



อย่างที่เกริ่นไว้.. ว่าเดือนนี้มีงานเพื่อคนรักจักรยานครั้งใหญ่อีกครั้ง ที่ The Mall บางแค กลายเป็นความตื่นตัวอีกระดับหนึ่งที่ทำให้ผู้ใช้จักรยาน ได้เป็นที่รู้จักและเข้าใจมากยิ่งขึ้น

เพราะว่า.. ผู้ที่ใช้จักรยานนั้นถือว่าเป็นหนึ่งใน “ผู้เสียสละ” ที่มองเห็นความสำคัญของการร่วมลดมลภาวะให้กับ “ชุมชน” เมื่อมีจำนวนมากขึ้น จะขยายไปสู่ เมือง ประเทศ ทวีป และโลกในที่สุด แม้จะเป็นส่วนที่ “น้อยนิด” แต่ในความตั้งใจอันบริสุทธิ์ที่เริ่มต้นจากจุดเล็ก นั่นคือการมองเห็นประโยชน์ เพื่อการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง แล้วจึงมีผลพลอยได้เกิดแก่อะไรรอบข้างเป็นวงกว้างมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อจุดเล็กๆ เหล่านี้ต่างร่วมกันใช้จักรยานในวิถีชีวิต กลุ่มก้อนที่เกิดขึ้น จะค่อยๆ เติบโต ทำให้เกิดพลัง เกิดกระแส เกิดความเข้าใจ และโอกาสของการใช้จักรยานจะเพิ่มพูนเป็นทวี เป็นพลังสู่การจุดประกายในอนาคต

อย่าเพิ่งคิด หรือรอ การก่อเกิดของ “เส้นทางจักรยาน” ที่เป็นรูปธรรมเต็มสูบ แต่วันนี้.. เพียงคิดหรือทำ นำจักรยานออกมาปั่นเพื่อสุขภาพ เพื่อท่องเที่ยว หรือเพื่อเดินทางในชีวิตประจำวัน นั่นก็จะเป็นตัวช่วยสนับสนุนให้เมืองแห่งจักรยานในบ้านเรา เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน

บรรณาธิการสารสองล้อ



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

๑. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพ และพละการงาน การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
๒. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหารถจางด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
๓. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
๔. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
๕. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
๖. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ตกอยู่ในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดีช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
๗. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วิจิระณะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทยานนท์ กองบรรณาธิการ นัทธิดา วิริยวัฒน์, กัญญพัฒน์ บัณฑกุล, นนสนีย์ อิงวิวัฒน์กุล, ประสานงานและบัญชี วิภาดา กริณชิตพงษ์ สมาชิก สุทธิชัย สุนันสนีย์ ฝ่ายโฆษณา กัญญพัฒน์ บัณฑกุล พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐๒-๒๑๔๔-๔๖๖๐, ๐๒-๒๑๔๔-๔๓๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๑๒-๔๕๐๙ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เลขที่ ๑๙๖๙, ๑๙๗๑ ถนนบรมหัตถทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๓๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๕๗๐ โทรสาร ๐-๒๖๗๘-๕๕๕๙ เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: facebook.com/TCHATHAthaicycling อีเมล tcathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี สมาชิกอายุ ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๓๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๕๗๐ โทรสาร ๐-๒๖๗๘-๕๕๕๙ หรือสมัครออนไลน์ที่ <http://www.thaicycling.com/member>

สยามชวนปั่น

อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

ผ่านไปแล้วสำหรับกิจกรรม Go Green ปี 2 “สยามชวนปั่น อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม” ที่จัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ 10 มิ.ย. ๕๕ เนื่องในวันสิ่งแวดล้อมโลก (๕ มิ.ย.ของทุกปี) โดยบริษัท ทีทีซี น้ำดื่มสยาม จำกัด ร่วมกับ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เป็นหัวเรือใหญ่ในการจัดกิจกรรมกระตุ้นจิตสำนึกที่ตื่นตัวสิ่งแวดล้อม ให้ออกมาอย่างนำเสนอจนทำให้ผู้ให้ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมมากถึง ๖๐0 ท่าน ซึ่งทุกคนต่างพร้อมใจกันมาร่วมปั่นจักรยานเพื่อรณรงค์ลดการใช้พลังงานและรักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อม เริ่มต้นจากลานคนเมืองถนนไปยังสวนรถไฟ ระยะทาง 13 กม. โดยได้รับเกียรติจาก น.ร. สุชนพันธ์ บริพัตร ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร มาเป็นประธานเปิดและปล่อยขบวนจักรยาน นอกจากนี้ในงานยังมีกิจกรรมที่อีกมากมาย อาทิ การปลูกต้นไม้พร้อมพายุกว่า 10 ชนิด อาทิ ต้นกล้วยทอง ต้นเจ๊ก ต้นแก้วมุกดา เป็นต้น กิจกรรมร่วมสนุกกับบุตผู้สนับสนุน อาทิ จักรยาน LA OAKLEY ทริคจักรยานฟรีกับโรงพยาบาลนนทเวช และปิดท้ายด้วยการฟังเพลงสบายๆได้ร่มเงาไม้ กันครึ้นในสวน กับมินิคอนเสิร์ต แพรว คณิตกุล นี้อ่างงานปิดฉากลงด้วยความประทับใจอย่างยิ่ง ซึ่งต้องขอขอบคุณทุกท่าน ทุกชมรม ทุกองค์กรที่มาร่วมกันจนเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ในการรักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อม และคอยพบกับกิจกรรมที่แบบนี้ก็อีกกับน้ำดื่มสยามในโอกาสต่อไป...





แรวดวงสองล้อ

เวิลด์ไบค์สำนักงานใหญ่

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ขอแสดงความยินดีกับ**คุณมงคล ทศณปัญญา** ผู้บริหารเวิลด์ไบค์ ในโอกาสเปิดสำนักงานใหญ่ของร้านเวิลด์ไบค์อย่างเป็นทางการ ณ เลขที่ ๖๒๙ ถนนประดิษฐ์มนูธรรม แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กทม ๑๐๒๓๐ โทร ๐-๒๙๔๔-๔๘๔๘ โทรสาร ๐-๒๙๔๔-๖๕๔๔ E-Mail: info@worldbike.co.th

พิเศษสุด..ผู้ที่ถือบัตรสมาชิกของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย สามารถใช้สิทธิส่วนลดได้ ๒๐% เมื่อซื้อสินค้าภายในร้านเวิลด์ไบค์ได้ทุกสาขา 



ร่วมปั่นบุญลวพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี



อาทิตย์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้ร่วมจัดกิจกรรมปั่นส่งเสริมพระพุทธศาสนา และร่วมเวียนเทียนรอบพระบรมสารีริกธาตุ ณ ท้องสนามหลวง โดยกิจกรรมเริ่มล่อหม่อนออกจากสมาคมฯ เวลา ๗.๐๐ น. มุ่งสู่ท้องสนามหลวงเพื่อร่วมพิธีถวายมหาสังฆทานพุทธชยันตีพระสงฆ์ จำนวน ๙๙ รูป 

ที่ตั้งสำนักงานถาวรขอ “สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย”

หลังจากที่ได้มีการจัดประชุมและสรุปเกี่ยวกับการค้นหาสถานที่สำหรับสำนักงานถาวรของ “สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย” หรือ “TCHA” บัดนี้สมาคมฯ ได้ทำการถาวรเป็นที่เรียบร้อยแล้ว โดยตั้งอยู่ที่...

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA

๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ (สารุประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔)

ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐ โทรสาร ๐-๒๖๗๘-๘๕๔๘

สมาคมฯ ขอกราบขอบพระคุณ คุณพิชิต เอื้อสกุลเกียรติ นายกสมาคมฯ เป็นอย่างสูง ที่ได้อนุเคราะห์ดำเนินการจัดซื้อที่ดินและอาคารดังกล่าว เพื่อใช้เป็นสำนักงานดำเนินกิจกรรมของสมาคมต่อไป 





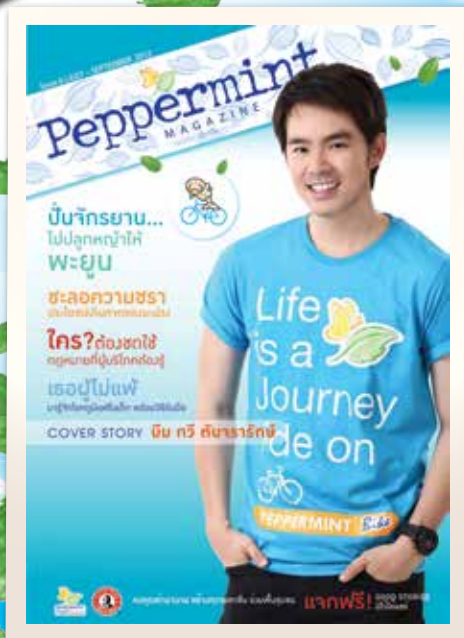
เพปเปอร์มินท์
ฟลิค® ๑:โรมาติกส์



จวแนะนำ

เพปเปอร์มินท์ แมกกาซีน

นิตยสารสำหรับ **คนรุ่นใหม่**
พร้อมเสิร์ฟสาระและกิจกรรมดีๆ
ให้คุณได้อ่านแล้ววันนี้ **ฟรี!**
สนใจสามารถ ติดต่อจวรับได้ที่
ชมรมจักรยานหรือติดต่อโดยตรง
ที่ฝ่ายแมกกาซีน 02-932-7051-3



PEPPERMINT *Bike*

เพปเปอร์มินท์ ฟลิค

... ขอแนะนำ PEPPERMINT Bike

Page สำหรับ คนรักการปั่นจักรยาน
รักสุขภาพ และห่วงใยสิ่งแวดล้อม



ฉันเป็นผู้โชคดีเพียงคนเดียว



PEPPERMINT BIKE

<http://www.facebook.com/PeppermintBike>





TCHA ชวนปั่น เดือนกรกฎาคม ๒๕๕๕

เดือนกรกฎาคมนี้มีกิจกรรมปั่นจักรยานที่สนุกได้สุขภาพ ซึ่งสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือ TCHA เตรียมไว้สำหรับสมาชิกและผู้รักการปั่นจักรยานทั่วไป ได้มีโอกาสใช้จักรยานเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน โดยสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๖๖๒-๔๙๔๙ หรือ ๐-๒๖๙๘-๕๔๙๐



อาทิตย์ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕ ร่วมปลูกป่า “LET’S GO GREEN” ณ พุทธมณฑล จำนวน ๘๕๐ ต้น

เพื่อเป็นการฟื้นฟูพื้นที่สวนพุทธมณฑลหลังจากประสบอุทกภัย ส่งเสริมและการประชาสัมพันธ์ให้คนหันมาปั่นจักรยานมากขึ้น และส่งเสริมให้ประชาชนหันมาทำกิจกรรมเพื่อสังคมกันมากขึ้น จึงขอเชิญทุกท่านไปร่วมกิจกรรมปั่นจากเดอะมอลล์บางแคไปยังสวนพุทธมณฑล ระยะทางไปกลับประมาณ ๔๐ กม. เริ่มลงทะเบียนตั้งแต่เวลา ๖.๐๐ - ๗.๓๐ น. เพื่อรับเสื้อและคู่มืออาหารกลางวัน ณ ลานหน้าห้างเดอะมอลล์บางแค 

คืนวันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๕ ปั่นไปชิมอาหารอร่อย ย่านประชานิเวศน์ ๓

ร่วมปั่นไปกินชิมอาหารอร่อยทุกๆ ช่วงกลางเดือน โดยครั้งนี้จะปั่นไปชิมของอร่อยกันที่ย่านประชานิเวศน์ ๓ มีอาหารเจ้าอร่อยให้เลือกเกือบทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นเย็นตาโฟเจ้าอร่อย ก๋วยจั๊บญวน ก๋วยจั๊บน้ำข้นหม้อดิน บะหมี่เกี๊ยว ข้าวหน้าเป็ด ฯลฯ เวลา ๑๙.๐๐ น. นัดรวมพล หน้าสมาคมฯ จุฬาซอย ๓๔ ตรงข้ามภัตตาคาร ฮักกี้ และเวลา ๑๙.๓๐ น. ล้อหมุน 

อาทิตย์ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕ ปั่นไปตลาดน้ำดอนหวาย

ทริปวันเดียวปั่นกินเที่ยวสนุกสนาน เราจะพาปั่นไปทานอาหารดีอร่อยๆ เพื่อสุขภาพ ที่ตลาดน้ำดอนหวายเป็นการปั่นจักรยานทริปวันเดียวเที่ยวสองจังหวัดหลายสิบอำเภอ เวลา ๐๗.๐๐ น. นัดพร้อมกันที่ โลตัสพระราม ๓ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ และเริ่มล้อหมุนเวลา ๐๗.๓๐ น. เราจะเยือน ศาลายาดีไซด์ SDL ก่อนไปอิมมอร์กันที่ตลาดน้ำดอนหวาย และออกปั่นกลับเวลา ๑๒.๓๐ น. 



เสาเข็มเจาะ ระบบครนหัวเจาะ บริการทั่วราชอาณาจักร

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





ผู้ผลิตชุดแบ่งคุณภาพระดับสากล เทคโนโลยีสปอร์ตแวร์เพื่อสิ่งแวดล้อม

NEW
COLLECTION 2010



Color of Chains
Blue

Color of Chains
Green

Color of Chains
Red

Highlighter
Blue

Highlighter
red

Color of Chains
Green

Horizon

EASTERN
COWBOY

ENERGY



รับผลิตเสื้อทีม เสื้อกีฬาทุกชนิด

www.sdlwonga.com

ทาลายาดีไซน์ ขอต้อนรับทุกท่านสู่ปีแห่งความรื้อฟื้น

เราเป็นผู้นำแฟชั่นกีฬาที่มีคุณภาพและทันสมัยที่สุดในประเทศไทย ด้วยกระบวนการผลิตที่ทันสมัย
ด้วยเทคโนโลยีสปอร์ตแวร์ เพื่อสิ่งแวดล้อมและเป็นมิตรกับสุขภาพ และด้วยทีมงาน
ระดับมืออาชีพที่มีประสบการณ์สูง เราได้ทุ่มเทใจและแรงกายในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้
เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าทุกท่าน

หจก.ทาลายาดีไซน์ 36/115-116 ม.5 ต.ไร่ขิง อ.สามพราน จ.นครปฐม 73210

Tel. : 02-4297246-7 Fax : 02-4290349 Mobile : 085-4291490, 081-9103592

salayadesign@yahoo.com anuphon_w@yahoo.com

TCHA ชวนปั่น เดือนสิงหาคม ๒๕๕๕

เดือนสิงหาคมนี้มีกิจกรรมปั่นจักรยานที่สนุกได้
สุขภาพ ซึ่งสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือ
TCHA เตรียมไว้สำหรับสมาชิกและผู้รักการปั่นจักรยาน
ทั่วไป ได้มีโอกาสใช้จักรยานเพื่อทำกิจกรรมด้วยกัน
โดยสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร.
๐-๒๖๐๒-๔๙๔๙ หรือ ๐-๒๖๙๘-๕๕๙๐

๒ - ๕ สิงหาคม ๒๕๕๕ ชานมววกลม...เขาใหญ่

เตรียมพร้อมสำหรับทางไกล... กับเส้นทางวงกลม
กรุงเทพฯ - นครนายก - เขาใหญ่ - น้ำตกสามหลั่น สระบุรี
- กรุงเทพฯ กับการบินจักรยานสี่วันสามคืน รวมระยะทาง
ประมาณ ๔๓๐ กม. โดยเริ่มต้นเวลา ๐๖.๐๐ น. ที่ทำการ
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยแห่งใหม่ ถนนนราธิวาส
ราชนครินทร์ ๒๒ มุ่งสู่ทุ่งสุพรรณนาร้อย จปร. นครนายก
ในวันแรก วันที่สองปั่นไปพักที่อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่
วันที่สามปั่นไปพักกางเต็นท์ที่น้ำตกสามหลั่น วันที่สี่ปั่นกลับ
เส้นทางสระบุรี วังน้อย รังสิต กรุงเทพฯ

ค่าใช้จ่ายตลอดทริปคนละ ๙๐๐ บาท เป็นค่าบ้านพัก
บนเขาใหญ่ ค่ากางเต็นท์ที่พัก ค่าอาหาร ๔ มื้อ ค่าน้ำดื่ม
บริการระหว่างเส้นทาง ค่าประกันอุบัติเหตุ และค่าบริการ
บรรทุกเต็นท์และสัมภาระติดตาม

๑๑ - ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๕

ริโซเคิลจักรยานโคราช นครราชสีมา

กิจกรรมริโซเคิลครั้งที่สามของปีนี้ โดยจะไปมอบ
จักรยานให้น้องๆ ที่โรงเรียนบ้านพุฒา สังกัดสำนักงานเขต
พื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เราจะปั่นผ่าน
เส้นทางที่สวยงามของอำเภอมวกเหล็ก และเที่ยวน้ำตก
เจ็ดสาวน้อย อำเภอปากช่อง นมัสการหลวงพ่อดำ ที่อุทยาน
มุลนิธิสมเด็จพะผาจารย์ (โต พรหมรังสี) อำเภอสีคิ้ว จนถึง
โรงเรียนบ้านพุฒา โดยแบ่งเป็นสองกลุ่ม

• สำหรับกลุ่มที่ร่วมปั่นจักรยาน

วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๕ เวลา ๘.๐๐ น. ณ สวนรถไฟ
ปั่นไปพักค้างคืนที่อุทยานแห่งชาติเจ็ดสาวน้อย

วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๕ ออกเดินทางสู่อำเภอก
ปากช่อง ถึงโรงเรียนบ้านพุฒา เข้าพักที่วัดปรังทอง

วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๕ ปั่นจักรยานไปชมบ้านพุฒา
แล้วกลับมาชมจักรยาน (ถ้ามี) รอคณะที่เดินทางมาด้วย
รถบัส มอบจักรยาน และกลับพร้อมกัน

• สำหรับกลุ่มที่เดินทางโดยรถบัส

วันจันทร์ที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๕ พร้อมกันที่
โลตัสพระราม ๓ เวลา ๐๕.๐๐ น. ออกเดินทางสู่จังหวัด
นครราชสีมา ถึงโรงเรียนบ้านพุฒา เพื่อเข้าร่วมพิธีมอบ
จักรยานเวลา ๑๑.๐๐ น.

หลังจากรับประทานอาหารเที่ยง จะออกเดินทางกลับ
เวลา ๑๓.๐๐ น. แวะนมัสการอนุสาวรีย์ย่าโม ชมและเลือก
ซื้อของฝากด้านเกวียน

พิธีภรณ์ที่ไม่กลายเป็นหินวัดเขาจันทร์งาน ชมภาพเขียน
ก่อนประวัติศาสตร์ และแหวทานอาหารเย็น กลับถึงโลตัส
พระราม ๓ ประมาณ ๑๘.๐๐ น.

ค่าทริปท่านละ ๘๐๐ บาท รวมค่าธรรมเนียม ค่าอาหาร
๓ มื้อ และประกันอุบัติเหตุ รับจำนวน ๔๐ ท่าน

คืนวันศุกร์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๕

ปั่นไปชิมอาหารอร่อยย่านย่านพระราม ๕ กับ กริปกูๆ กู

๑๙.๐๐ น. นัดพบ ณ ที่ทำการสมาคมจักรยานเพื่อ
สุขภาพไทยแห่งใหม่ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒

๑๙.๓๐ น. ล้อหมุน ออกจากสมาคมฯ เพื่อปั่นไป
ทดสอบความกล้าทำความหลอน แล้วหาของอร่อยทานกัน
ที่ย่านพระราม ๕

อาทิตย์ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๕

ตลาดน้ำคลองลัดมะยม เล่นกาวอะเมซิง

๗.๓๐ น. รวมพลหน้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
แห่งใหม่ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒

๘.๐๐ น. ล้อหมุน ลัดเลาะไปตามถนน เข้าสู่เขต
ตลิ่งชัน วิ่งไปตามฉิมพลี ไปตามถนนสวนผัก เส้นทางร่มรื่น
แล้วไปออกถนนชัยพลุข ออกถนนพุทธมณฑลสาย ๑ เข้าสู่
ถนนคลองบางระมาด ไปจนถึงตลาดน้ำคลองลัดมะยม พัก
รับประทานอาหารกลางวัน ตามอัธยาศัย แล้วปั่นกลับถึง
สมาคมฯ ประมาณ ๑๕.๐๐ น. รวมระยะทางประมาณ ๕๕ กม.

หมายเหตุ: การชำระค่าทริปต่างๆ ให้โอนเข้าบัญชี ประเภท
ออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาบรรทัดทอง ในนาม
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เลขที่ ๐๖๓๒-๕๒๒๗๖-๑
กรุณาส่งแฟกซ์สำเนาการโอนเงินไปที่สมาคมฯ โทรสาร
๐-๒๖๗๘-๘๘๘๘ หรือส่งไปที่ E-mail : tchathaicycling@
gmail.com พร้อมแจ้งชื่อ-สกุล และรายละเอียดชื่อทริปที่
โอนเงินไว้อย่างชัดเจน





โครงการ ๒๖ วัน “ท่า-มะ” ลอดท่า เปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนเมืองให้น่าอยู่ด้วย...จักรยาน

คุณนที ศานติมงคลวิทย์ สมาชิกสมาคมจักรยาน เพื่อสุขภาพไทย วัย ๗๓ ปี ได้ร่วมโครงการฯ และประสบความสำเร็จในอีก ส่วนหนึ่งของชีวิต

คุณอาทิตเล่าให้ฟังว่า..

ก่อนนี้เป็นคนที่สูบบุหรี่ ตั้งใจอยากเลิกหลายครั้ง แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จ จนกระทั่งมีหลานตัวเล็กๆ น่ารัก อยากอุ้ม อยากกอด แต่แม่บ้านไม่ยอมให้เข้าใกล้ บอกว่าเหม็นบุหรี่ และกลัวจะเป็นอันตรายต่อหลาน เลยตั้งปณิธานที่จะลด ละ เลิกให้ได้

เริ่มต้นด้วยการใช้จักรยาน ออกปั่นจักรยานไปตามท้องถนนทุกวัน ไปธุระ ไปซื้อของ ปั่นไปเที่ยวกับเพื่อนๆ ปั่นออกทริปกับสมาคมฯ ทั้งใกล้และไกล ค่อยๆ ไปเหนื่อยก็พัก แล้วปั่นต่อ จนเรียกได้ว่าเป็นชีวิตประจำวัน โดยมีเพื่อนคู่หูต่างวัย “หนูสา” คอยร่วมปั่นและดูแล เป็นคู่หูกันตลอดทุกเส้นทาง

ทุกวันผมจะทำการจดบันทึกเส้นทาง ระยะทาง ที่ปั่น ทุกวัน ก่อนหน้านี้ได้ทำการตรวจสุขภาพพบปัญหาของคนสูงอายุหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นเรื่องน้ำตาล ความดัน ไขมัน และไขมัน ซึ่งจะเป็นสาเหตุของโรคใหญ่ คือโรคหัวใจ ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต



หลังจากได้ปั่นจักรยาน ทุกวัน เป็นประจำ และมี การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ผลปรากฏว่าปัญหาต่างๆ ลดน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด ความแข็งแรงของร่างกายกลับมาเป็นเพื่อนกัน อย่างเหนียวแน่น และคาดว่าจะอยู่ร่วมกันอย่างนี้ตลอดไป... และที่สำคัญ ผมไม่สูบบุหรี่อีกแล้ว...วันนี้ผมชนะแล้ว !!

ทุกวันนี้ผมได้อุ้มหลานอย่างมีความสุข และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงทำให้ผมมีความสุข ผมยังคงปั่น ปั่น ปั่น จักรยานทุกวันไม่ว่าจะไปที่ไหน ตลอดเส้นทางที่ผมไป ผมคิดว่า หากคนที่ขี่รถยนต์ หันมาใช้จักรยานเหมือนผมซักครึ่งหนึ่งของคนที่อยู่บนท้องถนน เมืองกรุงคงเป็นเมืองที่น่าอยู่ เป็นเมืองที่มีอากาศบริสุทธิ์มากขึ้น เสียงเครื่องยนต์ กลิ่นและควันเสียคงลดลง น้ำมันที่เราเผาผลาญทุกนาที คงมีเหลือให้ลูกหลานเก็บไว้ใช้ในยามจำเป็นในอนาคต.... เอ...แล้วคนที่นั่งบนรถยนต์จะมีคนคิดเหมือนผมมั๊ยหนอ... มาช่วยกันทำเมืองให้เป็นเมืองที่น่าอยู่ด้วยจักรยานกันนะครับ



ประมวลภาพกิจกรรม ๒๖ วัน “ท่า-มะ” ลอดท่า



ข่าวประชาสัมพันธ์

ปฏิทินทริป

เดือนกรกฎาคม – กันยายน ๒๕๕๕

๕ – ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕
THE MALL INTER BICYCLE SHOW 2012
อาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕
ปั่นไปปลูกต้นไม้ พุทธมณฑล
ดินวันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๕
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย ย่านประชาโนทัศน์ ๓
อาทิตย์ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕
ปั่นไปตลาดน้ำดอนหวาย
อาทิตย์ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๕
นัดซ่อมจักรยาน
๒ – ๕ สิงหาคม ๒๕๕๕
เช่าเหมาวงกลมเขาใหญ่
๑๑ – ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๕
รีไซเคิลจักรยานโคราช นครราชสีมา
ดินวันศุกร์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๕
ปั่นไปชิมอาหารอร่อยย่านเยาวราช
อาทิตย์ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๕
ตลาดน้ำคลองลัดมะยม เส้นทางอะเมซิ่ง
อาทิตย์ที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๕
นำร่อง Car Free Day 2012
อาทิตย์ที่ ๙ กันยายน ๒๕๕๕
นำร่อง Car Free Day 2012
ดินวันศุกร์ที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๕
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย
อาทิตย์ที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๕
นำร่อง Car Free Day 2012
เสาร์ที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๕
Car Free Day 2012 ธรณรงค์พร้อมกันทั่วประเทศ
อาทิตย์ที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๕
สำรวจเส้นทางจักรยานวงแหวน

5 – 11 July 2012
THE MALL INTER BICYCLE SHOW 2012
Sunday 8 July 2012
Trip to planting trees at Buddhamonthon
Friday 13 July 2012
After Work Trip to Taste Delicious Food
Sunday 22 July 2012
Trio to Donwai Floating Market
Sunday 29 July 2012
Repair Bicycles
2 – 5 August 2012
Trip from Bangkok to Kao Yai
11 – 13 August 2012
Recycle bicycle trip to Nakhonratchasima
Friday 17 August 2012
After Work Trip to Taste Delicious Food
Sunday 26 August 2012
Amazing trip to Ladmayom Floating Market
Sunday 2 September 2012
Pre Car Free Day 2012
Sunday 9 September 2012
Pre Car Free Day 2012
Friday 17 September 2012
After Work Trip to Taste Delicious Food
Sunday 16 September 2012
Pre Car Free Day 2012
Saturday 22 September 2012
Car Free Day 2012
Sunday 30 September 2012
Survey bicycle routes

หมายเหตุ: รายการต่างๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐ email: tchathaicycling@gmail.com

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

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



THE MALL INTER BICYCLE SHOW 2012

วันที่ ๕ - ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕
ที่ เดอะมอลล์ บางแค

กึ่งแรกในประเทศไทยกับการแสดงโชว์จักรยานในรูปแบบ “All about bicycles” ที่ครอบคลุมความน่าสนใจเกี่ยวกับจักรยานทุกรูปแบบภายในวัน พบกับ

- สุดยอดเยี่ยม!! แห่งปรากฏการณ์ครั้งยิ่งใหญ่ในเมืองไทย ที่คัดสรรจักรยานกว่า ๑๐๐ แปรนต์ดัง อาทิ Ferrari, Boss, Hetchins, De Rosa, Colnago, Shorty fatz, Brompton, LOOK, Fuji, Scott, trek, Giant, Bianchi

วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๕

- Opening Ceremony สัมผัสประสบการณ์สุด Exclusive กับ Cycle Fashion Show 2012 นำโดย ณเดช คูกิมิยะ และศิลปินสุดแนว อาทิ สิงโต นำโชค, Ten To Twelve, Sunny Parade, The Jukks, Polycat
- Charity With Bicy Hel-mets ร่วมประมูลเป็นเจ้าของหมวกกันน็อค Limited Edition จากดาราศิลปิน อาทิ ณเดช คูกิมิยะ, เป้ เสลออก, บุรินทร์ กรู๊ฟไรดอร์, สิงโต นำโชค

วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๕

Fancy Cycle Contest 2012 ร่วมประกวดสุดมันส์ “คันไหนแนว คนไหนโดน”

วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ร่วมประสบการณ์สุดแนว Green Society Day & Mini Concert

๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. กิจกรรม “LET’S GO GREEN!” ปั่นรักษิโลก ร่วมปลูกต้นไม้ไปกับศิลปินค่าย Believe, Smallroom, ดาราช่อง ๓ อาทิ ป๊อปปู รุากร, มิว ลักษณะนารา ฯลฯ

๑๘.๓๐ - ๒๐.๐๐ น. Mini Concert แนวสุดๆ กับศิลปินค่าย Believe และ Smallroom นำความสนุกโดย Ten To Twelve, Sunny Parade, Lomosonic และ The Jukks

และกิจกรรมอื่นๆ

อีกมากมาย อาทิ 2nd Hand market: ตลาดนัดสินค้าจักรยานมือสองแบบเต็มเหนี่ยว

พิเศษ..

Green Cycle Society Day

“Let’s Go Green”

ร่วมปั่นจักรยานไปปลูกต้นไม้ที่สวนพฤกษศาสตร์

ล่อหมุนจากเดอะมอลล์บางแคยามเช้า ระยะทางไปกลับ ๔๐ กม.

พร้อมลงทะเบียนรับเสื้อที่ระลึกและอาหารกลางวัน

ติดตามรายละเอียดได้ที่ Facebook

<http://on.fb.me/TheMallBicycleShow>

โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐



ทำงานหนักแล้ว ย้วยจะปั่นจักรยานไปกลับได้อีกหรือ?

“ทำงานหนักแล้วย้วยจะปั่นจักรยานไปกลับได้อีกหรือ?”

คำถามที่คนใช้พาหนะขนาดย่อมถูกถามอยู่เสมอ และคนถามมักจะได้ออยยิ้มแทนคำตอบ ได้ยินบ่อยๆ เห็นคำตอบเป็นรอยยิ้มเรื่อยๆ เราจึงเก็บคำถามนี้ไว้พูดคุยกับนักปั่นสักคนเพื่อหาคำตอบแท้จริงที่อยู่ภายใต้รอยยิ้มนั้น

ก้อง-กิริติ สุวรรณแสง Assistant Product Manager ของบริษัท โลโก้ตั้ง แอนด์ อีควิปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ปั่นไปกลับตอนเมือง-พญาไท ทุกวัน พูดคุยกันเบื้องต้นก็พบว่างานเขาหนักไม่ใช่เล่น งานหนัก แล้วยังปั่นไปกลับระยะทางไม่น้อย เราจึงตัดสินใจโยนคำถามข้างต้นให้เขาเป็นผู้ตอบ



คุณทำงานหนักแล้วย้วยจะปั่นจักรยานไปกลับได้อีก?

(ยิ้ม) ก็ได้นะ คือผมว่าคนที่ปั่นจักรยานมันต้องมีแรงบันดาลใจอะไรบางอย่าง ของผมนี่คือเกี่ยวกับการที่ต้องมานั่งต่อคิวรถตู้ ต่อมอเตอร์ไซด์ ซึ่งมันนานมาก แล้วก็ปั่นลอสต์โหมที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา ต่อให้ขับเองใช้ทางด่วนยังโง่โง่มันก็ติดอยู่แล้ว เราใช้จักรยาน เวลาพอกัน ผลอู๊ๆ เร็วกว่า แล้วยังได้ออกกำลังกายอีก ผมไปกลับประมาณ ๕๐ กิโลเมตรวัน ช่วงแรกก็มีเหนื่อยบ้างเพราะแรงมันยังไม่อยู่ตัว ก็ต้องค่อยเป็นค่อยไป แต่พอเราปั่นจนอยู่ตัวแล้วมันก็จะรู้สึกสดชื่นเวลาทำงานนะ

ถ้ามอวเป็นการออกกำลังกาย มันไม่หนักไปจนทำให้เราเพลียแล้วส่งผลกับการทำงาน?

ไม่นะ ผมว่าถ้าเรารู้จักร่างกายตัวเองมากพอเนี่ยมันจะเหมือนเราได้ออกกำลังกายพอดีๆ คือปั่นซ้อมจนเป็นปกตินะ มันก็ทำให้เรารู้สึกเฟรชช่วงเวลาทำงานมากขึ้นนะ บางคนขาดการออกกำลังกาย ช่วงบ่ายทำไม่มันง่วง มันเหนื่อย กินข้าวเสร็จแล้วเพลีย แต่คนออกกำลังกายจะไม่อย่างนั้น มันจะเฟรชชี่ตลอด พอเราทำงานเสร็จ ตอนปั่นกลับสำหรับผมนี่รู้สึกว่ามันเป็นการผ่อนคลายนะ พื้นที่ที่เราคร่อมจักรยานเราก็ลืมความเครียดไปหมดเลย คือแทนที่จะต้องนั่งรถแล้วคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องงาน จิตใจเราก็จะจดจ่ออยู่กับการปั่น การดูถนน มันทำให้สมองเราผ่อนคลายจากเรื่องที่ต้องเจอมาทั้งวัน ได้คิดเรื่องอื่น มีบางช่วงที่ไม่ค่อยได้ปั่นถึงกับนอนไม่หลับเลย เป็นงั้นไป (หัวเราะ)

พอเริ่มมาขี่จริง ๆ มีข้ออ้างไหม?

ไม่ห้อเพราะตัวเองเลยนะ มันห้อกับพฤติกรรมบนท้องถนนมากกว่า ถ้าเทียบกับประเทศอื่นๆ เนี่ย ประเทศไทยเป็นประเทศที่สังคมยังให้ความสำคัญกับจักรยานน้อยมาก ผมว่าเราไม่ถึงกับต้องมีทางจักรยานที่ดีหรอก งบอาจจะเอาไปทำอย่างอื่นดีกว่า แต่เราสามารถสร้างวัฒนธรรมจักรยานโดยที่แค่คนที่ใช้ถนนด้วยกันให้เกียติกัน แบ่งปันที่ให้จักรยานเล็กน้อยถ้าเห็นจักรยานมา รู้สึกว่าจักรยานเป็นผู้ที่เสียสละต่อโลก ช่วยลดการใช้พลังงาน ช่วยไม่ให้รถติด แค่นี้ถึงไม่สร้างเลนจักรยานเราก็มีเลนจักรยานโดยที่สังคมเป็นคนแบ่งปันให้ เมืองก็จะน่าอยู่ขึ้นอีกเยอะ

วันถ้าต้องเจอพฤติกรรมบนท้องถนนแบบนี้ เราควรป็นอย่างไรให้ปลอดภัย?

ต้องมีสติมากๆ เป็นไปได้ก็ควรปั่นบนถนนเส้นที่ใช้อยู่ประจำ เพราะเราจะรู้อารมณ์ของถนนแต่ละช่วง ช่วงไหนที่ถนนลื่นๆ มีทางรถเข้าออก มีหลุมมีบ่อ ท่อระบายน้ำ ป้ายรถเมล์ หรือเป็นจุดที่คนจะมาโบกรถดู แท็กซี่ ถ้าเป็นเส้นที่เราปั่นประจำ มันจะทำให้เราปลอดภัยมากขึ้น หรือเลือกใช้ทางรองอย่างแกลโลคัลโรด ตอนเมือง คนจะปั่นกันเยอะ รถยนต์เค้าก็จะรู้แล้วก็ระมัดระวังกัน ให้ทางกัน ดีกว่าถนนเส้นหลัก แต่ถ้าวันไหนที่เราไม่รู้แน่ๆ ว่าต้องกลับมิด ก็อย่าเพิ่งปั่นมา เคลียร์งานให้เสร็จไปก่อน มันเสี่ยงเกิน แล้วที่สำคัญ อย่าใจร้อน ผมว่าเรามีคนใช้รถใช้ถนนที่ใจร้อนมากพออยู่แล้ว เราเลือกที่จะปั่นจักรยาน เราก็อาจจะต้องทำให้บรรยากาศในการใช้รถใช้ถนนมันเย็นลง อย่างน้อยเราก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เมืองมันน่าอยู่ขึ้นได้ ถ้าเรารักษาตัวเองได้ ปั่นบนท้องถนนได้อย่างปลอดภัย อาจจะมีคนเห็นเราปั่น แล้วรู้สึกว้า เฮ้ย มันมีคนปั่นได้ เค้าก็ปั่นกันเยอะแยะ เห็นเด็กนักเรียนปั่น คนทำงานปั่น มันจะไม่ใช่ว่าจักรยานเพื่อการออกกำลังกายแล้ว มันปั่นจักรยานเพื่อการเดินทางไว้ในชีวิตประจำวันแล้ว ก็อาจจะทำให้เกิดเป็นแรงบันดาลใจให้เค้าหันมาใช้จักรยานกันได้

หลายคนไม่ใช้จักรยานเดินทางเพราะกลัวว่าเมื่อก้าวออฟฟิศจะยุ่งยาก?

ก็ไม่นะ ออฟฟิศผมก็ไม่มีห้องอาบน้ำ ก็เช็ดตัวนิดหน่อย เปลี่ยนชุดทำงานไปก็โอเคแล้ว คือเมืองไทยเป็นเมืองที่อยู่เฉยๆ ก็เหงื่อออกแล้ว ยืนต่อแถวรถตู้ก็เหงื่อออกแล้ว ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องออกกำลังกายหรอก ชื่อนึงที่คนคิดจะปั่นจักรยานควรมีคือ มองเรื่องพวกนี้ให้เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ให้ได้ มันเป็นปัญหาที่สามารถแก้ไขได้

ความสุขในการปั่นจักรยานของคุณคืออะไร?

มันทำให้เราเห็นโลกในมุมที่ซาลง มันไม่จำเป็นต้องรีบ เราถึงจุดหมายได้อย่างมีความสุขโดยไม่ต้องเร่งรีบหรือเสียเวลา ได้เห็นอะไรอีกหลายๆ อย่าง ผมว่ามันเป็นพาหนะที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษและเป็นพาหนะเดียวที่ไปไหนมาไหนได้ง่าย อยากจะแวะตรงไหนเราก็แวะ อยากจะเข้าไปตรงไหนเราก็เข้าไป ได้เห็นทางที่เราไม่เคยไป มีทางที่เราอยากเข้าไปดูมากมายแต่ไม่รู้จะออกมายังไง ไปโผล่ที่ไหน แล้วเข้าไปลึกมัยจักรยานไม่ต้องคิด อยากเข้าก็เข้าไปเลย ไม่ต้องห่วงเรื่องน้ำมัน เรายังไปเปิดมุมมองใหม่ ไปหาเส้นทางใหม่ๆ ได้ มันทำให้เห็นโลกกว้างขึ้น และมองโลกได้ซาลง



สำหรับคนที่กำลังคิดๆ อยู่ อยากจะเริ่มแต่ไม่ได้เริ่มสักที คุณมีอะไรจะแนะนำบ้าง?

จักรยานอาจจะไม่ได้ตอบโจทย์ทุกคนนะ ให้ลองปั่นดูก่อน ลองให้เราสามารถตอบโจทย์ข้อแรกได้ก่อนว่าเราชอบมันหรือเปล่า มันตรงกับนิสัยใจคอของเราหรือเปล่า ผมว่าหลายๆ บ้านมีจักรยานอยู่แล้วแหละ ลองดู ถ้ามันตอบโจทย์ข้อแรกเราได้ ข้อที่ตามๆ มากี่ไม่ยากแล้ว โจทย์เรื่องการเดินทาง การเตรียมตัว ผมว่ามันเจอปัญหาพวกนี้มาก่อนเราอยู่แล้ว ครบ แล้วก็มันทิ้งคำตอบไว้ให้เราอยู่แล้ว ถ้าเราชอบมันแล้ว คิดจะทำมันไม่ยากเลย แล้วถ้าคิดจะปั่นตอนนี้นะ ผมเชื่อมากๆ ว่า เมื่อเทียบกับช่วงก่อนๆ ถือว่าสังคมเปิดโอกาสให้กับจักรยานมากขึ้นนะ เริ่มให้ทางมากขึ้น ถึงแม้จะยังไม่ใช้ทั้งหมด แต่ผมก็เห็นว่ามีรอยยิ้ม มีสิ่งดีๆ ให้กับจักรยานมากขึ้นแล้ว เป็นโอกาสที่ดีสำหรับคนที่คิดจะปั่นเพราะสามารถเริ่มได้โดยไม่ต้องเริ่มจากศูนย์หรือลองเสี่ยง เรามีคนให้ข้อมูลได้เยอะแยะ มีเว็บหลากหลาย เส้นทางที่เราจะปั่นทุกที่นะครับ ลองสังเกตดูดีๆ มีคนปั่นอยู่แล้วแน่นอน ลองหาเราสามารถไปปั่นร่วมกับเขาได้เน้อ

คุณคิดว่าถ้าไม่เราควรใช้จักรยาน?

จักรยานเป็นพาหนะที่ไม่ได้มีประสิทธิภาพที่สุด แต่มันมีคุณภาพต่อการใช้ชีวิตมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการให้สุขภาพที่ดี ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ถ้าพูดในแง่พัฒนาประเทศเราไม่จำเป็นต้องพัฒนาถนนมากขึ้น ใหญ่ขึ้น เราก็แค่เปลี่ยนพาหนะให้เล็กลง

RT 26012 GENT

700C URBAN RETRO
GENT 16SP



SIZE	17"
FRAME	ALLOY 6061 TECHNOLOGY RETRO STYLE
FORK	700C HI-TENSILE RETRO STYLE
REAR DERAILLEUR	SHIMANO, R/DERAILLEUR, RD-2300
FRONT DERAILLEUR	SHIMANO, F/DERAILLEUR, FD-R440A
CRANKSET	SHIMANO, FC-2300, DOUBLE, 52X39T

BRAKE	TEKTRO, CANTILEVER BRAKE, 992AG, AL, SILVER
SHIFTER	SHIMANO, SHIFT/BRAKE LEVER, ST-EF65
RIM	RIGIDA, ZAC-19SL, 700Cx14Gx32H, AL, SILVER, W/CNC SIDE WALL, DOUBLE
TIRE	KENDA, K-841A, 700Cx40C, RUBBER, BLACK

CL 26012 LADIES

26" CROSS TRACK
LADIES 7SP



SIZE	17"
FRAME	ALLOY 6061 TECHNOLOGY RETRO STYLE
FORK	700C HI-TENSILE RETRO STYLE
REAR DERAILLEUR	SHIMANO 7-SPEED FOR ROLLER BRAKE HUB, NEXUS, SG-7R50
FRONT DERAILLEUR	N/A
CRANKSET	SAMOX, AF22-146A, 42T AL, SILVER

BRAKE	TEKTRO, V-BRAKE, 855AL, AL, BLACK
SHIFTER	SHIMANO REVO SHIFTER, NEXUS, SL-7S30
RIM	RIGIDA, ZAC-19SL, 700Cx14Gx32H, AL, SILVER, W/CNC SIDE WALL, DOUBLE
TIRE	KENDA, K-841A, 700Cx40C, RUBBER, BLACK/CREAM WALL



www.la-bicycle.com



www.laridingclub.com

Service Line 0-2865-4191-2
(เปิดทำการ 10.00 น.-19.00 น. หยุดวันจันทร์)



NG 26012 GENT

700C NAVIGATOR
GENT 24SP



SIZE	17"
FRAME	ALLOY 6061 HYDROFORMED TECHNOLOGY TREKKING STYLE
FORK	SR SUNTOUR, SF12-CR-8V V4, 700C, AL BLACK, TRAVEL 50MM
REAR DERAILLEUR	SHIMANO R/DERAILLEUR, RD-M360-L, ACERA
FRONT DERAILLEUR	SHIMANO F/DERAILLEUR, FD-M190A-6

CRANKSET	SHIMANO FRONT CHAINWHEEL, FC-M361-L, 42-32-22T
BRAKE	TEKTRO, V-BRAKE, C310, 110MM, AL, BLACK
SHIFTER	SHIMANO SHIFT LEVER, SL-M360, ACERA
RIM	SHINING, MT-26, 700Cx1.5"x14Gx36H, AL, BLACK, W/CNC SIDE, DOUBLE WALL
TIRE	KENDA, K-935, 700Cx38C, RUBBER, BLACK

NG 26011 LADIES

700C NAVIGATOR
LADIES 24SP



SIZE	17"
FRAME	ALLOY 6061 HYDROFORMED TECHNOLOGY TREKKING STYLE
FORK	SR SUNTOUR, SF12-CR-8V V4, 700C, AL WHITE, TRAVEL 50MM,
REAR DERAILLEUR	SHIMANO R/DERAILLEUR, RD-M360-L, ACERA
FRONT DERAILLEUR	SHIMANO F/DERAILLEUR, FD-M190A-6

CRANKSET	SHIMANO FRONT CHAINWHEEL, FC-M361-L, 42-32-22T
BRAKE	TEKTRO, V-BRAKE, C310, 110MM, AL, BLACK
SHIFTER	SHIMANO SHIFT LEVER, SL-M360, ACERA
RIM	SHINING, MT-26, 700Cx1.5"x14Gx36H, AL, BLACK, W/CNC SIDE, DOUBLE WALL
TIRE	KENDA, K-935, 700Cx38C, RUBBER, BLACK

พบจักรยาน แอลเอ URBAN RETRO และ CITY PROLINE
เดือนมกราคม ที่ตัวแทนจำหน่ายและร้าน LA SHOP ทั่วประเทศ

ท่องบางกระสอบ และพายเรือคายักพระประแดง



เมื่อขึ้นชื่อว่า ทริปท่องเที่ยวบางกระสอบ และพายเรือคายัก หมายความว่า ทริปนี้ได้พายเรือเล่นแหงๆ แต่โหง ไม้มีเรือคายักให้พาย เรื่องของเรื่องสืบเนื่องมาจากทริปนี้ จำเป็นต้องเลื่อนไปหลายครั้ง

เพราะเกิดน้ำท่วมใหญ่เมื่อปีที่ผ่านมา และสาเหตุเดียวกันนี้เอง ทำให้เรามีอันต้องระแหร่ร้อน และถูกนำมาใช้งานเพื่อสิ่งที่สำคัญ และการกิจที่ยิ่งใหญ่กว่า ในเหตุการณ์มหาอุทกภัย

จากเหตุในครั้งนั้นและไม่เหลือนำกลับมาให้พวกเราได้พายเรือเล่นกันในทริปนี้ แต่ถึงแม้จะไม่มีเรือให้พวกเราได้ทดสอบฝีมือกัน ก็ไม่ได้ทำให้ทริปของเราหมดสนุกเลยแม้แต่น้อย



เช้าวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕ ก่อนเวลาล้อหมุน สมาชิกทั้งใหม่ และแฟนประจำทั้งจากทริปกันไปกินตอนกลางคืน กับสมาชิกบางกลุ่มที่ชอบปั่นตอนกลางวัน มารวมตัวเบียดเสียด มากมายเต็มหน้าที่ท่าการสมาคมฯ เกินคาด เพราะในวันเดียวกันนี้เอง ทางสมาคมฯ มีทริปปั่นให้เลือกถึงสามทริปด้วยกัน แต่ทริปของเรา ก็ยังมีถึง ๗๐ กว่าคน ไม่ใช่ไม่น้อยเลยล่ะ

เมื่อตอนที่เราปั่นมาถึงวัดบางกระสอบ พี่บุญคุณจุริเช พลับจำง ประธานคณะกรรมการกลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมป่าลำพู และคุณสมศักดิ์ ขำดวง ประธานหอวัฒนธรรมวัดบางกระสอบพร้อมทีมงานได้มารอต้อนรับ และพร้อมนำชมความงาม ประกอบคำบรรยายประวัติอันน่าสนใจของพิพิธภัณฑ์และวัดบางกระสอบ

หลังจากการชมแล้วพวกเราได้มีความสุขและเพลิดเพลินกับการที่ช่วยเหลือตัดเล็มหญ้า ตกแต่งทำความสะอาดให้กับบริเวณวัด ภาพที่เราได้เห็นอยู่ตรงหน้า ทำให้มีรอยยิ้มตลอดเวลาที่บันทึกภาพ ภาพที่สมาชิกบางท่านเราเป็นถึงทนายอาวสุ บางท่านก็เป็นครูบาอาจารย์ชั้นผู้ใหญ่ หรือบางท่านก็เป็นถึงระดับผู้บังคับบัญชา และเจ้าแก้วใหญ่ หลายท่านได้ทดลองแบกเครื่องตัดหญ้า ซึ่งบอกได้เลยว่าในชีวิตนี้ไม่เคยทำมาก่อน บางท่านได้สละแรงงานยกวีสดหนักๆ ทั้งแม่น้ำเพื่อให้บริเวณนั้นตื่นขึ้น เพราะน้ำจากแม่น้ำได้กัดเซาะเข้ามาถึงกำแพงวัด

ได้เหนื่อยและได้ทำบุญกันทั่วหน้า ก่อนที่จะทานอาหารกลางวัน ที่ เจ้าภาพจัดมาให้ อย่างเอร็ดอร่อยน่าทานทุกอย่าง แอบเห็นทานกันเพิ่มเกือบทุกคนนะ

เสร็จจากอิมพินาสำราญแล้ว เส้นทางที่ไม่ถนัด และไม่อยากเจอเลยแต่ก็เจอจนได้ ลุงกุล หนึ่งในที่ปรึกษาของสมาคมฯ และเป็นสิ่งเจ้าถิ่นประจำพระประแดง ได้มาต้อนรับพวกเราที่วัดด้วย และยังนำปั่นไปตามท้องร่องในสวน

บรรยากาศ และวิวสวนสุดยอดเยี่ยมจริงๆ จะไม่อดก็ตรงต้องปั่นเรียงเดียว ในทางปูนแคบๆ นะแหละ ปั่นไปถึงตั้งสมาธิไป เคยได้ยินว่ามีผู้โชคดีลงไปสำรวจท้องร่องกันมาหลายคนแล้ว (ไม่อยากจะเป็นหนึ่งในนั้นอะ) แต่ก็อดสำหรับอดตัวมาได้ เดชะบุญดีว่ามีบุญเก่านะเนีย แต่ที่คาดไม่ถึงก็คือ ผู้นำคนเก่งของเราเฮียม่อมายางแตกกลางสวนซะงั้น มีผลทำให้กลุ่มจักรยานจอดเรียงยาวเหยียดเต็มสวนไปด้วย

มาพระประแดง สิ่งที่ขาดไม่ได้คือการได้ไปเยือนตลาดน้ำบางกระเจ้า ที่นั่นบได้ว่าคึกคักกว่าที่อื่น อาหารหลากหลาย ใช้วัตถุดิบที่มีมากของพื้นที่ นับเป็นเสน่ห์สำหรับผู้มาเยือนจริงๆ

เสร็จจากการทานและชิมอาหารอร่อย เดินซื้อของฝากจนเมื่อย แถมมีบางท่านโชว์คาราโอเกะอวดเสียงหล่อกันแล้ว ก็ได้เวลาจากลา ระหว่างที่เราปั่นกลับ สมาชิกก็ทยอยปั่นแยกกลับตลอดทาง เมื่อกลับถึงสมาคมฯ เลยเหลือกลุ่มเล็กๆ ผิดกับตอนที่เริ่มช่วงเช้า ทรี่ปั่นทั้งเหนื่อยทั้งสนุกจริงๆ 



ขอขอบพระคุณ

คุณรุจิเรช พลับจำง (พี่ปู) ประธานคณะกรรมการกลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมป่าลำพู

คุณสมศักดิ์ ขำดวง ประธานหอวัฒนธรรม วัดบางกระสอบ ที่ให้การต้อนรับที่อบอุ่น และเป็นเจ้าภาพน้ำดื่มสมุนไพร

อาจารย์เกียรติศักดิ์ รองผู้อำนวยการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสำนักงานกรุงเทพฯ และปริมณฑล ที่ให้การต้อนรับ

ลุงกุล และคุณหมึก ที่มาให้การต้อนรับ และนำพวกเราปั่นในเส้นทางอเมซิ่งจริงใจ

กลุ่ม COFFEE BIKE ประสานงาน และดูแลและบริการผู้ร่วมทริปตลอดเส้นทาง

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ที่จัดทริปสำหรับสมาชิกที่รักทุกๆ ท่าน



ชำเหมา กรุงเทพฯ - อัมพวา



เจ็ดยั่วแว่วเสียงสำเนียงขับร้อง
ดั่งเพลงมนตร์รักแม่กลอง ล่องลอย
พลิวหวานชานมา กล่อมสาวงาม
บ้านอัมพวา มนต์รักแม่กลองแว่วมา
เหมือนสายธาราแม่กลองรำพัน...
เสียงเพลงมนตร์รักแม่กลองแว่วมา...
ทำให้รู้ว่าวันนี้พวกเราเริ่มต้นกิจกรรม

เพื่อมุ่งหน้าสู่อัมพวา

ถึงวันเดินทางพวกเราเริ่มทยอยกันมายังจุดนัดหมาย
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ซอยจุฬา ๓๔ เมื่อได้เวลา
เราก็ออกปั่นไปตามเส้นทางที่มุ่งหน้าสู่ จังหวัดสมุทรสงคราม
ปลายทางของพวกเราคือชุมชนอัมพวา ซึ่งตั้งอยู่บนที่ราบลุ่ม
แม่น้ำแม่กลอง มีคลองอัมพวาซึ่งแยกจากแม่น้ำแม่กลองไหล
ผ่านกลางพื้นที่ชุมชนต่างๆ ทำให้อัมพวาได้ชื่อว่าเป็นเมือง
สามน้ำ สำหรับทริปนี้มีผู้ร่วมทริปทั้งหมด ๕๒ ท่าน

อากาศในช่วงเช้าค่อนข้างสบาย ไม่ร้อนมาก และมี
แนวโน้มว่าฝนจะตก แต่แล้วฝนก็กลับไม่ตกอย่างที่คิด
จุดพักจุดแรกคือที่บ่อน้ำมันริมทาง ณ จุดนี้เราได้เพื่อนร่วมทาง
เพิ่มอีก ๒ คน เป็นชาวต่างประเทศ ทั้งคู่เป็นชาวเบลเยียม
และมาขอร่วมปั่นไปกับเรา ทำให้ทุกคนในทริปนี้สนุกสนาน
กับการปั่นกับเพื่อนใหม่ทั้งคู่ บางคนเข้ามาแลกเปลี่ยน
ประสบการณ์การปั่นกับทั้งคู่ด้วย และทั้งคู่จะปั่นมาพักกับ
พวกเราที่บ้านบนโฮมสเตย์ด้วย

จุดแรกพวกเราแวะขอพรจากพระโพธิสัตว์กวนอิม
องค์ใหญ่ ที่ชาวสมุทรสาครร่วมใจสร้างขึ้นเพื่อเป็นการ
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ครองราชย์
ครบ ๕๐ ปี จากนั้นก็มารับประทานอาหารเที่ยงริมแม่น้ำ
เมื่อท้องอืดเราก็ออกเดินทางต่อด้วยสองล้อ สองเท้า มุ่งหน้า
สู่ที่พัก อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม

พวกเรามาถึงบ้านบนโฮมสเตย์ ประมาณ ๑๗.๐๐ น.
ทุกคนต่างแยกย้ายกันเข้าที่พัก บ้างก็เล่นน้ำที่อยู่
หน้าบ้านเพื่อคลายร้อน คลายเหนื่อยหลังจากที่ปั่นมาทั้งวัน
ระยะทางในวันนี้จากสมาคมฯ ถึงที่พักรวมกว่า ๑๐๐ กม.
หลังจากจัดการธุระส่วนตัวเรียบร้อยแล้วได้เวลารับประทานอาหาร
อาหารเย็น จากนั้นต่างคนก็ต่างพักผ่อนตามอัธยาศัย บ้างก็
นั่งล้อมวงคุยกัน มีมุขผ่นคลายด้วยเสียงเพลงให้ผู้ร่วมทริป
ได้ร้องกันเช่นเคย และยังมีจิ้งหรีดได้ขมิ้นกันด้วย เพราะข้างๆ
โฮมสเตย์จะมีโรงจิ้งหรีดอยู่

วันที่ ๒ ของการปั่น เ้านี้หลายคนได้มีโอกาสได้
ใส่บาตรข้าวสารอาหารแห้งแด่พระสงฆ์ที่พายเรือมาบิณฑบาต
ที่หน้าบ้าน ทางเจ้าของบ้านมีจัดเตรียมชุดใส่บาตรไว้ให้ด้วย
หลังจากจัดการธุระส่วนตัว รับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว
เช้านี้เราต้องล่าล่านักปั่นชาวเบลเยียม เพราะทั้งคู่จะ
เดินทางต่อไปยังจุดหมายที่เขาวังไผ่ ก่อนที่ทั้งคู่จะแยกจาก
เราไปก็มีการถ่ายภาพหมู่ไว้เป็นที่ระลึก นี่คงเป็นภาพที่แสดง
ให้เห็นถึงมิตรภาพของนักปั่นจักรยานแม้ว่าจะอยู่กันคนละ
ประเทศ พูดกันคนละภาษา แต่เมื่อมาเจอกันแล้วก่อนจาก
กันก็ย่อมคิดถึง และห่วงใย

๐๙.๐๐ น. เราได้ยินเสียงที่เรว้ตรเรียกรวมพล ซึ่ง
ในทริปนี้ที่เรว้ตรทำหน้าที่รวมพลด้วยเสียงที่ดัง ฟังชัด...
ที่เรว้ตรเรียกรวมพลแล้วส่งต่อให้กับผู้นำหลักเพื่อชี้แจง
กำหนดการ เราเริ่มออกปั่นไม่ไกลมากนักก็หยุดที่ค่ายบางกุ้ง
ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ของ จ.สมุทรสงคราม
ซึ่งบริเวณค่ายมีโบสถ์ที่เก่าแก่ชาวบ้านเรียกว่า “โบสถ์ปรกโพธิ์”
โดยมี “หลวงพ่อนิลมณี” พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ ให้พวกเรา
เข้าไปกราบสักการะเป็นศิริมงคล สำหรับเอกลักษณ์ของ
โบสถ์หลังนี้คือโบสถ์ทั้งหลังจะถูกปกคลุมด้วยต้นไม้ ๔ ชนิด
ประกอบด้วย ต้นโพธิ์ ต้นไทร ต้นไกร ต้นกร่าง





จากนั้นเราปั่นต่อไปยัง “ตลาดน้ำบางน้อย” ชื่นชมบรรยากาศตลาดที่ตั้งอยู่ริมน้ำ มีของแปลกตาให้เราได้ชมและชิมกัน อย่างไม่รู้ตัวจ๊ว ครั้งแรกที่เห็นชื้อก็สงสัยว่ารสชาติเป็นอย่างไร เมื่อชิมแล้ว...ขอบอกเลยว่าหากได้ไปต้องไม่พลาด จากนั้นเดินทางต่อไปยังวิหารแม่พระบังเกิด โบสถ์คริสต์สไตล์โกธิค ชมและรับฟังการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโบสถ์เก่าหลังนี้

จากวิหารฯ พวกเราปั่นต่อไปยัง “ตลาดเก่าบางนกแขวก” เป็นตลาดเล็กๆ และยังคงความเป็นตลาดเก่าได้เป็นอย่างดี เรารับประทานอาหารเที่ยงกันที่นี่ ตลาดนี้ก็มีของแปลกให้เราได้ชิมอย่าง “ข้าวแห้ง” หนัาตาล้ายๆ ข้าวต้ม แต่ไม่ใส่น้ำซุบ และมีปลาทองโถกรอบโรยหน้า รสชาติแปลกลิ้น แต่ขอบอกว่าอร่อยไม่แพ้กัน เมื่อท้องอิ่มเราจึงปั่นต่อไปยังศูนย์เรียนรู้ชุมชนต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียงบ้านบางพลับ มีคุณลุงสมทรง แสงตะวัน หรือคุณลุงยุง ให้การต้อนรับ และเป็นผู้เล่าประสบการณ์การทำงานส้มโอ และการใช้ชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เมื่อได้ชื่นชมสวนของคุณลุงยุง และได้จับจ่ายสินค้าผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ที่ชาวบ้านได้นำมาวางจำหน่ายพอสมควรแล้ว ได้เวลาที่จะต้องร่ำลาคุณลุงแล้วปั่นต่อไปยัง “ตลาดน้ำอัมพวา” และเพื่อให้เราเดินชมตลาดอย่างทั่วถึง และทานข้าวเย็นกันที่นี่ ผู้นำทริปจึงให้เวลา ณ จุดนี้นานถึงเกือบ ๓ ชั่วโมง ก่อนปั่นกลับที่พัก

เมื่อมาถึงที่พักก็แยกย้าย บางคนยังติดใจน้ำใสๆ หน้า

บ้านพัก กันดกกันเล่นน้ำเช่นวันแรก แต่วันนี้ดูเหมือนว่าน้ำมีความสูงเพิ่มขึ้นและมีอุณหภูมิที่เย็นกว่าในวันแรก เมื่อถึงเวลา ๑๙.๓๐ น. ได้เวลานัดที่จะลงเรือไปชมหิ่งห้อย คนที่ชมมือจะไปถึงมารอเรือออก เนื่องจากวันนี้มีฝนตกใน อ.อัมพวา ทำให้มีหิ่งห้อยจำนวนมากทำให้คนที่สนใจได้ชมหิ่งห้อยสมใจ ส่วนใครที่ไม่ได้ไป ก็เข้าชมรมร้องเพลงคาราโอเกะบ้างก็ไปชมจิวที่โรงจิว รวมระยะทางในวันนี้ประมาณ ๔๐ กม.

วันที่ ๓ ของทริปเข้านี้มีหลายคนตื่นมาใส่บาตร พระสงฆ์ และเตรียมตัวออกเดินทางกลับ ก่อนกลับเจ้าของบ้านได้มาขอบคุณและอวยพรให้เราเดินทางกลับโดยปลอดภัย เวลาประมาณ ๐๘.๓๐ น. พี่ป้อมได้ชี้แจงการการปั่นกลับเข้ากรุงเทพฯ ซึ่งเราไม่ได้กลับเส้นทางเดิม พวกเราถ่ายรูปเป็นที่ระลึกตรงสะพานแขวน เสร็จกันไปแวะซื้อของฝากที่ค่ายบางกุ้ง จากนั้นปั่นต่อไปยังโรงเจใต้เอ็กคิวสำเร็จ ฟอสตูลา เราได้ร่วมกันทำบุญร่วมสร้าง สถานที่แห่งนี้ วันนี้อากาศร้อนพอๆ กับวันแรกที่มา ดังนั้นการปั่นกลับเข้ากรุงเทพฯ เราจึงแวะจรถเป็นระยะๆ เมื่อเข้า อ.กระทุ่มแบน พวกเราแวะรับประทานอาหารเที่ยงที่ตลาด อ.กระทุ่มแบน

เข้าเขตกรุงเทพฯ ผู้ร่วมทริปบางท่านขอแยกจากกลุ่มเป็นระยะๆ กลุ่มสุดท้ายแยกตัวตรงแยกเข้าถนนบางบัวทอง กลุ่มสุดท้ายกลับเข้าสมาคมฯ ๑๖.๐๐ น. ทริปนี้ทั้งเหนื่อยทั้งสนุก และทั้งอึดท้อง ไขมัน ได้ชิมของทีหายาก เดือนหน้าเรายังมีทริปดีๆ สนุกสนานเช่นนี้อีก เพื่อนๆ พี่ๆ น้าๆ อายๆ คอยติดตามกันที่เว็บไซต์สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้...



ปั่นไปกิน



ชิมอาหาร อ ร อ ย



วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕ • เรื่อง/ภาพ หลิน



เมื่อผู้นำของเรา เปานกหวีด
ปรืดด..... เสียงดังยาววาวว
พวกเรานับได้มากกว่า ๕๐ ท่าน
เริ่มปั่นล้อหมุนออกเดินทาง

ค่าคืนวันศุกร์กลางเดือนนี้ แม้อาจจะติดมาก แต่พวก
เราไม่หวั่นพังกันลัดเลาะไปตามช่องว่าง ระหว่างรถ
เล็กและใหญ่ทั้งหลาย ออกจะเป็นห่วงมือใหม่อยู่บ้าง
คงยังไม่ชินกับการชอกแซกบนท้องถนน แต่นับว่าเป็น
โชคดีที่มีกลุ่ม COFFEE BIKE คนหนุ่มไฟแรง สละเวลา
มาดูแลความปลอดภัยให้กับทุกท่าน

ปีที่ผ่านมา เราปั่นมาเส้นทางนี้ เข้าซอยหลาย
ชุมชน ทั้งป่าช้าวัดแขก แยกเจริญกรุงทั้งหลาย ครั้งนี้
ทุกอย่างยังคงเหมือนเดิม ทำให้รู้สึกเหมือนเราเพิ่งมา
ปั่นเมื่อคืนก่อนนี้เอง ผิดแต่ตอนนั้นฝนตกตลอดทริป
เปียกตั้งแต่เริ่มจนจบเลยแหละ

เส้นทางในซอยที่ว๊ากวน ที่ผู้นำพาเราชอกแซกมา
เส้นทางนี้ ถ้าให้ไปเองคงไม่มีทางไปถูก ซอยที่เข้านั้น
แคบเสียจนไม่น่าเชื่อว่ายังมีผู้คนมาตั้งบ้านเรือน
บนทางเดินแคบๆ นี้ได้ เราหยุดกราบสักการะทำ
เวสสุวรรณที่ซอยเจริญกรุง ๑๐๓ แอบเห็นบางท่าน
ใช้เวลาอธิษฐานเป็นพิเศษ

เราเดินทางต่อ บ่นวนไปวนมากำลังเพลินทีเดียว
เพียงแค่อึดใจเดียวก็ถึงตรอกจันทน์สะพาน ๓ เราแวะ
จอดทานอาหารที่นี่ มีเมนูอร่อยหลายอย่าง ทั้งข้าวขาหมู
ข้าวต้มปลา ร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านอาหารตามสั่งต่างๆ เต็ม
ไปด้วยพรรคพวกของเราไปกระจายรายได้กันอย่างทั่วถึง

ระหว่างที่เรากำลังหม่าอร่อยอยู่นั้น คุณโหนด
สมาชิกกลุ่ม COFFEE BIKE ของเรานำจักรยาน
Tall Bike ซึ่งเป็นจักรยานต่อกันสองชั้น มาร่วมด้วย
นับว่าเรียกเสียงฮือฮาจากผู้คน รวมทั้งพ่อค้าแม่ค้าที่
อยู่ในบริเวณนั้นได้อย่างมากมาย ไม่เป็นอันขายของ
เลยแหละ ตลอดทางตอนขากลับ ผู้คนสองข้างทาง
พากันชี้ดูรถสองชั้นของคุณโหนดจนถึงสมาคมฯ นับ
ว่าเป็นการเพิ่มสีสันให้กับทริปปั่นไปกินครั้งนี้ไม่น้อย

ปกติเวลาที่ทริปเรากลับมาถึงสมาคมฯ จะเหลือ
สมาชิกน้อยมาก ด้วยพากันแยกกลับกลางทางเสียก่อน
แต่ครั้งนี้ทุกคนพากันกลับมาหน้าสมาคมฯ เกือบทุกท่าน
สงสัยจะเพลินกับการปั่นกับพวกเราโดยมีจักรยาน
สองชั้นที่โดดเด่นนำมาตลอดทางแน่ๆ เลย 



ขอขอบคุณ

สมาชิกและเพื่อนๆ ทุกท่านที่มาร่วมทริป

COFFEE BIKE ทุกๆ ท่าน ที่ดูแลความปลอดภัย

และอำนวยความสะดวกตลอดทาง

TCHA สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ที่จัดทริป

ทุกรูปแบบเพื่อชาวจักรยานทุกๆ ท่าน

อย่าลืมนะค่ะ เราเจอกันอีกที่
คืนวันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๕
ย่านประชาชนิเวณ ๓





ปั่นไหว้พระวัดบรมา (วัดเล่งเน่ยยี่ ๒)



อีกครั้งหนึ่งที่เราชวนนักปั่น TCHA ได้รวมตัวกันปฏิบัติตนทำความดี ปั่นไปสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่วัด

บรมราชาภิกษุญาณิกะอนุสรณ์ หรือวัดเล่งเน่ยยี่ ๒ ซึ่งเดิมเป็นโรงเจขนาดเล็ก แต่ได้ถูกสร้างใหม่จนกลายเป็นวัดขนาดใหญ่ โดยคณะสงฆ์จีนได้สร้างเป็นวัดเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช เนื่องในวโรกาสมหามงคล ปีกาญจนาภิเษก ทรงครองราชย์ครบ ๕๐ ปี

รวบรวมพลกันสองจุด คือที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ปากซอยจุฬา ๓๔ และที่หน้าวัดเสมียนนารี โดยที่ทั้งสองจุดนั้น สมาคมฯ ยังได้นำกิจกรรม “โครงการทำมะ” เข้ามาร่วมด้วย เพื่อให้ผู้ร่วมปั่นจักรยานได้ลงทะเล่เบี่ยน และเชิญชวนผู้สนใจเข้าร่วมโครงการพิเศษนี้

หลังจากเคารพธงชาติที่หน้าวัดเสมียนนารีแล้ว ขบวนจึงออกปั่นไปเส้นทางสะพานพระราม ๗ เข้า

บางกรวย และลัดเลาะตามเส้นทางธรรมชาติออกถนนบางบัวทอง จนถึงวัดเล่งเน่ยยี่ ๒ อันเป็นเป้าหมายของทริปนี้

จุดเด่นภายในวันคือ สถาปัตยกรรมที่สวยงามยิ่งใหญ เป็นพุทธศิลป์ในสมัยราชวงศ์ชิง เราเดินเข้าไปยังพระอุโบสถ อันเป็นที่ตั้งของพระประธาน ๓ องค์ คือ พระศรีศาสดาพุทธเจ้า เป็นพระพุทธรูปปางปฐมเทศนา พระอมิตตาพุทธเจ้า และพระไภษคุรุไวฑูรย์พุทธเจ้า เป็นพระพุทธรูปในอดีต มีภาพพระโพธิสัตว์ และเทพเจ้าแกะสลักอยู่รอบพระอุโบสถ ซึ่งสวยงามมาก

คณะจักรยานของเรากลุ่มใหญ่ ได้เยี่ยมชมสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อเป็นสิริมงคล ก่อนที่จะพักผ่อน และรับประทานอาหารในบริเวณข้างเคียง และออกเดินทางกลับ รวมระยะทางไปกลับประมาณ ๘๐ กม. กำลังพอดี

ขอบคุณทุกท่านที่ไปร่วมทริปอิมมูนูเซ่นนี้กับเรา





บทความ



การขี่ปั่นให้ได้ไกลในที่นี้ เป็นการขี่ปั่นในสไลด์ท่อนไป มีโซ่อยู่ในเนื้อหาไปให้ไกลในระยะเวลานั้น หรือแข่งขันกับเวลาใดๆ

สิ่งแรกที่ยากจะเอ่ยก่อนก็คือ การที่เราจะต้องมีจินตนาการของระยะทางที่ปรารถนาไว้ให้ใกล้เคียงกับระดับความฟิต หรือความสามารถของเราให้แม่นยำ ตอนแรกๆ หรือตอนที่ยังไม่มีประสบการณ์มากนัก อาจจะประเมินตัวเองไม่ถูก หรือไม่แม่นยำไม่เป็นไร ประสบการณ์การออกทริปบ่อยๆ จะช่วยให้เรารู้จุดของเราเอง

ตัวอย่างที่ไม่ใช่ ก็เช่น มือใหม่มีความไผ่ผืนที่จะปั่นจากนครสวรรค์ไปแม่สอดภายในวันเดียว (๒๗๐ กิโลเมตร และเขาชันอีกตะหาก) อันเป็นความไผ่ผืนที่ไกลจากความเป็นจริง

ถ้ามองตัวเองยังไม่ออก ก็ให้กำหนดน้อยๆ ไว้ก่อน เช่นในตัวอย่างข้างต้น ก็อาจตั้งเป้าไว้นานถึง ๓ วัน (นอนพักกลางคืนด้วยนะ ปั่นเฉพาะกลางวัน) เมื่อได้ผลลัพธ์หลังจากลงมือทำไปแล้ว อาจพบว่าเบาไป หรือหนักไป ก็ค่อยปรับเปลี่ยนตามไปด้วย

ธรรมชาติของคนผู้ไม่มีประสบการณ์ขี่ปั่น หรือมีประสบการณ์น้อย จะมีแนวโน้มคิดไปสองแนวทาง คือประเมินความสามารถสูงเกินไปหนึ่ง และประเมินต่ำกว่าที่ตัวเองเป็นอยู่อีกหนึ่ง บางคนมองว่าการขี่จักรยานไกลเป็นเรื่องๆ ไกล เป็นเรื่องของภูมิมนุษย์ ไม่ใช่เรื่องปกติที่ใครๆ จะทำได้

ธรรมชาติให้เรื่อนร่างและเรื่อนใจอันมหัศจรรย์มากกับเรา ที่แม้จะยาวไม่ถึงสองวา หนาแค่คืบ และใจที่ใหญ่แค่กำปั้น แต่แค่นี้แหละก็สามารถย้าภูเขา ขุดอโมงค์ ปลูกไร่แผ่นดิน หรือไถ่ครองปรัชญาที่ลึกซึ้งได้ทั้งนั้น

ถ้ามีความตั้งใจที่จะทำ ที่จะต้องมีวิธีการอันเหมาะสมเป็นเครื่องมือ

หลังจากที่เราจำต้องมีจินตภาพที่เหมาะสมกับความสามารถตนเองแล้ว ประการต่อไป ก็คือผู้ขี่ปั่นสมควรที่จะเปิดศึกที่ละด้าน ไม่เข้าปะทะด้วยพลังกำลังทั้งหมดที่มีอยู่ โดยสงวนเก็บสต็อกพลังงาน และทรัพยากรเอาไว้ให้หมดเกลี้ยงหน้าตักในยกเดียวไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดๆ

ศึก ๓ ด้านที่ตีโอบล้อมนักขี่ปั่นท่อนไป คือ

๑. ระยะทางไกล
๒. ความเร็วขึ้น
๓. การพักผ่อน

จงเปิดศึกที่ละด้าน เมื่อท่านปรารถนาไปให้ได้ไกล ท่านไม่สมควรอย่างยิ่งที่ไปด้วยความเร็ว หมายความว่าต้องระงับความปรารถนาที่จะไปถึงในระยะเวลานั้นนั่นเอง และท่านต้องจัดวางเงื่อนไขให้ตนเองได้รับการพักผ่อนอย่างพอเพียง

จริงอยู่การเปิดศึกเข้าปะทะมากกว่าหนึ่งด้านไม่จำเป็นว่าจะต้องล้มเหลวเสมอไป แต่มันต้องถูกพิจารณาในเทอมของอัตราเสี่ยงสูงนั่นเอง ถ้าเพื่อจะประกันความเสี่ยง และมุ่งหวังความปลอดภัยในทริปเดินทาง เป็นเนื้อใหญ่ใจความ นักขี่ปั่นควรใส่ใจไม่เพิ่มอัตราเสี่ยงใดๆ

บางครั้งอาจเป็นไปได้ ที่เราจำเป็นต้องเข้าปะทะศึกมากกว่าหนึ่งด้าน สถานการณ์วันนั้นคับขัน ทำให้เราต้องทั้งเดินทางที่ไกล พร้อมๆ กับความเร็วด้วย เพื่อให้ทันอะไรบางอย่าง ท่านควรตระหนักด้วยว่า คินนัน หรือวันรุ่งขึ้น ท่านควรทำตัวอย่างไร นั่นคือการพักผ่อนอย่างยิ่งยวด โดยเพิ่มชั่วโมงการนอนหลับอย่างยาวนานเป็น





วิธีปั่นทอวไปให้ได้ไกล

พิเศษ และเซ็ทระยะทางวันใหม่ให้น้อยลงและไปอย่างช้าๆ เป็นต้น

อีกตัวอย่าง... แม้จะขี่ปั่นเป็นปกติ ไม่ได้เดินทางหนักแต่อย่างใด แต่บังเอิญวันนั้นนอนน้อย จะเป็นเพราะอะไรก็แล้วแต่ วันรุ่งขึ้นผู้เดินทางควรตระหนักในกิจกรรมโดยอัตโนมัติว่า อย่าเดินทางให้ไกลนัก และอย่าเร่งรีบใดๆ อีก

ความป่วยไข้ในระหว่างเดินทาง เป็นสิ่งถ่วงรั้งความสำเร็จของทริปอย่างสำคัญ จงท่องให้ขึ้นใจว่าอย่าป่วยเป็นอันตราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเดินทางท่องเที่ยวไปเพียงลำพังในต่างแดน เป็นภาวะที่ล่อแหลมและอันตรายอย่างยิ่ง จะถูกโจรปล้น รถจะเสีย หรือทำของสูญหาย ยิ่งไง ก็ยิ่งเหลือเรือ่นร่างที่แข็งแรงไว้รับมือแก้ไข แต่ถ้าร่างกายไม่อยู่ในสภาพพึ่งพาตนเองได้ เราจะทำอย่างไรในต่างแดน?

ถ้าจะมีทางหนึ่งทางใดในการลดความเสี่ยงลงได้ จงลงมือทำอย่างมีต้องสั่งเลใดๆ

เมื่อกล่าวถึงระยะทางอันเป็นศึกทัพแรกๆ ที่ต้องเผชิญ นักขี่ปั่นต้องมีเพลงยุทธที่จะเอาไว้รับมือแรงบีบเค้นจากระยะทางเข้ามาสู่ตัวตน ด้วยการอย่ายินยอมให้เกิดการสิ้นเรี่ยวแรงใดๆ เกิดขึ้นเป็นอันตราย

โปรดตั้งใจฟัง.... ใจความสำคัญกำลังมาถึงแล้วอย่าขี่ปั่นนานหลายชั่วโมง จนกระทั่งหยุดพักเมื่อสิ้นเรี่ยวแรง เพราะมันจะไม่ยอมพิน สิ่งที่เราจะต้องทำก็คือยับยั้งแรงปรารถนาพุ่งออกไป หยุดพักตั้งแต่แรงยังไม่หมด ตั้งแต่ตอนต้นๆ ของวัน โดยจัดอัตราการใช้ปั่นและการพัก เป็นอัตราเรโซที่เหมาะสมกับตัวเอง และลงมือทำตั้งแต่ต้น

สำหรับร่างกายของผู้เขียนใช้สูตร ๕๐/๑๐ คือ

ในหนึ่งชั่วโมงผู้เขียนจะขี่ปั่นไป ๕๐ นาที สลับกับการหยุดพักนาน ๑๐ นาทีโดยประมาณ ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ชั่วโมงแรกของวันเลย จะไม่รอให้เมื่อยล้า หรือหมดแรงเสียก่อนค่อยพักเป็นอันตราย และผู้เขียนก็เชื่อว่าสูตรนี้ น่าจะใช้ได้ดีกับนักขี่ปั่นท่องเที่ยวท่านอื่นๆ ด้วย

ในกรณีที่ท่านพิตติ ท่านอาจปรับอัตราเรโซที่ ๕๕/๕ ก็ย่อมได้ (ปั่น ๕๕ นาที สลับพัก ๕ นาที) หรือจะเป็น ๔๕/๑๕ หรือ ๔๐/๒๐ ก็ได้ แล้วแต่ร่างกายและจิตใจของแต่ละคนที่ไม่จำเป็นต้องเท่ากัน

แล้วก็ไม่จำเป็นด้วยที่ต้องไปจับแพทเทิร์นในคาบหนึ่งชั่วโมงด้วย บางท่านจะจัดชุดที่ ๗๐ นาที ด้วยการปั่น ๖๐/๑๐ ก็ย่อมได้ไม่ผิดกติกาใดๆ

พอเพียงท่านจงดำริจัดตั้งอัตราเรโซตุ๊กตาของคุณเองขึ้นมา แล้วลองทำดู มากไปน้อยไปอ่อนไปแก่ไปค่อยปรับได้ไม่ต้องวิตก ขอให้ทำตั้งแต่ต้น และทำไปตลอดวัน จะพบว่า คุณเข้าถึงที่พักตอนเย็นของวันอย่างไม่เหนื่อยอ่อนมากนัก และเข้าตื้นขึ้นมากด้วยความไม่สะบักสะบอมอ่อนเปลี้ยสิ้นแรง แตกต่างจากการปั่นยาวตลอดที่กว่าผู้ปั่นจะรู้ตัวหมดไป ๓ ชั่วโมงและพบอาการ Bonk จากการเร่งความเร็วไม่ขึ้นต่อหน้าแรงลมหรือความชัน จึงหยุดพัก แล้วก็บ่นอีกว่า พักแล้วยิ่งเปลี้ยหนักขึ้นไปอีก พักแล้วไม่พิน ยิ่งหยุดนานยิ่งไปไม่ไหวเอาเลย

จำไว้...ให้สลับเรโซปั่น / พัก ตั้งแต่ต้น คือกฎเกณฑ์สำคัญที่ทำให้คุณสามารถทอระยะทางได้ไกลใส่กระเป๋ได้อย่างต้องการ วันแล้ววันเล่าไปเรื่อยๆ 



ม.ม.สุขภาพ

จักรยานพับ Mezzo



จักรยานพับ A-Bike



จักรยานพับ Mezzo
ขณะพับ



จักรยานพับ Strida



จักรยานพับ Birdy

จักรยานพับ Bike Friday
รุ่น Tikit



จักรยานพับ Bike Friday
รุ่น Air Friday

ไม่ว่าจะเป็น ณ เมืองใดในโลก การเพิ่มขึ้นของจำนวนรถยนต์ก็ยังคงสูงกว่าการสร้างถนนใหม่และการเพิ่มพื้นที่จราจรมากนัก ซึ่งอากาศเสียและมลภาวะเสี่ยงก็จะเป็นผลเสียตามมาเป็นของแถมที่น่ารำคาญ

การใช้ขนส่งมวลชนสาธารณะในการเดินทางจะสามารถช่วยลดความคับคั่งของรถยนต์ส่วนตัวลงไปได้มาก แต่การเดินทางจากจุดขึ้น-ลงขนส่งมวลชนไปยังจุดหมาย ก็ยังมีความไม่สะดวกอยู่มาก การใช้จักรยานพับได้ หรือที่เราเรียกสั้นๆ ว่า รถพับ จึงเป็นคำตอบที่เหมาะสมมากที่สุด

ที่ต้องเป็นรถพับ ก็เพราะมีขนาดเล็กสะดวกกว่า เบากว่า ไม่กินที่มากนัก และที่สำคัญ ไม่ติดกฎเกณฑ์ห้ามนำขึ้นรถขนส่งมวลชน เช่นรถไฟฟ้าใต้ดินในกรุงเทพฯ เป็นต้น

สำหรับรถไฟฟ้าบีทีเอส รถจักรยานทุกประเภทได้รับอนุญาตให้นำขึ้นรถได้ หากควรไปอยู่ด้านท้ายของขบวน เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาก่อความไม่สะดวกแก่ผู้โดยสารอื่น

แต่สำหรับรถไฟฟ้าใต้ดินนั้น จะอนุญาตเฉพาะรถจักรยานที่พับได้เท่านั้น จึงเป็นที่มาของคำตอบสุดท้าย หากท่านจะมีจักรยานใช้เพียงคันเดียว ก็ควรจะเลือกเป็นรถจักรยานพับได้ เพราะนอกประสงค์จริงๆ ใช้ได้ในทุกสถานการณ์ ทั้งในเมืองและนอกเมือง ขึ้นกันได้เป็นระยะทางร้อยๆ กิโลเมตร ไม่มีปัญหา ขึ้นอยู่กับ





จักรยานพับ Brompton

จักรยานพับ Brompton
ขณะพับ

Fitness Lifestyle 18

ชีวิตในเมืองหลวง
รถพับคือคำตอบ

สมรรถนะของผู้ปั่นเองนั่นแหละ จะไหวแค่ไหน ผู้ที่
เคยร่วมปั่นรถพับระยะกรุงเทพ - บางแสนกว่า ๑๐๐
กิโลเมตรมาแล้ว คงจะมีประสบการณ์ที่น่าประทับใจ
ในคุณสมบัติของรถพับเป็นอย่างดี

การเลือกรถพับ ท่านสามารถเลือกได้ตามใจชอบ
และตามงบประมาณ แต่ของดีมีคุณภาพสูง
มักจะแลกมาด้วยราคาที่สูงกว่า แต่หากไม่ตีจริง ของแพง
คงจะขายไม่ได้ และคงจะไม่ยั่งยืนมาจนทุกวันนี้

ไม่ว่าท่านจะเลือกใช้รถพับยี่ห้อใด ขอแนะนำให้
พิจารณาถึงเรื่องน้ำหนักของรถ และวิธีการพับที่สะดวก
ที่สุด รวมถึงการพับได้เล็กที่สุด เพราะนั่นคือเหตุผลหลัก
ของการใช้รถพับ

**วิธีการออกแบบรถจักรยานให้พับได้ที่พบเห็น
อยู่ทั่วไป มักจะพบหลักๆ อยู่ ๓ วิธีคือ**

แบบที่พับ ๒ คือ พับตรงกลางเฟรม และพับคอ
แฮนด์ลงมา แล้วลดความสูงของเสาหลักอาน

แบบที่พับ ๓ คือ พับล้อหลัง ม้วนเข้าไปด้าน
ล่าง พับกลางเฟรม และพับคอแฮนด์ลงมา แล้วลด
ความสูงของเสาหลักอาน ซึ่งเป็นการออกแบบที่ทำให้
การพับทำได้สะดวกและเล็กกระทัดรัดที่สุด ก็คือเจ้า
Brompton จักรยานที่พับได้จากประเทศอังกฤษ

แบบที่พับ ๔ จะพับได้เล็กสุด แต่ไม่สะดวกนัก
A-Bike และ *Strida* มีน้ำหนักเบา และพับได้
เล็กที่สุด แต่ก็มีความล้อเล็กมาก และให้ความรู้สึกใน

การขี่ค่อนข้างแตกต่าง หน้าค่อนข้างไว

Mezzo พัฒนาขึ้นในประเทศอังกฤษ พับถึง ๔
ขั้นตอน

Birdy เป็นรถพับที่มีระบบกันสะเทือน มีขนาด
พอๆ กันกับ *Mezzo* พับ ๓ ขั้นตอน แต่เมื่อพับแล้วยัง
มีขนาดเล็กเป็นที่ ๒ รองจาก *Brompton*

Bike Friday ผลิตในอเมริกา รุ่นพับได้สะดวกสุด
คือรุ่น *Tikit* พับ ๓ แต่ก็ยังมีขนาดใหญ่ เนื่องจาก
ไม่มีการพับกลางเฟรม และใช้การพับเสาหลักอาน
ลงมาทั้งชิ้น

Air Friday (รุ่น Top ของ *Bike Friday*) เป็น
รถพับที่ขี่สนุกและสบายที่สุด เพราะออกแบบใช้
Titanium Beam เป็นเสาหลักอานมีรูปทรงไม่ธรรมดา
แต่ให้ความยืดหยุ่นโยกขึ้น-ลงได้เป็นชิ้นเล็กๆ พอสบาย
ตามความสะเทือนขณะขี่ขี่ แต่พับโดยม้วนล้อหลัง
เข้าไปด้านใต้ และจะต้องถอด Beam และถอดแฮนด์
ออกเป็นสองชิ้นหากต้องการเก็บใส่กระเป๋าเดินทาง
นับว่าเป็นการพับจังหวะเดียว แต่ก็มิน้ำหนักเบามาก
ต่ำกว่า ๑๐ กิโลกรัม

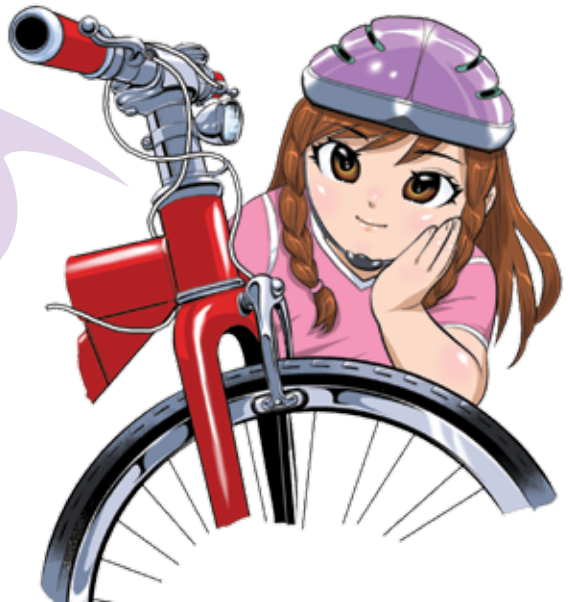
ยังมีรถพับอีกเป็นจำนวนมากหลากหลายยี่ห้อ
ที่น่าสนใจ น่าติดตามทดลองขี่ก่อนตัดสินใจซื้อ จึงขอ
เชิญชวนท่านที่ยังไม่ได้ใช้รถพับให้ศึกษาเพิ่มเติม เพื่อหา
คำตอบสำหรับ Fitness Lifestyle ชีวิตในเมืองหลวง
ของท่านเอง :)) 

ตรวจสอบ สภาพจักรยานให้ชัวร์

จักรยานที่เราใช้งานเป็นประจำนั้น ต้องได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ส่วนประกอบต่างๆ สามารถทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ก่อนปั่นจักรยานทุกครั้ง ลองตรวจสอบดูรายการต่อไปนี้ว่า จักรยานของเราพร้อมสมบูรณ์หรือไม่

- ไฟหน้าและไฟหลังติดหรือไม่ และแนบอยู่กับตัวจักรยานหรือไม่
- มีตัวสะท้อนแสงหรือไม่
- แอ่นด์รถตรง มั่นคง และปรับให้เหมาะสมหรือไม่
- ซีลล้อครบหรือไม่
- อานติดแน่นกับตัวถังและปรับความสูงให้เหมาะสมหรือไม่
- หยอดน้ำมันโซ่หรือยัง (ระวังอย่าให้โซ่ฝืด)
- ยางอยู่ในสภาพดี และสูบลมให้พอดีหรือยัง
- เบรกใช้งานได้หรือไม่
- มีน็อตหลวมหรือไม่
- ทดสอบการกระแทกหรือยัง โดยจับที่แฮนด์และอาน แล้วยกรถจักรยานขึ้นสูงจากพื้น ๒ - ๓ นิ้ว จากนั้นปล่อยลงเบาๆ ถ้ามีเสียงกรอกแกรก ให้ตรวจสอบว่ามีอะไรผิดปกติหรือไม่
- หยอดน้ำมันหรืออัดจาระบีตามชิ้นส่วนที่หมุนเป็นประจำหรือยัง
- ปีนี้นำรถจักรยานไปให้ช่างตรวจสอบสภาพหรือยัง หรือเมื่อสงสัยว่าอาจจะมีความผิดปกติควรนำไปให้ช่างตรวจทันที 

มันดูแล้ว
จักรยานก็ใช้งานได้
ได้นาน และปลอดภัยนะจ๊ะ



“โครงการรีไซเคิลจักรยาน”

ขอขอบคุณผู้ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยาน ด้วยการบริจาคจักรยานสมทบทุน ดังนี้

1. คุณวิภาวี ไชยสงวนสุข ๔๗/๑๒๗ หมู่ ๓ ต.บ้านกรด อ.บางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา บริจาคจักรยาน ๑ คัน
2. คุณสุรารักษ์ วัชรพงษ์ (ร้านพริกหอม) ๙๑/๑ ถ.ท่าตะเภา ต.ท่าตะเภา อ.เมือง จ.ชุมพร บริจาคอะไหล่จักรยาน
3. คุณหมอวิชอบ ธนกิจธรรม บริจาคจักรยานใหม่ ๑ คัน
4. คุณบุญส่ง หาญไชนันท์ บริจาคเงิน ๑,๐๐๐ บาท

*ผู้สนใจร่วมโครงการบริจาคจักรยาน ติดต่อได้ที่โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐



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

PMP
 ROOF RACKS & BIKE RACKS

แอนด์ ล้วง ดา
แอนด์ รักรักรยาน
 www.pmpaccess.com
 www.facebook.com/pmpaccess
 Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

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

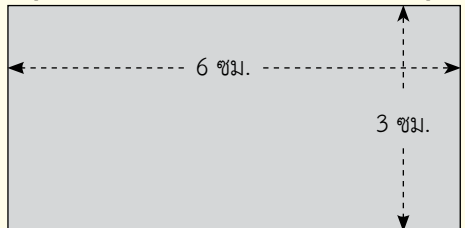
อุปกรณ์GPS สำหรับการท่องเที่ยวและกีฬา
 SUANTHON BIKE PLUS เชื้อจ๊วย 0 2462 8404 , 08 1899 6223

พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ใช้สิทธิส่วนลดได้ทั้ง
PRO BIKE ส่วนลด ๑๕% โทร. ๐ ๒๒๕๔ ๑๐๗๗
WORLD BIKE ส่วนลด ๒๐% โทร. ๐ ๒๙๔๔ ๔๘๔๘
THONGLOR BIKE ส่วนลด ๑๐% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 โทร. ๐ ๒๗๑๒ ๕๔๒๕
ZIP COFFEE (หมู่บ้านส้มม่วง) ส่วนลดกาแฟ ๑๐ บาท สำหรับผู้ถือบัตรฯ และ
 ลด ๒๐ บาท สำหรับผู้ร่วมเสัจักรยาน TCHA ปลายทางชาติ

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

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



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!



Edge Series : Touchscreen GPS สำหรับผู้ชื่นชอบการขี่จักรยาน
เพื่อความสุขสนาน ความปลอดภัย และสุขภาพของคุณ



Edge 800



Edge 500

Accessories



Soft strap heart rate monitor



Speed / cadence
bike sensor (GSC 10)



Foot pod

Edge® 800 Touchscreen with maps for touring, training and trails.



การนำทาง



เพื่อนร่วมทาง
เสมือนจริง



หน้าข้อมูล



การค้นหา
จุดสนใจ



GPS Map62s



New eTrex
Series



Forerunner
610



Forerunner
910XT



nuvi 40



nuvi 2465



nuvi 2565



nuvi 2575



nuvi 3790V

Handheld GPS

Fitness GPS

PND GPS



www.facebook.com/GPSSociety

i-gotU

GPS Travel & Sports Computer

GT-800

GT-800 pro

EXPLORE
YOUR
WORLD

ค้นพบโลกในแบบของคุณ

ขาสตินี่ปั่น!



- อุปกรณ์ GPS รับสัญญาณจากดาวเทียม
- ใช้งานง่าย พกพาสะดวก
- ฟังก์ชันหลากหลายครบครัน
- หน้าจอ 1.4" LCD พร้อม Backlight
- ใช้งานต่อเนื่องยาวนานด้วยแบตเตอรี่ Li-ion
- ทนทุกสภาพอากาศการใช้งาน ระดับ IPX7

MAIN FEATURES



Flexible Portability



Multi-functional



Innovative Software



Easy-to-use



Trip & Photo Sharing



RJC INTER

โทร 02-703-6824 Email : info@rjcenter.com

ตัวแทนจำหน่าย

ร้าน "สวนธน โบคัลลัส" 519/694 - 695 ถ.ประชาอุทิศ แขวงทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร 10140 โทร 02-462-8404



GIANT.

**RIDE LIFE.
RIDE GIANT.**



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