

วารสารสาร สองล้อ

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนากีฬาท่องเที่ยว
ปี ๒๕๕๐ ๒๕๕๕ ๒๕๕๖



๓
๒๕๕๕

ฉบับที่
๒๔๙
มีนาคม



ปั่นท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์กับ ททท. トラด

- ซ้ำเหมา กระชากวัย...ค่ายมือใหม่ ● สอนมือใหม่ซ่อมจักรยาน
- ปั่นไปกินฯ ย่านตลาดบางแค ● โครงการจักรยานรีไซเคิล..น่าน
- Melbourne...เมืองจักรยาน ● Bike to Work

ISSN 1513-6051



facebook.com/TCHAtaicycling
www.thaicycling.com



**จักรยานดีๆ ดูที่ไหน
แค่ดูให้แน่ใจว่าเป็น...**



จักรยาน แอล เอ เป็นอย่างที่คุณเลือก

บริษัท แอลเอ ไบซิเคิล (ประเทศไทย) จำกัด
เลขที่ 58 หมู่ 2 อ้อมโคก อ.สามพราน จ.นครปฐม 73160
โทรศัพท์ 02-819-4488 แฟกซ์ 02-812-6685

www.facebook.com/labicycle

LA E-RIDE

จักรยานไฟฟ้าอัจฉริยะ



QUAD EV™



พลังไฟฟ้าเพิ่มแรงปั่น



PROCESSOR 32 BIT

เปลี่ยนใหม่ให้เหนือกว่า!

All Change LA E-Ride

บริษัท แอลเอ อี-ไรด์ (ประเทศไทย) จำกัด
เลขที่ 59 หมู่ 2 อ้อมใหญ่ อ.สามพราน จ.นครปฐม 73160
โทรศัพท์ 02-819-4488 แฟกซ์ 02-812-7051





บทบรรณาธิการ



กิจกรรมหรือการจัดงานเกี่ยวกับการใช้จักรยานในลักษณะต่างๆ ที่มีผู้จัดทำมากขึ้น บ่อยขึ้น ถี่ขึ้น ในช่วง ๑ - ๒ ปีนี้ ดูจะเป็นสัญญาณที่ดี ทำให้กระแสความสนใจของการขี่จักรยาน ขยายตัวเป็นวงกว้างมากขึ้น เป็นการปลดปล่อยความรู้สึก “กล้าๆ กลัวๆ” ของผู้สนใจจักรยานหลายๆ คน ให้ออกมาจับจักรยานของตนเอง ออกปั่นสู่ถนนหนทางต่างๆ มากยิ่งขึ้นกว่าที่เป็นมา

ทำให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัวตก เป็นสิ่งแปลกแยกที่ไม่เข้ากันบนท้องถนนหรือหนทางต่างๆ นั้น ค่อยๆ เจือจางไป กลายเป็นส่วนหนึ่งของผู้ใช้เส้นทางร่วมกันในสังคม ที่มีผลกระทบต่องานแวดล้อมน้อยที่สุด แต่มีผลดีต่อสุขภาพและโลกใบนี้.. มากที่สุด!

ในเดือนมีนาคมนี้.. สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้ร่วมกับหน่วยงานราชการและองค์กรเอกชน จัดงาน Bangkok Bicycle Show ครั้งที่ ๑ ขึ้นที่หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร วันอาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ เป็นการจัดงานที่แฝงไว้ซึ่งการ “ให้” โดยมีคนรักจักรยานนำจักรยานของตนเองมาร่วมจัดแสดง ขณะเดียวกันก็ยังเป็นการร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อสนับสนุนการจัดหาจักรยาน นำไปมอบให้กับเยาวชนอีกทางหนึ่ง และเชื่อว่า.. ครั้งนี้จะเป็จุดเริ่มต้นของโอกาสในการมองเห็นความสำคัญ ของการจัดงานหรือกิจกรรม ที่เกี่ยวกับการใช้จักรยานในทุกมิติของความสนใจ เพื่อเปิดประตูบานสำคัญของการ.. ลดความกลัว ความเขินอาย ความรู้สึกที่แตกต่าง ออกไปจากผู้สนใจจักรยานทุกคน ให้หันมาเริ่มต้นเป็นส่วนหนึ่งของสังคมการใช้จักรยานที่มากประโยชน์.. นับแต่นี้ไป

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยยินดีเป็นกำลังใจ ให้คำแนะนำ และให้การสนับสนุน กับผู้ใช้จักรยานทุกท่าน.. เชิญแวะไปพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเราได้ที่ทำการสมาคมฯ แห่งใหม่ (ตามที่อยู่ติดต่อด้านล่าง) หรือ www.thaicycling.com และ www.facebook.com/TCHATHaicycling ยินดีต้อนรับทุกท่านครับ

บรรณาธิการสารสองล้อ



ออกแบบปก ZangZaew

สารสองล้อ

ฉบับที่ ๒๔๙ / มีนาคม ๒๕๕๕

ISSN ๑๕๐๓-๖๐๕๐

บันทึกย่อตลาดบ้านคลองเมืองเบต	๕
บันทึกย่อเกี่ยวกับ กกน. ของเรา	๖
ข่าวหน้า กรมการวิจัย..ค่ายมือใหม่	๗
บันทึกกับฯ ย่านตลาดบางเขน	๘
สอนมือใหม่ซ่อมจักรยาน	๙
ปฏิทินกรกฎาคม ๒๕๕๕	๑๐
Bangkok Bicycle Show ครั้งที่ ๑	๑๑
Bike to Work	๑๔
สอนความรู้จักรยานศึกษา น. ๕๕๕๕๕๕๕๕	๑๖
TCHA ร่วมสนับสนุนกิจกรรมทอผ้า-หัตถ์	๑๘
สรุปบันทึกฯ ย่านเยาวราช	๑๙
โครงการจักรยานสีเขียว..บ้าน	๑๙
Fitness Lifestyle 14	๑๙
ความพึงพอใจความสำคัญ	๑๙
บันทึกย่อท้าย	๑๙



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 วิจิระระณะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทย์ยานนท์ กองบรรณาธิการ
นันทิยา วิริยวัฒน์, กัญญพัฒน์ บัณฑุกุล, นนลนัย อังวิวัฒน์กุล ประธานงานและบัญชี วิภาดา กริณนิตพงษ์ สมาชิก สุทธิชัย สุคันสนีย์
ฝ่ายโฆษณา กัญญพัฒน์ บัณฑุกุล พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐๒-๒๑๔-๔๖๐๐, ๐๒-๒๑๔-๔๓๗๐ โทรสาร
๐๒-๒๑๒-๔๕๕๕ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เลขที่ ๑๙๖๙, ๑๙๗๑ ถนนบรรทัดทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
๑๐๓๓๐ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ โทรสาร ๐๒-๖๑๑-๖๔๔๗ เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page:
facebook.com/TCHATHaicycling อีเมล tchathaicycling@gmail.com





ทริปปั่นไปตลาดน้ำนครเนื่องเขต

อีกครั้งตามคำเรียกร้อง แพนๆ สมาชิกที่เคยปั่นไปเที่ยวตลาดน้ำนครเนื่องเขตกับเรามาแล้ว ติดอกติดใจอยากจะไปเยือนที่นั่นอีกครั้ง เรามีความยินดี “จัดให้” ตามคำขอ ทริปปั่นจักรยานชม “ตลาดน้ำนครเนื่องเขต” หลายท่านอาจจะยังไม่เคยได้ไปท่องเที่ยว อยู่ใกล้กรุงเทพฯ อยู่ติดกับจังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นตลาดริมสองฟากฝั่งคลองนครเนื่องเขต ที่มีมาตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ลักษณะเป็นบ้านเรือนไม้และตลาดของชุมชนไทย-จีน ขนานไปกับริมคลองและมีทางเดินเท้าและสะพานเชื่อมถึงกันเทศบาลตำบลนครเนื่องเขต ได้ฟื้นฟูภาพวิถีชีวิตของชุมชนชาวตลาดริมคลองขึ้นมาใหม่ โดยจัดให้มีการจำหน่ายสินค้าพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองนานาชนิด อาทิ ข้าวแกง กวยเตี๋ยว ขนม กาแฟโบราณ ผลไม้ และพืชผัก มีทั้งร้านค้าบนบกและเรือพายขายอาหารในลำคลอง สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของชุมชน ได้แก่ ศาลเจ้าไหจิเอี้ย และศาลเจ้าปูนเถ่ากง อ่ายลิม พกกระเป๋าจักรยานใบน้อย แวะซื้อของกิน ของฝากสำหรับคนที่บ้านด้วย

กำหนดการ

จุดนัดพบที่ ๑

๐๗.๐๐ น. นัดรวมพล
สวนลุมพินี บริเวณ
ลานพระรูป ร. ๖

๐๗.๓๐ น. รวมกับ
กลุ่มสวนลุมฯ-ลือหม่น
เส้นทางพระราม ๔

- พระโขนง เลี้ยวซ้าย
ไป - ถนนคลองตัน
เลี้ยวขวาเข้า ถนน

พัฒนาการ เลี้ยวซ้ายเข้า - ถนนศรีนครินทร์ มุ่งตรงสู่
สี่แยกกล้าสาส์ เลี้ยวขวาเข้าถนนสุขาภิบาล ๓ สุดทาง -

ถนนสุวินทวงศ์ เลี้ยวขวาหยุดพักที่ปั้มน้ำมัน ปตท.
ปั้มแรก

ระยะทางประมาณ ๓๐ กิโลเมตร

จุดนัดพบที่ ๒

๐๙.๐๐ น. นัดพบที่ปั้มน้ำมัน ปตท. แรก ออกจากปั้ม
เส้นทางถนนสุวินทวงศ์ไปอีก ประมาณ ๓๐ กิโลเมตร

๑๑.๐๐ น. ถึงตลาดน้ำนครเนื่องเขต เพลิดเพลินกับ
บรรยากาศแบบตลาดน้ำโบราณ รับประทานอาหารกลางวัน
ตามอัธยาศัย

๑๓.๐๐ น. เตรียมตัวเดินทางกลับ กทม. เส้นทางเดิม

๑๗.๐๐ น. ถึงสวนลุมพินี แยกย้ายกลับบ้าน

รายละเอียดทริป

ระยะทางไป-กลับเริ่มต้นจุดที่ ๑ ประมาณ ๑๒๐
กิโลเมตร เริ่มต้นจุดที่ ๒ ประมาณ ๖๐ กิโลเมตร อาจ
มากหรือน้อยกว่าได้ สะสมระยะทาง

มือใหม่มาได้ ชีสบายๆ พักเป็นระยะๆ

ไม่ต้องสมัคร มาตามเวลานัดได้เลย ตามจุดนัดพบ
ทั้งสองแห่งแล้วแต่สะดวกที่ใด กรุณาตรงเวลาด้วยไม่เสีย
ค่าใช้จ่าย (คคกจ.)

บริการทุกท่านด้วยความประทับใจโดย ทีมงาน
TCHA สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย และทีมงาน
COFFEE BIKE ทีมงานพลังงานสี่ล้อ



ที่ทำการใหม่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

ตั้งแต่วันที่เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ สมาคมจักรยาน
เพื่อสุขภาพไทย ได้ย้ายที่ทำการใหม่แล้ว จึงขอแจ้งมายัง
สมาชิกทุกท่าน ในการติดต่อกับสมาคมฯ ตามที่อยู่ใหม่
ดังนี้ เลขที่ ๑๙๖๙, ๑๙๗๑ ถนนบรรทัดทอง แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐ โทร. ๐๒-๖๑๒-๕๗๕๗,
๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗



รหัสทริป ๕๒๐ • นำทริปโดย นำหมี่ อาลิซิท คุณหล่อ • วันที่ ๖ - ๘ เมษายน ๒๕๕๕

ปั่นท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์กับ ททท. ตราด



สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยร่วมกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานจังหวัดตราด ขอเชิญทุกท่านปั่นจักรยานสัมผัสบรรยากาศการท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์ ซึ่งเป็นรูปแบบการพักผ่อนที่กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากจะได้ทำการท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ แล้ว การได้พักผ่อนในบ้านร่วมกับชาวบ้านที่ท้องถิ่นจะยิ่งเพิ่มความสนุกสนานในการท่องเที่ยวให้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น

กำหนดการ

วันศุกร์ที่ ๖ เมษายน 2555

๐๖.๐๐ น. พบกัน ณ ที่ทำการสมาคมฯ พร้อมนำจักรยานขึ้นรถบรรทุกจักรยาน ๐๗.๐๐ น. ออกเดินทางด้วยรถบัสปรับอากาศมุ่งสู่ศาลหลักเมือง จังหวัดตราด และรับประทานอาหารเช้าระหว่างทาง (คคจ.)

๑๑.๐๐ น. ถึงศาลหลักเมือง จังหวัดตราด นำรถจักรยานลงจากรถบรรทุก และตั้งแคมป์ที่หอพักหลักเมือง จากนั้นเป็นพิธีปล่อยตัวโดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานจังหวัดตราด

๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. ปั่นท่องเที่ยวชมศิลปวัฒนธรรม สวนผลไม้ และวิถีชีวิตชาวบ้าน มุ่งสู่ตำบลบ้านห้วยแร่ ร่วมกิจกรรมกับชาวบ้านเยี่ยมชมการทำสุสมุนไพรรักษาหมวก การแปรรูปผลไม้ เรียนรู้การทำขนมจาก ขนมพื้นบ้าน ท่องเที่ยวสวนผลไม้ตามฤดูกาล จากนั้นเพลิดเพลินกับการล่องเรือชมทัศนียภาพสองฝั่งคลองห้วยแร่ และชมแก่งหิน ไซตหินต่างๆ มากมาย และยังมีกิจกรรมที่ขอแนะนำคือ การตกกุ้งหลวงยามค่ำคืน

๑๗.๐๐ น. แยกเข้าที่พักตามบ้านต่างๆ

๑๘.๐๐ น. ร่วมรับประทานอาหารเลี้ยงรับรองจาก คณะ ททท. ตราด

ระยะทางวันนี้ประมาณ ๒๕ กิโลเมตร

วันเสาร์ที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๕

สูตรมาตรฐาน ๖-๗-๘

๐๘.๐๐ น. ล้อหมุน เดินทางสู่ทะเลท่องเที่ยวมุ่งสู่ตำบลชุมพล เดินทางต่อไปอำเภอโป่งไร่ ดินแดนเมืองพลอยทับทิมสยามอันลือเลื่องชื่อในอดีต

๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน กระจายรายได้สู่ท้องถิ่น

๑๓.๐๐ น. ปั่นเที่ยวชมร่องรอยเมืองพลอยในอดีต ชมพิพิธภัณฑ์เมืองพลอย “เมื่ออัญมณี” ชมสวนผลไม้แปลงเกษตรอินทรีย์

๑๗.๐๐ น. แยกเข้าที่พักตามบ้านต่างๆ พักผ่อนตามอัธยาศัย

ระยะวันนี้ทางประมาณ ๖๐ กิโลเมตร

วันอาทิตย์ที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๕

สูตรมาตรฐาน ๖-๗-๘

๐๘.๐๐ น. ปั่นท่องเที่ยวสู่ตาดอากาศสดชื่นรับไออุ่นให้เต็มปอด ปั่นไปเที่ยว น้ำตกคลองแก้ว

๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวันตามอัธยาศัย กระจายรายได้สู่ท้องถิ่น

๑๓.๐๐ น. นำจักรยานส่งมอบขึ้นรถบรรทุกจักรยาน เตรียมตัวเดินทางกลับ กรุงเทพฯ และแวะซื้อของฝากเมืองตราดกลับบ้าน

๑๘.๐๐ น. ถึงกรุงเทพฯ ด้วยความสุข สุขภาพดีทั้งกายและใจ

ระยะวันนี้ทางประมาณ ๒๕ กิโลเมตร

รายละเอียดทริป

- รวมระยะทางประมาณ ๑๑๐ กิโลเมตร สะสมระยะทางตามจริง
- รับสมัครจำนวน ๘๐ ท่าน
- ผู้สมัครทุกท่านจะได้รับเสื้อยืดเป็นของที่ระลึก
- ค่าสมัครสมาชิกท่านละ ๑,xxx บาท ไม่ใช่สมาชิกท่านละ ๑,xxx บาท รวมเป็น ค่ารถบรรทุกจักรยาน ค่ารถบัสปรับอากาศ ไป-กลับ ค่าประกันอุบัติเหตุ เสื้อยืด ๑ ตัว ค่าอาหารและเครื่องดื่ม (บางมื้อ) และค่าที่พักแบบโฮมสเตย์ ๒ คืน ค่าวิทยากรบรรยาย นำทีม และรถบริการระหว่างเส้นทาง *ไม่รวมค่าธรรมเนียมการเข้าชม หรือค่าจ้างเรือท่องเที่ยว*

ชำระค่าทริปโดยเงินสดที่สมาคมฯ หรือโอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาบรรทัดทอง ในนาม สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เลขที่ ๐๖๓-๒๕๖๒๗๖-๑ แล้วกรุณาแนบหลักฐานไปโอนมาที่ โทร ๐-๒๖๑๑-๘๘๘๗ หรือชำระที่สมาคมฯ

- เตรียมหมวกกันน็อค หมวกผ้า ยางในอะไหล่ ชุดปะยาง ครีมกันแดด ไฟหน้า ไฟท้าย สัมภาระที่จำเป็นจริงๆ
- ควรตรวจเช็คสภาพจักรยานคู่ใจท่านให้เรียบร้อยก่อนออกเดินทาง
- สนใจสมัครร่วมทริป สมัครได้ที่สมาคมฯ ๐-๒๖๑๑-๘๘๘๗, ๐-๒๖๑๑-๖๒๖๗ แจ้งชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ อายุ ขนาดเสื้อ ให้ชัดเจน

รับสมัครคนช่วยเหลือ ภายในวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๕

ดูแลสนับสนุนโดย การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานจังหวัดตราด ทีมจักรยานเจ้าถิ่น ชมรมจักรยานจากจังหวัดตราด ระยอง และจันทบุรี

* รายละเอียดอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



เสาเข็มเจาะ ระบบเครนหัวเจาะ บริการทั่วราชอาณาจักร

บริษัท ปาริวรรณ์ วิวิศวกรรม จำกัด

081-919-2989

www.pariwat.info





ขอเชิญทุกท่านร่วมปั่นจักรยานแบบ
ช้าเหมาตัวจริง รวมพลังสามัคคีสร้าง
มิตรภาพ เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน หวนกลับ
ระลึกถึงความสุข ความสนุกเมื่อวันวาน กับการ
เข้าค่าย ร่วมปรุงอาหารด้วยตนเอง ลงทะเบียน
ร่วมกิจกรรม โดยแจ้งความประสงค์เข้าทีม
ตามสีที่กำหนด ๕ สี คือ แดง เขียว
เหลือง น้ำเงิน ขาว จัดรับสมัครหัวหน้า

กลุ่มประจำสี โดยเฉลี่ยกลุ่มมีจำนวนคนให้เท่าๆ กัน ร่วมประชุม
นัดหมายกันในการแบ่งการแบกสัมภาระซึ่งจะต้องนำติดตัวไป
เช่น เครื่องครัวสำหรับปรุงอาหาร หม้อ กระทะ จาน ช้อน
เครื่องปรุงบางส่วน ส่วนอาหารสด ข้าวสาร ไปจัดซื้อก่อนเข้าที่พัก

กำหนดการ

เสาร์ที่ ๓ มีนาคม ๒๕๕๕

๐๖.๐๐ น. พบกันที่หน้าสมาคมฯ (แห่งใหม่) พร้อมสัมภาระ
ส่วนตัว เต้นท์ เครื่องครัว ซึ่งแบ่งกันแบกไป ลงทะเบียนรับผ้า
สามเหลี่ยมประจำสีกลุ่ม

๐๖.๓๐ น. ล้อหมุน ไปตามเส้นทางถนนพระราม ๑ เลี้ยวขวา
ใต้ทางด่วนไปถนนเพชรบุรี สะพานขาว หลานหลวง สะพาน
พระปิ่นเกล้า ถนนบรมราชชนนี-นครชัยศรี ถึงจังหวัดนครปฐม (พัก)
๑๔.๐๐ น. ก่อนเข้าที่พัก แวะหาซื้ออาหารสด ข้าวสาร เครื่องปรุง
บางส่วนเพื่อเตรียมปรุงอาหารเย็น ถึงค่ายหลวงบ้านไร่ อำเภอบัว
โพธาราม

ระยะทางประมาณ ๘๕ กิโลเมตร

กิจกรรมร่วมกระซางวัย

เริ่มต้นตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ น. เป็นการรวมกลุ่มตามสี
และพิธีต้อนรับเข้าสู่ค่าย โดยให้สมาชิกค่ายทุกท่าน นำอายุฝาก
ค่ายไว้ก่อนที่จะทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การบำเพ็ญประโยชน์
การบริหารเวลาส่วนตัว ทางเดินที่ ประกอบอาหาร เป็นต้น โดย
จะมีพักรับประทานอาหารเวลา ๑๗.๔๕ น. หลังจากนั้นทำกิจกรรม
สรุปช่วงเวลา ๑๙.๐๐ น. จนถึงเวลา ๒๑.๓๐ น. เข้านอน

อาทิตย์ที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๕

๐๕.๐๐ น. ตื่นนอน (ยังไม่ต้องเก็บเต็นท์)

๐๕.๑๕ น. รวมกลุ่มตามสี ตรวจสอบจำนวนสมาชิก

๐๕.๓๐ น. ยึดกลัมนื้อ การบริหาร บำเพ็ญประโยชน์ค่าย

๐๖.๓๐ น. เก็บเต็นท์ เครื่องนอน

รหัสทริป ๕๑๖

- หัวหน้าค่าย นำทริป ผู้การสมพงษ์, เสือคากิ, คุณรุ่ง, อลิซิด, คุณหล่อ
- วันที่ ๓ - ๔ มีนาคม ๒๕๕๕

ช้าเหมา กระซางวัย ...ค่ายมือใหม่

๐๗.๑๕ น. รับประทานอาหารพร้อมกัน ทำความสะอาดภาชนะ
และสถานที่เก็บขยะ บรรจूसัมภาระพร้อมล้อหมุนเตรียมส่งมอบ
พื้นที่ค่าย กล่าวขอบคุณผู้แทนค่าย รับมอบอายุคืน

๐๘.๐๐ น. รวมกลุ่มตามสี เคารพธงชาติ ล้อหมุน ตามเส้นทางเดิม
แวะเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ เช่น วัดขนอม

๑๖.๐๐ น. ถึงสมาคมฯ โดยสวัสดิภาพทุกคนด้วยความสุข ปลื้มปีติ
แห่งชัยชนะนี้ให้กับตัวเราเอง แยกย้ายกันกลับบ้าน

ระยะทางประมาณ ๘๕ กิโลเมตร

หมายเหตุ

๑. ล้อหมุนตามเส้นทางเป็นกลุ่มตามสี (หัวหน้าควบคุม)
จุดพักให้สัปดาห์ บอกข่าวแบบหน้าไปหาหลัง พักทุก ๑๐ กิโลเมตร
หากท่านโดยขาดก หรือต้องการทำธุระส่วนตัว ต้องให้มีเพื่อน
อยู่ด้วยอย่างน้อย ๑ คน หรือประชุมกันหยุดทั้งกลุ่ม ตาม
ความเหมาะสม ความเร็วเฉลี่ย ๒๐ กม./ชม.

๒. เตรียมเครื่องใช้ส่วนตัวที่จำเป็น สามารถนำติดตัว
ติดรถเวลาปั่นได้โดยตลอดเวลา ไม่มีรถติดตาม ห้ามฝาก เพื่อทำ
กิจกรรมร่วมกัน ยุติธรรมนำชัยชนะมาสู่ตัวเราเอง เริ่มต้นสู่
เป้าหมาย และเป้าหมายกลับสู่เริ่มต้นได้อย่างมีจุดหมาย

๓. การรักษากฎ กติกา มารยาท สิทธิส่วนบุคคลร่วมกันและกัน

๔. รับสมัคร ๕๐ คนๆ ละ ๒๐๐ บาท (รวมค่าผ้าพันคอ
สามเหลี่ยม-ค่าประกัน-ค่าอาหารเช้า)

๕. ชำระค่าสมัคร ทางบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์
สาขาบรรทัดทอง เลขที่บัญชี ๐๖๓-๒๕๒๒๗๖-๑ ชื่อบัญชี
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

6. ส่งหลักฐานการโอนเงินไปที่ โทรสาร. ๐๒-๖๑๑-๖๖๒๗
หรือ email: tchthaicycling@gmail.com กรุณารับใบเสร็จ
ทุกครั้งที่จะชำระเงิน

รายละเอียดกรับ

รวมระยะทางประมาณ ๑๗๐ กิโลเมตร สะสมระยะทาง
มือใหม่ความยาวยิ่ง

ควรตรวจเช็คสภาพรถจักรยานให้พร้อมปั่น เบรก ยาง
ล้ออื่นๆ

สวมหมวกกันกระแทก หมวกผ้า ครีมกันแดด ชุดยางใน
อะไหล่ ชุดปะยาง ไฟส่องสว่าง ไฟกระพริบ สะท้อนแสง สัมภาระ
จำเป็นเท่านั้น

แบ่งเครื่องครัวให้เพื่อนๆ ในกลุ่มช่วยกันแบกไปคนละชิ้น
เพื่อความสามัคคี และการวางแผนบริหารจัดการ





ปั่นไปกินชิมอาหารอร่อย ย่านตลาดบางแค

หลังจากที่เรามีความสุข สนุกสนาน รดน้ำคำหัวผู้ใหญ่ และท่องเที่ยวในเทศกาลมหาสงกรานต์อันมีวันหยุดยาวกันแล้ว ได้เวลามานปั่นออกกำลังกายและแวะชิมกันอีกครั้ง ด้วยทริปเดือนมีนาคมที่ผ่านมา แฟนๆ ยังติดใจย่านแหล่งดังของอร่อยแถวฝั่งธนฯ ซึ่งยังมีอีกหลายแห่งที่ยังรอให้เราไปแวะเวียนชิมความอร่อยกัน บวกกับบรรยากาศที่จะปั่นไปถึง กำลังเรียกน้ำย่อยพอดี

ในเดือนเมษายน... เราจะพาท่านปั่นชมความงามยามค่ำคืนของทางผ่านสะพานกรุงเทพ และสะพานพุทธฯ ตรงไปแหล่งชิมของอร่อยของเราในย่านตลาดบางแค ของลือชื่อแสนอร่อยเป็นที่กล่าวขานของนักชิมทั้งหลาย มีมากมาย อาทิ เปาะเปี๊ยะสด ท่าทีที่เคยไปชิมมาแล้วบอกต่อว่าอร่อยมาก..

ร้านอาหารลองชิม ร้านนี้เป็นร้านอาหารไทยแท้ๆ เช่น ต้มยำมะขามอ่อน ผัดเผ็ดปลาตุ๋นขี้เมา ทอดมัน **ร้านอาหารแอ่ว** ร้านนี้ขายก๋วยเตี๋ยวต้มยำ เครื่องปรุงเริ่ดหอมอร่อยสูตรน้ำพริกเผา **ร้านก๋วยเตี๋ยวเรือ** กินแล้วรวย (น่าจะกินก่อนหอยออกนะ) น้ำซุปร้านนี้เข้มข้น หอมอร่อย **ร้านข้าวมันไก่** ทั้งต้มและทอด เจ้านี้ขายดีมากอาจต้องมีการรอคิว **ร้านส้มตำ-หมูย่าง** สำหรับคอรสจัดจ้าน **กระเพาะปลาเท็กซัส** (อร่อยมากๆ) รสชาติกลมกล่อมเป็นร้านขายดีอีกเจ้าหนึ่งที่อยากแนะนำ **ร้านเจ๊กฮ้องกง** สูตรข้าวกล้อง เจ๊กปลา ต้มเลือดหมู และอีกมากมายหลายร้านหลายเมนูบรรยายได้ไม่หมด ต้องตามมานปั่นไปชิม กินอร่อยกับพวกเรา

ทริปนี้ไม่มีค่าใช้จ่าย มาตามเวลา และสถานที่นัดหมายได้เลย แต่เตรียมจักรยานให้พร้อมใช้งาน และไฟส่องสว่างทั้งหน้าหลัง ขวอหรือผู้ที่ไม่เคยออกรอบ (ออกถนนใหญ่) ไม่ต้องเป็นกังวล เรามีทีมงานที่แข็งแกร่ง คอยดูแล ให้ความสะดวก และความปลอดภัยดูแลทุกๆ ท่านตลอดทริป

กำหนดการ

สำหรับ**คืนวันศุกร์ที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๕** ทริปปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อยที่ย่านตลาดบางแค

๑๙.๐๐ น. นัดรวมพล หน้าสมาคมฯ แห่งใหม่ เลขที่ ๑๙๖๙, ๑๙๗๑ จุฬาราชมนตรี ๓๔ ถนนบรรทัดทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐ อยู่ตรงข้ามภัตตาคารฮกกี มาไม่ถูกโทรสอบถามที่ ๐-๒๖๑๑-๖๒๖๗ และ

๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือติดต่อ คุณหล่อ ๐๘-๑๙๐๒-๒๙๘๘

๑๙.๓๐ น. ล้อหมุน ออกจากสมาคมฯ ไปเส้นถนนบรรทัดทอง - ถนนพระรามสี่ - ถนนสีลม - ถนนราชวิาส - ข้ามสะพานกรุงเทพ - ถนนมไหสวรรย์ - ถนนเพชรเกษม - ตลาดบางแค แวะชิมของอร่อยแถวนี้

ซากลับ ถนนเพชรเกษม - ถนนวงเวียนใหญ่ - ข้ามสะพานพุทธฯ - ถนนวรจักร - ถนนหัวลำโพง - กลับถึงสมาคมฯ

ระยะทางทริปนี้ ประมาณ ๔๐ กิโลเมตร

นำปั่นไปตลอดเส้นทาง บริการความสะดวก ดูแลความปลอดภัย สร้างความบันเทิง และพาไปชิมอร่อยโดยทีมงาน TCHA สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย และทีมงาน สีส้ม COFFEE BIKE

การเตรียมตัว

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

ตารางของทริปปั่นไปกินชิมอาหารอร่อยตลอดปี ๒๕๕๕

คืนวันศุกร์ที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๕ ย่านตลาดบางแค
คืนวันศุกร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕
คืนวันศุกร์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕
คืนวันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๕
คืนวันศุกร์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๕
คืนวันศุกร์ที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๕
คืนวันศุกร์ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๕
คืนวันศุกร์ที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕
คืนวันศุกร์ที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๕

หมายเหตุ รายละเอียดอาจเปลี่ยนแปลงได้เพื่อความเหมาะสม

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



ทริปวันเดียว

สอนมือใหม่ซ่อมจักรยาน สวนลุมพินี-ท้องฟ้าจำลอง



ทริปนี้เหมาะสำหรับมือใหม่ไปได้ ระยะทางไปกลับ ๘ - ๙ กิโลเมตร ภายในท้องฟ้าจำลองกรุงเทพมีสิ่งที่น่าสนใจหลายอย่าง เช่นอาคารพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ อาคารโลกใต้น้ำ อาคารธรรมชาติวิทยา ศูนย์บริการวิทยาศาสตร์สุขภาพ และกิจกรรมทางวิทยาศาสตร์มากมาย สำหรับเยาวชนหรือบุคคลทั่วไปที่ยังไม่เคยได้มีโอกาสไปเที่ยวชมท้องฟ้าจำลอง สามารถศึกษาหาความรู้ทางวิทยาศาสตร์มากมายได้ที่นี้

ทริปประเพณีของสมาคมฯ ซึ่งจะต้องมีเป็นประจำทุกปี คือทริปสอนมือใหม่และเด็ก ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องจักรยาน แนะนำการขี่จักรยานที่ปลอดภัย สอนการดูแลรักษาจักรยานให้มีอายุการใช้งานได้ยาวนาน การซ่อมบำรุง การซ่อมยางฉีกฉีก เช่น การปะยาง เปลี่ยนยางใน-ยางนอก ปรับตั้งเบรค การใช้เกียร์ นำโดยอาสาสมัครและคณะวิทยากร แนะนำประสบการณ์การใช้จักรยานบนพื้นผิวการจราจรร่วมกับรถอื่น

พิเศษสำหรับทริปปีนี้ เสริจจากการสอนแล้ว คุณอานนท์เจ้าแห่งการชอกช๊อก...ตามชอกช๊อกใน กทม. ขึ้นเทฟ!!! จะนำพาเพื่อนๆ และน้องๆ ลูกๆ หลานๆ ปั่นไปตามชอกช๊อก ไปถึงท้องฟ้าจำลองดินแดนมหัศจรรย์...

ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษาตื่นตาตื่นใจกับความรู้ด้านดาราศาสตร์และอวกาศ ค้นหา..พิสูจน์ความลึกลับของจักรวาลด้วยเครื่องฉายดาวและสื่อนิทรรศการดาราศาสตร์ “ชีวิตกับดวงดาว” สื่อนิทรรศการหลากหลายค้นคว้า ทดลองหาคำตอบ คำอธิบาย ที่พิสูจน์ได้ ด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์

๗.๓๐ น. เริ่มลงทะเบียน (บริเวณพระรูป ร. ๖)

๘.๐๐ น. เริ่มสอนมือใหม่ แนะนำการขี่จักรยาน การใช้จักรยาน การซ่อมจักรยานเบื้องต้น เช่นการปะยาง เปลี่ยนยางใน-นอก ปรับตั้งเบรค การใช้เกียร์ เป็นต้น

๑๐.๓๐ น. เริ่มออกเดินทางไปที่ท้องฟ้าจำลอง เส้นทางพี่อานนท์ นำทางเข้าทางเล็ก ทางน้อย หลีกเลียงถนนใหญ่

๑๒.๐๐ น. ถึงท้องฟ้าจำลอง รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๒๐ น. ชมรายการแสดงท้องฟ้าจำลองกรุงเทพ ภาพยนตร์ดาราศาสตร์สามมิติ แสดงเรื่องนักสืบสงครามอวกาศและสิ่งเล็กๆ ในอวกาศ

๑๕.๓๐ น. เตรียมตัวเดินทางกลับ เส้นทางสุขุมวิท-สวนลุมฯ

๑๖.๓๐ น. ถึงสวนลุมพินี

หมายเหตุ ค่าเข้าชมการแสดงภาพยนตร์สามมิติ ผู้ใหญ่ ๓๐ บาท เด็ก ๒๐ บาท

สมัครร่วมทริปโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๑-๖๒๖๗ และ ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือติดต่อคุณหล่อ ๐๘-๑๙๐๒-๒๙๘๘ 

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕

ขอเชิญร่วมประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๕



นับตั้งแต่วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๔ วันที่มีกลุ่มผู้ใช้จักรยานรวมตัวกันกว่า ๘๐ คน เพื่อร่วมปั่นจักรยานรณรงค์ เพื่อขอให้มีการสร้างเส้นทางจักรยาน นับได้ว่าเป็นครั้งแรกของการใช้จักรยานเพื่อรณรงค์แก้ไข

ปัญหาจราจรครั้งแรกในประเทศไทย และก่อเกิดชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยขึ้น จนกระทั่งปัจจุบันได้เติบโตเป็นกลุ่มก้อนผู้ใช้จักรยานจนสามารถจดทะเบียนเป็นนิติบุคคล ในชื่อ “สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย” หรือ “Thai Cycling for Health Association”

สมาคมฯ มีวัตถุประสงค์ ๗ ประการ คือ

๑. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิ เพื่อสุขภาพและพลาสมาฯ การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ และ

นันทนาการ

๒. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ

๓. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศ และ

ในระดับสากล

๔. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม

๕. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ

๖. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธที่ดี ยกย่องให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ตกในในหมู่สมาชิกที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม

๗. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

และในวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕ นี้ จะเป็นอีกวันสำคัญของกิจกรรมในสมาคมฯ คือวันประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๕ ขอเรียนเชิญสมาชิกทุกท่านเตรียมตัวให้ว่าง ไปร่วมประชุม พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยต่อไป ติดตามรายละเอียดกำหนดการและการลงทะเบียนได้ที่ www.thaicycling.com หรือโทร. ๐-๒๖๑๑-๖๒๖๗ และ ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ 





ข่าวประชาสัมพันธ์

ปฏิทินทริป เดือนมีนาคม – มิถุนายน ๒๕๕๕

๓ - ๔ มีนาคม ๒๕๕๕	3 - 4 March 2012
ทริปป่าเหมากระชากรวย ค่ายมือใหม่	The Amateur Cycling Trip
อาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕	Sunday 11 March 2012
บางกอกไบค์ชิลเลอร์ ครั้งที่ ๑	BANGKOK BICYCLE SHOW # 1
คืนวันศุกร์ที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๕	Friday 16 March 2012
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย	After Work Trip to Taste Delicious Food
อาทิตย์ที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๕	Sunday 18 March 2012
สอนซ่อมจักรยาน สวนลุมพินี + ท่องฟ้าจำลองเส้นทางเอเชีย	Repaire Bicycle Course at Lumpini Park and Amazing Route to Bangkok Planetarium
อาทิตย์ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๕	Sunday 25 March 2012
ทริปตลาดน้ำนครเนื่องเขต	Trip to Nakorn Nuangket Floating Market
๖ - ๘ เมษายน ๒๕๕๕	6 - 8 April 2012
ทริปท่องเที่ยวไปกับ ททท. ตราด	Tourism in Thailand with TAT Trat
๑๓ - ๑๗ เมษายน ๒๕๕๕	13 - 17 April 2012
นครพนม - ลาว- มุกดาหาร (ทริปป่าประเทศ)	Foreign Trip to Nakhon Phanom, Lao and Mukdahan.
คืนวันศุกร์ที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๕	Friday 20 April 2012
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย	After Work Trip to Taste Delicious Food
อาทิตย์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕	Sunday 22 April 2012
ประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๕	The Annual General Meeting 2012
อาทิตย์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๕	Sunday 29 April 2012
นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง	Repair Bicycle for Kids
๕ - ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕	5 - 7 May 2012
รีไซเคิลจักรยาน จังหวัดพะเยา	Trip Recycle Bicycle at Payao
คืนวันศุกร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕	Friday 18 May 2012
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย	After Work Trip to Taste Delicious Food
อาทิตย์ที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕	Sunday 20 May 2012
ปั่นเที่ยวเขาดิน นานแค่ไหนแล้วที่คุณไม่ได้ไปเขาดิน..	Trip to Dusit Zoo: How Long Have You Not Visited There?
๒ - ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕	2 - 4 June 2012
ข้าเหมา กทม. - อัมพวา โฮมสเตย์	Trip from Bangkok to homestay at Amphawa
คืนวันศุกร์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕	Floating Market Friday 15 June 2012
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย	After Work Trip to Taste Delicious Food
อาทิตย์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๕	Sunday 17 June 2012
ปั่นไปสักการะวัดบรมราชากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (เล่งเน่ยยี่ ๒)	Trip to Wat Boromracha Kanchanapisek Anusorn (The Chinese Buddhist temple)

หมายเหตุ : รายการต่างๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ โทรสาร ๐๒-๖๑๑-๖๔๔๗ email: tchathaicycling@gmail.com
หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ www.thaicycling.com หรือ [Facebook.com/TCHathaicycling](https://www.facebook.com/TCHathaicycling)

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



BANGKOK



BICYCLE SHOW

BANGKOK BICYCLE SHOW 1st

อาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕

๐๙.๐๐ ถึง ๑๙.๐๐ น.

ณ หอศิลปวัฒนธรรมกรุงเทพ สีแยกปทุมวัน

ร่วมสร้างตำนานครั้งแรกใจกลางเมืองหลวง ที่สุดของคนรักจักรยาน

คุณอภิรักษ์ โกษะโยธิน ประธานมูลนิธิหอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร
เป็นประธานในพิธี และร่วมนำขบวนปั่นจักรยาน





๕๐๐ จักรยานคันโปรด

ครั้งแรกที่บรรดาคนรักจักรยานทั้งหลาย จะได้นำจักรยานคันโปรดของตัวเอง มาร่วมจัดแสดงในพื้นที่เดียวกันใจกลางกรุงเทพฯ และยังได้มีโอกาสร่วมทำบุญจากค่าสมัคร ที่นารายได้หลังหักค่าใช้จ่าย ไปจัดซื้อจักรยานจำนวน ๘๔ คัน กับโครงการ “สองล้อเกื้อหนุน ทำบุญเพื่อน้อง” มอบให้กับนักเรียนทั่วประเทศ และยังจะได้รับหมวกแก๊ปจักรยาน ซึ่งจัดทำขึ้นเป็นพิเศษเฉพาะงานนี้ มีการปักชื่อ และหมายเลขประจำตัว ทั้ง ๕๐๐ ท่าน

ประสบการณ์..ปั่นรอบโลก

พบตัวจริงของนักปั่นไทยคนแรกที่ปั่นจักรยานไปเรียนด้วยระยะทางที่ไกลที่สุดในโลก คือจากประเทศไทยไปสหรัฐอเมริกา “อาจารย์ปรีชา พิมพ์พันธ์” กับที่มาแห่งแรงบันดาลใจในการเลือกเดินทางสู่ตะวันตกด้วยจักรยาน



ตลอดจนอุปสรรคนานับประการตลอดการเดินทาง



และพบคนไทยคู่รักคู่แรก ที่ก้าวตามฝันปั่นรอบโลกระยะทาง ๔๐,๐๐๐ กิโลเมตร กับเวลา ๕ ปี ๑๑ เดือน ๑ วัน ผ่าน ๔๐ ประเทศ คุณหนู และคุณวรรณ (เจริญ และอรรวรรณ โอทอง) ประสบการณ์จากสิ่งที่คนทั้งสองได้รับกลับมานั้น.. มันคืออะไร.. และยิ่งใหญ่เพียงใด

Bike Show Thailand

การแสดงโชว์ทักษะการขี่จักรยานจากนักแสดงและนักกีฬาจักรยานผาดโผน ที่รวมตัวกันในงานนี้เต็มสูบ อาทิ ภาคภูมิ ภู่ออด นักกีฬา BMX Flatland World Circuit อันดับ ๑๖ ของโลก, วิวัฒน์ พิจารณ์คุกริก แชมป์สามปีซ้อน MBK Biking Contest, ศิริประเสริฐ แซ่เตีย อดีตนักกีฬาตัวแทนประเทศไทยหลายสมัย ตลอดจนกลุ่มนักจักรยานผาดโผนมากมาย



จักรยานโบราณ

จัดแสดงจักรยานโบราณจากนักสะสมจักรยาน ที่รวบรวมจักรยานโบราณมีอายุกว่า ๑๐๐ ปีจาก กลุ่มคนบารถถีบ โดยคุณวสันต์ เกิดศิลป์ นำมาย้อน อดีตความน่าประทับใจ ของจักรยานยุคโบราณซึ่งเป็นพาหนะสำคัญสำหรับการเดินทางในอดีต

โปสการ์ดพิเศษสมทบทุนซื้อจักรยาน

ภายในงานมีจำหน่ายชุดโปสการ์ดสุดพิเศษ ราคาใบละ ๑๐ บาท ที่จัดทำขึ้นมาเพื่อเป็นที่ระลึก งานสำคัญนี้โดยเฉพาะ และนำรายได้จากการจำหน่าย ไปร่วมสมทบทุนจัดซื้อจักรยานให้กับน้องๆ ในโครงการเดียวกัน เป็นภาพจาก คุณวสันต์ เกิดศิลป์ ชุมรมคนบารถถีบ และอาจารย์พงษ์มณี ชุมรมคนบารถถีบนครน่าน โดยมีคุณชาญชัย บริบูรณ์ (น้องบุก ศิลปากรฯ) เป็นผู้ออกแบบ



นาฬิกาทอ...อะไหล่และอุปกรณ์มือสอ

ที่ห้องโถงชั้นใต้ดิน ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. เป็นช่วงเวลานาฬิกาทอ ที่บรรดาคนรักจักรยานต้องการ ขยายสินค้ามือสองในราคาสุดพิเศษ ให้กับคนรักจักรยานที่ต้องการ จำนวน ๕๐ ราย โอกาสพิเศษที่จะได้ของถูกได้ของดีที่โดนใจ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๑-๖๒๔๗ และ ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗
หรือติดตามรายละเอียด www.thaicycling.com





บาวครีว เรื่องเล็กๆ เปลี่ยนแปลวโลกได้



และในความคิดนั้นของ **เอี้ยว-ศิระภาค
เจียรนาสี** กองบรรณาธิการนิตยสาร *a day*
คือการเริ่มเดินทางแบบไม่จ้อรยนต์

จากไม่เคยคิดว่ามันจะเป็นไปได้ ทั้งเพราะระยะทาง
ที่ไกล แม้จะเป็นปริมาณพล แต่ข้อจำกัดก็เปลี่ยน
สมุทรปราการ-กรุงเทพฯ และตอนเย็น กรุงเทพฯ-สมุทรปราการ
และตัวเองก็เพิ่งเริ่มต้นขี่จักรยาน (ใหม่อีกครั้ง) จนนึกภาพ
ตัวเองออกถนนใหญ่ไม่ได้

แต่อย่างไรก็ตาม เอี้ยวได้เริ่มเรื่องเล็กๆ นั้นแล้ว
ขับรถอยู่ดีๆ ทำไมถึงอยากขี่จักรยาน?

จริงๆ ไม่ได้ตั้งใจจะขี่จักรยานเลยนะ ไม่ได้ผูกพัน
มากขนาดนั้น มีไว้ขี่เล่นสนุกๆ ตอนเด็กๆ พอโซ่ขาดหรือ
อะไรเสียก็ปล่อยทิ้งร้างไว้ไม่ได้คิดว่าจะต้องไปเรียนรู้อะไร
มันมาก แล้วมารู้สึกตื่นเต้นกับมันอีกทีตอนทำงานที่อะเดีย
เนียแหละ คงมาจากคนรอบตัวด้วยเพราะมีเพื่อนร่วมงาน
ปั่นมาทำงานเป็นปกติเลย ก็สนใจขึ้นมาว่า..เฮ้ย มันทำได้ด้วย
แต่ก็คิดว่าตัวเองจะปั่นไหวเหรอ แล้วพอไปดูมาสักพักก็
มาเจอจักรยานพับ ก็ลองหาข้อมูลดู
มันสนใจเพราะความแปลกใจนะ คือไม่รู้
มาก่อนจริงๆ ว่าจักรยานพับได้ เปิดดูก็
เออ สวยดีนี่หว่า มันก็เปิดโลกเรานะ
คือรถพับมันน่าจะสะดวกกับเราด้วย
ที่ทำงานเราอยู่เอกมัย บ้านอยู่มาทาง
สมุทรปราการแล้ว เราขี่รู้สึกว่ามันยาก
น้ำหนักเยอะสำหรับมือใหม่ ถ้าเกิดอะไรขึ้น
อย่างน้อยก็พับขึ้นรถได้แหละ

**คิดทุกอย่างขนาดนี้คือตั้งใจใช้เป็น
พาหนะเดินทางหลักเลยหรือ?**

ใช่ ตั้งใจ เพราะจากบ้านมาออฟฟิศ
ขับรถก็ประมาณชั่วโมง แล้วพอรถติด

ก็เพิ่มไปอีก เราก็รู้สึกว่ามันอยากจะขับรถแล้ว อยากเดินทาง
ง่ายๆ กว่านี้ คือไม่อยากรถติด มันเสียอารมณ์ อยากหา
ทางเลือกใหม่ๆ ก็คิดในแง่การใช้งานเลยว่าจะใช้ได้อย่างไร
พอหลังจากซื้อจักรยานมาเรียบร้อยแล้ว ก็ดูเส้นทาง ลองขับรถ
เซอร์เวย์ดูก่อนว่าจะขี่ไปทางไหนได้บ้าง แล้วก็คิดคร่าวๆ
ในหัวว่าจะมาอย่างไร เออ ก็ดูเป็นไปได้อีกแล้วตอนนั้นรถไฟฟ้า
สถานีแบริ่งเปิดพอดี มันก็มีความเป็นไปได้มากขึ้น เพราะว่า
ถ้าก่อนหน้านี้มันต้องข้ามสะพานใหญ่ซึ่งจะค่อนข้างอันตราย
พอรถไฟฟ้าเปิดก็เลยตัดสินใจว่าซื้อละกัน

ซื้อแล้วเริ่มต้นขี่มันขับไหวมั?

ตอนแรกที่ขี่มาไม่ได้ปั่นออกถนนใหญ่เลยเพราะ
กลัว คือพบว่าสิ่งสำคัญที่คนจะปั่นจักรยานมาทำงานมัน
ไม่ใช่สมรรถภาพรถ ไม่ใช่เกียร์ ไม่ใช่เฟรม ไม่ใช่อะไรเลย
แต่เป็นเรื่องใจ ถ้าใจไม่แข็งแรงก็ปั่นไม่ได้ ก็เกิดความหงุดหงิด
ในใจเพราะเราซื้อมาแล้ว แล้วก็ปั่นอยู่แค่แถวบ้าน ก็ไม่ได้
ไปสักที เพราะพอออกมาหน้าหมู่บ้านแล้วเราจะปัดตะ
ท่าไมรถมันเยอะยังงี้ เหมือนถูกบังคับให้ปั่นเร็วตลอดเวลา

ก็ขี่อยู่แค่แถวบ้านก่อน

วันแรกที่ยืมมาทำงานเป็นขับไหว?

ออกมาประมาณ ๘ โมง คือต้อง
ออกตอนตีคนในบ้านไปหมดแล้ว ถ้าเขา
ยังอยู่เนี่ยก็จะมีแบบ เฮ้ย.. ทำไมขี่ไป
นู่นนี่ แล้วก็จะมีปัญหา ที่นี้จะไม่ได้ออก
คือก่อนหน้านี้จะมีจังหวะว่าจะเอาไปตี
มัยน้ำ ซึ่งน่าจะเคยมีอารมณ์นี้กันทุกคน
เคยถึงขั้นเอาจักรยานออกมาแล้วแต่ลืม
กุญแจบ้าน พอกลับเข้าไปเอาที่หยิบ
กุญแจรถออกมาด้วย เปลี่ยนใจเลย คือ
มันจะมีอารมณ์สลับ..อะ แต่วันนั้นเป็น
วันที่รู้สึกว่าจะ เอาวะ ลองดู อยากรู้ว่า



เป็นยังไง ก็ลองขี่ไป เจอสี่แยกครั้งแรกก็เหวมาก รดเร็วมาก กลัว แต่พอผ่านมาก็เออ ทำได้นี่หว่า คำแนะนำต่างๆ ที่เรา เคยฟังเคยอ่านมาก็ใช้ได้จริง พอถึงออฟฟิศเราก็จะรู้สึกว๊า เออ สำเร็จแล้ว

พอถึงที่ทำงานแล้วต้องจัดการตัวเอออย่างไรบ้าง?

โชคดีว่าที่ทำงานมีห้องอาบน้ำ ก็สะดวกอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า ก็โอเคแล้วนะ

แล้วตอนกลับล่ะ กว่าจะกลับถึงบ้านมีปัญหาบ้าง?

ค่อนข้างมีเลยแหละ เส้นทางที่ปั่นกลับบ้านเราเนี่ยไฟ มันน้อย แล้วเราต้องข้ามถนนด้วย ซึ่งจุดเดียวที่จะข้ามได้ คือจุดกลับรถที่ค่อนข้างอันตรายเลย แต่เราก็คิดว่าหมดแล้ว เราก็พับแล้วก็เอาขึ้นรถไฟฟ้าไปลงใกล้ๆ ได้ แต่หลังๆ ก็ ลองซ่อมซีกกลางคืนบ่อยขึ้นนะ หาเส้นทางใหม่ที่ปลอดภัย พอจะซีกกลับได้เลย ก็เป็นการเริ่มเรียนรู้อะไรใหม่ๆ นะ เจอ เส้นทางใหม่ๆ

ได้เห็นอะไรที่ขับรถแล้วไม่เคยเห็นมาก่อนบ้าง

มันได้เห็นชัดขึ้นมากกว่า อย่างเรื่องพื้นถนนเนี่ย เมืองไทยแย่มากๆ นะ คือขับรถก็รู้สึกว่ามันแย่มากๆ แต่เนี่ย มันเห็นรายละเอียด ก็นึกไม่ไหวว่าทำไมถึงเลาะขนาดนี้วะ เดียวพอเดียวหลุม แล้วอีกเรื่องคือคนขับรถเมืองไทยมารยาท แย่มาก รดสวนเจตตลอด การจอดรถอะไรต่างๆ ก็ตาม สบายกันมาก แต่ก็ทำให้เราอยากกลับไปนึกเหมือนกันนะ ว่า เออ เราก็เคยทำนี่หว่า สุดท้ายก็เห็นตัวเองด้วย (หัวเราะ)

ประโยชน์ของการเดินทางโดยจักรยานของคุณคืออะไร?

เรารู้สึกว่ามันคือการ... อาจจะดูยิ่งใหญ่ไปนิด แต่ มันเป็นการช่วยโลกอย่างหนึ่ง ความคิดส่วนตัวเราคือรถในเมืองมันเยอะเกินไปแล้ว เราไม่ควรจะเพิ่มรถอีก และเรา ไม่ควรจะมีรถมอเตอร์ไซค์อีกแล้วเพราะรถมันเยอะมาก การใช้จักรยานมันก็ช่วยได้ส่วนนี้ มันเป็นการทำเพื่อส่วนรวม ไม่ว่าจจะรวยหรือจน จักรยานจะแพงไม่แพงยังงั้นเหมือนกัน มันเป็นการเสียสละ มันเป็นแรงขับที่ทำให้เราอยากปั่น จักรยานแม้ว่ามันจะดูลำบาก ส่วนเรื่องอารมณ์ เรื่องของ ความสบายใจมันมีอยู่แล้วครับ ปั่นแล้วก็สนุก ถ้าไม่สนุกก็ ไม่ปั่นหรอก ทุกคนแหละครับ ก็คิดว่าต้องเดินทางแล้ว เอาเสื้อผ้ามาเปลี่ยนด้วยเนี่ยมันก็ไม่ใช่ว่าความสบายนะ แต่ มันคือความสุขที่ทำให้เรายังปั่นจักรยานอยู่

เสาร์อาทิตย์ปั่นไปไหน?

ก็ปั่นไปเที่ยวบ้าง การมีจักรยานมันทำให้เราอยาก ตื่นเช้าขึ้นไปเที่ยวสวนสาธารณะ ไปตลาด โหม่เมตนั้นมันดี มาก มันสะดวก เฟลีน ทำให้อยากปั่นมากขึ้น ไปหลายๆ ที่



รู้สึกว่าคุณสมัยนี้เวลาไปไหนมองอะไรด้วยสายตาที่เร็วเกินไป เราน่าจะมองอะไรได้ข้างล่างเดินทางด้วยจักรยาน เราน่าจะเห็นความงามอะไรได้มากขึ้นกว่านี้

ถ้าเกิดมีคนทิ้งล้ออยู่ข้างบ้าน แต่ไม่กล้า มีอะไรแนะน?

เอาง่ายๆ ก็คือ อย่าเพิ่งผินตัวเองมากครับ จักรยานเป็นเรื่องที่ดีในการใช้ชีวิต แต่เราต้องแลกกับอะไรหลายๆ อย่าง เราไม่ควรจะแลกพรอดเดียว ชื่อจักรยานพวงนี้แล้วมะรืนก็ ปั่นมาทำงานเลย เราต้องใช้การเรียนรู้พอสมควร เราต้องยอมรับว่าจักรยานยังไม่ใช่วิถีชีวิตของเราขนาดนั้น แต่มันเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ต้องค่อยๆ เริ่มนะครับ มันจะดีมากถ้ามีคนคอยช่วยเหลือเราด้วย ปั่นไปด้วย ช่วยดูรถ แนะนำนู่นนี่ มันจะทำให้เรามั่นใจมากขึ้น สิ่งสำคัญคือเรื่องใจครับ การจะ ปั่นออกมาข้างนอก จักรยานยังเป็นเรื่องเสี่ยงอันตราย ประมาดนั้นนะ ประเภทจักรยานนั้นแล้วแต่คนชอบ แต่เบื้องต้น ก็อยากแนะนำว่าอย่าซื้อแพงเลย โอเค อุปกรณ์มีส่วน แต่ มันก็สองล้อเหมือนกันทุกรุ่นแหละ สิ่งสำคัญคือแค่เราได้ ปั่นออกมา แค่นั้นแหละครับ 



บทความ

เสาร์ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

สรุปกิจกรรม สอนความรู้จักรยานนักศึกษา ม.ธรรมศาสตร์

จากการที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้จัดกิจกรรมร่วมกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ มีนักศึกษาให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมกว่า ๒,๐๐๐ คน ซึ่งมีการจัดแบ่งห้องเรียนเป็น ๒ ห้อง ห้องละ ๑๕๐ คน รวมทั้งหมด ๑๔ ห้องเรียน โดยมีวิทยากรอาสาสมัครทั้งจากคณะกรรมการ คณะที่ปรึกษา และสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้เสียสละเวลาช่วยสอนเรื่องจักรยาน รวมถึงประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้จักรยาน มาแนะนำให้กับนักศึกษาในกิจกรรมครั้งนี้ โดยมีรายชื่อของวิทยากรจากสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ดังนี้

คุณมงคล วิจารณ์ะ

อุปนายก

คุณจารุกัญญา ราชฤทธิ์ศิริ

เลขาธิการ

คุณสุวิทย์ พิสุทธิพร

กรรมการสมาคม

รต.ลิขิต กุลสันเทียะ

กรรมการสมาคม

คุณเรวัตี ดวงประชา

กรรมการสมาคม

คุณกัญญพัฒน์ บันฑกุล

กรรมการสมาคม

คุณสันติ ตรีขจรศักดิ์

ที่ปรึกษาสมาคม

คุณภูมิ ศิริประภาศิริ

ที่ปรึกษาสมาคม

คุณกำพล ยุทธไตร

ผู้จัดการสมาคม

คุณกรณิการ์ ทรัพย์ประเสริฐ สมาชิกสมาคม

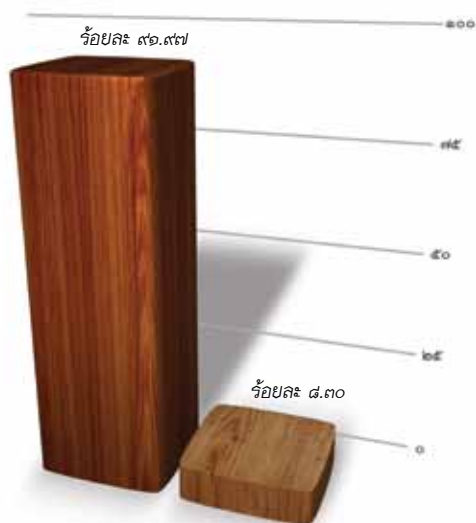




นอกจากกิจกรรมอบรมที่มีหัวข้อน่าสนใจมากมายแล้วนั้น ในท้ายของกิจกรรม ยังได้มีการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับเสียงสนับสนุนการใช้จักรยานในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จากนักศึกษาที่เข้าร่วม ได้ข้อสรุปดังต่อไปนี้

- สนใจใช้จักรยาน ๑,๗๕๓ คน
คิดเป็นร้อยละ ๙๑.๙๗
- ไม่สนใจใช้จักรยาน ๑๕๓ คน
คิดเป็นร้อยละ ๘.๓๐
- รวมคะแนนเสียงทั้งหมด ๑,๙๐๖ คน

สรุปว่า จากกิจกรรมดังกล่าว ได้สร้างความสนใจกับนักศึกษา ในการเลือกที่จะใช้จักรยานเพื่อการเดินทางในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เป็นอย่างมาก และเชื่อว่าจะเป็นอีกหนึ่งในโอกาสของการร่วมใช้จักรยานเพื่อการเดินทาง ทั้งในและนอกมหาวิทยาลัยต่อไป



■ สนใจใช้จักรยาน

■ ไม่สนใจใช้จักรยาน



TCHA ร่วมทริปประเพณี กรุงเทพฯ-หัวหิน



ทีมงานสวน GoldCity ได้กำหนดวันในการจัดทริปประเพณีกรุงเทพฯ-หัวหิน ในวันอาทิตย์ที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ โดยใช้เส้นทางเริ่มต้นที่ศูนย์เยาวชนเฉลิมพระเกียรติบางมด->ถนนสุขสวัสดิ์->ถนนพระราม ๒->ผ่านสมุทรสาคร->ผ่านสมุทรสงคราม->ตรงไปแยกวงษ์มะนาว->เขาย้อย->เพชรบุรี->ชะอำ->หัวหิน

รวมเส้นทางทั้งหมดประมาณ ๒๐๐ กิโลเมตร ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนเส้นทางจากกิจกรรมเมื่อปีที่ผ่านมา

และในปีนี้สมาชิกของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้เช่นเดียวกับเมื่อครั้งที่ผ่านๆ มา โดยได้จัดรถรับส่งสมาชิกซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมที่หน้าสมาคมฯ เป็นรถสองแถวบรรทุก





จักรยาน และรถคู่สำหรับสมาชิกโดยสารทั้งขาไป และขากลับ จากสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ถึงจุดเริ่มต้นการปั่นจักรยานในกิจกรรมนี้ที่ศูนย์เยาวชนเฉลิมพระเกียรติบางมด

ได้รับทั้งความสนุกสนาน ความน่าประทับใจ ตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการเดินทางในทริป ประเพณีอันสำคัญของทีมงานสวนธน GoldCity ซึ่ง

เป็นทริปที่รอคอยหนึ่งปีมีครั้งเดียว ได้พิสูจน์ความสามารถ แรงขา และกำลังใจที่แข็งแกร่ง ในการพิชิตเส้นทางระยะยาว กับกลุ่มต่างๆ ของชาวจักรยาน ที่เข้ามาร่วมเป็นจำนวนมากนับพันคน

ขอขอบคุณทีมงานสวนธน GoldCity ที่ได้จัดทริปนี้ พร้อมการดูแลสมาชิกที่ร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี ตลอดเส้นทาง 



ปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อย ที่ย่านเยาวราช ผังเจริญกรุง (ผดุงด้าว)



ก่อนจะถึงวันนัดพบกัน
ของเรา ก็ค่อนข้างจะเป็น
ห่วงว่า จะมีแผนๆ หลงไป
รอเก้อที่หน้าสมาคมฯ เดิม
ของเรา คุณหล่อเจ้าหน้าที่

ประจำสมาคมฯ อุตส่าห์ไปตักรอกที่หน้าสมาคมฯ ซอย ๖
ที่เดิม แต่ปรากฏว่า ไม่เพียงแต่มีตรารักแฟนเพลง
ของเรา เฝ้าติดตามข่าวคราวและมารวมตัวกันที่หน้า
สมาคมฯ เดิม อย่างอบอุ่นคับคั่ง เกินคาดแล้ว แถม
บางท่านยังมาตั้งแต่ฟ้ายไม่ทันมีตะขอกอีกนะ

เมื่อได้เวลาล้อหมุน ราว ๑๙.๓๐ น. พวกเราเริ่ม
ออกเดินทางจากสมาคมฯ ตรงไปถนนพระรามสี่
เลี้ยวขวาไปทางถนนหัวลำโพง มุ่งเข้าสู่ถนนเยาวราช
แต่ยังก่อน เรายังไม่ได้พาท่านไปชิมอาหารอร่อยตั้งแต่
เริ่มทริปหรอกนะ เดี่ยวอาจจะยังไม่อร่อยสมใจก็ได้



ถ้ายังไม่ได้พาท่านปั่นท่องราตรีเรียกเหงื่อ เรียกน้ำย่อย กันก่อน

เราแวะไปชม “ซุ้มประตูเฉลิมพระเกียรติ” เพื่อถ่ายรูปที่ระลึกกัน ต่อจากนั้นปั่นผ่านเข้าไปในปากคลองตลาด ถึงแม้ว่าในช่วงเวลาค่ำเช่นนี้จะมีผู้คนบางตา ในตลาดมีพื้นที่กว้างขวางกว่าปกติ เพราะส่วนใหญ่ร้านค้าจะเก็บร้านกันแล้ว แต่ก็ยังคงทั้งร่องรอยของความจอแจ ความวุ่นวาย และภาพของผู้คนที่มาจับจ่ายซื้อของกันเต็มทุกพื้นที่ ปั่นไปก็อดคิดถึงภาพและความรู้สึกนั้นไปด้วยไม่ได้ ถ้าเป็นช่วงเวลากลางวันปกติ เราคงไม่มีโอกาสนำกลุ่มปั่นผ่านไปได้อย่างง่ายดายเช่นนี้

เราแวะไปที่ “สวนนาคราภิรมย์” ที่นี้เราได้ชื่นชมความงามของแม่น้ำเจ้าพระยา ภาพและแสงไฟของเรือลำน้อยใหญ่ ที่แล่นผ่านเราไป และ

พระปรางค์วัดอรุณราชวราราม ที่ตกแต่งสีสันในยามราตรี ช่างสวยงามจับใจจริงๆ

ถ่ายรูปชมกันเพลินๆ อยู่สักพักหนึ่ง เริ่มได้ยินเสียงเพื่อนๆ ร่วมทริปบ่นหิวกันแล้ว ได้เวลาพาชมที่ย่านเจริญกรุงกันแล้ว เราจอดจักรยานที่ “สมาคมก๋ว่องสิว” อาหารหลากหลายเจ้า หน้าสมาคมบริเวณนี้ น่าทาน อร่อยเกือบทุกอย่าง ตั้งแต่ก๋วยเตี๋ยวหลอด โบราณทรงเครื่อง ข้าวมันไก่ โจ๊ก หมูสะเต๊ะ ราดหน้า อาหาร และ ข้าวต้มตามสั่ง เห็นเพื่อนๆ หลายท่านใส่ถุง ใส่กล่องกับไปฝากคนที่บ้านอยู่หลายท่าน

นับว่าทริปนี้ ไม่เพียงแต่อิ่มอร่อยเฉพาะคนมาร่วมปั่นเท่านั้น แต่ยังอร่อยส่งต่อไปถึงคนในบ้านด้วย ขอขอบพระคุณทีมงาน TCHA ที่จัดทริปดีๆ เช่นนี้ ขอขอบพระคุณทีมงาน COFFEE BIKE ที่ดูแลพวกเราเป็นอย่างดี 



โครงการจักรยานรีไซเคิล..น่าน



โครงการจักรยานรีไซเคิล
ครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๔๓ และ
เป็นครั้งแรกของปีนี้ โดยได้
เลื่อนมาจากเดือนพฤศจิกายน

ปีที่แล้ว เนื่องจากน้ำท่วมและด้วยสาเหตุเดียวกัน
ทำให้โครงการจักรยานรีไซเคิลครั้งนี้เป็นการมอบ
จักรยานใหม่ เพราะจักรยานเก่าที่เตรียมไว้ก็โดนน้ำ
ท่วมไปด้วย ถือว่าเป็นความโชคดีของน้องๆ โรงเรียน
บ้านปิงหลวงที่จะได้ใช้รถใหม่เอี่ยม ซึ่งทางสมาคมฯ
ได้จัดส่งจักรยาน COYOTE รุ่น AMATA จำนวน
๕๐ คันไปล่วงหน้า ทั้งนักเรียนและคุณครูได้ช่วยกัน
ประกอบจักรยานเสร็จก่อนแล้ว

ทีมงานออกเดินทางเย็นวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์
โดยมี นำหมี่ อาเจ็ง ลุงอู๊ด หลิน และผม ออกจาก
สมาคมฯ เวลาสี่ทุ่มกว่า พลัดกันขับ มีนำหมี่ ลุงอู๊ด
และผม ตลอดกันทั้งคืนใช้เส้นทางกรุงเทพฯ-นครสวรรค์
-พิษณุโลก-อุตรดิตถ์-แพร่ ๗.๐๐ น. ถึงอำเภอเวียงสา
จังหวัดน่าน แวะทานเจ๊กที่ตลาดสดวัดบุญยืน

เราผ่านเขื่อนรถถีบอนุสรณ์แห่งชีวิต แหล่งเรียนรู้
แก่คนรุ่นหลัง ตั้งอยู่บริเวณภายในปั้มเซลล์ของ
ครอบครัวเต็งไตรรัตน์ แต่ยังไม่เปิดให้บริการได้แต่
ถ่ายรูปด้านนอกไว้ เดินทางต่อผ่าน อำเภอพาน้อย
อำเภอนาหมื่น ถึงโรงเรียนบ้านปิงหลวง หมู่ ๒ ตำบล
ปิงหลวง อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน เวลา ๑๐.๐๐ น.

ที่โรงเรียนมี นายสงบ จินะแปง ผู้อำนวยการ
โรงเรียน คุณครู ผู้ปกครองและนักเรียนให้การต้อนรับ
เวลา ๑๑.๐๐ น. นำหมี่กล่าวถึงโครงการจักรยาน
รีไซเคิล โดยมีนายทองทรัพย์ โนตะ สมาชิกสภาจังหวัด
น่าน เขตอำเภอนาหมื่น กล่าวขอบคุณสมาคมจักรยาน
เพื่อสุขภาพไทย

จากนั้นเป็นพิธีมอบจักรยานให้นักเรียน และ
หนังสือจากมูลนิธิกระจกเงาจากโครงการปั่น
สร้างปัญญา มีพิธีบายศรีสู่ขวัญให้กับทีมงานของเรา
ด้วย นอกจากนี้คุณพินวและเพื่อนทีมจักรยานเมือง
น่าน ได้กรุณานำขนมแจกจ่ายกับให้นักเรียนด้วย

โรงเรียนที่ได้รับมอบจักรยานครั้งนี้ได้แก่

๑. โรงเรียนอนุบาลเมืองลี จำนวน ๕ คัน
๒. โรงเรียนบ้านน้ำอูน จำนวน ๕ คัน
๓. โรงเรียนบ้านนาคา จำนวน ๕ คัน
๔. โรงเรียนบ้านปิงโน จำนวน ๕ คัน
๕. โรงเรียนบ้านปิงหลวง จำนวน ๓๐ คัน

เราได้มีการตรวจเช็คสภาพรถจักรยานให้พร้อมใช้งานอีกครั้งโดยทีมงานของเรา นักเรียนรับจักรยานไปที่ละโรงเรียนแล้วเสร็จประมาณ ๕ โมงเย็น ค่ะวันนี้ ทางทีมงานได้ไปพักที่บ้านผู้อำนวยการสงบที่อยู่ใกล้ๆ โรงเรียน

วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ออกเดินทางจากบ้านปิงหลวง เวลา ๘.๐๐ น. เราไม่ได้กลับทางเดิมใช้ทางลัดผ่านขุนเขาของเมืองน่าน ตักออกเข้าจังหวัดแพร่เลย ระยะทางไปเกือบ ๑๐๐ กิโลเมตร แวะเยี่ยมชมเผ่ามาลาปรี (ตองเหลือง) อำเภอวังทอง มียู

ประมาณ ๑๐๐ คน มีพี่บุญยืน สุขเสน่ห์ เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลชาวอเมริกาให้การต้อนรับพาเที่ยวชม

และให้พระธาตุเจ้าปู่แจ กินกล้วยเตี้ยเก็บเสียง (สรุปว่าคนขายเป็นใบ้) จากนั้นแวะเที่ยว วนอุทยานแพะเมืองผี ให้อาหารหมูขอแฮ พระธาตุดอยเล้งสวนไขทองชมวัดอุโบสถ วัดพระธาตุสุโทนมงคลคีรีสามัคคีธรรม อำเภอเด่นชัย ชมพิพิธภัณฑ์ไม้สักทองจิตรกรรมฝาผนัง ยักษ์ผ่าประตูปะตูโบสถ์ (นั่งหลับด้วย) แวะซื้อของฝากที่จังหวัดสุโขทัย ผนกลับมาถึงสมาคมฯ เวลา ๐๑.๐๐ น.

ขอบขอบคุณทุกท่านที่ช่วยบริจาคเงินและจักรยานใหม่-เก่าเข้าโครงการจักรยานไร้ขีดเคิล จึงทำให้โครงการนี้ดำเนินได้อย่างต่อเนื่อง

พบกันใหม่ครั้งที่ ๔๔ ที่จังหวัดพะเยา วันที่ ๕ - ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕ 





มุมมองภาพ

เรื่อง วชิรพ จันทรงาม

Fitness Lifestyle 14

Melbourne...เมืองจักรยาน



ภาพที่...

๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒		

ขณะที่เขียนต้นฉบับอยู่นี้ (๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เวลา บ่าย ๒ โมงกว่า) เพิ่งจะเกิดมีระเบิดในขอย สุขุมวิท ๗๑ ถึง ๓ ลูก

เป็นที่น่าเสียใจอย่างยิ่ง เนื่องจากการทำลายความน่าเชื่อถือ และความน่าอยู่ของกรุงเทพฯ อีกครั้งหนึ่ง

เมื่อปลายปีที่แล้ว ผมได้มีโอกาสไปเที่ยวเมืองที่น่าอยู่ที่สุดในโลก จากการ Survey 140 เมือง Melbourne ได้เป็นอันดับ ๑ ถึง ๒ ปีซ้อน โดยพิจารณาจากเสถียรภาพทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม การมีอาชญากรรมต่ำ และมีการเข้าถึงการดูแลสุขภาพที่มีมาตรฐานและมีความคุณภาพสูง ซึ่งรวมถึงการวัดด้านความหลากหลายทางวัฒนธรรม มาตรฐานของสิ่งแวดล้อม การศึกษา โครงสร้างพื้นฐานและการขนส่งมวลชนด้วย ซึ่งจัดทำโดย The Economic Intelligence Unit

ก็จริง...และสมควรที่จะได้รับการเลือกและได้รับการยกย่องดังกล่าว เพราะรู้สึกได้ถึงถึงความปลอดภัย ความสะอาดมีระเบียบเรียบร้อย และความสะอาดใน

การเดินทาง โดยเฉพาะมีการส่งเสริมให้ใช้จักรยานในการเดินทางอย่างเป็นรูปธรรม

การเดินทางในเมืองและระหว่างเมือง มีการใช้รถประจำทาง รถไฟ และรถรางเป็นหลัก ซื้อตั๋วได้เป็นรายวัน รายอาทิตย์หรือรายเดือน ซึ่งสามารถใช้ได้กับรถทั้ง ๓ ประเภท ทำให้สะดวกมาก สำหรับรถจักรยานพับได้ อนุญาตให้นำขึ้นรถได้ทุกประเภท แต่ถ้าเป็นจักรยานขนาดมาตรฐานปกติ ให้นำขึ้นรถไฟได้เท่านั้น

ในการใช้รถราง สำหรับผู้ใช้ไอโฟน ไอพอดทัช หรือไอแพด จะมี App เช่น Tram Tracker (ภาพที่ ๑) สำหรับหว่านสายโหนดจะไปไหน เวลาอะไรจะมาถึงสถานีที่เราอยู่ (ภาพที่ ๒) และขณะที่เรายอยู่บนรถรางแล้ว ก็สามารถจะใส่เบอร์ของขบวนรถ (ภาพที่ ๓) เพื่อที่จะดูว่าขณะนั้นรถรางไปถึงสถานีไหนแล้ว นี่เป็นการนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้เพื่อความสะดวกในการเดินทางอย่างยิ่ง

สำหรับการส่งเสริมการใช้จักรยานอย่างเป็น



ภาพที่ ๑๓-๒๔

รูปธรรม จะมีการติดตั้งป้ายตามถนนเชิญชวนให้ใช้จักรยานในการเดินทางที่ไม่ไกลนัก “Short Trip? Why not take a bike?” (ภาพที่ ๔) มีบริการให้เช่าจักรยานที่เรียกว่า Bike Share (ภาพที่ ๕) สนราคาไม่แพง (ภาพที่ ๖) สามารถหยอดเหรียญเช่าจากจุดหนึ่ง และนำไปคืนยังจุดอื่นได้อย่างสะดวก โดยนำไปเสียบเข้ากับช่องจอดที่เรียกว่า Dock เป็นการคืนจักรยานและลงเวลาคืนอัตโนมัติสุดยอทันสมัย (ภาพที่ ๗)

นอกเหนือจากการมีแผนที่แสดงจุดจอดรถจักรยานที่ทำเป็นป้ายติดตั้งอยู่ตามถนนแล้ว (ภาพที่ ๘) เรายังสามารถใช้ App เช่น iFindBikes (ภาพที่ ๙) และ Biximo เวลาเราต้องการหาจุดที่จะไปเช่าหรือไปคืนจักรยาน ก็สามารถดูจากแผนที่ใน App ได้ (ภาพที่ ๑๐) จากรายละเอียด เราสามารถจะทราบได้ว่า จุดจอดรถจักรยานนั้นอยู่ห่างออกไปเป็นระยะทางเท่าใด และในเวลานั้น มีช่องเสียบจอดจักรยานที่ว่างอยู่ที่ช่อง (Empty Docks) และมีจักรยานว่างที่เราสามารถไป

เช่าได้ที่คัน (Bikes) (ภาพที่ ๑๑)

เห็นมีทั้งคนปั่นเมืองและนักท่องเที่ยวนิยมไปเช่าปั่นกันไม่น้อยทีเดียวครับ ส่วนผมเองไม่ได้ทดลองเช่า เพราะเผอิญไปซื้อรถพับ Brompton ใหม่เอี่ยมได้มาคันนี้ เพราะเจ้าของกำลังจะเปลี่ยนเป็น Bike Friday llama สำหรับ Touring ครับ

สถานที่ที่ผู้คนนิยมไปวิ่ง ไปปั่นจักรยาน หรือไปปิกนิกกันก็คือบริเวณชายทะเลถนนเลียบริมชายหาดที่เรียกว่า St.Kilda (ภาพที่ ๑๒) บรรยากาศสุดยอ มีทางขี่จักรยาน และทางให้ Jogging ยาวเป็น ๑๐ กิโลเมตรสรุปแล้ว Melbourne เป็นเมืองที่มีการส่งเสริมการใช้จักรยานอย่างจริงจัง ยังมีภาพสวยๆ อีกมากมายครับ แต่เนื่องจากเนื้อที่มีจำกัด ในฉบับนี้จึงขอนำภาพลงเพียงเท่านั้นครับ

สักวันหนึ่ง...กรุงเทพฯ และเมืองใหญ่ๆของเรา คงจะมีการส่งเสริมการใช้จักรยานอย่างเป็นรูปธรรมอย่างนี้กันบ้าง (ภาพที่ ๑๓ - ๒๔) 



บทความ

ความฝันกับความสำเร็จ

ความฝันก็มีสถานะเช่นเดียวกับจักรยาน ความฝันไม่ได้มีไว้ฝัน แต่มีไว้เพื่อให้ลอง คือ “การลงมือทำ”

จักรยานไม่ได้มีไว้เก็บ แต่มีไว้ไต่ขึ้นไต่ลงแห่งชีวิต ลัดเลาะไปตามสันเขา แนวผาแห่งความผจญภัย

จักรยานทุกตัวที่ถูกขี่มา รอคอยให้เจ้าของมัน ได้ลองใช้งาน เพื่อไปพ้นจากความสั่นเปลี่ยงเงินทอง ที่เชื่อมั่นมาราคาแพงไปสู่ประสบการณ์ที่แปลกใหม่

แต่อย่าสับสนไปว่า ทั้งจักรยานและความฝัน จะต้องทำได้สำเร็จเสมอไป

นั่นละ.. ทุกคนที่ลงมือทำ ย่อมมุ่งมาดปรารถนา ที่จะทำให้สำเร็จ อย่างไม่ต้องสงสัย ความสำเร็จไม่ใช่เกิดขึ้นลอยๆ แต่เกิดขึ้นจากองค์ประกอบหลายๆ ส่วน สอดรับประสานด้วยตัวความรู้ และตัวประสบการณ์ เจือปนด้วยความอดสาหัส บากบั่น ในบุคลิกที่ไม่ย่อท้อ

บางปัจจัย มันก็สุดวิสัยที่ผู้ดำเนินการความใฝ่ฝันนั้น จะเข้าถึงหรือครอบครอง เป็นเรื่องที่น่าคิดว่า ความใฝ่ฝันเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่ ทำไมเรายังปรารถนาที่จะไต่ขึ้นยอดเอเวอร์เรส ทั้งๆ ที่ร่างกายก็ไม่เอื้ออำนวย เงินทองก็มีน้อย อีกทั้งประสบการณ์ก็ยังไม่เพียงพอ สิ่งที่ขาดแคลนเหล่านี้ หาได้มีผลลบความใฝ่ฝันของนักผจญภัยไม่

แสดงว่าความใฝ่ฝันมันสามารถเกิดขึ้นโดยไม่เลือกว่าจะเป็นใคร หรือเลือกเกิดกับใครก็ได้ แม้ว่า

เขาจะสิ้นไร้ปัจจัยเลยก็ตาม องค์ประกอบต่างๆ ในการประกอบความฝันมันจึงเป็นเรื่องของเทคนิคของการเข้าถึงทั้งๆที่ยังไม่มี ยังไม่ได้ครอบครอง

สิ่งที่น่าจะกล่าวถึงก็คือ ภาวะจิตใจเยี่ยงไร ที่ก่อเกิดในตัวผู้ริเริ่มลงมือตามแรงลิขิตฝัน ผมไม่สามารถพูดให้เป็นอื่นไปได้นอกจาก “ความกล้าหาญ” นั่นเอง พวกเขาดำเนินพฤติกรรมไปตามทางฝัน ทั้งๆ ที่รู้ว่ามีมันเป็นไปได้ทั้งสำเร็จและล้มเหลว แต่แล้วก็ยังเลือกที่จะทำ

พวกเขาอาจจะเรียกสิ่งหนึ่งว่าความสำเร็จ แต่เขามิอาจเรียกอีกสิ่งว่า “ความล้มเหลว” ได้ ความสำเร็จในชีวิตของเขามันนอกเหนือการ และยิ่งใหญ่มากพอที่จะไม่มีวันก้มหัวให้กับความล้มเหลวใดๆ หากจะมีอะไรที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนเกิดขึ้น จนกระทั่งขัดขวางการเข้าถึงความสำเร็จ เขาจะเรียกมันเพียงว่า “ยังไม่สำเร็จ” เท่านั้น

แน่นอน.. วันนี้อาจยังไม่สำเร็จ แต่วันหน้า เป้าหมายที่ตั้งไว้จะต้องถูกท้าทายอีกครั้ง แล้วก็อีกครั้งจนกว่าจะสำเร็จจนได้

ใช่ครับ.. ชีวิตคนมิได้เป็นอมตะ มันเสื่อมลงทุกขณะ มันแก่ลงทุกปี มันร่วงหรือลงได้ทุกคืนวัน ขณะเดียวกันมันก็สามารถถูกแต่งเติมเสริมต่อยด้วยกำลังใจและประสบการณ์ใหม่ๆ ได้ด้วย

สุดท้าย...แม้จะตายลงไป โดยที่ “ยังไม่สำเร็จ”



เราก็ไม่สามารถจะเรียกชีวิตของนักฝันผู้นี้ว่า “ชีวิตที่ไม่สำเร็จ” ได้

ก็ในเมื่อทราบจนสิ้นลม เขาได้ทุ่มเท และดำเนินความใฝ่ฝันไปจนกว่าจะสิ้นลม ด้วยความหาญกล้า เขาจึงต้องถูกเรียกว่าชีวิตที่มีความสำเร็จนั่นเอง แม้ว่าผลลัพธ์ที่ได้ จะยังเฝ้าไม่ถึงฝั่งก็ตาม

ถ้าอย่างนั้น เราจะสงวนความล้มเหลว ไว้ใช้ในสถานะใด เราจะเก็บคำนี้ไว้สำหรับผู้ที่จากไปต่างๆ ที่ยังไม่เคยลองลงมือทำ และสำหรับผู้ที่อาจลองแล้ว แต่ท้อถอยยุติเสียก่อน โดยไม่สานต่อให้เสร็จสิ้น

โลกก้าวหน้ามาจนถึงทุกวันนี้ ก็มาจากพลังขับเคลื่อนจากนักฝันจำนวนหยิบมือเดียว ที่ขับเคลื่อนความฝันของเขาด้วยมือเปล่า สำเร็จบ้าง ยังไม่สำเร็จบ้าง แต่จิตวิญญาณของนักฝันไม่เคยตาย มันพิสูจน์แล้วว่า ได้ถ่ายทอดจากร่างหนึ่งไปสู่อีกร่างหนึ่ง จากมาริโอโปโล ถึง ทริสตัน ลัดโลว์ จากจิตร ภูมิศักดิ์ ถึง วิถีดินนัท จาก หมู-วรรณ ถึง สมบัติ ฯลฯ

ต่อเนื่องเป็นธารสายที่เหี้ยมดียวไม่รู้จักจบ และไม่มีวันรู้จักด้วย

เวลานี้ มนุษย์ไปได้แค่ดวงจันทร์ แต่วันข้างหน้าไม่อาจเป็นแค่ดาวอังคาร แต่ต้องเป็นพลูโต หรือพร็อกซิมา เช่นจู่

อย่าลืมนะ ชีวิตแค่ ๕๖ ปี ของสตีฟ จ๊อบส์ ยังขับเคลื่อนของเล่นป้องกันในโรงรถให้กลายเป็นไอพอดอย่างทุกวันนี้ แต่โลกและมนุษยชาติยังเหลือเวลาอีกเป็นร้อยเป็นพันปีข้างหน้าที่เราหาหมายอาจไม่ใช่ความก้าวหน้าทางเทคนิควิทยาใดๆ นอกจากความไพบูรณ์แห่งสภาวะจิตใจกับสิ่งแวดล้อม ของคนนี้ได้อยู่แล้ว..... 

หมายเหตุ เขียนให้กับนักจักรยานทุกคนที่ปรารถนาจะปั่นจักรยานรอบโลก แต่ยังออกหมุนล้อไม่ได้สักที

๐๙.๑๘ น. / ๘ ตุลาคม ๒๕๕๔
นครสวรรค์

สิ่งที่น่าจะกล่าวถึงก็คือ ภาวะจิตใจเยี่ยงไร ที่ก่อเกิดในตัวผู้ริเริ่มลงมือตามแรงลัทธิฝัน ผมไม่สามารถพูดให้เป็นอื่นไปได้นอกจาก “ความกล้าหาญ” นั่นเอง พวกเขาดำเนินพฤติกรรมไปตามทางฝัน ทั้งๆ ที่รู้ว่ามันมีความเป็นไปได้ทั้งสำเร็จและล้มเหลว แต่พวกเขาก็ยังเลือกที่จะทำ



เริ่มต้นที่ความปลอดภัย

ปัจจุบันเราจะพบเห็นว่า.. มีผู้หันมาสนใจขี่จักรยานกันมากขึ้น โดยอาจจะเริ่มต้นที่ความสนใจและใส่ใจในการรักษาสุขภาพ ซึ่งนั่นจะเกิดขึ้นกับผู้ใหญ่ที่พบว่า สุขภาพกำลังเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องบำรุงรักษาและดูแล แต่สำหรับเด็กๆ แล้วนั้น การขี่จักรยานเป็นความสนุกท้าทายที่หนูๆ กำลังสนใจ

ความปลอดภัยสำหรับผู้สนใจขี่จักรยานทั้งสองวัย.. เป็นเรื่องเดียวกัน!

มาทำความเข้าใจหลักพื้นฐานง่ายๆ เกี่ยวกับความปลอดภัยในการขี่จักรยาน เพื่อให้ความสนุกสนาน ความท้าทาย หรือการออกกำลังกายได้ผลกันทุกเพศทุกวัย โดยมีความปลอดภัยเป็นปราการสำคัญสำหรับทุกคน

หมวกนิรภัย

ถือว่าเป็นหนึ่งในอุปกรณ์ที่สำคัญที่สุด เมื่อคิดที่จะเริ่มขี่จักรยาน ไม่ว่าจะเพื่อการใดก็ตามเท่าที่พบส่วนใหญ่จะมองข้ามอุปกรณ์ชิ้นนี้ไปเสมอเมื่อเริ่มคิดซื้อจักรยาน ทั้งที่หมวกนิรภัยนี้สามารถช่วยป้องกันศีรษะได้ยามเกิดอุบัติเหตุ

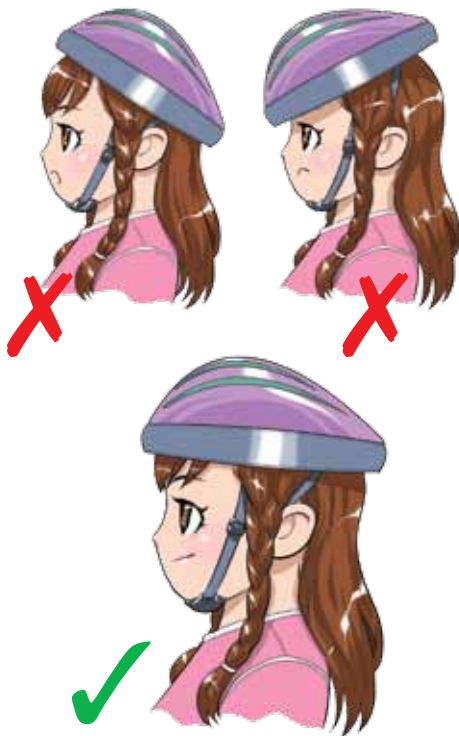
วิธีการเลือกหมวกนิรภัย

๑. เลือกรูปแบบที่ชอบและถูกใจ
๒. ต้องได้มาตรฐานความปลอดภัย สวมใส่กระชับพอดีกับศีรษะ

๓. มีสีสันที่สว่างสดใส สะดุดตา ผู้อื่นสามารถมองเห็นได้ง่าย มีสายรัดและล็อกได้แน่นหนา

๔. เป็นหมวกใหม่ หรือค่อนข้างใหม่ ปกติแล้วจะมีอายุการใช้งานประมาณ ๕ ปี

การสวมหมวกนิรภัย



อุปกรณ์ปลอดภัยติดตัวรถ

ไม่ว่าผู้ใหญ่หรือเด็ก อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยที่ควรมีติดรถไว้ตลอดคือ

๑. กระดิ่ง เลือกที่มีความทนทาน เสียงดัง กดใช้งานง่าย และติดตั้งในตำแหน่งที่นิ้วโป้งข้างที่ถนัด สามารถกดให้มีเสียงดังได้ โดยไม่ต้องละมือออกจากด้ามมือจับของแฮนด์



๒. ไฟหน้า ควรเป็นไฟส่องสว่างสีขาว แสงสว่างส่องข้างหน้ามองเห็นพื้นถนนและเส้นทางชัดเจน

๓. ไฟท้าย เป็นไฟสีแดง ติดตั้งในจุดที่ผู้ตามหลังเห็นชัด และเป็นไฟกระพริบ



เลือกขนาดจักรยานให้เหมาะกับตัว

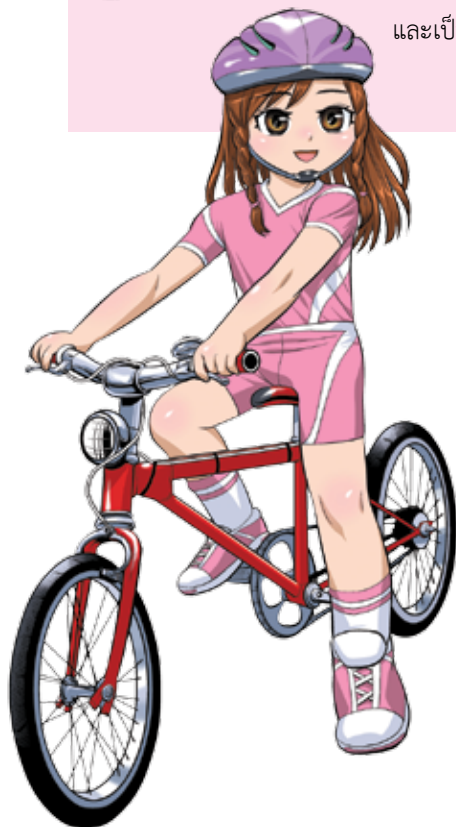
หัวใจสำคัญที่จะทำให้ขี่จักรยานได้ดีที่สุด และปลอดภัยที่สุด คือขนาดที่เหมาะสมกับตัวผู้ขี่มากที่สุด

๑. ลองยืนคร่อมจักรยาน ให้เท้าทั้งสองข้างราบกับพื้น ตำแหน่งของท่อนอนด้านบนควรจะห่างจากเป้ากางเกง ๓ - ๕ เซนติเมตร

๒. ลองนั่งบนอน ปลายเท้าทั้งสองข้างควรแตะถึงพื้นในลักษณะเขย่งพอดี

๓. เมื่อนั่งบนอนแล้วใช้เท้าปั่นจักรยาน ขาข้างที่เหยียบบนบันไดด้านที่ต่ำกว่า ควรมีลักษณะงอเข่าเล็กน้อย

พื้นฐานเบื้องต้นเพื่อความปลอดภัยในการขี่จักรยานสำหรับทั้งผู้ใหญ่และเด็ก เป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพื่อให้จุดเริ่มต้นของการตัดสินใจใช้จักรยานเพื่อการเดินทาง หรือออกกำลังกายนั้น ได้รับประโยชน์สูงสุด ขณะเดียวกันก็มีความปลอดภัยมากที่สุดเช่นเดียวกัน 



เข้าร่วมบริจาคกับ “โครงการรีไซเคิลจักรยาน”

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



พิเศษ!
บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
รับส่วนลด ๒๐% ได้ที่..
PRO BIKE โทร. ๐๒-๒๕๕-๑๐๗๗
WORLD BIKE โทร. ๐๒-๙๕๕-๕๕๕๕

พื้นที่โฆษณา
สู่สายตากลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน

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!

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 หรือทางเว็บไซต์ที่ <http://bit.ly/TCHAMiniAD>

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!

Need For Speed ?



SPRINT 700C



- ตัวถัง Hydro-formed Hi-Ten ขนาด 47cm.
- ตะเกียบ Hi-ten 700C

- ชุดเกียร์ 14 speed Shimano
- ยาง KENDA 700x23C

MEADOW® สิวางจำหน่ายที่



บิ๊กซี สาขา พิวเจอร์พาร์ครังสิต, แฟชั่นไอส์แลนด์, พระราม 2, สุขสวัสดิ์, บางพลี
บิ๊กซี เอ็กซ์ตรา สาขาพระราม 4, รัชดาภิเษก, เพชรเกษม, บางบอน, บางใหญ่, เชียงใหม่, ภูเก็ต
และ ร้านค้าจักรยานทั่วไป



www.meadowbike.com



02 703 6824

... ภาพถูกตกแต่ง เพื่อให้ใช้ในการโฆษณาเท่านั้น

 **GIANT.**



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