20 years

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี ๒๕๔๐ ๒๕๔๕ ๒๕๕๑

วารสาร สารสอไล้อ

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพ

๖ ๒๕๕๕
ฉบับที่ ๒๕๒
มิถุนายน

Bike to Work
เธอปั่นจักรยาน ส่งหนังสือพิมพ์ ในญี่ปุ่นวันละ ๖ ชั่วโมง!

มูลค่า ๒๕ บาท
สมาชิก..รับฟรี!

๖๖ ชวนปั่นทริปซำเหมาวงกลม..เขาใหญ่

- ปั่นไปตลาดน้ำดอนหวาย
- ปั่นไปตลาดน้ำคลองลัดมะยม
- ปั่นไปกินฯ ย่านประชานิเวศน์สาม
- รีไซเคิลจักรยานที่พะเยา
- ปั่นรอบขาที่เก้าสิบห้า
- Digital Finess Lifestyle

ISSN 1513-6051

facebook.com/TCHAthaicycling
www.thaicycling.com

15th ANNIVERSARY SIAM DRINKING WATER

น้ำดื่มสยาม...ชวนคุณร่วมปั่นจักรยานรณรงค์ลดการใช้พลังงานและรักษ์สิ่งแวดล้อม
กับกิจกรรม Go Green ปี 2

สยามชวนปั่น
รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม

วันอาทิตย์ที่ 10 มิถุนายน 2555 เวลา 06.00-12.00 น.

เส้นทาง : ลานคนเมือง กทม. - สวนรถไฟ

พบกับกิจกรรมดีดี @ สวนรถไฟ (จตุจักร)

ร่วมปลูกต้นไม้พรรณหายากของไทยกว่า 10 ชนิด
ฟังเพลงสบายๆ ใต้ร่มเงาไม้ กับดนตรีในสวน มินิคอนเสิร์ต นท เดอะสตาร์
บริการตรวจสุขภาพฟรี !
ร่วมสนุก/รับของรางวัลมากมายกับบูทกิจกรรมจากผู้สนับสนุน

กำหนดการ

6.00-7.30 น.	ลงทะเบียน (ณ ลานคนเมืองกทม)
7.30-8.00 น.	พิธีเปิด / ปล่อยขบวนจักรยาน
8.00-9.00 น.	ปั่นจักรยาน Start จากลานคนเมือง-สวนรถไฟ
9.00-9.30 น.	ร่วมปลูกต้นไม้พรรณหายาก
9.30-12.00 น.	ร่วมสนุกกิจกรรม / ดนตรีในสวน

ฟรี!!! ตลอดงาน

จัดโดย

สยาม™ น้ำดื่ม ตราสยาม

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย Thai Cycling for Health Association www.thaicycling.com

สนับสนุนโดย

ผู้สนใจร่วมปั่นจักรยาน ติดต่อน้ำดื่มสยาม

Call Center 02-718 1880

ค้นหา น้ำดื่มสยาม

ได้ตั้งแต่บัดนี้ – 8 มิ.ย.55 (มีจักรยานไว้บริการฟรี*!)

*สำหรับผู้ที่ไม่มีจักรยานเท่านั้น และมีจำนวนจำกัด

THE MALL
www.themallgroup.com

ร่วมกับ

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
Thai Cycling for Health Association

เดอะมอลล์ ร่วมกับ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
ขอเชิญร่วมงาน

THE MALL INTER BICYCLE SHOW 2012

5 - 11 กรกฎาคม 2555
ที่เดอะมอลล์บางแค

ครั้งแรกในประเทศไทยกับการแสดงโชว์จักรยานในรูปแบบ **"All about bicycles"** ที่ครอบคลุมความน่าสนใจเกี่ยวกับจักรยานทุกรูปแบบ

พบกับ..

- เกร็ดความรู้ Long Ride Long Life
- Guru Talk: เจาะใจนักสะสมจักรยาน และนักสะสมระยะทางการปั่นจักรยานตัวยง กันแบบหมดเปลือก
- Guru Share: แชร์ประสบการณ์การปั่นจักรยานรอบโลกกับนักปั่นจักรยานรอบโลกตัวจริง
- Guru Show: สาธิตการประกอบจักรยานคันใหม่
- Extreme show: โชว์จักรยานผาดโผน
- Mini Concert
- Cycling Fashion Show
- Charity With Supta Bicycle Helmets: การประมูลหมวกกันน็อคสำหรับจักรยาน จากฝีมือการตกแต่งลวดลายและลายเซ็นของเหล่าดารา-ศิลปิน เพื่อนำเงินไปสมทบทุนให้กับโครงการรีไซเคิลจักรยานเพื่อน้อง
- การประกวด Cycling Contest in Concept "ปั่นไปยิ้มไป"
- 2nd Hand market: ตลาดนัดสินค้าจักรยานมือสองแบบเต็มเหนี่ยว

พิเศษ..

Green Cycle Society Day "Let's Go Green"
ร่วมปั่นจักรยานไปปลูกต้นไม้ที่สวนพุทธมณฑล
ล้อหมุนจากเดอะมอลล์บางแคยามเช้า ระยะทางไปกลับ 40 กม.
พร้อมลงทะเบียนรับเสื้อที่ระลึกและอาหารกลางวัน

ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.thaicycling.com
และ facebook.com/themallshoppingcenter โทร. 0-2611-6267, 0-2612-4747

ออกแบบปก ZangZaew

แวดวงสองล้อ	๖
ทริปเดือนมิถุนายน	๘
ปั่นไปกินฯ ประชานิเวศน์ ๓	๙
ปั่นไปตลาดน้ำดอนหวาย	๑๐
ชำเหมาวงกลม...เขาใหญ่	๑๑
ปฏิทินทริป ๒๕๕๕	๑๒
Bike to work	๑๓
รีไซเคิลจักรยาน จังหวัดพะเยา	๑๖
ปั่นไปกินฯ ชมหิ่งห้อยย่านบางกระสอบ	๒๐
ปั่นเที่ยวชมสัตว์ที่เขาดิน	๒๒
ปั่น ๒,๐๐๐ กม. หาทุนช่วยน้องได้เรียน	๒๓
ปั่นรอบขาที่เก้าสิบห้า	๒๔
Fitness Lifestyle 17	๒๖
เชิงช่างหนึ่ง “สุดเอื้อม”	๒๘

บทบรรณาธิการ

ฤดูกาลผ่านพ้น.. หน้าฝนกำลังจะเริ่มต้นอีกครั้ง มุมหนึ่งของฝนฟ้าอาจจะเป็นอุปสรรคอยู่บ้าง สำหรับการขี่ปั่นจักรยาน แต่อีกมุมหนึ่งอาจจะเป็นความเพลิดเพลิน ที่จะได้หลบแดดหลบร้อนปั่นจักรยานท่ามกลางบรรยากาศร่มครึ้ม ภายใต้เฆมฝนที่บางเบา เป็นช่วงเวลาที่ชาวจักรยานหลายท่านชื่นชอบ ยกให้เป็นช่วงเวลาทองของการขี่ปั่นกันเลยทีเดียว

แต่สิ่งที่ควรให้ความสำคัญกับถนนหนทางยามฉ่ำชื้น ก็คือความไม่ประมาท ขี่ปั่นอย่างระมัดระวัง เพราะอุบัติเหตุอาจจะเกิดขึ้นได้เพียงชั่วพริบตา อย่างไม่น่าเชื่อ

สารสองล้อฉบับนี้มีข่าวดีๆ กิจกรรมโดนๆ หลายรายการ โดยเฉพาะข่าวการจัดงานโชว์จักรยานยิ่งใหญ่ต้นเดือนกรกฎาคม ขอเชิญชวนทุกท่านเสนอแนะและเตรียมความพร้อมสำหรับกิจกรรม CAR FREE DAY 2012 ที่จะมีขึ้นในเดือนกันยายน ช่วยกันหารือ รวมกลุ่ม และสุ่มความคิดดีๆ เสนอแนะมาที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยกันได้เต็มที่

ขอให้มีสุขภาพดีกับการขี่ปั่นจักรยาน

บรรณาธิการสารสองล้อ

สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี สมาชิกรายปี ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อได้ที่ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ http://www.thaicycling.com/member

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย **ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา** มงคล วิจะระณะ **บรรณาธิการ** วรวุฒิ วรวิทยานนท์ **กองบรรณาธิการ** นัทติยา วิริยวัฒน์, กัญญพัฒน์ บัณฑุกุล, นนลนีย์ อึ้งวิวัฒน์กุล **ประสานงานและบัญชี** วิภาดา กิรานุชิตพงษ์ **สมาชิก** สุทธิชัย สุศันสนีย์ **ฝ่ายโฆษณา** กัญญพัฒน์ บัณฑุกุล **พิมพ์ที่** บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐๒-๒๑๔-๔๖๖๐, ๐๒-๒๑๔-๔๓๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๑๒-๔๕๐๙ **สำนักงาน** สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เลขที่ ๑๙๖๙, ๑๙๗๑ ถนนบรรทัดทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ โทรสาร ๐๒-๖๑๑-๖๘๔๗ **เวบไซต์** www.thaicycling.com Fan Page: facebook.com/TCHAthaicycling **อีเมล์** tchathaicycling@gmail.com

วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

๑. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพและพลานามัย การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
๒. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
๓. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
๔. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
๕. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
๖. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
๗. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

COOL MODE

WONGA

SDL WONGA

ผู้ผลิตชุดแข่งคุณภาพระดับสากล
เทคโนโลยีสปอร์ตแวร์เพื่อสิ่งแวดล้อม

รับผลิตเสื้อทีม เสื้อกีฬาทุกชนิด

www.sdlwonga.com

ศาลายาดีไซน์ ขอต้อนรับทุกท่านสู่ปีแห่งความร้อนแรง

เราเป็นผู้ผลิตเสื้อผ้ากีฬา ที่เน้นคุณภาพของสินค้าเป็นหลัก ด้วยกระบวนการผลิตที่ควบคุมด้วยคอมพิวเตอร์ พิมพ์สีระบบดิจิตอล เป็นที่ยอมรับความทนทาน และต้องเนื้อผ้าระดับไมโครไฟบอร์ บางเบา และ ไม่ร้อน ป้องกันรังสียูวี เหมาะกับสีผ้าทุกประเภท เพื่อตอบสนองความพึงพอใจของลูกค้าสูงสุด

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

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

salayadesign@yahoo.com anuphon_w@yahoo.com

แวดวงสองล้อ

รวมพลคนใช้จักรยานครั้งยิ่งใหญ่
เพื่อให้เป็นการรวมตัวชาวจักรยานระดับชาติ!

CAR FREE DAY 2012

อาทิตย์ที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๕๕

เชิญผู้ใช้จักรยานในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล นัดรวมตัวทั่วกรุง มุ่งสู่ลานพระบรมรูปทรงม้า ร่วมสร้างธงชาติไทยที่ยาวที่สุดในโลกด้วยพลังชาวจักรยาน

จากจุดรวมพล ๙ แห่งเมื่อปีที่ผ่านมาคือ..

๑. ลานพระบรมรูปทรงม้า สวนอัมพร
จุดรวมพลใหญ่

๒. สุขุมวิท สวนเบญจสิริ
อยู่ใกล้กับห้างดิเอ็มโพเรี่ยม

๓. เพชรเกษม เดอะมอลล์บางแค

๔. ลาดพร้าว สนามราชมังคลากีฬาสถาน
(สนามกีฬาหัวหมาก)

๕. ศูนย์เยาวชนบางมด สวนธนบุรีรมย์

๖. พหลโยธิน ตลาดประตูกรุงเทพฯ

๗. พุทธมณฑล ถนนอักษะ

๘. TOT แจ้งวัฒนะ หลักสี่

๙. รามอินทรา - อาจณรงค์ World bike

อาจจะไม่สะดวกต่อหลายท่านที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรม..

ดังนั้นในปีนี้ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ขอเชิญผู้นำกลุ่มและชมรมต่างๆ ร่วมเสนอแนะจุดรวมพลเพิ่มเติม เพื่ออำนวยความสะดวกต่อเพื่อนชาวจักรยาน ในการเข้าร่วมกิจกรรมแห่งปีครั้งนี้ได้สะดวกและยิ่งใหญ่กว่าทุกครั้งที่ผ่านมา

สำหรับต่างจังหวัด สามารถร่วมรวมตัวรณรงค์พร้อมกันทั่วประเทศในท้องถิ่นของตนเอง

สามารถแจ้งข้อเสนอแนะจุดรวมพลได้ที่
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
เวบไซต์ www.thaicycling.com
โทร. ๐-๒๖๑๑-๖๒๖๗ และ ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗
โทรสาร ๐-๒๖๑๑-๖๘๔๗
อีเมล์ tchathaicycling@gmail.com

รายละเอียดติดตามได้เร็วๆ นี้

Car Free Day 2012
อาทิตย์ 23 กันยายน 2555

ร่วมทางทั่วไทย ร่วมใจลดใช้พลังงาน

PEPPERMINT Bike

เพจที่รวบรวมข่าวสาร สาระดีๆ สำหรับ ผู้ที่รักสุขภาพ เลิฟการปั่นจักรยาน และยังห่วงใยสิ่งแวดล้อม

คลิก www.facebook.com/PeppermintBike
เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับ PEPPERMINT Bike พร้อมร่วมออกทริปปั่นจักรยานแบบ

ผ่อนคลาย "สบาย สบาย...
สไตล์...เพพเพอร์มินท์ ฟิลด์"

ลุ้นรับ **กระเป๋าเป้และเสื้อยืดสุดเท่**
จาก Peppermint Bike อย่างละ 5 รางวัล
เพียงแค่กด Like PEPPERMINT Bike
วันนี้ - 30 ก.ย. 55

สแกน QR Code
ดูรายละเอียดและร่วมกิจกรรม กับ PEPPERMINT Bike

TCHA ชวนปั่น

TCHA ชวนปั่น เดือนมิถุนายน ๒๕๕๕

เดือนมิถุนายนนี้มีกิจกรรมปั่นจักรยานที่สนุกได้สุขภาพ ซึ่งสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือ TCHA เตรียมไว้สำหรับสมาชิกและผู้รักการปั่นจักรยานทั่วไป ได้มีโอกาสใช้จักรยานเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน โดยสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๑-๖๒๖๗ และ ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗

ซำเหมา กรุงเทพฯ – อัมพวา

๒ - ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕

ทริปซำเหมาคือทริปที่เดินทางไกลหลายวันด้วยจักรยาน เพื่อการท่องเที่ยวที่ได้รับความประทับใจสูงสุดในทุกๆ ที่ ครั้งนี้เดินทางไปสู่จุดหมายที่ **"ชุมชนอัมพวา"**

ออกเดินทางเสาร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๕ เวลา ๘.๐๐ น. จากสมาคมฯ ออกปั่นไปตามเส้นทางถนนพระราม ๔ แยกมหานคร ถนนเจริญราษฎร์ ถนนพระราม ๓ สะพานกรุงเทพ ถนนสุขสวัสดิ์ เข้าสู่ถนนพระราม ๒ แวะรับประทานอาหารกลางวัน และตรงสู่อัมพวาในช่วงเย็น พักคืนแรกบนบ้านโฮมสเตย์

วันอาทิตย์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕ ปั่นชมค่ายบางกุ้ง ชมโบสถ์ปรกโพธิ์ สัมผัสวิถีชีวิตเรียบง่ายของชุมชนบางน้อย ตลาดเก่าร้อยปีบางนกแขวก และ อุทยานประวัติศาสตร์ (อุทยาน ร.๒) ตกเย็นชมโครงการอัมพวา ชัยพัฒนานุรักษ์ และล่องเรือชมหิ่งห้อย

วันจันทร์ที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕ ออกเดินทางกลับ

รับจำนวนจำกัดเพียง ๕๐ ท่าน ค่าทริปท่านละ ๙๐๐ บาท รวมที่พัก ๒ คืน อาหาร ๓ มื้อ ค่าเรือชมหิ่งห้อย ค่าประกันอุบัติเหตุ มีรถยนต์บริการตลอดเส้นทาง

ปั่นไปกินชิมอาหารอร่อย ย่านตรอกจันทร์ สะพาน ๓

ศุกร์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕

๑๙.๐๐ น. นัดรวมพลหน้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ปั่นไปตามเส้นทางแยกสีลม ถึงแยกสาธรตรง ไปวิ่งเข้าซอยเล็กข้างทางด่วน - ผ่านชุมชน - ผ่านป่าช้าแขก - เข้าเซ็นหลุยส์ - วิ่งเข้าชุมชนกุศลทอง - ผ่านศูนย์การค้าวรรัตน์ - เข้าซอยเล็กผ่านสุสานจีนแคะ ลัดเลาะไปจนถึงซอยเจริญกรุง ๑๐๓ เข้าซอยแฉล้มนิมิตร ปั่นไปจนถึงถนนสาธุประดิษฐ์ - สะพาน ๓ เป้าหมายแหล่งอาหารอร่อยของทริปนี้

โดยมี สมาชิกคนหนุ่มกลุ่ม COFFEE BIKE คอยดูแลตลอดเส้นทาง

ปั่นไปสักการะวัดบรมราชาภาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (เล่งเน่ยยี่ ๒)

อาทิตย์ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๕

๐๗.๐๐ น. ล้อหมุนออกจากหน้าสมาคมฯ ตรงไปแยกเจริญผล เข้าถนนพระราม ๑, ถนนพระราม ๖, แยกตึกชัย, ถนนกำแพงเพชร มุ่งหน้าสวนรถไฟ พบกับเพื่อนๆ ณ จุดนัดพบที่สอง บริเวณป้อมยามด้านหน้ามีร้านค้าขายของ จากนั้นปั่นขึ้นสะพานพระราม ๗ เข้าบางกรวยวิ่งเลียบถนนบางกรวย-ไทรน้อย ลัดเลาะไปตามสวนผลไม้เก่า ไปออกถนนบางบัวทอง ตัดกับถนนรัตนาธิเบศร์ จนถึงวัดเล่งเน่ยยี่ ๒

ระยะทางไปกลับจากสมาคมฯ ประมาณ ๘๐ กม.

เสาเข็มเจาะ
ระบบเครนหัวเจาะ
บริการทั่วราชอาณาจักร

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

ปั่นไปกินชิมอาหารอร่อย ย่านประชานิเวศน์ ๓

เมื่อศุกร์กลางเดือนมาเยือนอีกครา ก็ได้เวลาที่เราจะมาพบปะสังสรรค์มาปั่นออกกำลังกายพร้อมกับชมกรุงยามค่ำคืนกันอีก และแน่นอนเราจะไปแวะหาของอร่อยๆ ทานกันตามย่านแหล่งอาหารอร่อยทั่วกรุงเทพมหานคร ทุกๆ ทริปเราจะให้ความสำคัญกับเส้นทางที่จะไปให้เหมาะกับเป็นเส้นทางสำหรับปั่น ระยะทางที่เหมาะสมที่จะได้ออกกำลังกายไม่น้อยหรือหนักเกินไป พร้อมกับจัดทีมงานดูแลให้ความสะดวกและปลอดภัยตลอดเส้นทาง สถานที่ซึ่งเราจะแวะกินแวะชิม จะเป็นแหล่งของกินขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักมีให้เลือกหลากหลาย ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนทั่วกรุงเทพมหานคร

สำหรับเดือนนี้จะนำทุกท่านปั่นไปแวะหม่ำของอร่อยย่านประชานิเวศน์ ๓ ย่านนี้ไปชิมมาแล้ว มีคนกระซิบว่า ต้มเลือดหมูของที่นี่อร่อยมากกก และมีอาหารเจ้าอร่อยให้เลือกเกือบทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นเย็นตาโฟเจ้าอร่อย ก๋วยจั๊บญวน ก๋วยจั๊บน้ำข้นหม้อดิน บะหมี่เกี๊ยว ข้าวหน้าเป็ด ข้าวหมูกรอบมีหลายเจ้า ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ตอน ก๋วยเตี๋ยวหมูสับราดหน้า และที่แปลกกว่าที่อื่นเห็นจะเป็นร้านอาหารญี่ปุ่นซึ่งมีจำหน่ายที่นี่กับเขาด้วย ถ้าใครปั่นไปข้างหน้าอีกประมาณร้อยเมตร ก็จะมีข้าวต้มอนามัย ๓ บาทเท่านั้น ของหวานประเภทเต้าฮวย เฉาก๊วย น้ำแข็งไส ก็มีให้เลือก น่ากินสุดๆ

ทริปนี้ไม่มีค่าใช้จ่าย ขอเพียงถึงเวลานัดแล้ว เตรียมจักรยานให้พร้อมใช้งาน เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการเสี่ยงต่อการต้องจอดซ่อมริมถนน ทำให้ต้องกลับบ้านดึกเกินไป และที่สำคัญควรสวมหมวกกันกระแทกทุกครั้ง ที่ลืมไม่ได้คือไฟหน้าและไฟท้ายไว้ส่องสว่างยามค่ำคืนเพื่อความปลอดภัยด้วยค่ะ

นำโดยทีมงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA ทีมงานไฟแรง พลังงานสีส้ม COFFEE BIKE ดูแลความสะดวก และปลอดภัยทุกระดับประทับใจตลอดทริป

กำหนดการ

คืนวันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๕ ทริปปั่นไปกินชิมอาหารอร่อยที่ย่านประชานิเวศน์ ๓

๑๙.๐๐ น. นัดรวมพล หน้าสมาคมฯ จุฬาซอย ๓๔ ตรงข้ามภัตตาคาร ฮกกี่

๑๙.๓๐ น. ล้อหมุน ออกจากสมาคมฯ - ไปเส้นถนนบรรทัดทอง - สี่แยกเจริญผล - เลี้ยวซ้าย เข้าพระราม ๑ - เลี้ยวขวา พระรามหก - ย่านพหลโยธิน - สถานีหมอชิต - ถนนโรคัลโรด - วัดเสมียนนารี - บางเขน - เลี้ยวซ้าย เข้าสนามกอล์ฟ North Park - ข้ามคลองประปา - ถนนสามัคคี - ถึงประชานิเวศน์ ๓

ขากลับ ย่านประชานิเวศน์ - ถนนงามวงศ์วาน - สี่แยกพงศ์เพชร - เลี้ยวขวา ถนนประชาชื่น - ข้ามสะพานสูง - บางซื่อ - ถนนพระราม ๕ - ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ - เลี้ยวซ้าย ยมราช - แยกกิ่งเพชร - เลี้ยวขวา ถนนบรรทัดทอง - ถึงสมาคมฯ

การเตรียมตัว

๑. ต้องตรวจเช็คสภาพรถให้พร้อมใช้งาน
๒. ไฟส่องสว่าง ไฟหลัง และอุปกรณ์สะท้อนแสง
๓. หมวกกันกระแทก เพื่อความปลอดภัย
๔. จักรยานฟิกซ์เกียร์ ขอแนะนำให้ติดเบรคอย่างน้อยหนึ่งข้าง

หมายเหตุ รายละเอียดอาจเปลี่ยนแปลงได้เพื่อความเหมาะสม

ติดตามอ่านรายละเอียดปฏิทินทริปสมาคมฯ ได้ที่ www.thaicycling.com หรือแฟนเพจที่ facebook.com/TCHAthaicycling

ทริปวันเดียว

ปั่นไปตลาดน้ำดอนหวาย

ทริปวันเดียวปั่นกินเที่ยวสนุกสนาน เราจะพาปั่นไปทานอาหารดีอร่อยๆ เพื่อสุขภาพ ที่ตลาดน้ำดอนหวายเป็นการปั่นจักรยานทริปวันเดียวเที่ยวสองจังหวัดหลายสิบอำเภอ เผลอๆ มีของฝากติดมือให้คนทางบ้านด้วย

กำหนดการ

อาทิตย์ที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕

๐๗.๐๐ น. นัดพร้อมกันที่ โลตัสพระราม ๓ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์

๐๗.๓๐ น. ล้อหมุนออกจากโลตัสพระราม ๓ - สะพานกรุงเทพ - ถนนจรัญสนิทวงศ์ - เพชรเกษม - กาญจนาภิเษก - พุทธมณฑลสาย ๓ - ถนนอักษะ - ข้ามถนนพุทธมณฑลสาย ๔ - ถนนข้างองค์พระ - ลัดเลาะตัดออกพุทธมณฑลสาย ๕ - ลัดตัดผ่านไปตลาดน้ำวัดดอนหวาย (พักทานข้าว/จ่ายตลาด) - ศาลายาดีไซน์ SDL

๑๑.๐๐ น. ถึงตลาดน้ำดอนหวาย พักผ่อน และพักรับประทานอาหารกลางวัน ตามอัธยาศัย

๑๒.๓๐ น. เตรียมออกเดินทางกลับ

ขากลับ ใช้เส้นทางเหมือนเดิม - เลี้ยวมาทาง มหาวิทยาลัยมหิดล ขึ้นทางจักรยานข้ามถนนปิ่นเกล้า - นครชัยศรี ถึงโลตัสพระราม ๓ และกลับไปยังสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยโดยสวัสดิภาพ เวลาประมาณ ๑๖.๐๐ น.

ระยะทางไปกลับ ประมาณ ๘๐ กิโลเมตร

ไม่ต้องสมัคร มาได้ทุกมือระดับชั้น เพียงขอให้ตรงต่อเวลา

จักรยานทุกชนิดไปได้

ระดับความเร็วปั่น ๒๐ - ๒๕ กม./ชม.

เตรียมยางอะไหล่ เครื่องมือประจำรถ

เตรียมเงินติดตัวไปทานข้าวและซื้อของฝาก

นำทริปโดย คุณป้อมสุมาวงศ์, คุณหล่อ, กรรมการสมาคมฯ TCHA และ เพื่อนๆ อาสาสมัคร

กิจกรรมซ่อมจักรยาน

นัดซ่อมจักรยานธรรมศาสตร์ จักรยานยืมเรียน ๒๐๐ คัน

สถานที่ ณ บริเวณหอพัก อินเตอร์โซน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต • วันอาทิตย์ที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๕

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ร่วมกับสำนักงานจัดการทรัพย์สิน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ขอเรียนเชิญอาสาสมัครทุกท่านร่วมซ่อมจักรยานยืมเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ซึ่งประสบความเสียหายจากมหาอุทกภัยที่ผ่านมา

จักรยานสำหรับให้นักศึกษายืมเรียนภายในมหาวิทยาลัยกว่า ๒๐๐ คัน ยังไม่ได้รับการซ่อมให้ใช้งานได้ ครั้งที่ผ่านมาที่สมาคมฯ ร่วมกับอาสาสมัครดำเนินการซ่อมให้นักศึกษาไปแล้วกว่า ๒๐๐ คันแล้วนั้น เป็นจักรยานของนักศึกษา แต่จักรยานชุดนี้เป็นจักรยานในโครงการจักรยานยืมเรียน ซึ่งสำนักจัดการทรัพย์สินฯ ได้ดำเนินการจัดให้นักศึกษาได้รับความสะดวกในการจัดหาจักรยานปั่นไปเรียนภายในมหาวิทยาลัย โดยไม่ต้องเสียเงินซื้อใช้ ไม่เป็นภาระของผู้ปกครอง

คณะทำงานสมาคมฯ จะไปสำรวจแยกจัดสภาพและให้ทำความสะอาดเตรียมไว้ เพื่อการซ่อมเป็นไปอย่างมีระบบระเบียบ ทำให้งานเสร็จเร็วขึ้น ทั้งนี้ทีมสิงห์สลาตันประกาศตัวอาสาช่วยเต็มที่เช่นเหมือนเดิม

กำหนดการ

๐๘.๐๐ น. พบกันบริเวณพื้นที่ระหว่างอาคาร B1 + B2 อาคารที่พักบุคลากร อินเตอร์โซน และเริ่มดำเนินการซ่อม

๑๒.๐๐ น. ร่วมรับประทานอาหารกลางวัน

๑๗.๐๐ น. เสร็จสิ้นการซ่อมจักรยาน หากมาช่วยกันมากก็จะเสร็จเร็วขึ้น

ทริปหลายวัน

รหัสทริป ๕๓๕ • วันที่ ๒ - ๕ สิงหาคม ๒๕๕๕

ซำเหมาวงกลม...เขาใหญ่

พร้อมกันแล้วหรือยังสำหรับทางไกล... ถ้าพร้อมเตรียม.. ลุย! กับเส้นทางวงกลม กรุงเทพฯ - นครนายก - เขาใหญ่ - น้ำตกสามหลั่น สระบุรี - กรุงเทพฯ

กำหนดการ

พฤหัสที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๕

๐๖.๐๐ น. พบกันที่ทำการสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยแห่งใหม่ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ ปั่นไปจุดนัดพบที่ ๒ สวนรถไฟ

๐๗.๐๐ น. ถึงสวนรถไฟ แวะทานอาหารเช้า ตามอัธยาศัย (คกคจ.)

๐๘.๐๐ น. ล้อหมุน มุ่งสู่โรงเรียนนายร้อย จปร. นครนายก สนุกกับการซ้อมยิงปืน ปีนเขา เล่นน้ำ สัมผัสธรรมชาติที่บริสุทธิ์ จากนั้นปั่นมุ่งหน้าเขื่อนท่าด่าน เข้าสู่ที่พัก บ้านสวนชญานันท์ รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน

จุดพักกางเต็นท์ ณ บ้านสวนชญานันท์

ระยะทางวันนี้ประมาณ ๑๐๐ กม.

ศุกร์ที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๕๕

๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าร่วมกัน

๐๘.๐๐ น. ล้อหมุน นครนายก - ปราจีนบุรี - มุ่งสู่อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ เรียนรู้การปั่นขึ้นเขาอย่างสนุกสนาน

อาหารกลางวันที่น้ำตกเหวนรก อาหารเย็นที่ร้านอาหารลำตะคอง ระหว่างเส้นทาง คกคจ.

จุดพักอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ บ้านพักสวัสดิการกองทัพอากาศ (พักบ้าน ไม่ต้องกางเต็นท์)

ระยะทางวันนี้ประมาณ ๙๐ กม.

เสาร์ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๕๕

๐๘.๐๐ น. ล้อหมุน เมื่อมีขึ้น....ก็ย่อมมีลง ....อำลาเขาใหญ่ ปั่นเข้ามวกเหล็ก ฟาร์มโคนมเดนมาร์ค สระบุรี วัดพุทธฉาย น้ำตกสามหลั่น

อาหารเช้าและกลางวัน ระหว่างเส้นทาง คกคจ.

อาหารเย็นรับประทานร่วมกัน

จุดพักกางเต็นท์ น้ำตกสามหลั่น เล่นน้ำให้ชื่นใจ เย็นฉ่ำ

ระยะทางวันนี้ประมาณ ๑๓๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๕

๐๘.๐๐ น. ตื่นเช้ารับประทานอาหารเช้าร่วมกัน

เก็บข้าวของสัมภาระเตรียมปั่นกลับบ้าน สระบุรี วังน้อย รังสิต กรุงเทพฯ

อาหารกลางวันระหว่างเส้นทาง คกคจ.

ระยะทางวันนี้ประมาณ ๑๑๐ กม.

ถึงสวนรถไฟแยกย้ายกันกลับบ้าน..Happy..Happy..

ข้อมูลที่ควรทราบ

๑. ค่าใช้จ่ายคนละ ๙๐๐ บาท เป็นค่าบ้านพักบนเขาใหญ่ ค่ากางเต็นท์ที่พัก ค่าอาหาร ๔ มื้อ ค่าน้ำดื่มบริการระหว่างเส้นทาง ค่าประกันอุบัติเหตุ และค่ารถบริการบรรทุกเต็นท์และสัมภาระติดตาม

๒. ระยะทางรวมประมาณ ๔๓๐ กม.

๓. สมัครได้ที่สมาคมฯ ๐-๒๖๑๑-๖๒๖๗, ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ และ ๐๘-๑๙๐๒-๒๙๘๙ แจ้งชื่อ นามสกุล อายุ เบอร์โทรศัพท์ให้ชัดเจนถูกต้อง

๔. โอนเงินเข้าบัญชีสมาคมฯ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาบรรทัดทอง ในนาม “สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย” เลขที่ ๐๖๓-๒-๕๒๒๗๖-๑ กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงินไปที่ ๐-๒๖๑๑-๖๘๔๗ หรือ อีเมล์ tchathaicycling@gmail.com

ทริปวันเดียว

รหัสทริป ๕๓๘ • วันอาทิตย์ที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๕

ปั่นไปตลาดน้ำคลองลัดมะยม

กำหนดการ

๐๗.๓๐ น. รวมพลหน้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยแห่งใหม่ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒

๐๘.๐๐ น. ล้อหมุน เส้นทางมุ่งหน้าแยกเจริญผล เลี้ยวซ้าย ถนนพระราม ๑ แล้วชิดขวา เลี้ยวขวาไป ถนนพระราม ๖ ตรงไปหน้า รพ.รามาธิบดี แยกตึกชัย เลี้ยวซ้าย ผ่านหน้าวังสวนจิต ฯ ตรงไปมุ่งหน้าสะพาน ซังฮี้ ข้ามสะพานคลองบางกอกน้อย กลับรถเข้าทางวัดไก่เตี้ย ลัดเลาะไปตามถนนเข้าสู่เขตตลิ่งชัน วิ่งไปตามฉิมพลี ไปตามถนนสวนผัก เส้นทางร่มรื่น แล้วไปออกถนนชัยพฤกษ์ โดยใช้ถนนแก้วเงินทอง กลับรถไปตามถนนบางพรม ออกถนนพุทธมณฑลสาย ๑ กลับรถใต้สะพานคลองบางพรม เข้าสู่ถนนคลองบางระมาด ไปอีกประมาณ ๒ - ๓ กม. ถึงตลาดน้ำคลองลัดมะยม

๑๑.๓๐ น. ถึงตลาดน้ำคลองลัดมะยม พักรับประทานอาหารกลางวัน ตามอัธยาศัย

๑๒.๓๐ น. เตรียมตัวออกเดินทางกลับ ใช้เส้นทางเดิม

๑๕.๐๐ น. ถึงหน้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

ระยะทางไปกลับประมาณ ๕๕ ก.ม. มือใหม่แกะกล่อง ไปได้

นำทริปโดย คุณอานนท์ เจ้าเก่าเส้นทางคลาสิค ตามแบบสบายๆ

ปฏิทินทริป
เดือนมิถุนายน – สิงหาคม ๒๕๕๕

๒ – ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕
ซำเหมา กทม. - อัมพวา โฮมสเตย์

คืนวันศุกร์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย ย่านตรอกจันทน์สะพาน ๓

อาทิตย์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๕
ปั่นไปสักการะวัดบรมราชากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (เล่งเน่ยยี่ ๒)

อาทิตย์ที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๕
อาสาซ่อมจักรยานฟื้นฟูจักรยานยืมเรียน ม.ธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

๗ – ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕
ซำเหมามือใหม่ กทม - นครนายก

คืนวันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๕
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย ย่านประชานิเวศน์ ๓

อาทิตย์ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕
ปั่นไปตลาดน้ำดอนหวาย

อาทิตย์ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๕
นัดซ่อมจักรยาน

๒ – ๕ สิงหาคม ๒๕๕๕
ซำเหมาวงกลมเขาใหญ่

๑๑ – ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๕
รีไซเคิลจักรยานโคราช นครราชสีมา

คืนวันศุกร์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๕
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย

อาทิตย์ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๕
ตลาดน้ำคลองลัดมะยม เส้นทางอะเมซิ่ง

2 – 4 June 2012
Trip from Bangkok to homestay at Amphawa Floating Market

Friday 15 June 2012
After Work Trip to Taste Delicious Food

Sunday 17 June 2012
Trip to Wat Boromracha Kanchanapisek Anusorn (The Chinese Buddhist temple)

Sunday 24 June 2012
Repair Bicycle at Thammasat University Rangsit

7 – 8 July 2012
Trip from Bangkok to Nakon Na Yok

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

หมายเหตุ : รายการต่างๆ อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ **สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย**
โทร. **๐-๒๖๑๑-๖๒๖๗ และ ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗** email: **tchathaicycling@gmail.com**
หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ **www.thaicycling.com** หรือ **Facebook.com/TCHAthaicycling**
Remarks: Trips can be changed as appropriate, **English information,** call **Bob** Tel. **081-555-2901,** email: **bobusher@ksc.th.com**

เรื่อง/ภาพ วาริณี

ปั่นจักรยานเหล็กคันโต ส่งหนังสือพิมพ์ที่ญี่ปุ่นทุกวัน

ปั่นจักรยานเหล็กคันโตส่งหนังสือพิมพ์ที่ญี่ปุ่นทุกวัน

ส่งวันละ 2 รอบ

เวลาปั่นส่งต่อรอบคือ 3 ชั่วโมง

ช่วงสายก็ปั่นอีกคันไปเรียน

นั่นน่าจะเป็นผลงานของชายหนุ่มแข็งแรงมากกว่าหญิงสาวตัวเล็กตรงหน้า

ไก่-รัตนาภรณ์ อาณาประโยชน์ คือผู้หญิงตัวเล็กเจ้าของผลงานด้านบน

ปัจจุบันเธอทำงานเป็นผู้ช่วยผู้ประสานงานสถาบันธรรมรัฐเพื่อการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม และยังคงขี่จักรยานมาทำงานเป็นปกติ แต่ไม่หนักเท่าเดิม

ทำไมถึงไปปั่นส่งหนังสือพิมพ์ที่ญี่ปุ่นได้?

ตอนนั้นประมาณปี ๒๕๕๐ นะที่ไป มันเป็นทุนให้ไปเรียนภาษาที่ญี่ปุ่น แล้วก็มีงานให้ทำด้วย ก็คืองานส่งหนังสือพิมพ์นี่แหละ แล้วเขาก็จะจ่ายค่าเรียนให้ มีเบี้ยเลี้ยง มีจักรยานที่ร้านให้ขี่ไปส่งหนังสือพิมพ์ ส่วนจักรยานที่ใช้เดินทางปกติก็ไปรับช่วงต่อจากคนที่อยู่เก่าเขากลับพอดี ก็เลยมีจักรยาน ๒ คัน จักรยานส่งหนังสือพิมพ์ก็จะเป็นแบบจักรยานไปรษณีย์น่ะ เป็นเหล็กสีแดง ใหญ่ๆ หนักๆ

ก่อนไปมีการเตรียมตัวยังไงบ้าง?

ก็เริ่มวอร์ม เริ่มปั่นเยอะๆ แต่เตรียมตัวไม่นานนะ แล้วพอไปถึงเขาก็ให้ดูงาน ขี่ตามเขา ดูทาง แล้วพออาทิตย์นึงก็ให้เราไปส่งเอง

แต่ละวันนี่ต้องทำอะไรบ้าง?

วันนึงก็ส่ง ๒ รอบ มีรอบเช้ากับรอบบ่าย รอบเช้า

เขาจะมาส่งหนังสือพิมพ์ที่ร้านตอนตี ๓ เราต้องไปก่อนหน้านั้นเพื่อจะไปใส่ใบโฆษณา ก็ใส่จนหมดจำนวนฉบับก็ตามเขตที่เรารับผิดชอบ แล้วประมาณตี ๓ ครึ่งก็จะเริ่มส่งแล้ว เสร็จประมาณ ๖ โมงครึ่งก็จะกลับบ้านไปอาบน้ำกินข้าวเตรียมตัวไปเรียน จะเรียนตั้งแต่ ๙ โมงถึงเที่ยงครึ่ง แล้วก็ต้องรีบกลับมากินข้าวกลางวัน เพื่อจะไปร้านอีกทีตอนบ่าย ๒ ก็คือเหมือนเดิมไปสอดใบโฆษณาก่อน แต่ตอนบ่ายจำนวนหนังสือพิมพ์จะน้อยกว่าตอนเช้า ทุกอย่างก็น้อยลง ก็จะเหนื่อยน้อยกว่าตอนเช้า พอส่งเสร็จจะกลับมาดูที่ร้านอีกทีว่ามีอะไรต้องช่วยเขาทำอีกไหม ถ้าไม่มีก็กลับไปพักผ่อนได้

เขตที่เรารับผิดชอบขี่ไกลไหม ทำไมใช้เวลาตั้งสามชั่วโมง?

พื้นที่ไม่ได้ไกลมากนะ แต่มันต้องวนหลายรอบ เอาไปทีเดียวไม่หมดเลยต้องแบ่งเป็น ๓ รอบ ไปรอบแรกระยะนึงแล้วค่อยกลับมาเอากองใหม่ แล้วอีกอย่างคือการส่ง อย่างที่ยุโรปหรืออะไรอย่างนี้ไปถึงหน้าบ้านเขาก็จะโยนแบบที่เราเห็นในหนังใช่มั้ย แต่ที่นี่ไม่ได้ ญี่ปุ่นต้องเสียบที่รั้วหรือวางหน้าบ้านให้เรียบร้อย เพราะไม่อย่างนั้นลูกค้าจะโทรมาว่าร้าน

ฟังดูหนักเหมือนกันนะ?

ใช่ จริงๆ เขาไม่ค่อยรับผู้หญิงนะ เพราะกลัวว่าจะไม่ไหว ตอนแรกก็ไม่ได้คิดหรอกว่าจะไหวไม่ไหว แต่มันอยากไปลองอะ ก็เลยขอไปละกัน ก็เลยได้ไปลองของอยู่ปีนึง

การใช้จักรยานที่ญี่ปุ่นเป็นยังไง?

อยู่นู่นไม่มีจักรยานนี่ลำบากนะ ถึงบางถนนเขาไม่มีเลนจักรยานแต่พวกฟุตบาทอะไรก็จะมีทางให้ขี่อยู่แล้ว มันเหมือนแทนขาเขาเลยนะ อย่างบ้านไปสถานีรถไฟก็จะขี่จักรยานไปจอดแล้วต่อรถไฟกัน ที่สถานีรถไฟเขาก็จะมีที่ให้จอดล็อคเรียบร้อย แต่จักรยานหายก็มีนะ อย่างเพื่อนเราก็หาย แต่สักพักก็เจอ เหมือนตอนนั้นเพื่อนบอกว่าตำรวจโทรมาว่าให้ไปเอาจักรยานคืน คือที่นู่นนี่จักรยานหายมีสิทธิ์ได้คืนนะ เพราะเขามีการลงทะเบียนชัดเจน มีป้ายเลขที่มีชื่อเจ้าของ คือถ้าเกิดว่าเจอตำรวจเขาก็จะเช็คว่าคันนี้ของคุณจริงมั้ย ระเบียบเยอะ แต่มันก็คือการรักษาความปลอดภัย เราก็จะมั่นใจได้ว่าประเทศนี้ปลอดภัย

แล้วเรื่องมารยาทในการขี่จักรยานของที่ญี่ปุ่นต่างจากเมืองไทยมากมั้ย?

ที่นู่นคนเดินก็ระวังจักรยาน จักรยานก็ระวังคนเดินถนนด้วยเหมือนกัน ก็คืออยู่ด้วยกันได้สบาย มันไม่มีรถเข็นขายของหรือวินมอเตอร์ไซค์ ขี่ย้อนศรขึ้นมาบนฟุตปาธอะไรนี่ไม่มีเลย คือคนขี่มอเตอร์ไซค์นี่น้อยมากเลยนะ ส่วนใหญ่ผลิตแล้วก็ส่งออกมาให้ประเทศเรานี่แหละใช้ (หัวเราะ) ถ้ามีก็เป็นพวกคันใหญ่ๆ ไปเลย ส่วนใหญ่ในโตเกียวจะใช้จักรยาน ใช้รถไฟกันอยู่แล้วไง คนขับรถก็ไม่ค่อยมีนะเพราะที่จอดรถแพงมาก แล้วก็มีเรื่องภาษีรถอีก แพงมาก เขาก็เลยไม่ค่อยมีรถกัน นอกจากไปต่างจังหวัดถึงจะขับรถ จักรยานเลยสบายมาก

พอกลับมาประเทศไทยก็ยังขี่จักรยานไปทำงานอยู่?

ตอนแรกยังไม่ขี่นะ ก็เริ่มขี่ตอนมาทำงานที่เทเวศร์นี่แหละ บ้านเราอยู่อนุสาวรีย์ชัยฯ ระยะทางมันก็ไม่ไกลมาก มาได้หลายเส้นด้วย ที่สำคัญคือเบื่อรถติดมาก มาแค่เนี้ย ใช้เวลานานมาก แล้วรถเมล์ก็เยอะ ก็เลยคิดว่าขี่จักรยานดีกว่า

เริ่มขี่ไปทำงานวันแรกเป็นยังไง?

ก็กลัวนะ คือถึงเคยขี่ทำงานมาแล้วแต่สภาพ

ถนนอะไรมันก็ไม่เอื้อเหมือนเราอยู่ที่ญี่ปุ่น เลยลองขี่มาบนฟุตปาธก่อน คิดว่าก็คงไม่มีปัญหาอะไร น่าจะปลอดภัยที่สุดแล้ว แต่ก็เปล่า อันแรกเลยคือฟุตปาธไม่เรียบ ต้องเซฟตัวเอง แล้วมันไม่ได้รองรับจักรยานน่ะ จากฟุตปาธนึงไปอีกฟุตปาธนึงก็ต้องยกขึ้นยกลง ซึ่งที่นู่นทางมันก็เรียบตลอด แต่พอถึงแล้วก็โอเคนะ

ประโยชน์ที่เราได้จากการขี่จักรยานมาทำงานคืออะไร?

อย่างแรกคือรู้สึกว่าสุขภาพดีขึ้นนะ คือเราได้ออกกำลังกาย ไม่ต้องเข้าฟิตเนส อีกอย่างคือเราสามารถปั่นจักรยานพร้อมชมวิวทิวทัศน์สองข้างทางได้เลย นั่งรถติดๆ มันคงไม่มีเวลารื่นรมย์กับชีวิตน่ะ เราปั่นผ่านนู่นนี่อยากจอดแวะตรงไหนถ่ายรูปอะไรก็แวะเลย มันดีกับชีวิตเรานะ คิดสภาพถ้าอยู่บนรถเมล์ รถติดก็มองวิวเดิม ไม่ได้ลงมาเดินพัก แต่นี่เราอยากไปไหนเราก็ซอกแซกไปเลย ง่ายแล้วก็สะดวก ประหยัดเวลา แล้วอีกอย่างคือด้วยความที่เราต้องไปแต่งตัวที่ออฟฟิศ ก็ต้องเผื่อเวลา มันก็เลยทำให้เราต้องออกเช้าขึ้น ปกติมาทำงานสายไง (หัวเราะ) ไม่เผื่ออะไรเลย พอปั่นจักรยานปุ๊บ ชีวิตมาเร็วปั๊บ เรื่องค่าใช่จ่าย ก็ช่วยได้ บางทีเราขี้เกียจหรือรีบๆ ก็ต้องขึ้นแท็กซี่ เสียตังค์เยอะอีก

เป็นผู้หญิงมาปั่นเดินทางต้องระวังอะไรมั้ย?

ถ้ายังไม่ชำนาญก็ต้องระวังนะ อย่างนึงเลยต้องทำตามกฎจราจร ต้องไม่ให้ใครมาว่าเราได้ นอกจากเรื่องความปลอดภัยก็เรื่องนี้แหละ เรื่องเวลาก็สำคัญนะ อย่าออกเช้าเกินหรือดึกเกิน มันอันตราย บางจุดก็ไม่มีไฟ ถ้าจำเป็นต้องออกมืดก็พยายามเปลี่ยนเป็นเส้นทางที่ปลอดภัย อย่าซอกแซกเยอะ เรื่องอื่นๆ ก็ไม่มีอะไร ถึงเราเป็นผู้หญิงแต่เราก็ทำได้เหมือนผู้ชายแหละ มันอยู่ที่กำลังกายว่าเราฟิตพอมั้ย ถ้าเราฟิตพอเราก็ปั่นได้ มันไม่มีอะไรต้องกลัวมาก

แล้วถ้ารถเสียระหว่างทางล่ะ?

จริงๆ เราก็ซ่อมไม่เป็น ยางเปลี่ยนไม่เป็น ถ้ามีปัญหาก็เข็นเอา เคยมีเหตุการณ์เหมือนกัน เราก็หาร้านจักรยานระหว่างทางไว้ อย่างเราปั่นมาทางนี้อยู่แล้วก็จะรู้ว่าร้านอยู่ตรงไหนบ้าง หรือถ้าไม่รู้จริงๆ ก็ต้องถาม ถามวิน ถามคนแถวนั้นแล้วก็เข็นไป มันไม่ได้มีอะไรน่ากลัว ถ้าไปขี่ต่างจังหวัดก็อีกเรื่องนึง แล้วก็พวกการดูแลรถ ถ้าเราไม่สามารถเปลี่ยนซ่อมอะไรได้แล้วต้องไปไกลๆ ก็หาเพื่อนไปด้วย แต่ตอนนี้คนปั่นกันเยอะ ร้านก็เยอะ ไม่ได้น่ากังวลเลยนะ

แล้วรู้สึกอย่างไรกับการที่คนหันมาปั่นกันมากขึ้น

ก็รู้สึกทั้งดีและไม่ดี ที่ดีก็คือดีใจที่คนหันมาสนใจจักรยาน แล้วก็ปั่นกันมากขึ้น ทำให้รู้สึกว่า เออ กรุงเทพฯ มันใช้จักรยานได้จริง ต่อให้มันไม่มีทางดีๆ แต่เราก็ยังปั่นกันได้ แต่ที่รู้สึกไม่ค่อยดี คือจริงๆ มันกังวลมากกว่า กลัวว่าจะเป็นกระแส อย่างที่เราบอกว่าก่อนหน้านี้ไม่ค่อยมีคนปั่นแล้วอยู่ดีๆ ก็ปั่นกันเยอะมาก ถ้าเป็นเพียงกระแส มันก็อาจจะฟุบแล้วหายไป เมืองจักรยานของเราก็จะไม่เกิด

วันที่ ๕ - ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕ • เรื่อง แบม โสภิดา • ภาพ อนุรักษ์ เปลี่ยนศิริ

รีไซเคิลจักรยาน จังหวัดพะเยา

วันนี้แล้วสินะที่เป็นวันเดินทางไปพะเยา เพื่อจะไปมอบจักรยานให้กับน้องๆ โรงเรียนชุมชนบ้านแม่ใส จุดนัดพบคือ ที่ทำการสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ซอยจุฬา ๓๔ จักรยานถูกนำขึ้นรถทัวร์ชั้นล่างจนครบ รวมจำนวนผู้ร่วมทริปทั้งหมดได้ ๒๕ คน ค่ำคืนนี้ทุกคนหลับกันบนรถเพื่อประกอบจักรยานเพื่อน้องจำนวน ๕๐ คัน ในวันรุ่งขึ้น

แสงเช้าปรากฏขึ้น เสียงขับร้องเพลงของลุงอู๊ดบอกให้ทุกคนรู้ว่าใกล้ถึงจุดหมาย อบต.แม่ใส ประมาณ ๐๗.๐๐ น. แล้ว เราทานข้าวเช้าที่ อบต.แม่ใสจัดเตรียมไว้ จากนั้นภารกิจก็เริ่มขึ้น...

พวกเราช่วยกันขนลังใส่จักรยานจำนวน ๕๐ คัน ที่ยังไม่ได้ประกอบมายังศาลาประชาคม ผู้ร่วมทริป ชาวบ้าน เจ้าหน้าที่ อบต. และน้องๆ เยาวชน ต่างก็มาช่วยกันคนละไม้คนละมือ ใช้เวลาไม่นาน จักรยานทั้งหมดก็ถูกประกอบเข้าด้วยกันจนเสร็จ

จากนั้นก็เข้าสู่พิธีการส่งมอบจักรยานให้กับทางโรงเรียนชุมชนบ้านแม่ใส เพื่อมอบให้กับน้องๆ โดยมีนายชาตรี สารเร็ว นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ใส นายอนันต์ อินตาโน กำนันตำบลแม่ใส และนายบัญชา คำวังจันทร์ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแม่ใส กล่าวตอนรับและเป็นตัวแทนรับมอบ โดยมีคุณมงคล วิจะระณะ อุปนายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เป็นตัวแทนในการส่งมอบจักรยานในครั้งนี้

หลังจากรับประทานอาหารเที่ยง ขบวนจักรยานก็ต้องออกเดินทางไปยังบ้านของคุณป้อม-สุมาวงศ์ ซึ่งเป็นผู้ดูแลเรื่องที่พักและอาหารการกินของพวกเราตลอดทริปนี้ ต้องขอบคุณคุณป้อมและครอบครัว ที่ดูแลพวกเราเป็นอย่างดี

เราเก็บสัมภาระเรียบแล้วก็เริ่มต้นการปั่นจักรยาน โดยคุณป้อมพาพวกเราไปปั่นกินลมชมวิวรอบกว๊านพะเยา ซึ่งหลายคนอาจจะไม่เคยได้สัมผัสกับบรรยากาศจากหลังกว๊าน ส่วนใหญ่จะเห็นวิวทิวทัศน์จากหน้ากว๊านเท่านั้น การปั่นในวันนี้ ถือว่าสบายๆ มีแดดให้เราได้รู้สึกร้อนบ้าง มีลมพัดมาเอื่อยๆ ให้พวกเราได้รู้สึกคลายร้อนไปบ้าง วันนี้เราปั่นแบบสบายๆ ประมาณ ๔๐ กม. กว่านิดๆ แวะถ่ายภาพเป็นระยะๆ ซึมซับบรรยากาศรอบๆ ที่มีธรรมชาติรายล้อม

พวกเราก็ปั่นต่อไปยัง “วัดอนาลโยทิพยาราม” เส้นทางไปยังจุดหมายนี้ทำเอาหลายคนเหงื่อตก บ้างก็ขอยอมรออยู่ข้างล่าง แต่เมื่อขึ้นไปก็ไม่รู้สึกผิดหวังเลย กับภาพของวัดคู่บ้านคู่เมืองของ จ.พะเยา หลังจากนั้นเราปั่นเข้าเมืองผ่านริมกว๊านพะเยา แวะกราบนมัสการพระพุทธรูปที่วัดศรีโคมคำ และปั่นเลาะริมกว๊าน แวะถ่ายภาพหมู่หน้าอนุสาวรีย์พ่อขุนงำเมือง ซึ่งเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวพะเยาเคารพบูชา แล้วจึงปั่นกลับที่พัก อาบน้ำ ทานข้าวเย็นร่วมกัน ตบท้ายด้วยคาราโอเกะสนุกๆ จบวันแรกด้วยความสุขกัน

ทุกคน

วันที่ ๒ เช้านี้ท้องฟ้าไม่เปิด และอากาศก็ไม่ค่อยเป็นใจเท่าไหร่ ฝนตกทั้งคืน จนถึงเช้าและก็ยังไม่มีวี่แววว่าจะหยุด จน ๐๙.๐๐ น. ฝนก็ยังไม่มีแววว่าจะหยุด คุณป้อมจึงเปลี่ยนแผน จะพาไปปั่นเส้นทางใหม่ เข้าทาง อ.ดอกคำใต้ การปั่นจักรยานในวันนี้เจอฝนตกโปรยปรายตลอดเส้นทาง ทำให้ทุกคนดูสดชื่น และสนุกกับการปั่นเพราะอากาศเป็นใจ และทุกคนดูจะไม่รู้สึกเหนื่อยกับระยะทางกว่า ๑๐๐ กม.

เราปั่นผ่านขุนเขาที่มีเส้นทางขึ้นๆ ลงๆ แต่ไม่ลาดชันมากนัก มีฝนตกพรำๆ ทำให้อากาศเย็นสบาย และตลอดเส้นทางมีต้นไม้ มีธรรมชาติให้พวกเราได้สัมผัส นี่กระมังที่ถือว่าเป็นกำไรชีวิตที่นักปั่นจักรยานจะได้รับการสัมผัสอย่างลึกซึ้งมากกว่าคนที่ขับรถยนต์หรือขับมอเตอร์ไซค์ เพราะการปั่นจักรยานเหมือนเราใช้เวลาที่ช้าลงกว่าปกติ เราได้มองธรรมชาติข้างทางได้อย่างเต็มตา ได้ซึมซับอากาศที่บริสุทธิ์อย่างเต็มปอด เพราะเราไม่ได้ปล่อยก๊าซเสียออกมา (จากท่อไอเสียรถ) เป็นการช่วยโลกไม่ให้แย่ลงไปมากกว่านี้ “โลกที่ร้อนจะเย็นลงได้ถ้าเราทุกคนช่วยกัน”

มื้อเที่ยงวันนี้เราแวะพักที่บ้านพ่อตาแม่ยายน้องปั้น (ลูกชายคุณป้อม) บรรยากาศรอบบ้านเขียวชอุ่มไปด้วยต้นไม้ ทั้งไม้ดอก ไม้ประดับ พืชยืนต้น ผลไม้นานาชนิด พวกเราพูดคุยกับเจ้าของบ้านที่ต้อนรับดูแลเราอย่างดี เก็บมะม่วงสดๆ จากต้น ลิ้นจี่หวานๆ ตามด้วยข้าว และก๋วยเตี๋ยว ก่อนกลับเจ้าของบ้านใจดีดีดซึง (ดนตรีพื้นเมือง) และกีต้าร์ให้พวกเราได้ฟังทั้งเล่น ทั้งร้อง และยังขาดการฟ้อนรำอีกอย่างซึ่งคุณแม่... บอกว่าลูกสาวฟ้อนเก่งมาก แต่ลูกสาวบอกว่าไม่เอาค่ะเขิน พวกเราสนุกและมีความสุขกับบรรยากาศที่แสนอบอุ่นเช่นนี้ นี่คงเป็นมิตรภาพที่เกิดจากการได้มาปั่นจักรยานซึ่งคงหาไม่ได้ง่ายนักในสังคมปัจจุบัน

บ่ายเราออกเดินทางด้วยจักรยานกันต่อ ลัดเลาะป่าเขา สวนยาง ฝนก็ยังคงตกอยู่ตลอดเส้นทาง สุดท้ายเจ้าถิ่นอย่างคุณป้อมพาพวกเราขึ้นเขา ลงเขาในมหาวิทยาลัยพะเยา เป็นเส้นทางที่ลาดชันมาก ตอนแรกที่เห็นทางเข้า นึกว่ามีเพียงเนินเดียว แต่ปรากฏว่าพวกเราได้ปั่นขึ้นหลายเนิน จนเกือบหมดแรง พอถึงเส้นทางลงเขา ก็ทั้งสนุก มัน หวาดเสียวกับทางลงที่ชันมาก พวกเรากลับถึงบ้านพักด้วยความสนุกสนานและเปียกปอนกันถ้วนหน้า วันนี้พวกเราปั่นจักรยานรวมระยะทาง กว่า ๑๐๐ กม.

มื้อเย็นนี้เจ้าของบ้านจัดอาหารพื้นเมือง เป็นขนมจีนน้ำเงี้ยวที่แสนอร่อยให้พวกเรามากมาย ด้วยความเหนื่อยจากการปั่น เมื่อรับประทานข้าวเย็นเรียบร้อยแล้ว พวกเราได้ลงคะแนนเสียงว่าพรุ่งนี้เราจะปั่นจักรยานหรือว่าจะนั่งรถไปเที่ยวที่ อ.เชียงของ ด้วยอากาศที่ไม่เป็นใจ ฝนตกตลอดทั้งวันทั้งคืน ทำให้เราลงคะแนนเสียงว่าเราจะไปเชียงของ แล้วพวกเราก็แยกย้ายกันบ้างก็นวด บ้างก็ร้องเพลง บ้างก็เข้านอน แล้วยังมีนักปั่น แรงยังไม่หมด ไปชมเมืองพะเยายามค่ำคืนด้วย

วันที่ ๓ ของทริปนี้ ตื่นขึ้นมาพบว่าเจ้าของบ้านได้จัดเตรียมอาหาร เครื่องดื่มไว้ให้พวกเราอีกเช่นเคย ต้องขอบคุณผู้สนับสนุนหลัก คือคุณป้อมและครอบครัว เป็นอย่างยิ่งในการดูแล เลี้ยงดูปูเสื่อให้พวกเรากินอิ่มนอนหลับ ปั่นจักรยานอย่างสนุกสนาน ก่อนออกเดินทางเราได้เข้าไปกราบนมัสการเจ้าอาวาสที่วัดแม่ใส เป็นวัดในชุมชนซึ่งอยู่ไม่ไกลจากบ้านคุณป้อมมากนัก

หลวงพ่อท่านให้พร พรมน้ำมนต์ และผู้ข้อมือให้กับทุกคนที่มาร่วมปั่นจักรยานในทริปนี้

๐๘.๓๐ น. เราออกเดินทางมุ่งหน้าไปยัง อ.เชียงของ จ.เชียงราย ระหว่างการเดินทางฝนก็ยังคงตกอยู่ตลอดเส้นทาง ไปถึง อ.เชียงของ ประมาณ ๑๑.๐๐ น. คุณป้อมแจ้งกำหนดการในการอยู่ ณ จุดนี้ ให้พวกเราทราบ แล้วต่างก็แยกย้ายกันไป

เชียงของอยู่ติดกับประเทศลาว เราได้พบกับชาวบ้านและได้พูดคุยกัน ฝั่งลาวที่เราเห็นนั้นอยู่ใน อ.ห้วยทราย จ.บ่อแก้ว สปป.ลาว แต่พวกเราไม่มีโอกาสข้ามไปเยือน โอกาสหน้าเราจะต้องข้ามไปให้ได้ จากนั้นเวลา ๑๔.๐๐ น. พวกเราก็เดินทางกลับกรุงเทพฯ ก่อนกลับพวกเรายังได้แวะซื้อของฝากของ จ.พะเยา ที่ขึ้นชื่อที่สุดก็คงจะเป็นปลาส้ม ของที่นี่จะบอกว่า “ลำแต้ๆ เลยเจ้า” และช่วงนี้ผลไม้ที่ออกมาให้เราได้จับจ่ายเป็นของฝากอีกอย่างคือลิ้นจี่

เรากลับมาถึงกรุงเทพฯ ประมาณ ตี ๔ ทุกคนเช็ครถ เช็คสัมภาระ และต่างก็แยกย้ายกันกลับบ้านเพื่อไปปฏิบัติหน้าที่ที่รออยู่....ทริปนี้พวกเราได้ปั่นจักรยานได้ครบรสจริงๆ ทั้งร้อน ฝน หนาว และที่สำคัญอิ่มท้องทุกมื้อเลย....

ไชโย.....เจ้าภาพจงเจริญ

กราบขอบพระคุณพี่ป้อมและครอบครัวของพี่ป้อมมากๆ ขอบคุณในน้ำใจที่มีให้เราชาวสมาคมจักรยานฯ และขอบคุณเพื่อนๆ ร่วมทริปทุกคน ที่ทำให้เกิดรอยยิ้มและมิตรภาพดีๆ หวังว่าจะได้เจอกันอีกในทุกๆ ทริปนะคะ

ขอขอบคุณผู้ร่วมสนับสนุนกิจกรรมดังนี้

คุณหมอเจษฎา และเพื่อน ๆ คณะทันตแพทย์ โรงพยาบาลจุฬาฯ รวบรวมเงินมาบริจาค โดยน้าหมี คุณมงคล วิจะระณะ เป็นตัวแทนรับมอบจำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท

คุณกุลวัฒน์ เปี่ยมทองคำ บริจาคจักรยานญี่ปุ่น ๑ คัน

คุณพรศักดิ์ คูชัยยานนท์ บริจาคจักรยาน ๓ คัน เสือภูเขา ๒ คัน จักรยานเด็ก ๑ คัน

คุณวีระ เตชะวงศ์ธรรม บริจาคจักรยาน ๒ คัน จักรยาน ๒๔ นิ้ว ๑ คัน จักรยานเด็ก ๑ คัน

คุณเรวัติ ดวงประชา จักรยานพับได้ ๑ คัน

ร้านแอร์พุทธมณฑล สาย ๑ จักรยานแม่บ้านญี่ปุ่น ๑ คัน

คุณมนต์ชัย พึ่งเกษม บริจาคเงิน ๕๐๐ บาท

น.อ.สนอง สวนเอก บริจาคจักรยานทัวร์ริ่ง ๑ คัน

ปั่นไปกินชิมอาหารอร่อย ย่านบางกระสอบ

เช่นเดียวกับครั้งที่ผ่านมา ทริปปั่นไปกิน ชมหิ่งห้อย และชิมอาหารอร่อยที่ย่านลำพูบางกระสอบ พระประแดง ได้รับการตอบรับจากเพื่อนรักนักปั่นนักชิมมากมาย รวมแล้วเกือบสองร้อยท่าน

เมื่อได้เวลาล้อหมุน "เฮียม้อ" ผู้นำทัพจากคอฟฟี่ไบค์ ได้ปั่นนำไปตามถนนพระรามสี่ ลัดเลาะเรื่อยไปตามถนนสาทร แวะจอดบริเวณสวนสาธารณะใต้สะพานพระราม ๙ ก่อนที่จะปั่นขึ้นสะพานกรุงเทพ เพื่อที่จะรวมกลุ่มถ่ายรูปหมู่กันเป็นที่ระลึก

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทริปนี้ นายเจตน์ โศภิษฐ์-พงศธร ที่ปรึกษาผู้ว่าฯ กทม. และนายระพีพัฒน์ เกษโกศล นักพัฒนาการท่องเที่ยว สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว พร้อมทั้งคณะผู้ติดตาม ได้ให้เกียรติมาร่วมทริปกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยอีกด้วย

ภาพของกลุ่มจักรยานที่ปั่นตามๆ กันไปเห็นไฟท้ายระยิบระยับ เป็นสายห้อยร้อยระย้าไปตามถนน ช่างเป็นภาพที่น่าตื่นตาตื่นใจ สวยงาม และชวนมองสำหรับผู้พบเห็นตลอดเส้นทาง

เราปั่นมาถึงย่านบางกระสอบในเวลาไม่ถึงชั่วโมง แม้จะมีการหยุดรอหรือแวะถ่ายรูปอยู่บ้างก็ตาม พี่ๆ เจ้าหน้าที่กลุ่มอนุรักษ์ฯ ได้รอต้อนรับเราอย่างอบอุ่นด้วยแกงเขียวหวานไก่ที่อร่อยมากกกกก นอกจากนั้น.. ยังมีผัดผักและไข่เจียว สำหรับผู้ที่ทานมังสวิรัติ แถมด้วยน้ำดื่มดอกอัญชันไร้สารพิษจากบริเวณพื้นที่ปลูกของทางกลุ่มฯ และยังตบท้ายด้วย เฉาก๊วยหอมหวานชื่นใจอีกด้วย

หลังจากเต็มอิ่มกับอาหารและขนมอร่อยๆ แล้ว ก่อนจะแยกย้ายและแบ่งกลุ่มกันเข้าชมหิ่งห้อยในสวน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยโดยอุปนายก คุณมงคล วิจะระณะ ได้มอบเงินที่ได้รวบรวมจากสมาชิกซึ่งมาร่วมทริป เป็นเงิน ๘,๔๐๐ บาท เพื่อร่วมสนับสนุนโครงการดีๆ ของทางกลุ่มฯต่อไป และไม่ลืมที่จะถ่ายรูปเป็นที่ระลึกร่วมกัน

น่าเสียดายที่เที่ยวนี้แสงหิ่งห้อยมีน้อยไปหน่อย คุณปูหนึ่งในผู้นำกลุ่มอนุรักษ์ลำพูบางกระสอบเล่าให้ฟังว่า ตั้งแต่มหาอุทกภัยครั้งยิ่งใหญ่ที่ผ่านมา ทำให้ต้นลำพูเสียหายไปมาก ยังผลให้หิ่งห้อยที่คอยหาอาหารในบริเวณนี้ พลอยหายไปทั้งหมด ตอนนี้กำลังเริ่มทยอยกลับมาใหม่ยังไม่เต็มสวนดีนัก แต่ก็ยังมีแสงส่องสว่างตามต้นไม้ เหมือนไฟคริสต์มาส สวยงามไม่ผิดหวังท่านผู้ชมจริงๆ

เสร็จจากแบ่งกลุ่มกันชมหิ่งห้อยแล้วก็พากัน

ปั่นกลับ สำหรับบางท่านที่ไม่อยากรอกลุ่มหลังได้ทยอยกันกลับบ้างแล้ว ขากลับจึงดูบางตาไปบ้าง ถึงสมาคมฯ ประมาณสี่ทุ่มนิดๆ แต่มีกลุ่มขาแรงบางท่านยังมีแรงเหลือปั่นไปทานมื้อดึกกันอีก ก่อนแยกย้ายกันกลับอย่างมีความสุข

ขอขอบพระคุณ กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (ลำพูบางกระสอบ) ที่อนุรักษ์โครงการดีๆ แบบนี้ให้รุ่นต่อๆ ไปของเรา และให้เราได้เข้าเยี่ยมชม

ขอขอบคุณ กลุ่ม COFFEE BIKE และเฮียม้อที่ติดต่อประสานงาน ตลอดจนดูแลผู้ร่วมทริปตลอดเส้นทาง

ขอขอบคุณ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA ที่จัดทริปดีๆ เพื่อชาวจักรยานทุกท่าน

อย่าลืมนัดปั่นไปกินฯ ครั้งต่อไป คืนวันศุกร์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕ ที่ย่านตรอกจันทร์ สะพาน ๓ แวะกราบท้าวเวสสุวรรณ แล้วพบกันอีกค่ะ

ทริปกลางวัน

ปั่นเที่ยวไหว้พระทองคำ ชมสัตว์ที่เขาดิน

หากเอ่ยสถานที่ท่องเที่ยวชื่อ "เขาดิน" เชื่อว่าทุกคนคงรู้จักชื่อนี้ดี แต่หากถามว่า "นานแค่ไหนแล้ว.. ที่ไม่ได้ไปเขาดิน" คำตอบคงจะคล้ายๆ กัน คือนานมากกกจนแทบจะลืมไปแล้วก็ว่าได้ ว่าในกรุงเทพฯ เรานี้.. มีสวนสัตว์ที่ซึ่งสมัยวัยเด็ก เราอยากไปเที่ยวชมสัตว์ที่น่าอย่างมาก

เช้าวันอาทิตย์ที่ ๒๐ พฤษภาคมที่ผ่านมา พวกเราชาวจักรยานก็ได้มีโอกาสไปเที่ยวเขาดิน ย้อนสู่วัยเด็กกันอีกครั้ง ด้วยการปั่นจักรยานไปเที่ยวกันแบบสบายๆ

แต่ก่อนที่จะเข้าไปทักทายจ๊ะจ๋ากับเหล่าสัตว์น้อยใหญ่ พวกเราได้ปั่นจักรยานแวะไปสักการะ "หลวงพ่อทองคำ" ที่วัดไตรมิตร ซึ่งกำลังมีนิทรรศการพิเศษ "จากพุทธศิลป์สุโขทัย สู่พุทธสมัยปัจจุบัน" และได้ชมพิพิธภัณฑ์พระมหามณฑปฯ ในเวลาเดียวกัน

ประมาณ ๑๐.๓๐ น. พวกเราปั่นกันจนถึงเขาดิน เป้าหมายหลักในวันนี้ ต่างจอดรถจักรยานกันเรียบร้อย และแยกย้ายกันไปเยี่ยมชม ทักทายบรรดาสัตว์น้อยใหญ่ภายในสวนสัตว์แห่งนี้กันอย่างเพลิดเพลิน ป้อนอาหารสัตว์ แล้วแวะพักผ่อนป้อนอาหารตัวเอง ท่ามกลางบรรยากาศที่ร่มรื่น ของอีกหนึ่งจุดที่เป็นปอดน้อยๆ สำหรับชาวกรุงอย่างเรา

ถึงย่ามบ่ายได้เวลา.. เราปั่นกลับตามเส้นทางสู่สมาคมฯ พกเอาความประทับใจและความทรงจำที่น่ารักจากการได้ชื่นชมสัตว์ต่างๆ ในเขาดิน กลับมาหวนระลึกถึงเมื่อครั้งวัยเด็กให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่าและอิ่มเอมใจ..อีกครั้ง

ทริปหลายวัน

ปั่น ๒,๐๐๐ กม. หาทุนช่วยน้องได้เรียน

คำว่า **"ดาดา"** เป็นภาษาสันสกฤต มีความหมายว่า **"พี่ชาย"** และคำนี้ได้ถูกนำมาใช้เป็นชื่อ **"บ้านดาดา"** ซึ่งเป็นศูนย์พักพิงของเด็กด้อยโอกาสกว่า ๖๐ ชีวิต ส่วนใหญ่เป็นเด็กจากกลุ่มผู้ลี้ภัยจากประเทศพม่า ซึ่งมีเชื้อสายมอญและกะเหรี่ยง ที่ต้องพลัดพรากจากพ่อแม่ และบางคนต้องประสบกับภาพของพ่อแม่พี่น้อง ซึ่งถูกเข่นฆ่าระหว่างเกิดเหตุจลาจลในประเทศพม่า

แต่ที่บ้านดาดานี้ไม่ได้รับเงินทุนสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐ จึงต้องอาศัยจากเงินบริจาค และทำธุรกิจเล็กๆ ของตนเอง อาทิ ทอผ้า ทำบัตรอวยพร และการทำวงดนตรีขนาดเล็ก แต่ยังไม่เพียงพอ..

ดังนั้นเด็กชายและหญิงจำนวน ๒๘ คนจากบ้านแห่งนี้ จึงทำกิจกรรมปั่นจักรยานทางไกล เส้นทางทองผาภูมิ ไปดอนสัก สุราษฎร์ธานี รวมระยะทางไปกลับ ๒,๐๐๐ กิโลเมตร โดยปั่นจักรยานวันละประมาณ ๑๐๐ กิโลเมตร ตั้งแต่วันที่ ๑ - ๒๔ เมษายน ๒๕๕๕ เพื่อระดมทุนมาเป็นค่าใช้จ่ายและทุนการศึกษาให้กับน้องๆ ในบ้านดาดา

สมาคมจักยานเพื่อสุขภาพไทยได้ร่วมเป็นหนึ่งในกำลังใจให้กับเด็กๆ ด้วยการจัดรถตู้จำนวน ๑ คัน พร้อมทีมดูแลเด็กๆ ซึ่งดำเนินการโดย "ลุงอู๊ด" และทีมงาน พร้อมกันนี้ คุณพิชิต เอื้อสกุลเกียรติ นายกสมาคมฯ ได้มอบทุนสนับสนุน ๕๐,๐๐๐ บาท และคุณมงคล วิจะระณะ อุปนายกสมาคมฯ มอบทุนสนับสนุน ๑๐,๐๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๖๐,๐๐๐ บาท ในนามสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

หากท่านใดมีความประสงค์ที่จะร่วมสมทบทุนเป็นค่าใช้จ่ายและสนับสนุนการศึกษาให้กับเด็กๆ ในบ้านดาดา สามารถติดต่อได้ที่โทร. ๐๘-๔๔๑๒-๕๔๔๓, ๐๘-๓๓๑๐-๖๐๕๘ หรือ ๐-๓๔๖๘-๘๐๓๗ และดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับบ้านดาดาได้ที่ www.baandada.org

เรื่อง Rainbow • ภาพ Zangzaew

ปั่นรอบขาที่เก้าสิบห้า

คำแนะนำเบื้องต้นที่คนฝึกจักรยานจะได้ยินจากโค้ช หรือผู้ฝึกสอน ก็คือ การฝึกปั่นวงรอบขาให้ได้ที่ประมาณ ๙๕ รอบต่อนาที อันเป็นการฝึกพื้นฐานที่สำคัญประการต้นๆ การฝึกด้านอื่นๆ แม้จะมีความคล่องแคล่วแล้ว หากยังฝึกวงรอบขาไม่ได้ หรือปั่นไม่ได้นาน ผลลัพธ์การปั่นจักรยาน ก็จะออกมาไม่สู้ดี

ทำไมต้อง ๙๕ เป็นเพราะผลจากการวิจัยในกีฬาจักรยานพบว่า อัตรานี้เป็นระดับที่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดสำหรับมนุษย์ที่ขาจะต้องผลักดันด้วยแรงงาน ขณะเดียวกันก็ยังสามารถรักษารอบความสม่ำเสมอไปได้ระยะเวลานาน (ระดับนึง) จะเป็น ๙๐ หรือ ๘๕ หรือ มากกว่า ๙๕ เล็กน้อย ก็แล้วแต่ความฟิตของแต่ละคน

จริงอยู่.... แม้คนเราอาจจะควงขาปั่นได้เกิน ๙๕ แต่ท่ามกลางการซอยขายิกๆ แบบนี้ ประสิทธิภาพเนื้องานโดยรวม ที่จะส่งทอดพลังไปสู่ลูกบันไดไม่สามารถไหลต่อเนื่องราบลื่น ทำให้ลดทอนผลลัพธ์แทนที่จะได้ดียิ่งขึ้น กลับถดถอยลง

กล่าวคือ มันเกินลิมิต...ว่างั้นเถอะ

ไม่จำเพาะแต่เรื่องปั่นจักรยานเท่านั้น การใดๆ ก็จะเป็นไปในลักษณะคล้ายๆ กันนี้ ในแวดวงการฝึกวิ่งก็เช่นกัน ความรู้ในวงการวิทยาศาสตร์การกีฬาบอกเราว่า นักกรีฑาระยะไกล ควรฝึกหัดสับขาให้ถี่เข้าไว้ที่ตัวเลขใกล้เคียงนี้ โดยนับในระยะเวลา ๑ นาทีว่าเท้าข้างหนึ่งข้างใดลงสัมผัสพื้นมีจำนวนกี่ครั้ง (นับข้างเดียว ไม่นับทั้งสองข้าง)

นอกจากนั้น ยังมี Drills ช่วยฝึกอีกหลายอย่างที่ช่วยให้ระบบประสาททำงานประสานกับกล้ามเนื้ออย่างดีที่สุด (Neuromascular Co-ordinator)

จำนวนที่ ๙๕ รอบต่อนาที อย่างต่อเนื่องนานระยะหนึ่งนี้ คนธรรมดาที่ไม่ผ่านการฝึกฝนมา ย่อมทำไม่ได้หรอกนะ ทำได้ก็แป๊บเดียว ไม่ว่าเขาผู้นั้นจะเป็นนักปั่นหรือนักวิ่ง ดังนั้นผู้ฝึกสอนทั้งหลายจึงกำกับให้นักกีฬาของตน คุ้นเคยกับเงื่อนไขการฝึกซ้อมที่ใกล้เคียงกับตัวเลขที่ธรรมชาติให้มานี้

สิ่งนี้เป็นสิ่งที่นักกีฬาปลูกฝังกันมา รุ่นต่อรุ่นที่ปรารถนาผลลัพธ์การแข่งขันที่สูงสุด

แต่กีฬา....ไม่ได้มีแง่มุมแต่การแข่งขันเท่านั้น การวิ่งออกกำลังกาย หรือการขี่จักรยานเพื่อนันทนาการ หรือเพื่อสุขภาพ ก็ปราศจากเงื่อนไขที่ซีเรียสแบบนี้ จะสับขาสัก ๕๐ - ๖๐ ก็โอเค เพราะอยู่ที่เป้าหมายของผู้ออกกำลัง มิได้เอาไปแข่งขันใดๆ

ขอเพียงต่อเนื่องสม่ำเสมอ ขอเพียงรู้จักระดับของตนเอง ขอเพียงตระเตรียมก่อนออกกำลัง อย่าพรวดพราดลงแรงหนักหน่วงทันทีเลย (วอร์มอัพ) ขอเพียงรู้จักผ่อนพักบ้าง เหล่านี้เป็นประการสำคัญกว่าการฝึกควงขามากนัก เหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกฝนผิดพลาดกันเป็นประจำ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ก่อความเสียหายหากละเลยกันมาเสียนักต่อนักแล้ว

กล่าวเช่นนี้..... ผู้เขียนมิได้จะบอกว่า การฝึกหัดสับขาที่ ๙๕ ครั้งต่อนาที ไม่มีความสำคัญ ก็สำคัญครับ แต่เราควรดูเป้าหมายด้วยว่า เราจะฝึก ๙๕ นี้เอาไปทำอะไร

มีเพื่อนนักจักรยานขี่ท่องไปบางคนมาไถ่ถามผู้เขียน ถึงการฝึก ๙๕ ในการซ้อม เตรียมตัวออกไปขี่ปั่นท่องไป ที่ผมเห็นว่านี่คือตัวอย่างของ การจัดเตรียมความพร้อมที่ไม่ถูกชนิดกิจกรรม

เขาถูกแนะนำโดยนักจักรยานคนอื่น ถึงการฝึก ๙๕ โดยที่ผู้แนะนำเป็นนักแข่งขัน แต่ผู้รับคำแนะนำแค่จะท่องเที่ยวทั่วไป ที่เน้นกิจกรรมถ่ายรูป, อ่านหนังสือ, ดูชีวิตความเป็นไป การฝึก ๙๕ ที่ถูกแนะนำมาแม้จะถูกหลักการวิทยาศาสตร์การกีฬาก็จริง แต่ในมิตินี้จึงเป็นคำแนะนำที่แปลกปลอมสำหรับตัวเขาจริงอยู่..... ใดๆ จะดีได้ก็ต่อเมื่อฝึกฝน ถ้าไม่ฝึกก็จะดำเนินไปอย่างกระท่อนกระแท่นไม่สมบูรณ์นัก

การขี่ปั่นท่องไปสำหรับผู้เขียน ก็ไม่มีอะไรเป็นพิเศษ นึกจะไปก็ไป ไม่ต้องมีอะไรซ้อมทางร่างกาย ถ้าจะมีอะไรในการเตรียมล่วงหน้า สิ่งนั้นน่าจะเป็นการเตรียมจิตใจ, เตรียมกระดาษดินสอมากกว่า แม้กระทั่งการตระเตรียมข้าวของทั่วไปในการทรงชีพประจำวัน ที่ยังถูกมองว่าจำเป็นกว่า

ไม่ได้บอกว่าเงื่อนไขทางร่างกายไม่จำเป็นสำหรับการขี่จักรยานทางไกล ทุกชนิดของการเดินทาง สภาพร่างกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมคือ “ความแข็งแรง” โดยพื้นฐาน ไม่เจ็บป่วยโดยง่าย ไม่เป็นคนชนิดเปราะบาง นิดๆ หน่อยๆ ก็ข้ามพ้นได้ โดยไม่ต้องรักษาเยียวยามากมาย เป็นหวัดก็ไม่ต้องกินยา หายเองเจ็บป่วยหนักหนาก็ค่อยว่ากันอีกเรื่อง ไม่ใช่เป็นประเภทที่ต้องนอนซมไปไหนไม่ได้เลย ภาวะผิดปกติเล็กๆน้อยๆ เช่น ท้องเสีย ก็มีความรู้ความเข้าใจที่มากพอที่จะประคับประคองตัวเองให้อยู่รอด เงื่อนไขในภาพรวมเช่นนี้เรียกว่า “แข็งแรง” เป็นเจ้าของเรือนร่างที่พร้อมจะรับความปรวนแปร ไม่แน่นอนของโลกและชีวิต

แค่นี้ก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องฝึก ๙๕ เพื่อการขี่ปั่นท่องไป ประเดี๋ยวรูปก็จะไม่ได้ถ่าย ดอกไม้ก็ไม่ได้ดม ของอร่อยก็ไม่ได้กิน ยิ่งการซึมซับกับลีลาชีวิตที่แตกต่างไม่ต้องพูด พรวดเดียวเหาะข้ามไปหมดเลย

แม้หากเป็นเช่นนี้... การขี่ปั่นท่องไปจะออกมากระท่อนกระแท่น ค่าที่ว่าไม่ได้ฝึกฝนมาก่อน ก็ปล่อยไปในความแหว่งโหว่ และขาดแคลน ในอีกด้านมุม จะยังทรงความเปี่ยมเต็ม และอุดมสมบูรณ์ชดเชยอยู่เสมอ

โลกนี้ไม่มีของฟรี เมื่อเราโฟกัสที่ ๙๕ เราอาจทำความกลมกล่อมหอมหวานหล่นหายไปบ้าง ก็ต้องให้เป็นเช่นนั้น

เสาร์ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๔
นครสวรรค์

เรื่อง วชิรุฬ จันทรงาม

Fitness Lifestyle 17

Digital Fitness Lifestyle ปลายปี 2012!

หากเราสามารถทำให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องสนุกๆ ง่ายๆ ไม่มีข้อจำกัดของเวลาและสถานที่ ก็จะทำให้ผู้ที่ไม่ค่อยชอบการออกกำลังกาย สนุก มีความสุข และสนใจอยากจะออกกำลังกายมากขึ้น

ความฝันนี้ใกล้จะเป็นจริงขึ้นมาแล้วภายในปลายปี 2012 จากการนำเทคโนโลยีดิจิตอลมาใช้ในลักษณะ Interactive ซึ่งนอกจากจะบังคับได้ด้วยระบบสัมผัสหน้าจอแล้ว ยังสามารถโต้ตอบกับคำสั่งเสียงได้ด้วย Siri ซึ่งเป็นหนึ่งในคุณสมบัติของโทรทัศน์รุ่นใหม่ของ Apple ที่จะผลิตวางตลาดในปลายปีนี้

ท่านที่เคยใช้ iPhone 4S ก็คงจะคุ้นเคยกับ Siri บ้างแล้ว แม้ว่าจะยังอยู่ในช่วง Beta ทดลอง แต่ความสามารถของ Siri ในการทำตามคำสั่งเสียง และโต้ตอบกับเราได้ด้วยเสียง ก็สามารถทำให้เรายิ้มได้เหมือนกัน ถึงแม้ว่า Siri จะยังไม่เข้าใจภาษาไทยเช่นเดียวกับ SimSimi ก็ตาม

มีคนเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่จะมีพลัง... แรงพอที่จะขวนขวาย ริเริ่มออกกำลังกายได้ด้วยตัวเอง คนส่วนใหญ่ยังชอบที่จะเข้ากลุ่ม เข้า Class ตามสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ ซึ่งก็ยังมีข้อจำกัด หรือมีความไม่สะดวกเรื่องเวลา สถานที่ และการเดินทาง เนื่องจากจะต้องมีกำหนดเวลา และสถานที่ที่แน่นอน และต้องเสียเวลาเดินทาง

รายการสอนการออกกำลังทางโทรทัศน์ ถึงแม้จะให้ความสะดวกโดยตัดการเดินทางทิ้งไป แต่ก็ยังมีข้อจำกัดในเรื่องของท่าการออกกำลังกายที่ไม่หลากหลาย และไม่สอดคล้องกับระดับความสามารถของแต่ละคน ซึ่งจะต้องเปิดโทรทัศน์ตามวัน เวลาที่กำหนดไว้ อีกทั้งเป็นการสื่อสารทางเดียว ทำให้ขาดความสนุก ขาดชีวิตชีวาไป

ต่อมาก็เป็นวิวัฒนาการของการสอนการออกกำลังกายในรูปแบบเทป VHS แผ่น CD และแผ่น DVD ถึงแม้ว่าสื่อดังกล่าวจะช่วยให้เราออกกำลังกายสะดวกขึ้น ที่ไหนก็ได้ เวลาใดก็ได้ แต่ก็ยังขาดความ

หลากหลาย และยังเป็นการสื่อสารทางเดียวอยู่นั่นเอง

หลายปีที่ผ่านมานี้ หลายท่านคงจะรู้จัก และได้ทดลองการเล่นออกกำลังกายที่เรียกว่า Wii Fit และ Wii Sports ของ Nintendo ที่เล่นผ่านหน้าจอโทรทัศน์ ซึ่งได้รับความนิยมมากทั่วโลก ซึ่งถึงแม้ว่าจะเป็นสื่อชนิด Interactive แต่ก็ยังขาดความหลากหลายและมีราคาแพง

ความฝันใกล้จะเป็นจริง เมื่อเราได้เห็นแนวทางที่ Apple ได้พัฒนาผลิตภัณฑ์มาจนจะวางตลาด Apple TV ในปลายปี 2012 นี้

เมื่อมองภาพการแข่งขันในสมรภูมิดิจิตอลของ Apple กับผลิตภัณฑ์คู่แข่ง เราจะเห็นสาเหตุและปัจจัยของชัยชนะในแต่ละศึกดังนี้...

iPod ชนะเครื่องเล่น MP3 เพราะ iTunes

iPhone ชนะ Palm และ Blackberry เพราะ App Store

เช่นเดียวกันกับ iPad ชนะ Tablet ยี่ห้ออื่นๆ เพราะ App Store

Apple TV จะปฏิวัติวงการโทรทัศน์ใหม่หมด เพราะผู้ชมจะสามารถเลือกรายการที่จะดูได้-เล่นได้มากมายจาก App Store ซึ่งจะมีความหลากหลายเป็นหมื่นเป็นแสนรายการ ไม่ว่าจะเป็น กีฬา ภาพยนตร์ เพลง หนังสือ แมกกาซีน เกมส์ การออกกำลังกาย การฝึกโยคะ การฝึกสมาธิ การสอนทักษะในด้านต่างๆ การซื้อ-ขายหุ้น การซื้อสินค้าทางอินเตอร์เนต ทุกๆ อย่างที่เราทำได้ในปัจจุบันด้วย iPhone iPad iPod และเครื่องคอมพิวเตอร์ Mac จะสามารถทำได้บนจอ Apple TV ซึ่งจะเชื่อมกันได้หมดผ่าน Server ที่เรียกว่า iCloud และดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว อุปกรณ์ต่างๆ จะสั่งได้ด้วยเสียงของเรา หากคงยังต้องใช้ภาษาอังกฤษ เยอรมัน หรือฝรั่งเศส ส่วนภาษา จีน ญี่ปุ่น อื่นๆ จะมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นมาต่อไป

โปรแกรมการฝึก-การออกกำลังกาย จะโต้ตอบกับเราได้ด้วยเสียง เสมือนหนึ่งเราได้อยู่กับครูผู้ฝึกอยู่ตรงหน้า คุยกันได้ แซวกันได้ รายละเอียดของการฝึกจะถูกบันทึกไว้เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาการ กับเป้าหมายที่ตั้งไว้

การออกกำลังกายจะไม่เป็นเรื่องที่น่าเบื่ออีกต่อไป นี่จะเป็นจุดเริ่มต้นของ Digital Fitness Lifestyle ท่านล่ะ...พร้อมที่จะสนุกแล้วหรือยัง?

เรื่อง/ภาพ ช่างหนึ่ง

สุดเอื้อม

เคยพบปัญหานี้หรือไม่ “สุดเอื้อม” ปัญหาความกว้างของมือเบรค ที่ไกลแสนไกล ต้องพยายามเหยียดนิ้วของเราไปเพื่อจะบีบเบรค หรือกดเกียร์ให้ขึ้นลง

ฉบับนี้เราจะมาว่ากันถึงเรื่อง “สุดเอื้อม” กันละ สรีระร่างกายมนุษย์แต่ละคน มักจะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง นิ้วมือของเราก็เช่นกัน มือของผู้ชายไม่ว่าจะเป็นชาวไทย เอเชีย ยุโรป หรือแถบอเมริกา มีความยาวของนิ้วมือที่แตกต่างกัน หนา บาง ยาวสั้น แล้วจะเกี่ยวอะไรกับจักรยานเล่า จริงๆ มันเกี่ยวกันนะครับ

มือจะเป็นส่วนสำคัญในการจับแฮนด์ เพื่อบังคับทิศทางให้เป็นไปตามที่เราต้องการ ดังนั้น.. ส่วนที่จะพบปัญหาบ่อยนั้นคือระยะของมือเบรคที่มีความกว้างมากเกินไป ไม่รองรับกับคนที่มีขนาดมือเล็กกว่า ดังนั้นกว่าที่จะเบรคได้ต้องยื่นนิ้วออกไปไกล

ไม่ว่าจะเป็นจักรยานถนน หรือจักรยานภูเขา ลองสังเกตให้ดี จะพบว่าที่มือเบรคนั้นมีน็อตตัวเล็กฝังอยู่ น็อตตัวนี้ใช้สำหรับปรับระยะของก้านเบรคให้กางออกและหุบเข้า เพื่อให้รองรับพอดีกับระยะของนิ้วมือ

เนื่องด้วยสรีระของนิ้วมือผู้ชาย ผู้หญิง หรือเด็ก มีความยาวไม่เท่ากัน เราสามารถปรับให้มีความเหมาะสมได้ มาดูกันว่าทำอย่างไร

มือเบรคแบบธรรมดา วีเบรค หรือเบรคแบบผีเสื้อ จะมีน็อตขนาดเล็กไว้สำหรับปรับ ถ้าขันน็อตเข้าไปด้านใน มือเบรคจะเลื่อนเข้าไปชิดกับแฮนด์ นิ้วมือใครสั้นควรปรับให้มือเบรคชิดเข้ามาได้ ไม่ยากนะครับ ลองปรับตามลูกศรดังภาพ

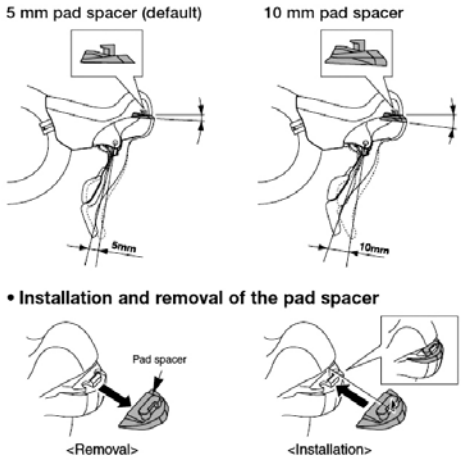
ในส่วนของมือเบรคสำหรับดิสก์เบรค มักจะมีตัวปรับเหมือนกับมือวีเบรค แต่จะสะดวกกว่า เพราะเราสามารถหมุนปรับไปได้เลยเช่นกัน ทดลองปรับกันดูครับ

คราวนี้มาดูมือเกียร์กัน รู้สึกกันมั้ยว่ามือเกียร์กดยาก ชิบยาก มือเกียร์ก็ปรับได้เช่นเดียวกันคร้าบ โดยมือเกียร์แบบแยกสามารถปรับเลื่อนเข้าออกได้ ความเหมาะสมในการปรับตั้งระยะการกดนั้น ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง ทดสอบง่ายๆ ด้วยการจับแฮนด์แล้วสังเกตนิ้วหัวแม่โป้งซ้ายและขวา เมื่อยื่นนิ้วออกไปนิ้วหัวแม่โป้งซ้าย ชี้ไปตรงน็อตตัว A ใช้ประแจแอลหรือหกเหลี่ยม ขนาด ๕ มิลลิเมตร ขันคลายล็อคน็อตออก จากนั้นเลื่อนมือเกียร์ดูนะครับ

ในวงกลมสีเทา ถ้าหัวแม่โป้งของเราวางลงไปในตำแหน่งกดจุดนี้ แล้วทดสอบกดดูว่ากดถนัดหรือไม่ ถ้ากดแล้วรู้สึกไม่มีแรง ให้ขันน็อคเพื่อเลื่อนเข้าไปอีก ลองกดอีกครั้งถ้ารู้สึกว่าออกแรงเต็มนิ้วได้ ถือว่าเป็นระยะเหมาะที่สุด จัดการขันน็อตให้แน่นได้เลย อ้อ.. อย่าลืมปรับทั้งสองข้างให้เหมือนกันนะครับ

บางท่านอาจจะไม่ถนัดกดมือเกียร์ในตำแหน่งสีเทา แต่ถนัดตรงตำแหน่งวงกลมสีแดงมากกว่า อย่างที่กล่าวไปหละครับ นิ้วมือคนเรายาวสั้นไม่เท่ากัน ถนัดกันคนละแบบ มือเกียร์ที่เป็นแบบแยกจะเหมาะสมที่สุดในการใช้งาน

ส่วนมือเกียร์ของเสือหมอบ จะมีแผ่นสเปเซอร์ใช้สำหรับปรับมือเบรคให้เข้ามาใกล้แฮนด์มากขึ้น แผ่นสเปเซอร์มักจะติดมาด้วยตอนที่ซื้อชุดมือเกียร์ แต่ส่วนใหญ่มักจะไม่ได้ใช้กัน แผ่นจะมี ๒ ขนาดคือ ๕ มิลลิเมตรและ ๑๐ มิลลิเมตร หากช่วงนิ้วสั้นให้เสริมสเปเซอร์ ๑๐ มิลลิเมตรเข้าไป ไม่ใช่แค่มือเกียร์แบรนด์ญี่ปุ่นเท่านั้นที่สามารถปรับได้ แบรนด์ SRAM ก็สามารถปรับได้เช่นกัน



มือเบรคและเกียร์ของ SRAM ต้องใช้หกเหลี่ยมปรับมือเบรคเลื่อนเข้ามา และ ปรับลูกเบี้ยวที่มือเกียร์ แค่นี้ก็ทำให้บีบเบรคและเปลี่ยนเกียร์ได้ง่ายขึ้นแล้ว

ทั้งหมดนี้ ไม่ว่ามือเบรคมือเกียร์ก็สามารถปรับให้เหมาะกับเราได้ ช่วยให้ออกไปปั่นจักรยานสนุกมากขึ้น นี่แหละครับส่วนเล็กๆ ที่เรียกว่า “สุดเอื้อม” .....สวัสดี

“โครงการรีไซเคิลจักรยาน”

ขอขอบคุณผู้ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยาน ด้วยการบริจาคจักรยานดังต่อไปนี้
คุณนิติ บริจาคจักรยาน ๑ คัน อนุเคราะห์การไปรับมอบโดย น้าหมี คุณมงคล วิจะระณะ
บริษัทเหรียญทองผลิตภัณฑ์อาหาร ตลิ่งชัน กทม. บริจาคจักรยาน ๒ คัน
อนุเคราะห์การไปรับมอบโดย คุณมังคุด วงค์ชัย และหลานๆ
คุณหมอวิชอบ ธนกิติธรรม บริจาคเงินซื้อจักรยานให้ ๑ คัน เป็นเงิน ๑,๗๖๐ บาท
* ผู้สนใจร่วมโครงการบริจาคจักรยาน ติดต่อได้ที่ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗

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

พื้นที่โฆษณา
สู่สายตากลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน

พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย รับส่วนลดได้ที่
PRO BIKE (๑๕%) โทร. ๐๒-๒๕๔-๑๐๗๗
WORLD BIKE (๒๐%) โทร. ๐๒-๙๔๔-๔๘๔๘
Thonglor Bike (๑๐%) ค่าอาหาร ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์ โทร. ๐๒-๗๑๒-๕๔๒๕

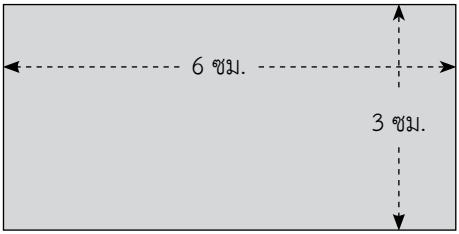
พื้นที่โฆษณา
สู่สายตากลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน

เสื้อยืดจักรยานจากสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
ผ้าคอทตอนอย่างดี สวมสบาย ไม่ร้อน สีขาว มีให้เลือก ๒ แบบ แบบ A และแบบ B ขนาด S - M - L ราคาตัวละ ๑๐๐ บาท และขนาด XL - XXL ราคาตัวละ ๑๒๐ บาท

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาย่อยเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่ายจักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด ๓ คูณ ๖ เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาสเปิดพื้นที่ใหม่เพียง ๑,๐๐๐ บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ หรือทางเวบไซต์ที่ http://bit.ly/TCHAminiAD



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!

tern

OPEN

for business, or pleasure.

PROBIKE 20 YEARS OF QUALITY SERVICE

เปิด สู่ประสบการณ์ใหม่
จากต้นกำเนิด
ของเทคโนโลยีจักรยานพับ

Verge X20
HUMAN-POWERED FLIGHT
FSA custom 55/42 cranksets pair with wider 11/28 or 11/30 cassettes

DoubleTruss
แข็งแรง

N-Fold Technology
พับง่าย

OCL Joint
แน่นหนา

Physis Handlepost
ควบคุมง่าย

ALL NEW 2012

Link D8
THE JACK OF ALL TRADES
8 Speeds

Link P24
THE VERSATILE ONE
24 Speeds

Verge S11i
Transcendental Transport
Shimano Alfine, 11 speed

BIOLOGIC™

ก้าวหน้า ทันสมัย จากการออกแบบโดย วิศวกร โปรแกรมเมอร์ นักออกแบบผลิตภัณฑ์ ที่หลงใหลในการขี่จักรยาน อุปกรณ์ที่ให้ความปลอดภัย สะดวกสบาย และเหมาะสมกับการใช้งานบนจักรยาน ในทุกๆวัน

Hold All-basket

Carryon-cover-shoulder

Wraplight 2.0

Bike Mount™ for iPhone 4

TailLight

Fender SKS 20

Traveller-rack

Pango folding helmet

Blast horn

www.facebook.com/probiketrek www.twitter.com/probiketrek www.probike100km.com

20 YEARS OF QUALITY SERVICE

กรุงเทพฯและปริมณฑล-นครไทยจักรยาน 02-378-1900, 02-377-1701-สหพัฒน์ 02-879-4259, 02-447-0169, 081-205-0814-แสงทองไบค์ & พาร์ท 02-525-1789, 085-593-5599-เวโล ไทยแลนด์ 02-629-1745, 089-201-7782-ทองเอก 02-451-9437-เอ็น-ไบค์ 02-992-3149 **ภาคกลาง**-ตะวันฉายแสง 034-291-377,034-261-742, 081-830-5801-เฉลิมยนต์ (ราชบุรี) 032-211-270 หัวหินไบค์ 032-530-292,032-531-089-แสงอรุณจักรยาน 036-211-331, 081-371-6606-ช. พานิชย์ 081-831-6168-เจริญพาณิช 034-566-076, 081-756-9605-แฟมิลี่ สปอร์ต 02-482-1637, 02-482-1187, 081-564-6996- **ภาคตะวันออก**-ราชาจักรยาน 038-770-097, 085-121-1819-ไบค์ซิเติลแลนด์ 038-808-373, 089-400-6554-จ.จักรยานจันทบุรี 039-313-081,311-159, 086-328-5716-C.SPORTS 038-816-563, 081-940-0098-ดอกดิน 081-292-4570 -สังวาลย์ไบค์ 038-300-378, 086-384-2240-แสงอรุณจักรยาน (ปราจีนบุรี) 037-217-567, 089-804-8282-อ.ประดับยนต์ 039-511-305, 081-627-3906 -ห้นทรีไบค์ (ระยอง) 081-723-7401, 038-622-565 **ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**-เอ็ม ที ไบค์ 045-263-292, 081-593-6404-สองล้อ 081-879-1318, 081-548-3343-เอ็ม ที ไบค์ 045-720-201, 084-007-7738-ช.กิตติชัย 044-612-586, 089-845-3548-ตั้งคิมฮวดพานิชย์ 043-711-275-ฮอลลีไบค์ 042-511-262, 081-670-1145-โพพาลจักรยาน 043-816-977, 085–850-7999-นายจันทร์ไบค์ไบค์ช็อป 043-224 -284, 081-545 -2181, 089 -153 -1594 **ภาคเหนือ**-โมเติร์นไบค์ (นครสวรรค์) 056-222-572, 081-972-5970-วิทยาพาณิชย์ 056-613-017-นอร์ทเทิร์นไบค์ 053-702-564, 081-530-2269 -ชัยอารีย 053-279-890, 081-626-2590-แจ็คกี้ไบค์ 053-225-278, 089-755-7910 -ก.เจริญพานิช 054-222-496, 227-226, 086-196-4313-เลค-ไบซิลิสท์ 055-377-065, 081-887-5256-โพพาลไบค์เซ็นเตอร์ 055-611-313-โอ เวอร์ ซี 054-710-258, 054-773-108, 081-882-9362-วัฒน์กลการ 055-514-836, 081-324-7348-เอนกไบค์ 055-720-216, 089-644-5055 **ภาคใต้**-ชัยวัฒน์ 073-212-949, 081-699-5002-วิรัยาไบค์ 077-812-220, 077-823-652, 081-891-3315 -เอ็กพงษ์ 2077-502-040 -เทพศิลป 076-421-237, 081-893-8180-ยอดวิทย์จักรยาน 076-256-164-5, 089-728-8181-กลางจักรยาน 076-274-352, 081-891-9795-เซ็นเตอร์ไบค์ 077-221-883-4, 081-569-4214-มีแสงเขาเทิร์นไบค์ 073-611-803,611-488, 081-599-6356-หาดใหญ่เมาเท่นไบค์ 074-355-055, 084-198-9394-จ เซอร์วิส 074-612-240 -อ่าวนางแซมป์เปี้ยนไบค์ 075-631-766, 083-987-3161-อมรไบค์ 075-330-882,081-537-4268-ปัตตานีเมาเท่นไบค์คลับ 081-5996807

PROBIKE

We believe
in a healthy world.

02-254-1077
02-253-3384
WWW.PROBIKE.CO.TH

สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ WORLD BIKE และตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ

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