

วารสารสาร สองล้อ

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี ๒๕๔๐-๒๕๔๕-๒๕๕๐



๕
๒๕๕๕

ฉบับที่
๒๕๐
เมษายน

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

BANGKOK BICYCLE SHOW #1



ปั่นชมหิ้งห้อยย่านบ้านบางกระสอบ

- จักรยานเพื่อน้อง จ. พะเยา ● ซ่อมจักรยานยืมเรียนธรรมศาสตร์
- ปั่นไปไหว้พระทองคำเที่ยวเขาหิน ● โครงการปั่น..ปั่นปัญญา
- ดิสเบรคทำงานได้...อย่างไร ● Bike to Work ● สรุปรูปทริปสวนผึ้ง

ISSN 1513-6051



facebook.com/TCHAtaicycling
www.thaicycling.com

AVENUE

www.avenuecycles.com



700C AIRBASE XM : 9 speed , Alloy Street Bike with Shimano Sora components.



SILVER



GREEN



WHITE



BLACK



มั่นใจคุณภาพและบริการหลังการขาย โดย บริษัท แอลเอ ไบซีเคิล (ประเทศไทย) จำกัด
โทร 02-819-4488 (8.00 น.-17.00 น. จันทร์-เสาร์)

www.la-bicycle.com



**The new LOOK 920:
Precision through integration.**

A sophisticated silhouette with an unmatched compact and fluid design, the new LOOK 920 will surprise you with its innovative style. Its integrated reversible A-Stem, its Direct Drive concept and its 120 mm of efficient suspension travel deliver precise handling.



Flash the QR code,
discover the new 920
and the best of LOOK technology on video

www.lookcycle.com



LOOK 920
Winner - Eurobike
Award 2011

พบกับที่ร้าน LA SHOP ที่ประเทศ สอนตามรายละเอียดเพิ่มเติม Service Line 0-2865-4191-2 (10.00 น.-19.00 น. หยุดวันจันทร์)



เน้นใจคุณภาพและบริการหลังการขาย โดย บริษัท แอลเอ ไบซิเคิล (ประเทศไทย) จำกัด
โทร 02-819-4488 (8.00 น.-17.00 น. จันทร์-เสาร์)

www.la-bicycle.com



บทบรรณาธิการ



สิ่งที่เกิดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ นับได้ว่าเป็นหนึ่งในหน้าประวัติศาสตร์ของวงการผู้ใช้จักรยานสำหรับประเทศไทย เพราะนับเป็นครั้งแรกของการจัดงานแสดงโชว์จักรยานเช่นนี้ ที่มีผู้ใช้จักรยานมาเข้าร่วมกิจกรรมมากมายเป็นประวัติการณ์ อีกทั้งจักรยานที่ถูกนำมาลงทะเบียนเพื่อแสดงโชว์กว่า ๕๐๐ คัน แสดงถึงความรักความเอาใจใส่ในยานพาหนะสองล้อคู่ใจ ความผูกพันที่มีต่อจักรยานสองล้อและเจ้าของด้วย เพราะจักรยานแต่ละคันที่ถูกนำมาแสดงนั้น ได้รับการดูแลเป็นอย่างดี บางคันเจ้าของถึงกับขอทำหน้าที่ยึดวาง นำแท่นวางพร้อมขาตั้งมาบรรจงจัดวางด้วยตัวเอง

อีกทั้งพันธมิตรและผู้ให้การสนับสนุนมากมาย จนสามารถทำให้งานครั้งแรกที่จัดโดยเหล่าอาสาสมัครเพียงหยิบมือของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยเป็นครั้งแรกนี้ ประสบความสำเร็จและผ่านไปได้ด้วยดี แม้จะมีอุปสรรคอยู่บ้าง แต่หาใช่เรื่องสำคัญที่จะทำให้ทุกคนต้องท้อใจ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้านี้ จะเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า ผู้ใช้จักรยานในเมืองไทย โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานครนั้น มีตัวตน มีการใช้จักรยานจริงๆ

คาดหวังว่า นี่จะเป็นหนึ่งในแรงผลักดันให้สิ่งต่างๆ ที่เอื้ออำนวย การใช้จักรยานในเมืองหลวงมีความสะดวก กว้างขวาง จะกลายเป็นความจริง และทวีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ในอีกไม่ช้าไม่นาน สอดคล้องกับจุดประสงค์ของสมาคมฯ ในการร่วมสนับสนุน ผลักดันให้หันมาใช้จักรยานเพื่อการสัญจร และช่วยลดมลภาวะ ตลอดจนช่วยเสริมสร้างสุขภาพในเวลาเดียวกัน มาเป็นครอบครัวเดียวกับเหล่าผู้ใช้จักรยาน ด้วยการสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยกันนะครับ

บรรณาธิการสารสองล้อ



ออกแบบปก ZangZaew

สารสองล้อ

ฉบับที่ ๒๕๐ / เมษายน ๒๕๕๕
ISSN ๑๕๐๓-๖๐๕๐

แอดเวนต์สองล้อ	๖
ปั่นบนกิ่งหย่างบ้านบางกรูด	๘
นัดช้อนจักรยานรณรงค์อาสาสมัคร	๙
นัดช้อนจักรยานเพื่อน้องจังหวัดพะเยา	๙
บันทึกไฮไฟรล่องคำ เทียวเกวียน	๑๐
ปฏิทินกรีนป ๒๕๕๕	๑๑
Bangkok Bicycle Show	๑๒
Bike to work	๑๔
ปั่นปั่นอาหารอร่อยย่านพรประแดง	๑๖
ปั่น...ปั่นสนุก	๑๘
กรีนบ้านบางกรูดกรีน กรีนบ่อไผ่	๑๒๐
พาเพื่อนนอกดอยฯ เล่นน้ำตก	๑๒๒
ปั่นน้ำอุ่น ล้วนทั้ง	
Fitness Lifestyle 15	๑๒๔
เลือกที่ลงมือเปลี่ยนแปลง	๑๒๖
ดิลเบรกาจากนโดอย่าง.....ไอ	๑๒๘



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี
สมาชิกรายปี ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๕๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อดีที่
โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member>

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วิริยะระณะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทย์ยานนท์ กองบรรณาธิการ นันทิยา วิริยะวัฒน์, กัญญพัฒน์ บัณฑุกุล, นนลนีย์ อังวิวัฒน์กุล ประธานงานและบัญชี วิภาดา กิรานิชพิทัง สมาชิก สุทธิชัย สุคันสนีย์ ฝ่ายโฆษณา กัญญพัฒน์ บัณฑุกุล พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐๒-๒๑๔-๔๖๐๐, ๐๒-๒๑๔-๔๓๗๐ โทรสาร ๐๒-๒๑๔-๕๕๐๔ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เลขที่ ๑๙๖๙, ๑๙๗๑ ถนนบรรทัดทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ โทรสาร ๐๒-๖๑๑-๖๘๔๗ เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: [facebook.com/TCHAtthaicycling](https://www.facebook.com/TCHAtthaicycling) อีเมล tchathaicycling@gmail.com





หลายคนพูดว่า

ในชีวิตคนเราควรออมเงิน 3 ส่วน

สำหรับวันฉุกเฉินของชีวิต

สำหรับดูแลชีวิตรอบข้าง

และสำหรับลงทุนในอนาคต



องค์กรพลังงานก็เช่นกัน ต้องเตรียมเงิน สำหรับการลงทุน

สำหรับดูแลสังคมสิ่งแวดล้อม

และเป็นหลักประกันสำหรับอนาคต

ยิ่งวันนี้ พลังงานในโลกเหลือน้อย

หายาก และราคาแพง

ปตท. จึงต้องแสวงหาพลังงานให้พอเพียง

และลงทุนอีกมหาศาลกับพลังงานใหม่ๆ

เพื่ออนาคตของคนไทยทุกคน





LOOK สู่ตลาดเมืองไทย



ประวัติศาสตร์ที่พลิกผันสู่ความ เป็นหนึ่งในผู้นำเทคโนโลยีจักรยานเฟรม คาร์บอน ของแบรนด์สินค้าชื่อ LOOK คือบันไดที่มีระบบล็อกกับรองเท้า ซึ่งเป็น ที่รู้จักกันว่า “คลิปลีส (Clipless)”

วิศวกรนักออกแบบของ LOOK ได้นำเทคโนโลยีของการออกแบบ ระบบล็อกดังกล่าว จากสินค้าในกลุ่มของรองเท้าสกี มาผลิต เป็นคลิปลีสรุ่นแรกสำหรับบันไดและ รองเท้าจักรยานเป็นครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1984 ผลคือ.. ในปี ค.ศ. 1985 นักแข่ง นาม Bernard Hinault นำบันไดคลิปลีส ของ LOOK ไปใช้ในการแข่งขันจนสามารถ คว่ำชัยในสนาม Tour de France ปีนั้น



ทำให้ LOOK พยายามพัฒนา จักรยานและระบบบันได ที่มุ่งเน้นเพิ่มความสามารถในการแข่งขัน สำหรับจักรยานถนน จนผลิตเฟรมจักรยานคาร์บอนรุ่น KG 86 เพื่อการแข่งขันได้ในปีค.ศ. 1986 และนับแต่นั้นมา.. จักรยาน ถนนและบันไดคลิปลีสซึ่งออกแบบและผลิตด้วยวัสดุคาร์บอน ที่มีน้ำหนักเบาแต่ประสิทธิภาพสูง ถูกผลิตออกมาหลายรุ่น

นับเป็นโอกาสดีที่บริษัท แอลเอ ไชยเคิล (ประเทศไทย) จำกัด ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นผู้นำเข้าและจัดจำหน่ายสินค้า LOOK อย่างเป็นทางการ และเชิญตัวแทนจำหน่ายตลอดจน สื่อมวลชน ร่วมชมตัวอย่างสินค้าและจักรยานระดับแข่งขันเมื่อ

เดือนมีนาคมที่ผ่านมา โดยมี Mr. ERIC VANHAVERBEKE โปรดักต์แมนเนเจอร์ของ LOOK มาให้เกียรตินำเสนอเทคโนโลยี อันน่าทึ่งของ LOOK

มีทั้งจักรยานเสือหมอบและเสือภูเขาเฟรมคาร์บอน ถูกนำมาเข้ามาตอบสนองความต้องการของนักปั่นระดับแข่งขัน พร้อมทั้งชุดจากคาร์บอน บันไดคลิปลีสคาร์บอนรุ่นใหม่ล่าสุด ใช้เทคโนโลยีแผ่นคาร์บอนสำหรับการล็อกกับรองเท้า โดยปราศจาก สปริง ทำให้น้ำหนักเบา และสะดวกในการใช้งาน

และที่สร้างความน่าสนใจมากเป็นพิเศษคือ จักรยานเสือหมอบ รุ่น 965 ตัวล่าสุด ภายใต้แนวคิดการออกแบบลวดลายตามธงชาติ ของประเทศต่างๆ นั้น ได้มีการออกแบบเป็นธงชาติไทย สำหรับ นักปั่นที่ต้องการสิ่งเป็นลายเฉพาะพร้อมพิมพ์ชื่อให้อีกด้วย

ผู้สนใจสินค้าภายใต้แบรนด์ LOOK สามารถสอบถาม รายละเอียดได้ที่ ฝ่ายบริการลูกค้า บริษัท แอลเอ ไชยเคิล (ประเทศไทย) จำกัด โทร. ๐-๒๘๑๒-๗๙๕๑ ถึง ๕๔ หรือ ๐-๒๘๑๙-๔๔๘๘ ถึง ๙ 



เสาเข็มเจาะ ระบบเครนหัวเจาะ บริการทั่วราชอาณาจักร

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



ยาตามเพอร์มินท์ ฟیلด์
“ยาตามของเรา”



www.เพอร์มินท์_ฟีลด์



สมัครใจให้ขี่



@สวนผึ้ง จ.ราชบุรี



Peppermint Bike Team



พร้อมช่วยเหลือ!!



พร้อมปั่น!!



พ่อลูก...น่ารักนะ ^ ^



หายเหนื่อยแล้ว!!

“ปั่นสบาย...สบาย...”



PEPPERMINT Bike

“สตีลไฟฟเพอร์มินท์ ฟิลด์”

ติดตามข้อมูลได้ที่

www.peppermintfield.com



www.facebook.com/peppermintfield



รหัสทริป ๕๒๖ •
วันที่อาทิตย์ที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ทริปกลางคืน

ปั่นชมห้วย ชิมอาหารอร่อย ย่านบ้านบางกระสอบ

หลังจากที่เราได้จัดทำท่านปั่นไปชมความงามจากแสงไฟระยิบระยับที่ระบายนเต็มท้องฟ้ายามเมื่อเราแหงนมองขึ้นไป ของหิ้งห้อยน้อยเมื่อปีที่ผ่านมามีหลายท่านยังคงประทับใจและเรียกร้องขอแวะเวียนไปชื่นชมกันอีกครั้ง โดยมีการจัดเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพปลอดสารพิษ น้ำดื่มสมุนไพรไว้ต้อนรับจากกลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ถ้าพบบางกระสอบ และมีการแบ่งกลุ่มกันเข้าไปชมการแสดงแสง สี เสียง ของหิ้งห้อย

โดยจะมีการเก็บค่าอาหารเพื่อสนับสนุน กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ถ้าพบบางกระสอบ สามารถสอบถามค่าอาหารและรายละเอียดการโอนเงินได้ที่สมาคมฯ โทรสอบถามได้ที่ ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗

กำหนดการ

๑๙.๐๐ น. นัดรวมพล หน้าสมาคมฯ ปากซอยจุฬา ๓๔ ถนนบรรทัดทอง ปทุมวัน ตรงข้ามภัตตาคารฮอกกี้ ติดกับสน.ปทุมวัน

๑๙.๓๐ น. ล้อหมุน ออกจากสมาคมฯ - ถนนบรรทัดทอง - ถนนพระราม ๔ - แยกถนนมหานคร - เข้าถนนสาร - ถนนเจริญราษฎร์ - เลี้ยวขวา ถนนพระราม ๓ หน้าโรงแรมริเวอร์ไซด์ - สี่แยกถนนตก - ขึ้นสะพานกรุงเทพ - ลงสะพานลิ้นว้าย - เข้าถนนราษฎร์บูรณะสายโน - สวนสุขภาพคลองลัดโพธิ์ - เข้าซอยเพชรหึง - อยู่ตรงข้ามตลาดบางน้ำผึ้ง พระประแดง

ถึงจุดจอดรถจักรยาน มีน้องๆ ทีมงานเผ้าจักรยานให้ ต้องเดินเท้าอีกประมาณ ๒๐๐ เมตร ไปยังจุดที่ชมหิ้งห้อย (ขอความกรุณารักษาความสงบ ไม่ส่งเสียงดัง รบกวนชุมชน)

ขากลับ นำปั่นกลับเส้นทางเดิม ระยะทางประมาณ ๕๐ กิโลเมตรนำทีมดูแลความสุข พร้อมความปลอดภัยให้กับทุกท่านโดย ทีมงาน TCHA และทีมงานอารมณ์ดี น้องๆ กลุ่ม Coffee Bike



รหัสทริป ๕๒๘ •
วันที่อาทิตย์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ทริปวันเดียว

ส่องล่อทอ้งบางกระสอบ พาปั่นไปพายเรือคายัค ที่พระประแดง

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยร่วมกับกลุ่ม Coffee Bike และชุมชนชาวบางกระสอบ ขอเชิญทุกท่านร่วมปั่นไปร่วมกันสร้างสรรค์สังคมอย่างมีคุณค่าอีกรูปแบบหนึ่ง อันเป็นการร่วมทำสิ่งดี ๆ ให้แก่ชุมชนพายเรือคายัค ชิมอาหาร และเครื่องดื่มสูตรธรรมชาติ และเยี่ยมชมวัดบางกระสอบที่เก่าแก่มียาวกว่า ๗๐๐ ปี

กำหนดการ

๗.๐๐ น. พบกัน ณ ที่ทำการสมาคมฯ จุฬารอย ๓๔ อยู่ตรงข้ามกับภัตตาคาร “ฮอกกี้”

๘.๐๐ น. ล้อหมุน...มุ่งสู่ วัดบางกระสอบ พระประแดง

๙.๓๐ น. ถึงวัดบางกระสอบ รับน้ำใจของพี่น้องชาวบางกระสอบ...น้ำดื่มเย็นๆ ให้ชื่นใจ รับฟังบรรยายประวัติความเป็นมาของวัด..

ขอเรียนเชิญทุกท่านช่วยกันปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในวัด ปรับแต่งสถานที่ ตัดแต่งต้นไม้ ไม้พืชนานา สวนหย่อม

๑๒.๐๐ น. ร่วมรับประทานอาหาร และช่วยกันสนับสนุนสมทบทุนชุมชนชาวบางกระสอบตามอัธยาศัย

๑๓.๐๐ น. ปั่นไปพายเรือคายัคกลางแม่น้ำเจ้าพระยามีชูชีพและเจ้าหน้าที่ดูแลเพื่อความปลอดภัย จากนั้นปั่นชมสวน และไปเดินทอดน่องตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง

๑๕.๓๐ น. ได้เวลากลับ แยกเป็นสองกลุ่ม

กลุ่มแรก...ปั่นกลับ...

กลุ่มที่สอง นั่งเรือข้ามฟากไปคลองเตยแล้วค่อยปั่นกลับ

๑๗.๐๐ น. ถึงที่ทำการสมาคมฯ

ระยะทางไป-กลับ ประมาณ ๗๐ กิโลเมตร

กรุณาเตรียมยางในอะไหล่ ชุดปะยาง ครีมนันแดด หมวกกันน็อค

ค่าสมัคร ฟรี! รับจำนวนไม่จำกัด

นำทริป.... โดย ทีมงาน TCHA สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย และ Coffee Bike



กิจกรรมซ่อมจักรยาน

นัดซ่อมจักรยานธรรมศาสตร์ จักรยานยืมเรียน ๒๐๐ คัน

สถานที่ ณ บริเวณหอพัก อินเตอร์โซน
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
วันอาทิตย์ที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๕

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ร่วมกับสำนักงานจัดการทรัพย์สิน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ขอเรียนเชิญอาสาสมัครทุกท่านร่วมซ่อมจักรยานยืมเรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ซึ่งประสบความเสียหายจากมหาอุทกภัยที่ผ่านมา

จักรยานสำหรับให้นักศึกษาใช้มีเรียนภายในมหาวิทยาลัยกว่า ๒๐๐ คัน ยังไม่ได้รับการซ่อมให้ใช้งานได้ ครั้งที่ผ่านมาก็ผ่านมา ร่วมกับอาสาสมัครดำเนินการซ่อมให้นักศึกษาไปแล้วกว่า ๒๐๐ คันแล้วนั้น เป็นจักรยานของนักศึกษา แต่จักรยานชุดนี้เป็นจักรยานในโครงการจักรยานยืมเรียน ซึ่งสำนักจัดการทรัพย์สินฯ ได้ดำเนินการจัดให้นักศึกษาได้รับความสะดวกในการจัดหาจักรยานปั่นไปเรียน ภายในมหาวิทยาลัยโดยไม่ต้องเสียเงินซื้อใช้ ไม่เป็นภาระของผู้ปกครอง

คณะทำงานสมาคมฯ จะไปสำรวจแยกจัดสภาพและให้ทำความสะอาดเตรียมไว้ เพื่อการซ่อมเป็นไปอย่างมีระบบระเบียบ ทำให้งานเสร็จเร็วขึ้น ทั้งนี้มีสิ่งให้สละตน ประกาศตัวอาสาช่วยเต็มที่เช่นเหมือนเดิม

กำหนดการ

๘.๐๐ น. พบกันบริเวณพื้นที่ระหว่างอาคาร B1 + B2 อาคารที่พักบุคลากร อินเตอร์โซน และเริ่มดำเนินการซ่อม

๑๒.๐๐ น. ร่วมรับประทานอาหารกลางวัน

๑๗.๐๐ น. เสร็จสิ้นการซ่อมจักรยาน หากมาช่วยกันมากก็จะเสร็จเร็วขึ้น

นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง เพื่อโครงการริชชีจักรยาน ครั้งที่ ๕๕ จังหวัดพะเยา

สถานที่ โรงงานของน้ำหมี ณ พุทธบูชา ๓๖
วันอาทิตย์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๕

นับตั้งแต่เริ่มโครงการริชชีจักรยานมากกว่า ๑๕ ปี สมาคมฯ ได้รับความอนุเคราะห์คุณพิชิต เอื้อสกุลเกียรติ มอบพื้นที่โรงงานให้เป็นสถานที่เก็บจักรยานและศูนย์ซ่อม ต่อมาโรงงานจำเป็นต้องปรับปรุงพื้นที่เพื่อเข้าสู่ระบบโรงงานมาตรฐานโลก ISO โดยได้ดำเนินการย้ายสถานที่เก็บรักษาจักรยานที่ได้รับบริจาคและจุดนัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง โดยได้รับความอนุเคราะห์จากคุณมงคล วิจะระณะ (น้ำหมี) ณ ถนนทุ่งมังกรซอย ๗ พุทธมณฑล สาย ๑

บัดนี้โรงงานน้ำหมีได้ย้ายสถานที่ตั้งมาอยู่ที่ โรงงานเสาเข็มเจาะปาริวรรธน์ วิศวกรรม จำกัด ถนนพุทธบูชา ซอย ๓๖ (ซอยอุตรเมธาสาย ๗๕) เยื้องสวนธนบุรีมณเฑียร ใกล้วัดพุทธบูชา ซึ่งใช้เป็นสถานที่นัดซ่อมจักรยานต่อไป

และในวันอาทิตย์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๕ สมาคมฯ ขอเชิญอาสาสมัครทุกท่าน ร่วมกันซ่อมจักรยานซึ่งได้รับบริจาคมาจากประชาชนทั่วไป ให้มีสภาพใช้งานได้ เพื่อเป็นตัวแทนนำมอบให้นักเรียนทั่วประเทศ โดยครั้งนี้จะนำไปมอบให้นักเรียนจังหวัดพะเยา

กำหนดการ

๘.๐๐ น. พบ กันที่โรงงานของน้ำหมี พุทธบูชา ซอย ๓๖ โทรสอบถามได้ที่น้ำหมี ๐๘-๑๙๑๙-๒๙๘๘ สมาชิกท่านใดจะนำขนม ผลไม้ไปแบ่งปันกับบรรพชนก็ยินดี เริ่มงานกันตามเวลาจนกว่าจะเสร็จ

มีอาหารกลางวัน ร่วมรับประทานอาหารอร่อยๆ หลากหลายเมนู กับแหล่งอาหารแสนอร่อยแถวพุทธบูชา โดยน้ำหมีจะเตรียมซื้อมาร่วมรับประทานกัน

อย่าลืม เตรียมเครื่องมือสำหรับซ่อมไปด้วยช่วยกันซ่อมได้สะดวก และเสร็จในเวลาไม่นาน



หมายเหตุ (สำหรับวิทยากร)
• กรุณาใช้รถจักรยานยนต์ หรือรถจักรยานที่มีล้อขนาดเล็ก (ไม่เกิน 20 นิ้ว) เพื่อความสะดวกในการเดินทาง
• กรุณาใช้รถจักรยานยนต์ หรือรถจักรยานที่มีล้อขนาดเล็ก (ไม่เกิน 20 นิ้ว) เพื่อความสะดวกในการเดินทาง
• กรุณาใช้รถจักรยานยนต์ หรือรถจักรยานที่มีล้อขนาดเล็ก (ไม่เกิน 20 นิ้ว) เพื่อความสะดวกในการเดินทาง
• กรุณาใช้รถจักรยานยนต์ หรือรถจักรยานที่มีล้อขนาดเล็ก (ไม่เกิน 20 นิ้ว) เพื่อความสะดวกในการเดินทาง





รหัสทริป ๕๒๗ • วันที่ อาทิตย์ที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕



ปั่นเที่ยว ไหว้พระทอค่า เที่ยวเขาดิน

น..น..น..นานแล้วที่คุณไม่ได้ไปเขาดิน หลายท่าน
คิดหาคำตอบ...เอออออ...ใช่ซิเนะ นานมากกกก เลยนพบจะ
ลืมไปเลยก็ว่าได้ว่ากรุงเทพมหานครยังมีสวนสัตว์ที่เคยเป็นสถานที่
ที่ในวัยเด็กเราอยากไป และเมื่อได้ไปสิ่งที่ได้รับกลับมาก็คือความสุข
วันนี้สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย จะพาทุกท่านมา
ย้อนกลับไปทบทวนอดีตกันอีกครั้งหนึ่ง ไปเที่ยวเขาดินคราวนี้
จะไปในรูปแบบรถลิ่งแวล้อม...ด้วยจักรยาน

กำหนดการ

๗.๐๐ น. รวมพลหน้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ปากซอย
จุฬา ๓๔ ถนนบรรทัดทอง ปทุมวัน ตรงข้ามภัตตาคารออกี้ ติดกับ
สน.ปทุมวัน

๘.๐๐ น. ล้อหมุนจากหน้าสมาคมฯ มุ่งหน้าสู่วัดไตรมิตร แวะไหว้พระ
ขอพรเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต ชมพิพิธภัณฑ์พระมหาสมณปา
นิทรรคการหลวงพ่อทอค่า “จากพุทธศิลป์สู่ไขไทย สู่พุทธสมัยปัจจุบัน”

๙.๓๐ น. กรุณากลับมาก็ที่รถเพื่อเตรียมตัวพร้อมเดินทางมุ่งสู่เขาดิน

๑๐.๐๐ น. ออกเดินทาง ล้อหมุน...กระดี่ กระด่า..ลั่นลั่นลา..ลา...
จะไปเขาดิน...

๑๐.๓๐ น. ถึงเขาดิน สวนสัตว์ดุสิต จอดรถให้เป็นระเบียบ รวมกันไว้
เพื่อจ่ายต่อการดูแล เตรียมสายลือคเพื่อความปลอดภัย ช้อบัตร์
เข้าชมชำระค่าธรรมเนียมตามระเบียบ พักผ่อนตามอัธยาศัย พัก
ทานอาหารกลางวันในเขาดิน คคกจ.

๑๔.๐๐ น. เตรียมตัวออกเดินทางกลับ

๑๕.๐๐ น. กลับถึงสมาคมฯ จุฬา ซอย ๓๔

ระยะทางไป-กลับ ประมาณ ๒๐ กิโลเมตร

ค่าใช้จ่าย : ค่าผ่านประตู ผู้ใหญ่ ๗๐ บาท เด็ก ๑๐ บาท ผู้สูงอายุ
ตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป คนพิการ พระภิกษุ เข้าชมฟรี

ค่าใช้จ่ายอื่นๆ : ค่าจอดรถยนต์ ๕๐ บาท, มอเตอร์ไซด์ ๑๐
บาท, รถบัส ๖๐ บาท, รถตู้ ๕๐ บาท, นั่งรถพ่วงชมรอบเขาดิน
๒๐ บาท (เด็ก ๑๐ บาท), เเวที่แสดงความสามารถของสัตว์ ๒๐ บาท
(เด็ก ๑๐ บาท), ถีบเรือจักรยานนาวา ๔๐ บาท/ครั้ง ชม.

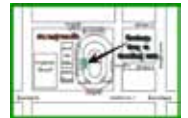


ประชุมสามัญประจำปี ๒๕๕๕ (ครั้งที่ ๑)

ข่าวประชาสัมพันธ์

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕

ณ ห้องประชุม ศุภชลาศัย (ประตู ๑๒) สนามศุภชลาศัย
สนามกีฬาแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ



กำหนดการ

๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน สมัยครุสมาชิก ต่ออายุสมาชิก

๑๐.๐๐ น. พิธีมอบเข็มกลัดและเกียรติบัตรสะสมระยะทาง
โดยคุณพิชิต เอื้อสกุลเกียรติ นายกสมาคมฯ

๑๐.๑๕ น. เริ่มประชุมสามัญประจำปี ๒๕๕๕

วาระการประชุม

วาระที่ ๑ รับรองรายงานการประชุมสามัญประจำปี ๒๕๕๔
ครั้งที่ ๑/๒๕๕๔ วันอาทิตย์ที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๕๔

วาระที่ ๒ เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

๒.๑ นายกสมาคมแจ้งที่ประชุมทราบ

๒.๒ รายงานผลการดำเนินงานกิจกรรม มี.ย. ๒๕๕๔-เม.ย. ๒๕๕๕

๒.๓ รายงานฐานะทางการเงิน สำหรับปีสิ้นสุด ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๔

วาระที่ ๓ เรื่องพิจารณา

๓.๑ พิจารณามุมัติรับรอง งบการเงินสำหรับปีสิ้นสุด ๓๑
ธันวาคม ๒๕๕๔

๓.๒ พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน ประจำปี ๒๕๕๕

๓.๓ พิจารณาเลือกตั้งนายกสมาคม อุปนายกสมาคม แทนที่
ครบกำหนดดอกตามวาระ

วาระที่ ๔ เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี) จากนั้นร่วมเสวนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

๑๒.๐๐ น. ร่วมรับประทานอาหารกลางวันสังสรรค์เยอาประสาสมาคมฯ

ร้องเพลงร่วมกัน จีบฉลากรับของขวัญที่ระลึกมากมาย

๑๓.๓๐ น. ปิดงาน

หมายเหตุ กิจกรรมต่างๆ ของสมาคมฯ จะสำเร็จบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้
ย่อมเกิดจากการร่วมแรงร่วมใจ การเสียสละเวลาร่วมช่วยเหลือใน
ทุกส่วนตามกำลัง เเลวที่ทุกท่านมอบให้ ท่านใดประสงค์จะอาสาสมัคร
ช่วยงานสมาคมฯ ขอเรียนเชิญลงชื่อสมัครได้

สองขาปั่น สองล้อหมุน เกือบพันกิโลเมตร สร้างสรรค์สังคม

สำหรับท่านที่สะสมระยะทางทางครบระยะทาง ๑,๐๐๐ ๓,๐๐๐
๕,๐๐๐ ๘,๐๐๐ และ ๑๐,๐๐๐ กิโลเมตร กรุณาแจ้งเพื่อเตรียม
เกียรติบัตร และเข็มที่ระลึกที่จะมอบให้

สามารถจอดรถยนต์ได้ที่ลานจอดด้านหน้าตึก จักรยานนำไป
จอดหน้าห้องประชุมได้





ข่าวประชาสัมพันธ์

ปฏิทินทริป เดือนเมษายน – มิถุนายน ๒๕๕๕

๖ - ๘ เมษายน ๒๕๕๕

ทริปท่องเที่ยวไปกับ ททท. ตราด

คืนวันศุกร์ที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๕

ปั่นไปชิมอาหารอร่อย

อาทิตย์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕

ประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๕

อาทิตย์ที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๕๕

นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง

๕ - ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕

รีไซเคิลจักรยาน จังหวัดพะเยา

คืนวันศุกร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ปั่นไปชิมอาหารอร่อย

อาทิตย์ที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ปั่นเที่ยวเขาหิน นานแค่ไหนแล้วที่คุณไม่ได้ไปเขาดิน..

อาทิตย์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ปั่นท่องบางกระสอบ พายเรือคายัคที่พระประแดง

๒ - ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕

ข้าเหมาภท. - อัมพวา โฮมสเตย์

คืนวันศุกร์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕

ปั่นไปชิมอาหารอร่อย

อาทิตย์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๕

ปั่นไปสักการะวัดบรมราชาภาณุธานีเกษมสุรธรรม (เล่งเน่ยยี่ ๒)

๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๕

อาสาซ่อมจักรยานฟื้นฟูจักรยานยืมเรียน

ม.ธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต

๗ - ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ข้าเหมามือใหม่ ภท. - นครนายก

คืนวันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ปั่นไปชิมอาหารอร่อย

อาทิตย์ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ปั่นไป.. สู้แค่หมด

อาทิตย์ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๕

นัดซ่อมจักรยาน

6 - 8 April 2012

Tourism in Thailand with TAT Trat

Friday 20 April 2012

After Work Trip to Taste Delicious Food

Sunday 22 April 2012

The Annual General Meeting 2012

Sunday 29 April 2012

Repair Bicycle for Kids

5 - 7 May 2012

Trip Recycle Bicycle at Payao

Friday 18 May 2012

After Work Trip to Taste Delicious Food

Sunday 20 May 2012

Trip to Dusit Zoo

Sunday 25 May 2012

Trip to Bang Krasob and paddle the kayak at Phra Pradaeng Town

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)

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 Suu Kae Mod

Sunday 29 July 2012

Repair Bicycles

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





เป็นเหมือนฝันของผู้ใช้จักรยานหลายต่อหลายคน ที่วาดหวังว่า.. จะมีงานแสดงที่เกี่ยวกับจักรยานสักครั้งหนึ่ง อย่างเป็นทางการในเมืองไทย และเข้าวันอาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ บริเวณหน้าหอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร กลับมีชีวิตชีวาขึ้น ด้วยบรรดาจักรยานหลายร้อยคัน ที่มารวมตัวกันพร้อมหน้า

ใช่แล้ว.. นี่คือความเป็นจริงที่เกิดจากฝันของคนพันธุ์สองล้อ กับงาน **“บางกอกไบค์ซิกเคิลโชว์ ครั้งที่ ๑”** ในพื้นที่ของหอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร ใจกลางเมืองหลวงที่ขวักไขว่ไปด้วยยานและการเดินทางของผู้คน

หน้าลานหอศิลป์ฯ มีเต็นท์ขนาด ๓ คูณ ๓ เมตร สีเขียวสดกางไว้เป็นหลังๆ พื้นที่ซึ่งกันไว้สำหรับบรรดารถจักรยานที่จัดเข้ามาโชว์ตัว พร้อมหมายเลขและรายละเอียดเจ้าของกำกับไว้ นับจำนวนได้มากกว่า

๕๐๐ คัน ต่างจอดเรียงรายแต่เข้าตา รู้อู่มือขี่ที่มาเที่ยวงานให้คะแนนโหวต

อีกด้านเป็นเต็นท์ของโปรแกรมนิยาม ซึ่งจัดเตรียมให้บริการส่งไปสการ์สำหรับผู้ที่ต้องการ เพราะในงานนี้ได้จัดทำไปสการ์รุ่นพิเศษ เป็นภาพสวยๆ ของจักรยานยุคอดีตที่หาได้ยาก ที่น่าสนใจคือ จักรยานส่งจดหมายในยุคอดีตที่นำมาจัดแสดง ช่างๆ กันมีบริการถ่ายภาพกับจักรยานโบราณในชุดย้อนยุค แต่งตัวเป็นทหารสมัยสงครามโลก คู่กับจักรยานพับที่ใช้ในสมรภูมิมาแล้ว

เมื่อเดินเข้าไปที่ด้านในของหอศิลป์ฯ พบกับพื้นที่จัดแสดงของ Spaceframe ซึ่งมีจักรยานโดนใจของหลายคน จอดเรียงรายโชว์ตัวอยู่เต็มพื้นที่ด้านหน้า โดยเฉพาะจักรยานอเล็กซ์ มอลตัน งานฝีมือที่น่าหลงใหล

ถัดไปเป็นบูธจำหน่ายสินค้าอุปกรณ์เสริมจักรยาน



Bangkok Bicycle Show ครั้งที่ 1



ส่วนข้างๆ กันเป็นบูธของบริษัท ไอคีย์ (ไทยแลนด์) จำกัด นำแวนตานักกีฬากลางแจ้ง โดยเฉพาะรุ่นที่เหมาะสมใช้กับนักปั่นมาวอดโฌม และยังมีรองเท้า KEEN สองรุ่นสามารถติดสปีดสำหรับนักปั่นแนวทัวริงโดยเฉพาะ

ด้านใน.. เป็นบูธโชว์จักรยานของค่าย LA ที่นำพาจักรยานสุดสวยงามแบรนด์ Avenue มาวอดโฌมอีกครั้ง หลังจากเปิดตัวไปเมื่อเร็วๆ นี้ พร้อมจุดเด่นของเฟรมอลูฯ ทรงเพรียวลู่ลม สวยงามชนิดที่เรียกว่าถอยไปปั่นเฉิดฉายได้โดยไม่ต้องแต่งเติม

เมื่อเดินเข้าไปภายในห้องสัมมนา พบว่าจัดแสดงภาพบันทึกประวัติศาสตร์ ของการเดินทางรอบโลกที่คู่รัก “หมู - วรณ” สร้างเรื่องราวดีๆ เป็นแรงผลักดันให้กับนักปั่นผืนทองโลกอีกหลายคนในอนาคต และมีการสัมมนาเกี่ยวกับการใช้จักรยานให้ถูกต้อง เปี่ยมด้วยสาระที่น่าสนใจใจ

หลังเวลา ๑๔.๐๐ น. เป็นการปิดโหวต

จักรยานโดนใจ ซึ่งเรียงรายโชว์ตัวอยู่เต็มพื้นที่ด้านนอก โดยมี “เฮียคากิ” หรือ “คุณศรชัย ลิ้มวราวรรณ์” หนึ่งในคนสำคัญที่เป็นผู้ผลักดันให้เกิดงานนี้ขึ้นมา เป็นผู้ประกาศผลรางวัล ผลที่ได้คือจักรยาน หมายเลข “๔๙” ของ “มีศักดิ์ ปักชัยภูมิ” (อดีตนักกีฬาเสือหมอบและเสือภูเขาทีมชาติไทย) ซึ่งได้เสียงโหวต ๗๓ คะแนน คำรางวัลเป็นจักรยานพับคันทาม พร้อมถ้วยเกียรติยศเก๋รูปเฟืองและขาบันได พร้อมรางวัลอื่นๆ อีกหลายอย่างไปครอง

ไม่ง่ายนักสำหรับการจัดงานโชว์เกี่ยวกับจักรยาน แต่สิ่งที่เกิดขึ้นมานี้ เป็นเครื่องพิสูจน์ถึงการเติบโตของจำนวนผู้ใช้จักรยาน ที่มีมากมายขึ้นหลายเท่าตัว เชื่อว่านี่จะเป็นจุดเริ่มต้นของการจัดงานโชว์จักรยานอย่างเต็มรูปแบบ และครอบคลุมส่วนต่างของแวดวงจักรยานให้ยิ่งใหญ่ และตื่นตัวมากขึ้นในครั้งต่อไปอย่างแน่นอน 

ขอขอบคุณ ผู้สนับสนุนให้เกิดกิจกรรมสำคัญในครั้งนี้





ลือแวดล้อมนี่ไม่ใช่เรื่องหลัก!



“ผมสนุกนะ เลยใช้ เรื่อง ลือแวดล้อมนี่ไม่ใช่เรื่องหลักนะ ถ้าทุกคนรู้สึกสนุกได้ผมว่าเค้าก็ใช้กัน”

ประโยคเปิดประเด็นเรื่อง จักรยานจาก **ณัฐ-ณัฐวุฒิ เลื่อนโทสง** ผู้อำนวยการฝ่ายเทคโนโลยีสร้างสรรค์ จากบริษัท be>our>friend studio ที่เราต้องพยักหน้าตาม

ความสุขทำให้คนติดใจสิ่งที่นำมาซึ่งความสุขนั้น และความสุขก็ทำให้เขาติดพาหนะสองล้อนี้

ความสุขในการขี่จักรยานของคุณคืออะไร

มันหลายอย่างรวมๆ กันนะ ผมสนุกกับการได้อยู่กับตัวเอง ได้รู้ซิจัดจำกัดของตัวเอง เวลาปั่นไกลมากหรือเร็วมากจนไม่ไหวมันจะรู้ตัว แต่มันก็ได้ลองพยายามใหม่ เหมือนเล่นเกม ได้แข่งกับตัวเอง

รู้สึกว่าตัวเองเริ่มสนุกกับการขี่จักรยานเมื่อไหร่

คงเป็นตอนได้ไปปั่นที่มวกเหล็กเมื่อประมาณปลายปีที่แล้ว ไปกัน ๔ - ๕ คน เป็นร้อยโลครั้งแรก แล้วก็โดดเดี่ยวมากเพราะเพื่อนไปกันไกลมาก ยังนึกว่าเรามาทำอะไรวะเนี่ย (หัวเราะ) แต่พอจากทริปนั้นก็ติดใจนะ ที่นี้ก็เริ่มปั่นทุกวัน

แสดงว่าตอนก่อนจะเจอร้อยโลนี้ยังไม่สนุก?

ใช่ ตอนแรกแค่อยากขี่ แต่ที่ติดใจเนี่ยคือหลังจากไปมวกเหล็กกลับมาี่แหละ มันรู้สึกอยากขี่ไกลๆ อยากอยู่กับมันนานๆ แต่จริงๆ แล้วผมก็ขี่มา

ตั้งแต่เด็กๆ นะ เพราะแม่ผมชอบใช้จักรยานอยู่แล้ว ตอนนั้นมันก็สนุกแล้วละ แต่มีครั้งนึงขี่ไปร้านของเล่นเอาน้องนั่งตรงท่อน้ำไปด้วย ถึงสามแยกแล้วโดนมอเตอร์ไซค์เฉี่ยว น้องก็กระเด็นไปแต่ไม่เป็นอะไรมาก ที่นี้แม่ก็ไม่ให้ขี่ออกถนนใหญ่อีกเลย อันนี้คือความทรงจำเรื่องสุดท้ายที่ขี่จักรยานตอนเด็ก แล้วก็หายไปเลย สงสัยสมองกระทบกระเทือน (หัวเราะ) แล้วมันก็กลับมาอีกทีตอนไปอัมสเตอร์ดัม ปีที่แล้วเหมือนกัน ทั้งเมืองมีแต่จักรยาน เราขี่เช้าๆ ทุกวันเลย มันทำให้เราคิดถึงการขี่เล่นตอนเด็กๆ พอกลับมาก็คิดจะซื้อจักรยานนะ แต่ก็ไม่ได้ซื้อสักที จนกระทั่งได้ไปดูหนังเรื่อง เจ้าหนูสิงห์นักปั่น เข้าอีกวันนึงน้องที่ทำงานที่ไปดูด้วยกันก็ไปซื้อเลย แล้วกลับมาคุยกับเราว่าให้ไปซื้อเราอยากได้อยู่บ้างแล้วก็ตรงไปร้านตรงเอ็มโพเรียมนี้เลย ก็ซื้อมา เสือหมอบก็ไม่เคยขี่ เปลี่ยนเกียร์ก็ไม่เป็น แถมใส่กางเกงยีนส์รองเท้าหนังอีก ล้อก็เล็กมาก เราก็ขี่ออกมาจากร้านเลย ไร้ตอนออกมานี่ระทึกมาก เพราะมันสูงมาก เค้าปรับไซส์แบบชาวจักรยานมาเลย **ไปซื้อโดยไม่รู้อะไรเลย?**

ไม่รู้รายละเอียดอะไรเลย ซื้มาใช้งานใหญ่ตลอด เข้าเกียร์ไม่เป็นเลย ก็นึกบ่นในใจว่าจักรยานเราทำไมมันหนักยังงี้วะ โหนใครบอกว่าเบา แล้วใช้เกียร์เดียวก็ยังไม่รู้เท่า มาอวดที่ออฟฟิศอีกว่า เราไม่เปลี่ยนเกียร์เลยเว้ย เกียร์ไม่จำเป็นหรอก (หัวเราะ) หลังจากนั้นก็ค่อยๆ เริ่มเรียนรู้ไปเรื่อยๆ มันมีอะไรที่เราไม่รู้แล้วเรา



ก็สนุก ไม่ต้องไปอ่านให้รู้ทุกอย่างแล้วค่อยมาซี มันเหมือนตอนที่เราร่วมปั่นจักรยานตอนเด็กๆ นะ เราก็ก็นั่งๆ ล้มๆ ก็ค่อยๆ เรียนรู้ไป

พอซื้อแล้วเริ่มปั่นก็ไหนก่อน

สวนเบญจกิตตินี้แหละ ทุกวัน ๒๒ กิโลเมตร ชั่วโมงนี่เรียกว่า โอโห เร็วมากแล้ว แล้วก็เจอคนในสวนก็เริ่มขี่ตาม ๓-๔ กิโลเมตร ดูก็จะได้กรอบ แป้นนิ่งเท่านั้น เหนื่อย เขาก็ยังปั่นต่ออีกหลายรอบเลยนะ เราก็ขี่ได้ไวกะ ตอนหลังเราก็เริ่มรู้วิธี อย่างต้องกินน้ำบ่อยๆ เปลี่ยนเกียร์ให้เป็น ก็รู้วิธีมากขึ้น

แล้วการเดินทางในเมืองของคุณล่ะ เปลี่ยนไปตอนไหน

ก็พอเริ่มรู้เยอะๆ เริ่มได้ขี่ไกลๆ มันก็เริ่มสนุก ที่นี้เราก็อยากขึ้นเรื่อยๆ แล้ว ก็เริ่มใช้มันจริงจัง ขี่มาทำงาน ขี่ไปประชุมวันนี้ ซึ่งระยะเวลาที่ไม่ต่างจากขับรถเลยนะ ผลออก ถึงเร็วกว่าอีก เวลาจะไปก็ต้องดูที่ทางหน่อยว่าเป็นยังไง จอดได้มั้ย มีครั้งนึงไปคุยงานด้วยกันกับน้องที่ออฟฟิศ น้องขึ้นแท็กซี่ไป ตอนกลับก็รอน้องขึ้นแท็กซี่ก่อน เราก็ค่อยๆ ออกมา เรามาถึงออฟฟิศชั่วโมงนึงแล้ว น้องเพิ่งมา ก็เออ เร็วดี สนุกด้วย สะดวกด้วย ตอนนั้นเลยแทบไม่ได้ใช้รถแล้ว ก็เอารถกลับไปจอดบ้านพ่อแม่ แล้วจะไปไหนไกลๆ หรือต้องขนของค่อยกลับไปเอารถที่บ้าน

เวลาจะขี่ไปประชุมเตรียมตัวยังไง

ก็ดูทางไปให้ดีกว่าก่อนว่าเสียค่ายเสียขวายังไง จะมาขี่อีกกกลางถนนนี่อันตรายนะ แล้วก็ใส่หมวก ผ้าปิดจมูกหน่อย อาจจะตายเพราะควันก็ได้ (หัวเราะ) เสื้อผ้าก็ไม่ถึงขนาดต้องเปลี่ยนนะ คือ...ตอนไปก็ค่อยๆ ปั่นให้พอดีๆ อย่าให้หอบจนเหงื่อออกเยอะมาก มันก็ทำได้อยู่นะ แต่ถ้าคุยกับลูกค้าเสร็จปั่นกลับมาออฟฟิศนี่ไม่กลัวเลย ที่ออฟฟิศมีที่อาบน้ำ

แต่ละครั้งที่จะออกเดินทางมีความกังวลอะไรบ้าง

กังวลเรื่องยางแตกอย่างเดียวนะ เวลาไปไหนก็ต้องเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม อย่างสำรอง หัดเปลี่ยนยาง แต่จริงๆ ในเมืองนี้ผมไม่กลัวเลยนะ ถ้ายางแตกหรืออะไรก็ถอดยางขึ้นรถไฟฟ้ายันแท็กซี่ได้ แต่ถ้าไปต่างจังหวัดนี่ต้องเตรียมพร้อมนิดนึง

มีคำแนะนำอะไรคนอยากปั่นมั๊ย

จริงๆ ควรให้คุ้นกับจักรยานก่อน เริ่มไปขี่ในสวนก่อนก็ดีนะ ไม่ร้อนมาก ให้รู้สึกว่าได้ขี่นะ โดยเฉพาะจักรยานล้อเล็กๆ ในเมืองมันจะมีท่อซี่ๆ เนี่ยเยอะ แล้วมันขอบวางให้ล้อมันสามารถลงไปได้พอดี ก็ต้องขี่เฉยๆ นะ อันนี้มากล้นนะ ต้องเริ่มจากขี่ช้าๆ แล้วที่สำคัญควรใส่หมวกกันน็อก คือเราอาจจะระวังแต่คนอื่นละ เราก็ต้องปลอดภัยไว้ก่อน จะมีคำแนะนำจากหนังสือ *What I talk about when I talk about running* ของ Haruki Murakami ที่อยู่ในหัวตลอดเวลา คือไม่ว่าจะเหนื่อยแค่ไหนก็ห้ามก้มหน้าเด็ดขาด เพราะความผิดพลาดเพียงนิดเดียวหมายถึงอุบัติเหตุอันมหันต์ **ชีวิตหลังปั่นจักรยานของคุณมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง**

ประหยัดเงินแน่นอน แฮ้ย มีเรื่องตลกมากคือเมื่อก่อนผมว่าผมไม่เคยเห็นจักรยานตามถนนใหญ่เลยนะ น้อยมาก ตอนนี้เป็นไหนก็เห็นนะ ก็ยังนึกอยู่ว่าหรือตอนนี้คนมันปั่นกันเยอะขึ้นนะ แล้วเมื่อก่อนเห็นพวกฝรั่งปั่นกันตรงโคลด์ไรด์ ก็นึกว่าเฮ้ย พวกนี้มันบ้าวะ สุดท้ายก็เป็นคนบ้าเอง (หัวเราะ) 



ปั่นไปชิมอาหารอร่อย ย่านพระประแดง



เช่นเดียวกับทุกเดือนที่มีการนัดพบ เพื่อท่องเที่ยวดูกรุงเทพฯ ยามค่ำคืน แล้วไปหาอาหารอร่อยๆ รับประทานกัน

สำหรับทริปนี้ไปพระประแดง พอได้ยินชื่อแล้วรู้สึกว่าเป็นระยะทางที่ไกลมาก แต่สิ่งที่ทำให้ผมมีแรงในการปั่นไป คือการได้กินของอร่อยๆ และแปลกใหม่เสมอ

ถึงเวลา ๑๙.๐๐ น. ณ จุฬาลงกรณ์ ๓๒ ที่ทำการสมาคมฯ แห่งใหม่ใหญ่กว่าเดิม ผมเจอผู้คนยังไม่มาก มีทั้งจักรยานคันเล็กและใหญ่ประมาณ ๑๔ คัน จะเป็นเพราะรถติดหรือไม่ใช่ เมื่อมองไปรอบๆ สังเกตเห็นชาวเสื้อสีส้มหลายคน รวมถึงนักปั่นหน้าใหม่ไม่คุ้นหน้า ครึ่งนี้ก็มีมาก (แต่ดูท่าทางทะมัดทะแมงน่าดู)

ใกล้เวลาล้อหมุนแล้ว (๑๙.๓๐ น.) ทุกคนต่างนำจักรยานคู่ใจไปประจำที่ นำทีมโดยเฮียม้อ Coffeebike

& คุณหลิน TCHA ได้นำขบวนจักรยานปั่นไปตามถนนบรรทัดทอง ถนนพระรามสี่ มีการทิ้งช่วงกันอยู่บ้าง เนื่องจากมีไฟแดงอยู่เป็นระยะ

ขณะกำลังรอไฟแดงอยู่นั้น คุณหลิน TCHA ได้ประกาศว่า “ช่วยกันอุดหนุนร้านแมงเส็งหมูสะเต๊ะ เขาก็ขี่จักรยานเหมือนกัน (จริงๆ แล้วคนปั่นจักรยานมีอยู่ทุกที่เลยแฮะ)” พวกเราปั่นตามถนนมหานคร วิ่งตรงผ่าน ถนนมเหล็กข์ ตรงเข้าถนนพระราม ๓ วิ่งเลียบตรงไปเลี้ยวซ้าย ช่วงนี้เส้นทางน่าปั่น รถน้อย น้ำตื้นเดินเป็นระยะ

ปั่นได้ลมแป๊บเดียวก็เห็นตึกธนาคารกสิกรไทย สะพานแขวน มีหยุดพักรอ ไม่ใช่รอใคร..คุณแม่ผมเองก็อยู่ในกลุ่มหลังนั้นเหมือนกัน สงสัยจะขี่ด้านลมخمวิวข้างทาง

ระหว่างรอก็คูณคุยกับพี่ๆ ที่ใช้รถล้อเล็กมาปั่น



หลายคน บางคนบอกต้องการใช้แรงเพื่อจะได้
ออกกำลังกาย บ้างก็ว่าอยู่แถวนี้มาตั้งรกรากที่สะพานกรุงเทพ
รอนกลุ่มหลังมาถึง ก็ปั่นกันต่อถึงจุดหมาย

ทุกคนต่างแยกย้ายออกกระจายรายได้ยังร้าน
อาหารต่างๆ มีให้เลือกสรรมากมาย คุณแม่สั่งราดหน้า
ผัดซีอิ้ว หมูสะเต๊ะ ขนมปังหน้าหมู ทานเสร็จพี่ปอย
สั่งต่อขนมปังสังขยากับนมเย็น สำหรับผมว่าอร่อย
ทุกรายการ คุ่มค่าจริงๆ กับการปั่นมาไกลถึงพระประแดง

ณ เวลา ๒๐.๔๕ น. เสียงเรียกรวมพลดังขึ้น
ทุกคนต่างปั่นกลับตามเส้นทางถนนสุขสวัสดิ์ มีการ
พักปั้มบางจากเพื่อทำการกิจส่วนตัว มีการพูดคุยกัน
อย่างสนุกสนาน ปั่นผ่านบางปะแก้ว บางปะกอก
ดาวคะนอง เราปั่นกันมาเรื่อยๆ ต่อไปจนถึงวงเวียนใหญ่
ที่มีรถหนาแน่น ยากที่จะผ่านได้ไม่ว่าจะเป็นมือใหม่
หรือมือฉมัง ต่างก็ดูแลกันเป็นอย่างดี

ก่อนขึ้นสะพานพุทธฯ ผู้นำพาเลี้ยวซ้าย
เข้าถึงวัดกัลยาฯ มีคนประกาศดังขึ้น “แถวเรียงหนึ่ง
นะครับทุกคน” เพราะเป็นทางแคบๆ ไปโผล่ริมแม่น้ำ
เจ้าพระยา เป็นบรรยากาศเย็นสบายยามค่ำคืน ปั่น
เลียบทางแม่น้ำเจ้าพระยา เห็นคนตกปลาเป็นช่วงๆ
ดูวิวฝั่งพระนคร

สุดท้ายทุกคนรวมตัวกันถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
แล้วจึงปั่นข้ามสะพานพุทธฯ (ได้ฝึกขึ้นสะพานอีกแล้ว



สำหรับมือใหม่) ปั่นเรียงหนึ่ง เลี้ยวซ้ายเข้าศาลาว่าการ
กรุงเทพฯ แหล่งรวมพลคนปั่นจักรยานอีกแห่งหนึ่ง
วิ่งเส้นถนนบำรุงเมือง เลี้ยวขวาเลียบคลองผดุงกรุงเกษม
ถึงหัวลำโพง ทำให้ผมนึกถึงตอนปั่นของทริปกลางคืน
ครั้งแรกเมื่อห้าปีก่อน ทั้งเหนื่อย ทั้งตื่นเต้น มีเสียง
หัวเราะ และเสียงผู้ใหญ่อคอยดูแล

การปั่นทริปนี้ความรู้สึกแตกต่างกันอย่าง
สิ้นเชิง แต่ที่เหมือนไม่เคยเปลี่ยน คือความสุข
ความประทับใจของการมาปั่นจักรยานทุกครั้ง
ลองมาสักครั้งสิครับ แล้วจะมีครั้งต่อไปอย่าง
ครอบครัวผม 



ปั่น...ปั่นปัญญา



“เมื่อปั่นเข้าไปในชุมชน ได้เห็นภาพประทับใจคือ รอยยิ้มของเด็กๆ”



เช้าวันเสาร์ที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๕ เป็นวันที่เราชาว TCHA พร้อมใจกันไปปั่นเพื่อสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้กับสังคม

โดยเราได้รับการเชิญจากทาง กทม. ให้ไปร่วมปั่นเพื่อแบกเป้ที่บรรจุหนังสือสำหรับเด็กๆ เช่น หนังสือนิทาน สมุดภาพสำหรับระบายสี ฯลฯ นำไปมอบให้เด็ก ๆ ๓ ชุมชน ได้แก่ ชุมชนพหลโยธิน ๓๒ ชุมชนหลังโรงเจ ชุมชนหลังสถาบันราชภัฏจันทรเกษม และมูลนิธิเด็กอ่อนในสลัม ในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

จุดนัดพบในวันนี้ คือ สนามกีฬาไทย-ญี่ปุ่น

นักปั่นมาจากหลายกลุ่มมากมาย รวมทั้งนักปั่นตัวน้อยต่างมารอพิธีเปิดกันแต่เช้าเลยทีเดียว

นอกจากนี้แล้วผู้รักนักปั่นที่ปั่นท่องเที่ยวรอบโลกคือคุณหนูและคุณวรรณ ได้พาลูกสาวตัวน้อย (น้องเย็นตา) และคุณใหญ่ วัชรเกียรติ ศิลปินดาราได้พาเพื่อนมาร่วมปั่นเพื่อสังคมในกิจกรรมนี้ด้วย

หลังจากเคารพธงชาติ ประธานในพิธีได้ปล่อยขบวนนักปั่น โดยใช้เส้นทางถนนมิตรไมตรีเลี้ยวซ้ายเข้าถนนดินแดงตรงไปเลี้ยวซ้ายเข้าถนนรัชดาภิเษก กลับรถใต้สะพานรัชโยธินแล้วมาเลี้ยวซ้ายเข้าซอยรัชดาภิเษก ๓๖ แล้วขบวนนักปั่นก็แยกออกเป็น ๔ กลุ่ม โดยปั่นตามผู้นำของแต่ละกลุ่มปั่นเข้าไปตามจุดต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น





เมื่อปั่นเข้าไปในชุมชน ได้เห็นภาพประทับใจคือ รอยยิ้มของเด็กๆ ที่ได้รับขนมโดนัทที่ซื้อตั้ง และ อมยิ้ม เด็กๆ ต่างกินขนมกันอย่างมีความสุข ผู้คนใน ชุมชนได้นำน้ำเย็นๆ มาให้นักปั่นดื่มแก้กระหาย สร้าง ความชื่นใจให้พวกเราหลายคน

หลังจากนำหนังสือที่บรรจุในเป๋ออกมาวางเพื่อให้ประธานชุมชนฯ เป็นตัวแทนรับมอบเรียบร้อยแล้ว ได้ถ่ายภาพร่วมกับคณะผู้จัดงาน เด็กๆ และผู้ที่อยู่ในชุมชน จากนั้นอำลาเด็กๆ ปั่นกลับมายังสนามกีฬา

ไทย-ญี่ปุ่น

ขอขอบคุณนักปั่นทุกท่านที่มาร่วมปั่นในกิจกรรมดีๆ เพื่อสังคมด้วยกัน

ขอบคุณเฮียฮั่ว คุณกิตติ พิไลจิต พิยุ่ง พี่หล่อ เฮียวิวัฒน์ พี่ศุภชัย พี่สันติ พี่เปี้ยก (คณาธิป จงธัญญากร) ที่เชิญชวนพี่น้องนักปั่นมาร่วมในกิจกรรมนี้

ขอบคุณคุณอนุรักษ์ ที่ถ่ายรูปสวยๆ มาให้ได้ ชื่นชม พบกันทริปหน้า สวัสดีค่ะ 





วันเสาร์ที่ ๓ - วันอาทิตย์ที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๕
• เรื่อง เล็ก หวานเจี๊ยบ • ภาพ อนุรักษ เปลียนศิริ

สรุปทริปชาเหมากระชากวัย กริปมือใหม่

ชาเหมาเป็นทริปที่นักปั่น ผู้ร่วมทริปต้องบรรทุกลuggage ส่วนตัวไปด้วยตนเอง เนื่องจากทางสมาคมฯ ต้องการให้นักปั่นมือใหม่ได้เรียนรู้และฝึกการ Pack ของใช้ส่วนตัวที่จะนำไปใช้ระหว่างทริป ซึ่งเคยได้รับการแนะนำไว้แล้ว แต่คราวนี้มีมือใหม่เพียง ๒ ท่านที่ได้มาร่วมชาเหมากับชาวจักรยาน

เช้าวันเสาร์เมื่อลือหนุณ เส้นทางปั่นมุ่งหน้าสู่ทางสะพานพระปิ่นเกล้า กลุ่มของคุณหมอวิชอบซึ่งรออยู่สี่แยกปิ่นเกล้าได้เข้าร่วมกลุ่มปั่นไปด้วยกันโดยใช้เส้นทางถนนบรมราชชนนี ระหว่างทางแวะจุดพัก ที่ยู่งผู้จัดการคนเก่งของสมาคมฯ ที่ในวันนีรับบทหนักทั้งขับรถเซอร์วิส บริการน้ำดื่มแก่สมาชิก ปอกซิง ปอกมัน ต้มมันใส่ซิงที่ปอกไว้ ล้างจานที่พวกเราขับประทานมือเข้าที่ค่ายหลวงบ้านไร่ก่อนออกเดินทาง โดยการยกขึ้นรถแล้วนำมาล้างล้างที่สมาคมฯ ขอบคุณมากๆ ค่ะ

ที่ยู่งได้แบ่งสมาชิกออกเป็น ๓ กลุ่มและแจกผ้าพันคอประจำสี จากนั้นเริ่มปั่นต่อไป โดยแวะรับประทานอาหารกลางวันที่บ้านปทุมโกษา บางท่านแวะทานที่บ้านก่อนถึงร้านปทุมโกษา เมื่ออิ่มกันแล้วลือหนุณต่อ จุดพักต่อไปคือร้านค้าหน้าสหกรณ์โคนมหนองโพ หลายท่านอ้อมอรัยกับไอสกริมมสตรสต่างๆ โดยเฉพาะที่คุยกัยและที่หล่อที่อุดหนุนกันคนละ ๑ คอท ต้องหาเพื่อนฯ มาช่วยรับประทานเลยทีเดียว พี่ป้อม สุมาวงศ์ และพี่ๆ บางท่านนอนพักข้างร้าน 7-11 ใกล้ร้านไอสกริม สมาชิกใหม่ ๒ ท่านขาแรงปั่นนำเลยจุดพักไปไกลหลายกิโลทีเดียว แต่แล้วจักรยานคู่ใจของคุณเงิน ๑ ใน ๒ สมาชิกใหม่ขาแรง มีปัญหาจึงโทร.ติดต่อพี่ป้อม แล้วนักปั่นทุกท่าน

ได้รับปั่นไปยังจุดที่คุณเงินและเพื่อนรออยู่ ที่ยู่ง ฟลิซิดช่วยกันแก้ไขจักรยานของคุณเงินจนปั่นไปได้ แต่พอเลี้ยวขวาตรงทางแยกบางแพเพื่อเข้าอำเภอโพธาราม จักรยานของคุณเงิน ก็มีปัญหาก็

คุณเงินได้แจ้งกับทางสมาคมฯ ไว้แล้วว่าปั่นไปแล้วจะแยกกลับก่อนไม่ได้ยุ่งค้างกับพวกเรา เมื่อจักรยานมีปัญหาอีกครั้งจึงตัดสินใจขึ้นรถกลับกรุงเทพฯ เลยที่ยู่งจึงนำจักรยานไปส่งที่ท่ารถตู้ใกล้ตลาดโพธาราม แล้วคุณเงินก็ปั่นไปถึงที่หมายค่ายหลวงบ้านไร่ ต่างคนก็หาทำเลกางเต็นท์

ที่ยู่งชักชวนพวกเราเข้าไปตลาดโพธารามเพื่อซื้ออาหารสดมาทำอาหารมื้อเย็นและมื้อเช้าของวันพรุ่งนี้ พ่อครัวแม่ครัวจำเป็นต่างช่วยกันคิดว่าจะทำเมนูอะไรดี สุดท้ายได้นำผักกะปิ ปลาทุทอด ซอมนซุบไข่ พะแนงหมู (เมนูนี้ที่ยู่งบอกว่ายังมีอยู่ในตู้เย็นนะท่านใดสนใจจะชิมเชิญได้ที่สมาคมฯ ค่ะ)

ใกล้ตม่น้ำปลา ตม่น้ำปลากระป๋อง ระหว่างที่เรา กำลังทำอาหารอยู่นั้น ที่ยู่ง ฟลิซิด พี่หล่อ ได้ติดตั้งจอโปรเจกเตอร์ที่นำไปด้วยเพื่อที่จะให้พวกเราได้มีกิจกรรม





บ้านเทิงใจเพื่อความสุขสนุกสนาน

และระหว่างนั้นเอง กลุ่มจักรยานบ้านโป่งไบก์ กลุ่มใหญ่โดยการนำของน้องดา ประธานชมรมฯ ได้มาต้อนรับกลุ่ม TCHA อย่างอบอุ่น พร้อมด้วยเบเกอร์เค้กใหญ่ ขนมหมาจากร้านดังของบ้านโป่ง จากการมาต้อนรับของ บ้านโป่ง ไบค์ นี้เองทำให้เกิดการซื้อ-ขายจักรยานเกิดขึ้น คุณหมอวิชอบเกิดไปถูกอกถูกใจทัวรี่ริง Corratec ของ พี่เจียบ บ้านโป่งไบก์ เข้า พี่เจียบเลยไม่ต้องปั่นจักรยาน กลับบ้านแต่นั่งปีค้อกลับไปแทน ทัวรี่ริงคันนี้พี่ลิซิด มองไว้ก่อนที่คุณหมอวิชอบจะเข้ามาดูเหมือนกัน แต่ตัดสินใจ เข้าไปหน่อย

และก่อนที่กลุ่มบ้านโป่งไบก์ จะกลับไปน้องดา แจ้งว่าพรุ่งนี้เช้า ดีห้าครึ่ง ชมรมจักรยานโพธารามจะนำ น้ำเต้าหู้-ปาห่องโก๋ มาให้พวกเราได้อิมมอร้อยกัน ขอ ขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วยนะค่ะ

และแล้วอาหารมือเย็นฝีมือนักปั่น ก็เริ่มต้น และ จบลงด้วยความเอร็ดอร่อย (สงสัยว่าทิวโหยกันด้วยมั้ง) เมื่ออิ่มกันแล้ว สุภาพบุรุษนักปั่นของเราไปช่วยกันล้าง จานชาม น่ารักจริงๆ เวลาแห่งความบันเทิงใจก็ถูกนำ เสนอด้วยภาพยนตร์เรื่อง Mr.Been พร้อมชมภาพที่ทุกท่านได้บันทึกไว้ระหว่างการปั่น เมื่อจบแล้วพี่ยุ่งได้เชิญชวน ทุกท่านไปรับประทานอาหารมันต้มขี้เหล็กและกาแฟก่อนนอน

รุ่งเช้าตื่นมารับอรุณด้วยอากาศที่กำลังสบายๆ พร้อมกับเสียงนกกรอกร้อง เสียงเพลงที่ชาวบ้านเปิด ไม่นานนัก ชมรมจักรยานโพธารามนำน้ำเต้าหู้-ปาห่องโก๋ มาส่งมอบ ให้ตามเวลานัดหมาย พอมือเช้าเรียบร้อย พี่ๆ น้องๆ บ้านโป่งไบก์ พาพวกเราปั่นเที่ยวโดยได้พาไปวัดขนอน-

หนังใหญ่ พิพิธภัณฑ์วัดม่วง ศาลเจ้าแม่เบิกไพร เมื่อถึง สะพานข้ามแม่น้ำ มีการแจ้งว่าจะมีรถตำรวจมาช่วย นำขบวน

รถตำรวจและนักปั่นบ้านโป่งไบก์ได้มาส่งคณะของเรา ระยะหนึ่ง จากนั้นคณะของเราก็เกาะกลุ่มกันมุ่งหน้าสู่ กรุงเทพฯ

ปั่นมาจนถึงนครปฐมแวะทานกล้วยเตี้ยลูกชิ้นปลา ร้านดังที่ขายอยู่ที่องค์พระปฐมเจดีย์ พี่โองปั่นมาส่งพวกเราถึงทางแยกเข้าเจษฎา เทคนิคมิวเซียม จึงแยกไป คณะเข้าหมู่บ้านกันต่อมาถึงสมาคมฯ เก็บใบทำโม่งเย็น และทุกท่านได้กลับถึงบ้านโดยสวัสดิภาพ

ขอบคุณพี่ยุ่ง พี่ลิซิด พี่หล่อ พี่ป้อม สุมาวงศ์ คุณอนุรักษ์ ขอบคุมนบ้านโป่งไบก์ ทุกท่าน และขอบคุณ สมาชิกทุกท่านที่ร่วมปั่นไปด้วยกัน พบกันใหม่ทริปหน้า นะคะ สวัสดิ์ค่ะ 





พาเพื่อนนอนกอดเขา เล่นน้ำตก แช่น้ำอุ่น สวนผึ้ง



เวลา ๐๖.๐๐ น. วันเสาร์ที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เป็นวัน-เวลาที่มีความสำคัญกับพวกเรานักปั่น TCHA เป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นนัดสำคัญที่เราจะได้ไปปั่นกันที่อำเภอสวนผึ้ง

จังหวัดราชบุรี ซึ่งทริปนี้เลื่อนมาแล้ว ๒ ครั้ง

ครั้งแรกเนื่องจากที่ อ.สวนผึ้งมีฝนตกติดต่อกันหลายวัน ทางศูนย์รีสอร์ทที่พักที่เราจะไปพักกันเกรงว่า เราจะปั่นไม่สนุกก็เลยแจ้งให้เราทราบ ครั้งต่อมาก็เป็นเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่ ทางสมาคมฯ จึงกำหนดวันที่จะจัดทริปขึ้นในวันนี้

ขณเคยเพื่อนๆ หลายคนมารอกันแต่เช้าตรู่เลยทีเดียว รถบัสคันใหญ่จอดรอเราอยู่ก่อนแล้ว สักพักรถสองแถวที่จะมาบรรทุกจักรยานคันเก่งของพวกเราาก็มาถึง และเริ่มแพ็คจักรยาน

วันนี้สมาชิกที่จะไปปั่นด้วยกัน มี ๒ กลุ่ม กลุ่มแรกเดินทางโดยรถบัสพร้อมเพื่อนสมาชิก ๕๐ ท่าน อีกกลุ่มหนึ่งขับรถไปพบกับพวกเราที่สวนผึ้งอีกกว่า ๓๐ ท่าน

เมื่อท่านสมาชิกมาครบเราก็เริ่มออกเดินทาง ขวบนักปั่นไปแวะรับประทานมื้อเช้ากันที่ร้านปทุมโภชนาใกล้แยกมาลัยแมน จังหวัดนครปฐม เมื่อทุกคนอิ่มกันแล้วก็เดินทางต่อไปยังจุดหมายปลายทางของเราคือ ภูเขา รีสอร์ท อำเภอสวนผึ้ง

ที่นี่เราได้พบกับผู้บริหารจากบริษัท เบอร์แทรม-เคมีคอล (1982) จำกัด ผู้ผลิตยาต้ม Peppermint Field (ที่ได้เคยนำมาแจกพวกเราเวลามีทริปต่างๆ)

พาน้องๆ หนุ่ม-สาว พนักงานของบริษัทฯ มาร่วมปั่นกับชาว TCHA ด้วย

ไปถึงที่นั่นประมาณ ๑๑ โมงเศษๆ หลายท่านหิวข้าวกันแล้วจึงออกมาสั่งข้าวรับประทาน สักพักที่ป้อมออกมาแจ้งว่าเจอปานักปั่นออกไปปั่นเที่ยวแล้ว พี่ลิตซึ่งสั่งข้าวไว้แล้วก็เลยต้องทิ้งจานข้าวออกไปนำทริป ที่เหลือก็นั่งทานต่อไป โดยมีพี่ป้อม สุมาวงศ์ พรหมโบล เป็นผู้นำทริปในกลุ่มหลังนี้

ขบวนนักปั่นของเรา ปั่นข้ามขึ้น-ลง เนินแล้วเนินเล่าไปตามเส้นทางที่จะขึ้นเขากระโจม ขยายแดนพม่า ช่วงนี้เส้นทางจะชันๆ ไปเรื่อยๆ ผ่านไปยังอุบลรีสอร์ท หลังจากนั้นก็จะลงตลอด ลักษณะของเส้นทางเป็นถนนลาดยางที่เพิ่งสร้างเสร็จและเพิ่งเปิดใช้ ถูกใจนักปั่นของเรามากๆ แต่จะมีช่วงก่อนที่จะเลี้ยวขวาเข้าไปธารน้ำร้อนบ่อคลึงและน้ำตกเก้าโจน ขวบนักปั่นของเราไปพักกันที่น้ำตกเก้าโจนก่อน แล้วจึงกลับมาแวะแช่น้ำร้อนกันที่ธารน้ำร้อนบ่อคลึง

จากนั้นก็มาแวะที่ฟาร์มแกะ Scenery และถ่ายรูปกันแล้วกลับที่พัก กางเต็นท์อาบน้ำและรับประทานอาหารค่ำด้วยกัน จากนั้นก็ได้ถ่ายภาพที่หลายท่านได้



ถ่ายไว้มาฉายให้ชมกันโดยทางสมาคมฯ ได้นำจอโปรเจกเตอร์พร้อมเครื่องเสียงมาติดตั้งเลยทีเดียว

พี่ป๋องได้เรียนเชิญผู้บริหารของ Peppermint ขึ้นมากล่าวทักทายและมอบของที่ระลึก (เสื้อยืดสีฟ้า สดใสแสนสวยพร้อมด้วยกระเป๋าเป้สีน้ำเงิน และยาฉุน Peppermint Field, Peppermint Magazine) แก่ ชาว TCHA ทุกท่าน พวกเราชาว TCHA ต้องขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วยค่ะ

โปรแกรมต่อไปเดิมทีแล้วผู้นำทริปตั้งใจจะให้มีการโอเอะ เพื่อสร้างความสนุกสนานครื้นเครงให้กับทุกท่าน แต่ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร เมื่อรับของที่ระลึกเรียบร้อยแล้ว ทุกท่านต่างเดินกลับเต็นท์กันหมด ออดฟิงเพลงเลย กลับเต็นท์นอนบ้างแล้วกัน

รุ่งเช้าทุกคนตื่นมารับเช้าวันใหม่ด้วยใบหน้าแจ่มใส บ้างก็ปั่นออกไปเที่ยวชมตลาดยามเช้า บ้างก็นั่งดื่มกาแฟ ทานขนมปังไข่ดาว เยียะวิวัฒน์ ไตรทิพย์พิทักษ์ ของพวกเรา ได้กรุณาปั่นขนมปังและทานการันให้ได้ชิมฝีมือ กรอบนอกนุ่มในเชียวค่ะ เมื่อไหร่จะได้รับประทานอีกคะ

นอกจากกาแฟขนมปังไข่ดาวแล้วยังมีข้าวผัดแสนอร่อยด้วย จากนั้นเริ่มปั่นเที่ยว อ้อ! การปั่นเที่ยวในวันนี้ ช่วงที่มาสัรวนนั้นตั้งใจว่าจะพาปั่นไปแก่งส้มแมว แต่นั่นผู้นำทริปเห็นว่าแก่งส้มแมวไม่มีอะไรน่าเที่ยว จึงหาเส้นทางใหม่ให้พวกเราได้ปั่นเที่ยวชมกัน ก็เลยได้ไปสวนผึ้ง ออริคิโด, ไร่ลุง ปัญญาสวรรค์ ไปไหว้พระธาตุที่สำนักสงฆ์เขาหัวช้าง เส้นทางนี้สนุกมากคะ ระยะทางแค่ ๔ กิโลเมตร แต่ใช้เวลาช่วงขาขึ้นมากกว่า ๑ ชั่วโมงเลยทีเดียว

ไม่ทราบว่ามี พี่ๆ น้องๆ ที่ปั่นขึ้นไปถึงพระธาตุสนุกกันหรือเปล่านั้น อยากให้มีทริปอย่างนี้อีกบ่อยๆ หรือเปล่า ขอความเห็นหน่อยคะ จะได้มีแนวร่วม เพราะ



ใช้เวลาขึ้นพระธาตุนาน จึงอดไปฟาร์มแกะ Royal Good View จะทำเลยเวลามากไป เดี่ยวท่านสมาชิกจะกลับถึงบ้านดึก พรุ่งนี้เช้าต้องรีบไปทำงาน

ขบวนนักปั่นจึงปั่นกลับที่พักเก็บเต็นท์ อาบน้ำ เตรียมตัวเดินทางกลับ ระหว่างทางตั้งใจจะพาทุกท่านไปรับประทานอาหารมื้อเย็นที่ตลาดได้รู้หน้าองค์พระปฐมเจดีย์ แต่เนื่องจากรถติดมากเกรงว่าจะเสียเวลา ก็เลยไม่ได้แวะ กลับถึงจุฬาฯ ขอย ๖ ประมาณ ๖ โมงเย็นเศษๆ ส่งสมาชิกกลับถึงบ้านโดยสวัสดิภาพทุกท่าน

สุดท้ายนี้ต้องขอขอบคุณผู้บริหารและน้องๆ จาก Peppermint ที่ให้เกียรติมาร่วมปั่นกับพวกเรา ชาว TCHA ขอขอบคุณพี่ๆ ที่ขับรถเซอร์วิสดูแลพวกเรา ขอขอบคุณพี่ลิซิด พี่หล่อ พี่ป้อม สุมาวงศ์ เยียะวิวัฒน์ พี่ป๋อง น้องเต๋ล น้องรัฐชัย ที่ช่วยดูแลนักปั่น ขอขอบคุณพี่เอก ร.พ.ท. พี่แดง นวลจิรา ที่กรุณาถ่ายรูปสวยๆ มาฝาก ขอขอบคุณกลุ่มพายัพักที่ถ่ายรูปมาฝากเช่นกัน และขอขอบคุณทุกท่านที่มาปั่นด้วยกัน พบกันใหม่ทริปหน้า สวัสดิ์ค่ะ 





အမှတ်အသား

Jack LaLanne's Hydronastics: Fountain of Youth Exercises

Always check with your physician before beginning any exercise program. Water gives you resistance. When doing water exercises, at all times, lift water do not try to kick it. Make haste slowly. Begin with 2 or 3 repetitions of each exercise and try to work your way up to 10 repetitions. Do what you can do, but don't overdo it.

Lower Body Water Exercises:



1) **Windmill Warm-up:** Arms straight, fingers extended, hands together under water. Pull and push water, first to the right, then to the left. Benefits the sides of the waist and midsection.



2) **Punching:** Elbows close to side, fists closed, knees bent, feet shoulder width apart, alternate punches under water. First punch water straight out, then turn and punch to the left and then to the right. Helps tone chest, shoulders and arms.



3) **Face Down Leg Lifts:** Holding onto edge of pool, face down, arms straight, legs straight, lift legs up and down trying to touch the bottom of the pool. Pull up with the right and pull down with the left. Helps tone waist, hips, buttocks, back and front of legs. In fact, most muscles in the lower body except the calves.



4) **Face Up Leg Lifts:** Holding onto the edge of the pool, face up, legs straight, lift legs up and down, pull down with right, lift up with left. Benefits are same as #3, but from a different angle.



5) **Bicycle:** In same position as face up leg lifts, pretend your riding a bicycle alternately bringing knees into chest then extending them rapidly. Breathe deep. Good cardiovascular exercise.



6) **Standing Leg Crosses:** Facing edge of pool, cross right leg over left extending it as far as possible. Then cross left leg over right in the same manner. Crossing the leg works the inner part of the thigh, extending it works the outer part.



7) **Leg Extensions:** Standing, hang onto the side of the pool for balance. Keeping leg straight, lift leg up as high as possible, then extend it back as far as possible. Do the same with the other leg. This works muscles in front and back of the thigh, buttocks muscles and hip flexors. Also good for the waist.



8) **Leg Circles:** Holding the edge of the pool with one hand, legs straight, make circles with each leg. Helps the muscles from the waist down.



9) **Dolphin Movement:** Holding the edge of the pool with both hands, bring both knees into the chest at the same time, then back out pushing water away from you. If not able, try alternating one leg at a time. Good for upper and lower abdomen.



Fitness Lifestyle 15

สงกรานต์นี้...ไม่เล่นสาดน้ำ.. ก็เล่นน้ำให้สนุกได้

เมื่อสารสองล้อเดือนเมษายน ๒๕๕๕ ฉบับนี้ถึงมือท่านผู้อ่าน หลายๆ ท่านคงเตรียมฉลองสงกรานต์หรือไม่ก็ได้สนุกสนานกับประเพณีรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ การสงน้ำพระพุทธรูป สงน้ำพระภิกษุสามเณร และเล่นสาดน้ำ เล่นน้ำสนุกกันไปแล้ว

ประเพณีสงกรานต์ ไม่เพียงแต่ถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ของไทยสืบเนื่องกันมาแต่โบราณกาล แต่ยังเป็นประเพณีปีใหม่ของประเทศลาว กัมพูชา พม่า ชนกลุ่มน้อยชาวไทในเวียดนามและมณฑลยูนนานของจีน ศรีลังกา และทางตะวันออกของอินเดียอีกด้วย (วิกิพีเดีย)

การใช้น้ำเป็นตัวแทน เพื่อแก้กันกับความหมายของฤดูร้อนในช่วงเวลาที่ดวงอาทิตย์เคลื่อนเข้าสู่ราศีเมษ จึงใช้น้ำรดให้แก่กันเพื่อความเย็นชุ่มชื่น มีการขอพรจากผู้ใหญ่ การรำลึกและแสดงความกตัญญูต่อบรรพบุรุษที่ล่วงลับ

มาระยะหลัง ได้มีการประชาสัมพันธ์กระตุ้นให้เกิดการท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น เพิ่มความเป็นสากล จึงเรียกว่า “Songkran Water Festival” ชักจูงให้ชาวต่างชาติมาสนุกสนานเล่นสาดน้ำกันจนทุกวันนี้

นอกเหนือจากประโยชน์ของน้ำในการใช้ดื่มกิน ใช้ชำระล้าง ใช้ในการเกษตร และอื่นๆแล้ว น้ำก็ได้ถูกนำมาใช้ในด้านที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับ Fitness Lifestyle เช่นเดียวกัน

ในฉบับนี้ จึงขอแนะนำและเชิญชวนให้ท่านทดลองเล่นน้ำสงกรานต์ ที่ไม่ใช่อการสาดน้ำ แต่เป็นการ

ออกกำลังกายในน้ำที่เรียกว่า Hydronastics Exercise หรือ Water Aerobics ซึ่งเป็นการออกกำลังกายในน้ำ ที่ได้รับการพัฒนาเริ่มขึ้นมาโดย Jack LaLanne และนำออกอากาศทางโทรทัศน์ ในรายการของเขาชื่อ “The Jack LaLanne Show” ในสหรัฐอเมริกา ช่วงปี ค.ศ. 1950’s โดยใช้แรงต้านของน้ำในการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการออกกำลังกายในน้ำแบบอื่นๆ ตามมาในชื่อต่างๆ กัน เช่น Aqua Fit, Aqua Jogging, Aqua Aerobic, Aquatic Therapy, Aqua Ex และ Water Fitness เป็นต้น

ในฉบับนี้ ได้ลงภาพและรายละเอียดของการออกกำลังกายในน้ำท่าต่างๆ ซึ่งผมไม่ได้แปลเป็นภาษาไทยนะครับ และการนำมาลงตีพิมพ์ในครั้งนี้ ผมเห็นว่าเป็นการให้เกียรติแก่ Jack LaLanne และเพื่อเป็นวิทยาทาน มีใช้เพื่อการค้า จึงมิได้มีการขออนุญาต และเป็นการนำมาลงตีพิมพ์แต่เพียงบางส่วนเท่านั้น

หากท่านใดต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อมาได้โดยตรงนะครับ

Happiness.Millionaire@gmail.com

Jack LaLanne คือใคร?

ทำประโยชน์อะไรบ้างให้กับวงการ Fitness?

เราจะมาคุยรายละเอียดกันในฉบับหน้าครับ

ขอให้สนุกและมีความสุขกับการออกกำลังกายสงกรานต์นี้...ไม่เล่นสาดน้ำ..ก็เล่นน้ำให้สนุกได้ 



บทความ

เลือกที่จะลงมือเปลี่ยนแปลง

ผู้เขียนเคยได้ยินได้ฟังคำปรารภประมาณนี้เป็นระยะๆ ว่า “ตราบดีที่ถนนหนทางในกรุงเทพฯ ยังไม่มีไบค์เลน ผมก็ยังจะไม่ปั่นจักรยาน”

ถ้าอย่างนี้ละก็ ผู้เขียนกล้าฟันธงทันทีเลยว่า คุณจะมีวันได้ปั่นจักรยานในกรุงเทพฯ ตลอดไป เพราะผมปราศจากความเชื่อมั่นแต่อย่างว่า ไบค์เลนในกรุงเทพฯ จะถูกหักทอขึ้น และถูกออกแบบได้อย่างเหมาะสมเป็นเครือข่าย จนกระทั่งเอื้ออำนวยความปลอดภัยจากการเดินทางได้ในระดับที่น่าไว้วางใจ ในช่วงอายุของเรา

ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะ ผังเมืองในกรุงเทพฯ มันมีมาตั้งแต่ต้น เราสร้างบ้านแปงเมือง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าเป็นคราวๆ เป็นเรื่องๆ ปราศจากการคิดครอบคลุมล่วงหน้าไกลๆ เป็นแบบนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว

แม้ผู้ปรารถนาจะขี่ปั่นจักรยานมุ่งพิจารณาความปลอดภัยเป็นประเด็นสำคัญ ก็นับได้ว่าเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลอยู่ แต่ทุกก็พูดละ โฉมหน้าที่แท้จริงของกรุงเทพฯ เมืองหลวงของเรา ไม่ใช่มีว้อยแต่เฉพาะไบค์เลน และผังเมืองเท่านั้นหรอก มันก็มั่วไปเสียทุกเรื่อง ไม่ว่า

จะจับเรื่องใดขึ้นมากล่าว เพียงแต่ว่าใครจะชอบโปรยคำหวานปกปิด หรือกล่าวของจริงเท่านั้นเอง

อันตรายจากการสัญจรในกรุงเทพฯ ผมบอกว่า “มันไม่ได้มาจากไบค์เลน แต่มันมาจากรถอื่นที่มากระทำต่อผู้ใช้ปั่นต่างหาก” ก็ยอมรับว่า จักรยานและสื่การเคลื่อนที่ของมันกะกะรถใหญ่ แต่การจัดการที่ถูกต้องในเรื่องนี้ มิใช่ด้วยการกันเอารถจักรยานออกไป แต่ต้องเป็นการจัดระบบให้เหมาะสม ที่จะสัญจรด้วยกันอย่างเดือดร้อนซึ่งกันและกันให้น้อยที่สุด

ขอยืนยันว่า ไม่ว่าจะใช้ระบบเหตุผลใดๆ ผู้ใช้รถใหญ่และผู้ออกแบบเครือข่ายก็ไม่สามารถหนีสิทธิ์จากผู้ใช้รถจักรยานได้เลย ปัญหามันมีอยู่ และรอคอยการจัดการร่วมกัน ไม่ใช่ตัดส่วนหนึ่งส่วนใดออกจากสารบบ แต่เมื่อประเทศไทยมีความพิเศษที่แตกต่างจากประเทศอื่นๆ ตรงที่ไม่อาจจะจัดการปัญหาใดๆ ไม่เพียงแต่จะมีเรื่องนั้นๆ เพียงเรื่องเดียว แต่ยังมีทัศนคติ มีตัวบุคคล มีหน้าตา และมีได้โตะกับผลประโยชน์ สลับซับซ้อน ที่ต้องการการแบ่งสรรประโยชน์ให้ลงตัวก่อนเรื่องใดๆ

ถ้าใครก็ตามที่คาดหวังว่าสักวันหนึ่งจะได้ขี่จักรยาน
หรือใช้ยานพาหนะสองล้อปั่นนี้เดินทางในเขตเมือง
จึงมีเพียงหนทางเดียวก็คือ ออกมาร่วมใช้ถนนเดี๋ยวนี้เลย
ไม่ว่าจะด้วยเป้าหมายแก้ปัญหาเอาตัวรอดในการดำรงชีพ
หรือเพื่อสำนึกสิ่งแวดล้อม

จงตัดสินใจเลือกการสัญจร
ด้วยยานพาหนะที่คุณเลือกนี้เสียก่อน



พหลินเมื่อกลืนกระแสสี่เขี้ยวทางจักรยานโซยมา บรรดาผู้รับเหมาที่ช่องเสฟกับนักการเมือง จะเร่เข้ามา เล็งช่องทางทันที ผัดหน้าทาป้างเป็นผู้มีวิสัยทัศน์ใน ภูมิสถาปัตยกรรมและวิศวกรรมสูงยิ่ง ช่วงชิงโครงการเล็กๆ ธรรมดาๆ ให้เป็นโปรเจกต์ใหญ่ขึ้นไปอีก เปอรเซ็นต์จะได้มากตามส่วน ตรงนี้คือลักษณะเฉพาะของประเทศของเราใคร จะเถียง

ดังนั้นเมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าใครก็ตามที่คาดหวังว่า สักวันหนึ่งจะได้ขี่จักรยานหรือใช้ยานพาหนะสองล้อ ปั่นนี้เดินทางในเขตเมือง จึงมีเพียงหนทางเดียวก็คือ ออกมาร่วมใช้ถนนเดีวนี้เลย ไม่ว่าจะทำด้วยเป้าหมาย แก้ปัญหาเอาตัวรอดในการดำรงชีพ หรือเพื่อสำนึก สิ่งแวดล้อม จงตัดสินใจเลือกการสัญจรด้วยยานพาหนะ ที่คุณเลือกนี้เสียก่อน จากนั้นก็ค่อยๆ พัฒนาทักษะ การใช้จักรยาน ใช้ถนนไปทีละน้อย จนเชี่ยวชาญขึ้นตาม ความบอຍในการปฏิบัติ ท่ามกลางบริบทที่ปั่นป่วน เราจะ ดำเนินไปทั้งๆ ที่ปั่นปั่นอย่างนี้แหละ

อย่างน้อยที่สุดก็เป็นการกันตัวคุณเองไว้ ไม่ยอม ให้ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลไกสร้างปัญหาสิ่งแวดล้อม ซ้ำเติม ที่หนักหน่วงอยู่แล้ว ให้หนักยิ่งขึ้นไปอีก และเป็นอีกหนึ่งคะแนนเสียงในการยืนหยัดอยู่เคียงข้าง ทิศทางการพัฒนาที่เหมาะสม บนตาขังข้าง Critical Mass ด้วยความหวังว่าสักวันหนึ่ง พวกเราจะเพิ่มจำนวน ที่มากพอจนกระทั่งความเปลี่ยนแปลงจะไปสู่คุณภาพ ใหม่ที่เป็นจริง

ไม่มีใครหรอกครับที่จะเชี่ยวชาญการขี่ปั่นใน กรุงเทพฯ ตั้งแต่กำเนิด นักปั่นที่คล่องแคล่วในย่านที่ จอแจที่สุด ก็เคยผจญปัญหาในระดับเริ่มต้นเหมือน ทุกคนที่ไม่เคยเหมือนกัน เพียงแต่เขาดำริที่จะเลือก เปลี่ยนแปลงที่ตัวตนของเขาทันที และพัฒนาตนเอง ขึ้นรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่

แรกๆ ก็จะใช้ทดลองขี่จักรยานไปๆ มาๆ ใน ซอยบ้านก่อน พอเป็นบ้างแล้วก็ลองไหลออกถนนเป็น บางครั้งถ้ามีโอกาส โดยพยายามจับหลักการให้ได้ว่า จักรยานจะไปได้ดีด้วยการที่เราปั่นอย่างไร และอย่างไรที่ ควรจะหลีกเลี่ยง บนโจทย์การจราจรหลายๆ แบบ จะ ชำนาญขึ้นทีละนิด ที่เคยเป็นปัญหาก็จะหมดไปเอง

นอกจาก นั้น จะ ต้อง หมายตาการ จอดล้อไม่ให้ ถูกขโมยโดยง่าย เพราะเป็นไปได้ อยู่แล้ว ที่เรา จะเผารถที่เป็น กรรมสิทธิ์ตัวเอง โดยไม่ให้คลาด สายตาเป็นแรม เดือนแรมปี

นอกจาก ทำเลที่จอดล้อ

ลงกุญแจแล้ว จักรยานยังมีมิติแดดฝนอีกด้วย แต่ละ แห่งมีความจำเพาะแตกต่างกันไป ไม่มีข้อปฏิบัติสำเร็จรูป ท่ามกลางที่เรายังไม่พบวิธีที่เป็นตัวของตัวเอง ก็ให้แสวงหา วิธีเอาตัวรอดไปวันๆ ก่อน สักพักค่อยลงตัวเอง

ด้วยการเลือกเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง คุณจะ สามารถเข้าถึงบทบาทในโลกฝ่ายของผู้กระทำได้ (Active) มิใช่ผู้ถูกกระทำอีกต่อไป (Passive)

ใช่หรือไม่ว่า เราเปลี่ยนแปลงตัวของเราได้ แต่ เราเปลี่ยนแปลงผู้อื่นไม่ได้ ดังนั้นก็จงทำในสิ่งที่ทำได้ และอย่าพยายามทำในสิ่งที่เป็นไปได้

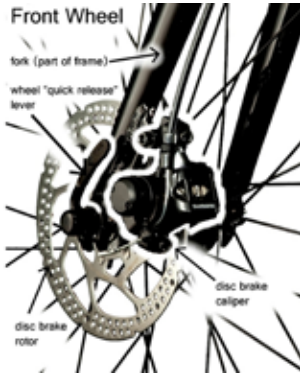
แน่นอน เมื่อเรากล่าวว่า “ฉันจะรอปาร์คเลน” ก่อนการลงมือขี่ปั่น มันเป็นการรอคอยพฤติกรรม จากผู้อื่น โดยที่ตัวคุณไม่ได้เป็นฝ่ายกระทำใดๆ เลย

โดยนัยนี้ การเปลี่ยนแปลงชนิดของการเดินทาง สัญจรประจำวัน หรือเปลี่ยนมาขี่จักรยาน จะเท่ากับ เป็นสนามฝึกปรือตัดแปลงหล่อหลอมตัวตนเข้ากับโลก ใหม่ๆ ในเชิงปรัชญา ที่เรากฎขึ้นมาให้ความหมายกับ ตนเองและโลกที่เราอาศัยอยู่

ขอให้พวกเราทำความเข้าใจเหล่านี้ให้ชัดเจน และ เลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมก้าวหน้าต่อไปด้วย 



ดิสเบรกทำงานได้อย่างไร.....ไร



ฉบับนี้ก็ขออธิบายเกี่ยวกับเรื่องของระบบดิสเบรก สิ่งที่จะกล่าวถึงเป็นอันดับแรก คือดิสเบรก ระบบใช้สายสลิง ก่อนดูจากภาพประกอบนะครับ

ขั้นตอนการทำงานขอระบบเบรก

๑. เมื่อบีบมือเบรก

จากภาพตัวอย่าง แสดงการทำงานที่สัมพันธ์กันของชุดดิสเบรกจากมือเบรกด้านบนซ้ายมือ จะแสดงเป็น ๓ จังหวะ ดังนี้

จังหวะที่ ๑ เป็นจังหวะปกติ ไม่มีการบีบเบรกแต่อย่างใด

จังหวะที่ ๒ เป็นการบีบเบรกในระยะเวลาที่ต้องการควบคุมความเร็ว หรือชลลดจกรยานให้ช้าลง

จังหวะที่ ๓ เป็นช่วงที่ต้องการหยุดรถอย่างรวดเร็วจนหยุดสนิท หรือช่วงคับขันนั่นเอง มือเบรกบริเวณนี้จะมีสปริงเล็กๆ ซ่อนอยู่ด้านในมือเบรก ตัวสปริงมีหน้าที่ดึงตัวกลับเพื่อให้มือเบรคนั้นกลับคืนไปอยู่ตำแหน่งปกติเช่นเดิม

๒. สายเบรก

จากจังหวะที่ ๒ เมื่อบีบเบรกสายในเบรกจะถูกดึงเข้ามาเช่นกัน เพราะว่าสายในเบรกจะถูกเชื่อมต่อเข้ากับมือเบรก ซึ่งมีหัวยึดสายเบรกเป็นตัวล็อกไว้ตลอดเวลา จากภาพสายสลิงด้านใน (สีแดง) จะสามารถเคลื่อนที่ไปมาได้ตามจังหวะการกดมือเบรก

สวัสดีครับท่านสมาชิก นี่ก็พาเข้าไปเดือนที่สี่ของปีเข้าไปแล้ว รวดเร็วจริงๆ ทริปประเพณีกรุงเทพฯ หัวหินที่ผ่านมา ได้รับความนิยมนจากชาวนักปั่นมากมายเลยทีเดียว เป็นที่น่ายินดีนะครับ ที่เห็นคนส่วนใหญ่เห็นความสำคัญในการออกกำลังกายมากขึ้น ผนวกกับทริปเล็กทริปน้อย อีกทั้งการแข่งขันและปั่นเชิงท่องเที่ยวอีกมากมาย

กิจกรรมการปั่นไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าคุณจะปั่นจักรยานอะไรแต่มันคือ “คุณต้องออกไปปั่น” อู๊ยาวเลยไหลไปไหนแล้วเนี่ย!

กลับมาดูเรื่องราวของ วารสาร..สารสองล้อกันดีกว่า

ในฉบับนี้จะมาแนะนำเรื่องการส่งกำลังของอุปกรณ์ต่างๆ ว่าทำไมชิ้นส่วนต่างๆ ถึงทำงานได้ขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง หลักการแรกในการทำงานของอุปกรณ์นั้น... จะมีบางชิ้นอยู่กับที่ บางชิ้นเคลื่อนที่ถ้าไหลตามๆ กันไปในทิศทางเดียวกันหมดชิ้นส่วนนั้นๆ ก็อาจจะไม่ทำงาน อันนี้เป็นหัวใจหลักๆ

ส่วนตัวบล็อกสายเบรกที่เป็นสีดำนั้นไม่ได้เคลื่อนไหวตามการบีบมือเบรก โดยสายสลิงเบรกด้านในสามารถเคลื่อนที่ไปมา ซ้าย ขวา ขึ้นลง ตามแนวการวางสาย ทั้งเส้นไปกับตัวรถ

๓. คาไลเปอร์เบรก

ส่วนใหญ่มีลักษณะกลมหรือเหลี่ยม ขึ้นอยู่กับ การออกแบบของแต่ละยี่ห้อ ภายในประกอบด้วย ผ้าเบรกสองชิ้น ทำหน้าที่เป็นตัวเสียดสีกับแผ่นจาน ดิสทำให้รถลดความเร็วลงได้ คาไลเปอร์เบรknี้อยู่ ประกอบไปด้วยชิ้นส่วนต่าง คือ

๓.๑ สปริงติดกับผ้าเบรก

ทำหน้าที่ติดตัวให้ผ้าเบรกคืนตัวหลังจาก มีการบีบเบรก

๓.๒ ลูกสูบ

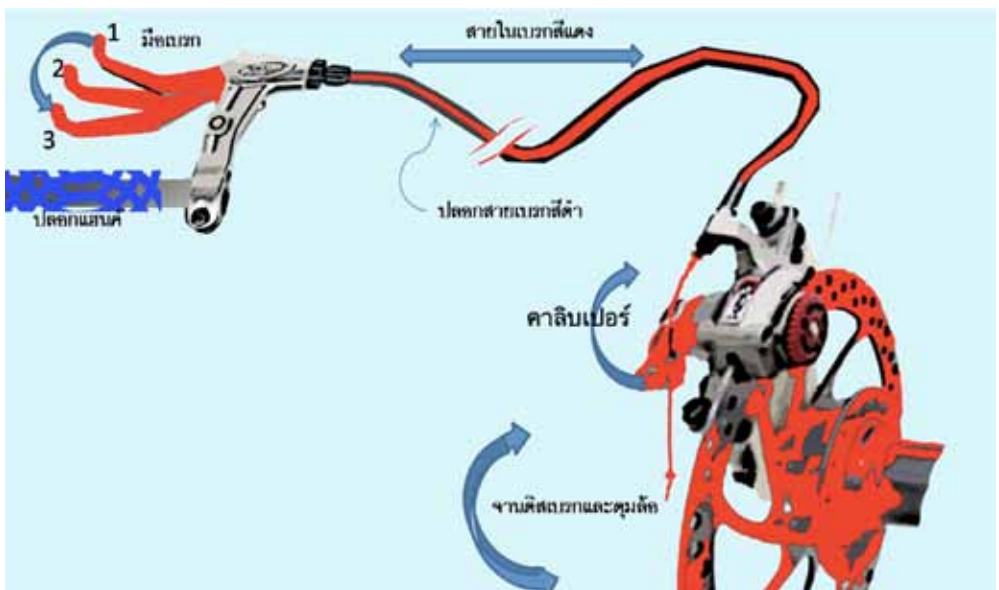
อาจจะมีจำนวน ๑ ถึง ๒ หรือมากกว่า นั้นแล้วแต่ยี่ห้อ มีหน้าที่เลื่อนไปมาหรือไปเพิ่มพื้นที่ ให้มากขึ้น เพื่อจะไปกดกับผ้าเบรกเมื่อมีการบีบเบรก

ผ้าเบรกจะได้ใช้งานได้เต็มพื้นที่ของหน้าสัมผัส

คาไลเปอร์เบรกจะทำงานเมื่อบีบมือเบรกใน จังหวะที่ ๒ ผ่านสายเบรกตามข้อ ๒ ส่งมาถึงคาไลเปอร์ กระดิ่งหรือกลไกต่างๆ จะถูกดึงขึ้นไปหรือเลื่อน ขึ้นไป เฉพาะตัวที่ถูกยึดกับสายสลิงเท่านั้นนอกนั้น อยู่กับที่ กลไกจะไปบีบให้ลูกสูบด้านในของคาไลเปอร์ เลื่อนเข้าหากัน ทำให้ผ้าเบรกซึ่งติดอยู่ระหว่างลูกสูบ ๒ ลูก ไปบีบกับจานเบรกซึ่งยึดติดอยู่กับดุมล้อ รถก็ ลดความเร็วลงได้นั่นเอง

ในช่วงที่ ๒ ถึง ๓ ผ้าเบรกจะถูกเสียดสีบดขี้ (โอ้วแรงไปมั้ง) ถูกกดก็แล้วกัน จะเกิดความร้อนสูง มาก และเมื่อปล่อยเบรก สปริงที่ติดกับผ้าเบรกจะ คืนตัวออกทันที สายในเบรกจะเลื่อนกลับไปพร้อม กับมือเบรกกับคืนไปสู่ตำแหน่งเดิม

นี่แหละครับ.. คือหลักการทำงานของดิสเบรก แบบสายสลิง ทั้งชุดเบรกล้อหน้าและล้อหลังทำงาน ในลักษณะเดียวกัน ต่างกันเพียงความยาวของสาย เท่านั้นเอง.. ไปละครับ 



เชิญร่วมบริจาคกับ “โครงการรีไซเคิลจักรยาน”

สำหรับผู้ที่สนใจร่วมบริจาคจักรยาน อุปกรณ์ หรืออื่นๆ เพื่อนำไปใช้ในโครงการรีไซเคิลจักรยานของสมาคมฯ สามารถติดต่อได้ที่ทำการสมาคมฯ ปากซอยจุฬา ๓๔ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗



พิเศษ!

บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
รับส่วนลดได้ที่

PRO BIKE (๑๕%) โทร. ๐๒-๒๕๕-๑๐๗๗

WORLD BIKE (๒๐%) โทร. ๐๒-๕๕๕-๕๕๕๕

พื้นที่โฆษณา

สู่สายตากลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน



เสื้อยืดจักรยานจากสมาคมจักรยาน
เพื่อสุขภาพไทย

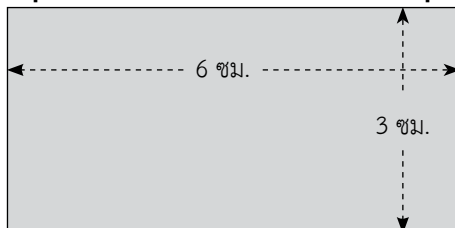
ผ้าคอทตอนอย่างดี สวมสบาย ไม่ร้อน
สีขาว มีให้เลือก ๒ แบบ แบบ A และ
แบบ B ขนาด S - M - L ราคาตัวละ
๑๐๐ บาท และขนาด XL - XXL ราคา
ตัวละ ๑๒๐ บาท



จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

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



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!





>> Smooth Hound



DAHON
Special Price



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

20 YEARS OF QUALITY SERVICE

กรุงเทพมหานครและปริมณฑล-สาขาใหญ่จักรยาน 02-378-1900, 02-377-1701-สาขาพัฒนา 02-879-4259, 02-447-0169, 081-205-0814-สาขาทองหล่อ & พารท์ 02-525-1789, 085-593-5599-เวโล ไทยแลนด์ 02-629-1745, 089-201-7782-พญาไท 02-451-9437-เย็น-ไนท์ 02-992-3149 **ภาคกลาง**-พระนครศรีอยุธยา 034-291-377, 034-261-742, 081-830-5801-เดิมยืน 032-461-243, 081-659-4421-หัวหิน 032-530-292, 032-531-089-สาธิตจินดา 036-211-331, 081-371-6606-ช. พานิชย์ 081-831-6168-เจริญพามาธิ 034-566-076, 081-756-9605-แม่สี หนอง 02-482-1637, 02-482-1187, 081-564-6996- **ภาคตะวันออก**-ฉะเชิงเทรา 038-770-097, 085-121-1819-ไนท์ซิดีแอนด์ 038-808-373, 089-400-6554-จ. จักรยานบ้านจันทบุรี 039-313-081, 311-159, 086-328-5716-C.SPORTS 038-816-563, 081-940-0098-ดอกคูน 081-292-4570 -สีจางอู่ไนท์ 038-300-378, 086-384-2240-สาธิตจินดา จักรยาน (ปราจีนบุรี) 037-211-567, 089-804-8282-วิวัฒน์จักรยาน 037-211-830, 081-916-8658-จ.ปราจีนบุรี 039-511-305, 081-427-3906-คันทันท์ไนท์ (ระยอง) 081-725-7401, 038-622-565 **ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**-ขอนแก่น 045-263-292, 081-593-6404-คลอง 081-879-1318, 081-548-3343-เมืง ฟ้า ไนท์ 045-720-201, 084-007-7738-อุทัยธานี 045-314-489, 089-717-2181-ข.คันทันท์ 044-612-586, 089-845-3588-คันทันท์มาทราฟ 043-711-275-ขอนแก่น 042-511-262, 081-670-1145-โพธาราม 043-816-977, 085-850-7999-บางบัวทองไนท์ ไนท์ไนท์ 043-224-284, 081-545-2181, 089-153-1594 **ภาคเหนือ**-แม่สลิไนท์ (น่าน) 056-222-572, 081-972-5970-พิจิตร 056-613-017-แม่สลิไนท์ 053-702-564, 081-530-2269-สันทันท์ 053-279-890, 081-626-2590-แม่สลิไนท์ 053-225-278, 089-755-7910 -น่านจักรยาน 054-222-496, 227-226, 086-196-4313-แม่สลิไนท์ 055-377-065, 081-887-5256-พิจิตรไนท์ 055-611-3134-เวโล 054-773-108, 081-882-9362-วัฒนาการ 055-514-836, 081-324-7348-แม่สลิไนท์ 055-720-216, 089-644-5055 **ภาคใต้**-ปัตตานี 073-212-949, 081-699-5002-ปัตตานี 077-812-220, 077-823-652, 081-891-3315 -อีกทาง 2077-502-040 -แม่สลิไนท์ 076-621-237, 081-893-8180-นครศรีธรรมราช 076-256-164-5, 089-728-8181-สงขลา 076-274-352, 081-891-9795-เช็ทไนท์ 077-221-883-4, 081-569-4214-แม่สลิไนท์ 073-611-803, 611-488, 081-599-6356-ท่าใหญ่แม่สลิไนท์ 074-355-055, 084-198-9394-เจ เซอร์ไนท์ 074-612-240 -อำนาจนาชนบป็นไนท์ 075-631-766, 083-987-3161-แม่สลิไนท์ 075-330-882, 081-537-4268



**We believe
in a healthy world.**

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

 **GIANT.**



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