

ปีที่ 22 สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี 2540 2545 และ 2551



ฉบับที่ 278/สิงหาคม 2557

วารสารสาร สองล้อ

CAR FREE DAY
2014
เปิดเมืองปั่น!



🚲 ชวนลงทะเบี่ยนร่วมกิจกรรมรณรงค์ครั้งใหญ่

ปั่นวันเดียวที่ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง ■ สอนซ่อม ท่องเที่ยวสองล้อ ■ สอนซ่อมจักรยาน
ปรับปรุงเส้นทางจักรยานชุมชน ■ ปั่นเที่ยวหยวนหยวน ตอนที่ 1 ■ อากาศ...เปื่อย?
ชีวิตเปลี่ยนเพราะจักรยาน ■ จำนวนชั้นของเฟืองควรเป็นเท่าไรดี?



ISSN 1513-6051

มูลค่า
ต่อบาท
สมาชิก...
รับฟรี!

f TCHAtaicycling
www.thaicycling.com



“สนุกรู้” กับ ปั่น-ปั่น



กรุงเทพมหานคร
ร่วมสร้าง
กรุงเทพฯ
ม.ร.ว.สุขุมพันธุ์ บริพัตร
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

มหานครแห่งความปลอดภัย



กรุงเทพมหานคร โดยสำนักงานการจราจรและขนส่ง ร่วมกับ ปั่น-ปั่น
ขอเชิญร่วมกิจกรรม

“สนุกรู้” กับ ปั่น-ปั่น



การปั่นจักรยานให้ปลอดภัย
พานักปั่นมือใหม่ลงถนนจริง



อุปกรณ์และส่วนประกอบของจักรยาน
การซ่อมบำรุงและดูแลรักษาจักรยาน



โดยทีมงานปั่นปั่นและสนุกรู้การปั่น
พบกัน ทุกวันศุกร์ที่ 3 ของเดือน

6 โมงเย็นเป็นต้นไป ณ ลานคนเมือง

ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร

ครั้งที่ 1 วันศุกร์ที่ 25 เมษายน 2557

ครั้งที่ 2 วันศุกร์ที่ 16 พฤษภาคม 2557

ครั้งที่ 3 วันศุกร์ที่ 20 มิถุนายน 2557

ครั้งที่ 4 วันศุกร์ที่ 18 กรกฎาคม 2557

ครั้งที่ 5 วันศุกร์ที่ 15 สิงหาคม 2557

ครั้งที่ 6 วันศุกร์ที่ 19 กันยายน 2557



เป้ของสิ่งที่คุณปั่น!

จักรยานล้อเดียว
เรื่อง zangzaew



การเดินทางกับนักปั่นจักรยานเป็นของคู่กันเสมอ และเชื่อว่าบ่อยครั้งที่ต้องเผชิญปัญหากับการแบกสัมภาระและจักรยานไปด้วยกัน ในบางสถานการณ์ที่ไม่อาจจะใช้จักรยานเพื่อปั่นได้ การแยกชิ้นส่วนของจักรยาน และพกติดตัวเพื่อความสะดวกในการเดินทาง จึงเป็นอีกวิธีที่นักปั่นหลายคนจำเป็นต้องเลือก

ทีมนักออกแบบของ ENVE จึงได้พัฒนากระเป๋าเป้ที่สามารถบรรจุล้อจักรยานและสัมภาระอื่นๆ เอาไว้ด้วยกันอย่างลงตัว เพื่อความสะดวกในการนำพาไปยังสถานที่ต่างๆ

ENVE Wheel Backpack

คือเป้ที่สามารถบรรจุล้อจักรยานทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นจักรยานถนนจนถึงจักรยาน MTB มีอุปกรณ์จับยึดแน่นหนา แม้ล้อขนาด 29 นิ้วยังใส่ได้ทั้งสองล้อ พร้อมทั้งเก็บหมวกจักรยาน รวมถึงภายในกระเป๋าสถาปัตยกรรมจุอุปกรณ์ต่างๆ รวมถึงเครื่องคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กขนาด 19 นิ้ว!

วัสดุที่ใช้ทำเป็นทั้งเป็นผ้าเนื้อดี มีคุณสมบัติกันน้ำ และการออกแบบส่วนต่างๆ เพื่อความกระชับและปลอดภัยต่อสิ่งของที่พกพาไปด้วย

สนนราคา 240 ดอลลาร์สหรัฐ (ประมาณ 7,650 บาท)

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.enve.com



LIGHT YOUR WAY In the darkness,
Dosun is the brightness


DOSUN[®]
www.dosun.us



Taiwan
BICYCLE LIGHTS
first listed company



Ruby & Diamond



Aero



Macaron



Line



Speed



www.la-bicycle.com
la bicycle

ติดต่อตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ โทร. 02 819 4488 (8.30 น.-17.00 น. จันทร์ - ศุกร์)
มั่นใจคุณภาพและบริการหลังการขายโดย บริษัท แอลเอ ไบซิเคิล (ประเทศไทย) จำกัด





SINGHA CORPORATION

infinite
Ride To Future and Beyond

www.infinite-cycling.com

f Singha Infinite Cycling Team

Singha Infinite Cycling Team, Lion Heart Riders

ทีมจักรยานไทยหัวใจสิงห์ บนเส้นทางสู่แชมป์โลก



Takai Kyosuke



Edgar N. Nieto



Wisut Kasiyaphat



Peter Pouly



Nicolas Magnan



Yuttana Mano



Vincent Ang



Jantaraboon Kiangchaipaiphana



Team Sponsors

SASUNTOUR

CLASS

KENDA

KMC
Chain

prologo

EXUSTAR

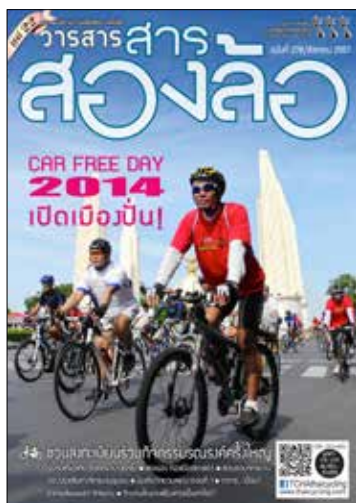
PSA
FULL SPEED FRIEND



ติดต่อตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ โทร. 02 819 4488 (8.30 น.-17.00 น. จันทร์ - ศุกร์)
เน้นใจคุณภาพและบริการหลังการขายโดย บริษัท แอลโอ ไบซีเคิล (ประเทศไทย) จำกัด



8	แฉดวงสองล้อ
12	ปฏิทินริบ
14	กิจกรรมเดือน ส.ค. - ก.ย.
16	Car Free Day 2014
18	ปั่นสองล้อเที่ยวภูเขา...หยวนหยาง ตอนที่ 1
22	ปรับปรุงเส้นทางจักรยานขุนเขม
24	ถีบจักรยานออกกำลังกาย
26	สอนซ่อมจักรยาน
28	สองล้อ ก่อเมืองสองแคว
32	ปั่นน้ำใจให้บ้านเด็กอ่อนรังสิต
33	ปั่นวันเดียวเที่ยวตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง
34	ร่วมปั่นสำรวจเส้นทางจักรยานลัดทางไกล Audax
35	ชมรมจักรยาน
36	ชีวิตเปลี่ยนเพราะจักรยาน
38	จำนวนเงินของฟองควรถือเป็นกำไรดี
40	จากห้องยิม สู่สนามบรรจิดใหม่สุดยอด ตอน 2
42	เปื่อย
44	บริจาคจักรยาน
46	สินค้าลึกลับ



บรรณาธิการ

“เปิดเมืองปั่น..” เป็นชื่อกิจกรรมที่สร้างความเข้าใจ และสื่อความหมายได้อย่างตรงจุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับกิจกรรมที่พวกเราชาวจักรยานคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีนั่นคือ CAR FREE DAY

หากจะนับตั้งแต่ครั้งที่จัดให้มีกิจกรรมนี้ขึ้นในประเทศไทยใน **“วันปลอดรถสากล (World Car Free Day)”** เป็นการร่วมรณรงค์กันทั่วโลก ระหว่างวันที่ 21 - 22 กันยายน พ.ศ. 2543 นับแต่นั้นมา กิจกรรมรณรงค์ลักษณะดังกล่าวนี้ มีมาอย่างต่อเนื่องแทบทุกปี แต่ละปีมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้นเรื่อยๆ จากจำนวนหลักร้อยจนถึงกว่าหนึ่งแสนคนทั่วประเทศในปีที่ผ่านมา

ในเดือนกันยายนที่จะถึงนี้ จึงเป็นอีกครั้งหนึ่งของการร่วมรณรงค์แสดงพลังของชาวจักรยาน ให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นต่อการลดใช้รถยนต์ส่วนตัวและหันมาใช้จักรยานเพิ่มมากขึ้น เชิญชวนทุกท่านร่วมลงทะเบียนร่วมกิจกรรมกันได้ตามรายละเอียดในเล่มนี้ครับ

ขอภัยสำหรับข้อมูลในฉบับที่แล้ว เกี่ยวกับข้อเขียนเรื่อง **“จุดเริ่มต้นของ.. เส้นทางจักรยานชุมชน”** ซึ่งได้นำสองโครงการมาเสนอในเวลาเดียวกันคือ **“โครงการศึกษาความเหมาะสมทางด้านวิศวกรรม เศรษฐกิจ การเงิน เพื่อจัดทำแผนแม่บทการพัฒนาโครงข่ายถนนสำหรับรถจักรยานในเขตทางพิเศษ”** เป็นโครงการของการทางพิเศษแห่งประเทศไทย

ส่วน **“โครงการปรับปรุงเส้นทางจักรยานชุมชนเพื่อสภาวะแวดล้อมที่ดีในเขตกรุงเทพมหานคร”** เป็นอีกหนึ่งโครงการ เป็นการดำเนินงานร่วมกันระหว่างบุคลากรจากมหาวิทยาลัยทั้ง 7 แห่ง ร่วมกับสำนักงานเขตทั้ง 50 เขต ภายใต้การบริหารจัดการของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ซึ่งนำมาลงเพิ่มเติมแล้วในฉบับนี้

บรรณาธิการสารสองล้อ

วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

1. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพและพละการคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
2. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหารถจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
3. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
4. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
5. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
6. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่องให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ตกอยู่ในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
7. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วิยะระณะ **บรรณาธิการ** วรวิทย์ วิทยานนท์ **กองบรรณาธิการ** กำพล ยุทธโรธ, ศักดิ์ศิริพงษ์ เกียรติพิชิตชัย, สุปรียา จันทะเหลา บัญชี วิชาดา ภิราญชิตพงษ์ ฝ่ายทะเบียน ปัญช เสวตวิวัฒน์ **พิมพ์ที่** บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. 02-214-4660, 02-214-4370 โทรสาร 02-612-4509 **สำนักงาน** สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์) 15 แขวง 14 ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 **เว็บไซต์** www.thaicycling.com **Fan Page:** facebook.com/TCHAtaicycling **อีเมล** tchathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี สมาชิกรายปี 200 บาท (ต่ำกว่า 15 ปี 80 บาท) สมาชิกตลอดชีพ 2,000 บาท ติดต่อได้ที่ โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member>



SL
women's fit

DISTRIBUTED BY:
CAMP SUPPLY CO., LTD
www.deuter.com


deuter



หมวกจักรยาน...ดีไซน์เท่จาก บอมบี้ไบค์

หหมวกจักรยานแนวแฟชั่นดีไซน์เท่ ด้วยคุณสมบัติและการเอาใจใส่ด้านการผลิต

1. ผ้า Airpass Pro นิ่มนุ่มใส่สบาย สไลด์เสื้อเจอร์ซี่ ซับเหงื่อได้ดี ระบายความร้อนและกันรังสี UV

ราคา 350 บาท จัดส่งแบบ EMS เพิ่มอีก 50 บาท

2. ผ้า Cotton สไลด์คลาสสิก ใส่เท่สบาย กันแดด และซับเหงื่อได้

ราคา 290 บาท จัดส่งแบบ EMS เพิ่มอีก 50 บาท

สัมผัสตัวจริงได้ที่ บอมบี้ไบค์ และร้านตัวแทนจำหน่าย ดูรายละเอียดได้ที่ www.bommbikestore.com หรือ โทร. 086-170-1557 และ 085-533-0385 ■

GoPro จับคู่ Chevrolet คู่หูโซว์โปรเต็มที



Uริษัท เมนตาแกรม จำกัด ผู้นำเข้าและจัดจำหน่ายกล้อง GoPro แต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย ร่วมกับ บริษัท จีเอ็ม มอเตอร์ ประเทศไทย ได้ร่วมกันทดสอบประสิทธิภาพของ GoPro ที่เป็น Action Camera สุดเจ๋ง กับ Chevrolet Captiva รถ SUV ขนาด 7 ที่นั่งที่จังหวัดภูเก็ต ซึ่งได้ผลตอบรับเป็นอย่างดี อีกทั้งภายในงานยังมีกิจกรรมประกวดภาพถ่ายจากกล้อง GoPro ซึ่งผู้ชนะได้รับรางวัล GoPro White Hero 3+ Silver Edition

โกโพร (GoPro) เป็นผู้ผลิตกล้องที่ขายดีที่สุดและใช้งานได้หลากหลายที่สุดในโลก ช่วยให้ผู้คนสามารถบันทึกภาพที่ตื่นตาตื่นใจขณะทำกิจกรรมโปรด HERO เป็นกลุ่มผลิตภัณฑ์กล้องที่สามารถสวมและติดตั้งกับอุปกรณ์อื่นๆ ได้ เป็นที่นิยมใช้ในกลุ่มผู้บริโภคทั่วไป นักกีฬา และผู้ผลิตวิดีโอและรายการโทรทัศน์มากที่สุดในโลก

ข้อมูลเพิ่มเติม คลิก www.mentagram.com ■



Bombbike Classic
SCOTCH

Banquet Classic
SCOTCH

กรุณาไปหา: ปั่นสนุกๆ >>> CYCLE SQUARE : พระราม 3, BIKE I AM : รัชดา, PLAYBIKE : บุตรพราหมณ์, BIKE HOUSE : พหลโยธิน สาย 4, บางใหญ่
ZWR : Pazeo งามวงศ์มาลัย, BIKE SOCIETY : กรุงเทพมหานคร ๑7 * ทางหลวง >>> BIKE SOLUTION : สุพรรณบุรี * ทางตะวันออก >>> TWINBIKE : ฉะเชิงเทรา
* ทางเหนือ >>> TOMMO : เชียงใหม่, นครสวรรค์, ลำปาง * ทางตะวันออกเฉียงเหนือ >>> ฮอว์ก ไทลื้อ : อุบลราชธานี, BIG MOUNTAIN : ปากช่อง
* ทางใต้ >>> ทางตะวันออก/ใต้ : กรุงเทพฯ, สุพรรณบุรี, ราชบุรี, นครปฐม, สงขลา

TEL : 086 170 1557 • 085 533 0385
FACEBOOK : Bombbike-Cycling-Jersey

www.bombbikestore.com



เสวนา นั่งรถไฟไปปั่น



การรถไฟแห่งประเทศไทยได้เชิญสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยเข้าร่วมเสวนาการจัดทำโบกี้ตัดแปลงพิเศษเพื่อรองรับการให้บริการแก่ชาวจักรยานในชื่องานว่า “นั่งรถไฟไปปั่น” Bike by Train ซึ่งปัจจุบันการเดินทางด้วยจักรยานมีความนิยมมากขึ้นแต่ด้วยระยะเวลาอันจำกัดและกำลังขา ทำให้ต้องอาศัยการเดินทางพร้อมจักรยานด้วยรถไฟ

การรถไฟแห่งประเทศไทยจึงมีการปรับเปลี่ยนตัดแปลงโบกี้ถ่วงขึ้น 3 ชนิดคือ หมายเลข 507 (บขส.507) เป็นรถสำหรับบรรทุกจักรยาน เพื่อรองรับกลุ่มนักท่องเที่ยวที่สนใจการขี่จักรยานในรูปแบบผสมผสานระหว่างจักรยานและรถไฟ โดยในวันนี้ทาง รฟท. ได้จัดเสวนาขึ้นเพื่อรับฟังปัญหาและข้อเสนอแนะของนักปั่นจักรยานเชิงท่องเที่ยว จากนั้นได้มีการนำชมโบกี้รถไฟที่ใช้สำหรับรองรับจักรยานจำนวน 30 คัน และได้ข่าวว่าว่าจะมีการปรับปรุงเพื่อความเหมาะสมจากการที่ได้พูดคุยกันในวันนี้ค่ะ... ต้องมารอดูว่านักปั่นอย่างเราๆ จะได้รับบริการอะไรบ้างในการเดินทางด้วยรถไฟ ■



อัตราค่าเช่าเหมาตู้รถไฟบรรทุกจักรยาน

ระยะทาง (กม.)	เหมา : เกี้ยวเดียว	เหมา : ไป-กลับ
1 – 150 กม.	4,350 บาท	8,700 บาท
51 – 300 กม.	5,580 บาท	11,160 บาท
301 กม. ขึ้นไป	8,370 บาท	16,740 บาท

ราคานี้เป็นราคาค่าโดยสารบุคคล จำนวน 30 ที่นั่ง และค่าระวางจักรยาน จำนวน 30 คัน (หมายเหตุ : ราคานี้รวมค่าธรรมเนียมขบวนรถเรียบร้อยแล้ว)

สำหรับบุคคลที่ไม่ได้เดินทางเป็นหมู่คณะ หรือเป็นกลุ่มเล็กๆ ต้องการนำรถจักรยานขึ้นรถไฟ สามารถใช้บริการได้กับขบวนรถที่มีตู้สัมภาระ โดยค่าระวางจักรยานที่นำติดตัวไป อยู่ที่คันละ 90 บาท (หากชำระบนขบวนรถ จะเป็นราคา 100 บาท)

ขณะนี้เปิดโครงการนำร่อง การรถไฟฯ มีแผนจะตัดแปลงรถเพิ่มเติมในโอกาสต่อไป

L-Carnitine

เพื่อรูปร่างและสุขภาพที่ดี

- จะช่วยเร่งการนำไขมันไปเผาผลาญมากขึ้นแทนที่จะสะสมเป็นไขมัน
- คาร์นิทีนทำให้แก่ช้าลงและคาร์นิทีนช่วยให้น้ำหนักลด
- คาร์นิทีนช่วยเพิ่มระดับพลังงานของร่างกาย โดยไม่ทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บ
- คาร์นิทีนช่วยป้องกันโรคหัวใจโดยมีผลทำให้สุขภาพโดยรวมของหัวใจดีขึ้น
- คาร์นิทีนช่วยให้ความสามารถในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น มีความทนทานมากขึ้น



ร้าน DD Pharmacy สถานที่ตั้ง จากแยกอรัญญิก เข้ามาทางถนนสุรวงศ์
เลียบทางเข้าถนนธนนิยะมาประมาณ 20 เมตร โทรศัพท์ 089-898-5260

ปฏิทินทริป เดือนสิงหาคม-ธันวาคม 2557

รายการต่างๆ อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย โทร. 0-2678-5470 email: tchathaicycling@gmail.com หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ www.thaicycling.com, Facebook.com/TCHAthaicycling

Trips can be changed as appropriate
English information,
call Bob Tel. 08-1555-2901
email: bobusher@ksc.th.com

17 สิงหาคม 2557 (อาทิตย์)

รพม. ชวนปั่น ลดพลังงาน รักษาสิ่งแวดล้อม

17 August 2014 (Sunday)

State Railway of Thailand bicycle rally.

31 สิงหาคม 2557

Learn to Ride #4 สอนมือใหม่หัดขี่จักรยาน

ครั้งที่ 4 สวนเบญจกิติ

31 August 2014 (Sunday)

Learn to Ride #4

15 - 21 กันยายน 2557 (อาทิตย์)

Car Free Day 2014 ลานกิจกรรมเซ็นทรัลเวิลด์

15 - 21 September 2014

Car Free Day 2014 at CentralWorld.

19 ตุลาคม 2557 (อาทิตย์)

ปั่นวันเดียวเที่ยวตลาด

19 October 2014 (Sunday)

One day cycling trip.

20 - 26 ตุลาคม 2557

รีไซเคิลจักรยาน จังหวัดเชียงใหม่

20 - 26 October 2014

Recycle cycling trip to Chiang Mai.

2 พฤศจิกายน 2557 (อาทิตย์)

มอบวัสดุลูมิเนียม

2 November 2014 (Sunday)

Cycling trip to aluminum ring donations.

23 พฤศจิกายน 2557 (อาทิตย์)

ปั่นวันเดียวเที่ยวตลาด วัดใหญ่สว่างอารมณ์ เกาะเกร็ด

23 November 2014 (Sunday)

One day cycling trip to Wat Yai Swang Arom market at Koh Kred island.

5 - 10 ธันวาคม 2557

ทริปทางไกล กรุงเทพฯ - อุ้มผาง

5 - 10 December 2014

Cycling trip from Bangkok to Umphang.

21 ธันวาคม 2557 (อาทิตย์)

ปั่นวันเดียวเที่ยวตลาด

21 December 2014 (Sunday)

One day cycling trip.

GIOS



VINTAGE VELOCE

Campagnolo Veloce 10S

เฟรม 4130 Cr-Mo Special

ตะเกียบ GIOS Original CR-MO Fork 1"

สี Gios Blue, White, Italian

ไซส์ 480 / 500 / 520 / 540

AMPIO

Shimano Sora

เฟรม 4130 Cr-Mo Special

ตะเกียบ GIOS Original CR-MO Fork 1"

สี Gios Blue, White, Black

ไซส์ 470 / 510 / 540



FELUCA (MINI VELO)

Shimano Sora

เฟรม 4130 Cr-Mo Special

ตะเกียบ GIOS Original CR-MO Fork 1"

ไซส์ 480 / 510

สนใจเป็นตัวแทนจำหน่าย หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ นาวาไบค์ ถนนพระราม 2 Tel: 02-898-6655 www.facebook.com/navabike

Aim Bike (เมืองทองฯ) 080-595-5573, Bike Station (พัฒนาการ) 02-722-9999, B.M. Bike (พระราม 2) 02-417-6031, Bike Station City (K-Village)

082-646-7999, 2WR (ลาดกระบัง) 094-865-9777, Forest Home (บางนา) 081 495 4544, Bike House (พุทธมณฑล สาย4) 089-201-4860

สกายไซด์ไบค์ (กรุงเทพฯ-นนทบุรี) 086-669-9449, Velo City (เชียงใหม่) 081-595-5975

TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรมเดือนสิงหาคม 2557

ปั่นวันเดียว...เที่ยวตลาด

กลายเป็นกิจกรรมที่น่าประทับใจสำหรับสมาชิกชาวจักรยานที่ชื่นชอบกิจกรรมปั่นจักรยานวันเดียวด้วยการไปเที่ยวตลาดชื่อดัง นอกจากความหลากหลายของเส้นทางที่ไปกันแล้ว ยังได้ประทับใจกับตลาดและความสวยงามของวัดวาอารามในพื้นที่เดียวกัน..



และแผนสำหรับกิจกรรมปั่นวันเดียว...เที่ยวตลาด ครั้งต่อไปดังนี้

วันอาทิตย์ที่ 19 ตุลาคม 2557 - ปั่นวันเดียวเที่ยวตลาด โปรดติดตามรายละเอียดเร็วๆ นี้
วันอาทิตย์ที่ 23 พฤศจิกายน 2557 - ปั่นวันเดียวเที่ยวตลาด วัดใหญ่สว่างอารมณ์ เกาะเกร็ด
วันอาทิตย์ที่ 21 ธันวาคม 2557 - ปั่นวันเดียวเที่ยวตลาด โปรดติดตามรายละเอียดเร็วๆ นี้ ■

“ปั่นด้วยกัน ปั่นด้วยใจ”

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย เชิญชวนร่วมกิจกรรม “แรลลี่จักรยานการกุศลครบรอบ 22 ปี รฟม.” รายได้สมทบ “มูลนิธิขาเทียมในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี” เพื่อถวายแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี องค์ประธานมูลนิธิขาเทียมฯ

ขอเชิญผู้ที่รักสุขภาพพร้อมเข้าแข่งขันแรลลี่จักรยาน ทีมละ 3 คน จำนวน 100 ทีม ค่าสมัคร 500 บาทต่อทีม มีจักรยานให้เช่า 50 บาท

ในวันอาทิตย์ที่ 17 สิงหาคม 2557 เวลา 08.00 - 13.30 น.

- ผู้เข้าแข่งขันทุกท่านจะได้รับเสื้อ พร้อมอาหารว่างและอาหารกลางวัน
- พบกับบุธอาหาร / สินค้า / เกมสนุกสนาน พร้อมจับสลากและแจกของรางวัลมากมาย
- รางวัลสำหรับผู้ร่วมแข่งขัน
 - รางวัลที่ 1 เงินสด 15,000 บาท
 - รางวัลที่ 2 เงินสด 10,000 บาท
 - รางวัลที่ 3 เงินสด 8,000 บาท
 - รางวัลที่ 4 เงินสด 6,000 บาท
 - รางวัลที่ 5 เงินสด 4,000 บาท
- เส้นทางเพื่อสุขภาพประมาณ 9 กิโลเมตรจากสวนหย่อมภายในสำนักงาน รฟม. สู่แนวเส้นทาง
- สมัครและแจ้งรายชื่อทีมได้ที่ E-mail :



tchathaicycling@gmail.com

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ■



ถึงศักยภาพและความมั่นใจในการปั่นของคุณ
ด้วยชุดขับเคลื่อน High-End จาก
Shimano ที่นั่นเมื่ออาทิตย์พเนโท

SHIMANO

www.shimano.com

ULTEGRA
6800

สอบถามรายละเอียดกับร้านจำหน่ายชั้นนำทั่วประเทศ
ทก. ฮะฮงพาณิชย์

โทร : 02-225-0485, 02-222-1638 แฟกซ์ : 02-226-3030

210 ถนนพหลโยธิน แขวงปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10100 อีเมล : junlor12@truemail.co.th

HAI HONG TRADING L.P.

Tel : 02-225-0485, 02-222-1638 Fax : 02-226-3030

210 Luang Road, Pomprab, Bangkok 10100 e-mail : junlor12@truemail.co.th

Car Free



ทั้งเดือนกันยายนของทุกปี มีกิจกรรมรวมพลของคนจักรยานครั้งยิ่งใหญ่ที่ทุกท่านรอคอย นั่นคืองาน Car Free Day เพราะกิจกรรมดังกล่าวนี้เป็นการร่วมรณรงค์ให้ประชาชนลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล และหันมาใช้ระบบขนส่งมวลชนและใช้จักรยานเพื่อมากขึ้น
ทั้งนี้ เพื่อเป็นการลดปริมาณ

การใช้พลังงานที่มีอยู่จำนวนจำกัด และยังส่งผลดีถึงการลดปัญหามลพิษที่เกิดจากยานพาหนะต่างๆ ลดปัญหาการจราจร อุบัติเหตุ และค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
เมื่อครั้งกิจกรรมรณรงค์ในงาน Car Free Day ปีที่ผ่านมา มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์มากกว่าหนึ่งแสนคน ทั้งกรุงเทพมหานคร และอีก 76 จังหวัด

Car Free Day 2014

สำหรับปีนี้มีความพิเศษเพิ่มขึ้น กับการจัดกิจกรรมระหว่างวันที่ 15 - 21 กันยายน 2557 ณ ลานเซ็นทรัลเวิลด์ พลาซ่า เชิญชมนิทรรศการความรู้ กิจกรรมสันทนาการต่างๆ งานออกร้านเกี่ยวกับจักรยานเพื่อชาวจักรยาน (มีจุดจอดจักรยาน)

สำหรับวันอาทิตย์ที่ 21 กันยายน 2557 มีกิจกรรม “วันปั่นเปิดเมือง”

มีกำหนดการดังนี้

- | | |
|----------|---|
| 06.00 น. | ลงทะเบียนตามจุดที่ลงทะเบียนกระจายตามสะดวกทั่วกรุงเทพฯ และปริมณฑล (ทั้งหมด 24 จุดทั่วกรุงเทพฯ) ตั้งขบวนปั่นรณรงค์ด้วยขบวนจักรยานมุ่งสู่ ท้องสนามหลวง |
| 08.00 น. | ณ ท้องสนามหลวง ประธานในพิธีเปิดงาน ร่วมร้องเพลงชาติพร้อมกันกับอีก 76 จังหวัด ซึ่งจัดกิจกรรมรณรงค์ในท้องถิ่นของตนเอง |
| 08.30 น. | พิธีปล่อยขบวนเคลื่อนตัว ด้วยขบวนจักรยานมุ่งสู่ถนนสีลม และปลายทางที่ลานเซ็นทรัลเวิลด์ พลาซ่า ราชประสงค์ ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร (มีจุดจอดจักรยาน) |
| 10.00 น. | พิธีเปิด ร่วมกิจกรรมนิทรรศการความรู้ สันทนาการต่างๆ |
| 12.00 น. | ร่วมรับประทานอาหารกลางวัน ร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามอัธยาศัย |
| 15.00 น. | กลุ่มต่างๆ ร่วมตั้งขบวนปั่นกลับจุดรวมพล |

*ต่างจังหวัด ตามจุดนัดหมายของแต่ละจังหวัด

สามารถลงทะเบียนแบบออนไลน์ได้ที่
<http://goo.gl/K22tof>



Day 2014



สิทธิพิเศษ สำหรับผู้ที่ต้องการสมัครเป็นสมาชิกใหม่ หรือต่ออายุสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

ค่าบำรุงสมาคมรายปี ปีละ 200 บาท

1. ได้รับส่วนลดพิเศษสำหรับทริปที่ต้องมีค่าใช้จ่าย

2. ประกันอุบัติเหตุส่วนบุคคล 1 ปี โดยบริษัทสินมั่นคงประกันภัย - ค่ารักษาพยาบาลอาการบาดเจ็บเนื่องจากอุบัติเหตุครั้งละไม่เกิน 5,000 บาท ซึ่งไม่รวมอุบัติเหตุที่เกิดจากการแข่งขัน

- เสียชีวิต, สูญเสียอวัยวะ, การถูกฆาตกรรมและการลอบทำร้ายจนถึงแก่ชีวิต วงเงินไม่เกิน 50,000 บาท

- เงื่อนไขต่างๆ เป็นไปตามที่

บริษัทประกันภัยกำหนด

- ประกันอุบัติเหตุเริ่มต้นคุ้มครองเมื่อท่านได้รับเอกสารยืนยันจากบริษัทประกันภัยซึ่งกำหนดระยะเวลาคุ้มครองไว้

- ผู้ประสบเหตุ/ผู้รับผิดชอบ ต้องสำรองจ่ายไปก่อนแล้วนำไปเคลียร์รับเงินและใบรับรองแพทย์มา ทำเรื่องส่งเบิกประกันภัยกับทางสมาคมฯ ต่อไป

- สำหรับสมาชิกตลอดชีพชำระค่าบำรุงสมาคม 2,000 บาทในปีแรกจะได้รับสิทธิประกันอุบัติเหตุ 1 ปี หลังจากนั้นหากต้องการให้

คุ้มครองในปีต่อไปจะต้องชำระค่าบำรุงสมาคมปีละ 100 บาท

3. ได้รับสิทธิในการออกเสียงในงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี และเสนอแนะกิจกรรมต่างๆ

4. รับวารสารสารสองล้อ ในรูปแบบไฟล์ PDF ผ่านหน้าเว็บสมาคม หรือทาง email ของท่าน

5. กรณีต้องการรับสารสองล้อฉบับพิมพ์ทางไปรษณีย์ จะต้องเพิ่มค่าสมาชิกบอกรับวารสารอีก 200 บาทต่อปี

สมัครได้ที่ <http://www.thaicycling.com/tcha> ■



ปั่นสองเดือนที่ยาวนาน.. หยวนหยา

ตอนที่ 1



ก่อนปั่นออกจากจีนผั่ง ผมมีโจทย์สามข้อที่อยาก
จะจัดการให้เรียบร้อยก่อนเดินทาง เรื่องแก๊ส-
กระป๋องที่ต้องมีเอาไว้ใช้หุงข้าว พกมาจากบ้านสาม
กระป๋อง ปั่นผ่านลาวและเวียดนามหนึ่งเดือนเต็ม ไข่ไป
จนแทบจะเกลี้ยง เทียวเดินทางซื้อทั้งในเมืองเหอไค่ว
และในเมืองจีนผั่ง หาซื้อยังงักไม่เจอ จนสงสัย
จริงๆ เมืองจีนเขาไม่ใช่แก๊สกระป๋องกันหรือไ้

เคยขอเติมแก๊สจากถังของชาวบ้านระหว่างทาง
ถึงได้รู้หัวเดิมที่พกไปมันใช้กับถังแก๊สในเมืองจีนไม่ได้
เกลียวชั้นมันคนละเกลียว เดินเทียวในเมืองจีนผั่ง
หนึ่งวัน ก็เทียวเดินทางซื้อแก๊สกระป๋องและหัวแก๊ส
ที่ใช้ขันเข้ากับถัง โชคดีหาซื้อหัวแก๊สได้ ไปขออาศัย
เครื่องมือในร้านซ่อมรถ ดัดแปลงหัวถ่ายแก๊ส

แต่ตอนเอาไปใช้งานจริง ไปขอถังแก๊สจาก
ร้านเกี๊ยวที่ขอบพอกัน เจอปัญหาใหม่ เติมน้ำมันแก๊ส
ในถังใหญ่มันก็ไม่ยอมไหลเข้ากระป๋องเรา ผู้สามีใจดี
กับผมจึงคิดว่าถังเก่าที่ใช้อยู่แก๊สมันเหลือน้อย อดสำห
โทรศัพท์ให้ร้านส่งถังแก๊สใหม่มาให้ แต่เหมือนเดิม
เติมน้ำมันแก๊สก็ไม่ไหล ทำในเมืองไทยในเวียดนาม
ในลาว ไม่มีปัญหาอะไรเลย ตอนนั้นยังไม่ได้คำตอบ

แต่ตอนนี้รู้แล้วครับ แต่เรื่องแบบนี้ จะเขียน
ให้แพร่หลายมากเกินไปจนคนจะทำตามก็ไม่ควร เป็น
เรื่องผิดกฎหมายเขียนจะครับ เทียวไปถ่ายแก๊สโดย
ไม่ใช่ผู้รับอนุญาตนี้ ผมตั้งใจแค่จะเล่าว่าเตาแก๊สที่
ผมพกไป มันใช้แก๊สได้อย่างไร พอลาซื้อแก๊สหรือ
ขอเติมแก๊สไม่ได้ มันก็มีผลทำให้ต้องปรับงบประมาณไป
ซื้ออาหารการกินมากขึ้น หากยังไม่มีวิธีการนอนฟรี
ซึ่งก็ดูเหมือนจะมีปัญหาอยู่ ปั่นเทียวจีนหลายวันผ่าน
มาแล้ว ยังนอนกับชาวบ้านไม่ได้เลย ดูท่าจะเสร็จ
แน่ครับ เงินที่พกคงจะเทียวได้ไม่ถึงสามสัปดาห์

อีกเรื่องที่กำลังคือเรื่องยางนอก ทั้งล้อหน้าและ
ล้อหลังดอกมันเริ่มโล้น

ผมเริ่มปั่นทริปนี้ด้วยยางใหม่เอี่ยม ยางนอกใช้
ของจีนราคาถูก หาซื้อแถวแหล่งขายอะไหล่จักรยาน
ย่านวรจักร จ่ายเงินไปไม่ถึงหกร้อยบาทได้ยางนอก

มาสองเส้น ส่วนยางในเป็นยางทำในบ้านเรา เส้นหนาตะ
หนักอึดแต่ราคาสุดจะยอมเยาหนึ่งเส้นสักครึ่งร้อยบาท
ยางในแบบนี้รับรองได้ว่าโคตรทน ส่วนยางนอกขอ
พูดถึงให้ยาวหน่อยก่อนจะบอกมันดีจริง ทำนองจะ
จงใจทำนมหกมีใจชอบเล่นของถูก หากเอาเรื่องถึกทน
กันหนามทหนินบาดเป็นเกณฑ์เลือก เลือกของถูก
ไม่ผิดหวังกะงานปั่นแบบที่ผมเจอ เลยต้องเล่าประกอบ
ให้มันยาว

อดีตผมเกือบสปีจากที่เริ่มหัดปั่นเทียว หนใช้
รถรุ่นที่วิ่งเสื่อหมอบแท้ ใชยางโตได้แค่ยางเสื่อหมอบ
ทางเรียบที่เขาใช้ปั่นหรือแข่งขันบนทางเรียบ ยางโต
เกิน 28 มม. ก็ยึดไม่ลง มันติดช่องตะเกียบและเบรค
แบบก้ามปู ทั้งยาง 28 มม. บ้านเราสุดจะหายาก
ที่หาได้ง่ายและถูกดั่งค์หนอยก็เป็นพวกยาง 23 มม.
พรรคพวกที่ปั่นด้วยกันต่างสมเพชทั้งคอยหัวเราะ
สมน้ำหน้า ตอนปั่นกลิ้งหรือยางรั่ว หาวาผมต้องตั้งปั่น
กะเอาเทห์ ไซรลเสื่อหมอบปั่นเทียวในทางหินสุดลุยโหด

ก็ยืนยันถึงวันนี้หากจะถามผม ยางเล็กแบบ
เสื่อหมอบมันก็พาผมไปเทียวได้ทุกที่ทุกถนน ทั้งผม
ก็พอใจช่วงที่ใช้นั้น แต่ก็ละนะครีบอาจจะมิกลิ่งบ้าง
ก็เป็นเรื่องของยางมันพาไปกลิ้งครับ ไข่ว่าฝีมือปั่นจะ
ไม่ถึง ทั้งเรื่องยางรั่วก็ไข่ว่าจะโดนทุกทริบ บางทริบ
เพื่อนที่ใชยางโตหนาซวยกว่าผมโดนตำรำมีบ้อยไป
ผมไม่ช่วยก็ไม่โดน จั้นเรื่องยางเล็กยางบาง ที่ใครว่า
จะมีปัญหายางรั่วง่ายผมว่าน่าจะไม่ต้องนึก

พอผมได้รถคันใหม่ ขอออกตัวก่อนว่าใหม่ของ
ผมแต่เก่าเชรอะจากเชียงกง เป็นทรงเสื่อภูเขาแท้
ผมก็แก้แค้นให้กับตัวเอง ที่เก็บกดมานานเรื่องโดน
เพื่อนปั่นในเรื่องยาง ตั้งแต่ใช้คันนี้มากว่าสองปี ก็เลือก
ใช้แต่ยางดอกโตหน้ากว้าง ได้ผลดีทันใจ ใจมันหมด
กังวลในเรื่องกลิ้ง ถึงมีบ้างก็แค่เป็นทีผลอ

ผมตัดสินใจใชยางโตกะรถคันนี้จนชิน ไม่ได้ใส่ใจ
เพื่อนฝูงจะออกปากว่าผมอีก คราวนี้โดนเพื่อนปั่น
บอกผมใชยางโตเกิน มันทำให้เปลืองแรง ก็ได้แต่
แก้ตัวตอบเพื่อนทำนองปั่นเทียวแบบผม ไม่รู้จะเจอ

ทางลาดยางเนียนกริบ หรือเป็นทางโรยก้อนหินหรือทางดิน จะไปเที่ยวที่ไหนไม่ต้องเสียเวลาหาข้อมูลครับ

ทุกวันนี้เล่นยางนอกขนาดหน้ายางกว้าง 2.0 นิ้ว แลมนเป็นพวกดอกยางลึกไปทุกที เริ่มใช้สองชุดแรกเป็นยางที่พรรคพวกจัดหามาให้ ด้วยผมออกปากบอกในหมู่เพื่อนว่าอยากลองใช้ยางใหญ่ เป็นของเยอรมันชุดหนึ่ง ยี่ห้อนี้หากเป็นยางรถยนต์ ก็ถือว่าเป็นยี่ห้อแพงเหมือนกัน อีกชุดเป็นยี่ห้อญี่ปุ่นจากญี่ปุ่น คนที่ใ้หมากำชับผมหนักหนา ว่าเป็นของที่เขาซื้อมาราคาแพงตกคู่ละเกือบห้าพันบาท ผมใช้ทั้งสองชุดที่เขาให้

แต่แปลกจริงและพาลทำให้เชื่อไปว่า สิ่งที่ผมเจอนั้นคือคุณสมบัติของยางอย่างดี คือยางทั้งสองชุดมันโคตรจะสึกเร็ว ผมใช้ในการปั่นทริปคนเกษียณชวนปั่นครั้งที่สาม เป็นทริปปั่นกันต่อเนื่องทุกวันระยะทางรวมเกือบหกพันกิโลเมตร แค่มผมปั่นสองพันกว่ากิโลเมตร ไม่ทันถึงครึ่งทางของแผนปั่น ไ้ยางยี่ห้อจากเยอรมัน ดอกยางมันก็เกลี้ยงเกือบจะสิ้น

ก็ติดต่อพรรคพวกที่ผมฝากยางไว้ให้จัดส่งยางชุดที่สองส่งไปให้ผม ผมเปลี่ยนแล้วก็ปั่นต่อ อากาเรียวก็ปรากฏ ปั่นได้แค่สองพันกว่ากิโลเมตร ไ้ยางแพงของญี่ปุ่นก็สิ้นเหี้ยนไปเหมือนกัน แต่ส่วนที่ได้ที่ ว่าดี คือได้ความรู้สึกว่ายางสองชุดมันเกาะถนน จะลงเขาโหดก็ไม่มีรู้สึกว่ามันจะลื่น จะเบรคหนกมันก็ให้ฟิลว่าเอาอยู่ ช่วยให้สนุกในการปั่น ใจไม่กลัว แม้ว่ายางสองชุดนั้นถูกผลิตออกมาเพื่อไว้ลุยทางป่า ไม่ใช่เอามาเล่นบนถนนลาดยาง แต่มันให้ฟิลการปั่นมั่นใจดีจริง

ไ้ฟิลแบบนี้ตอนสมัยที่ปั่นด้วยรถตัววิ่งเสียหมอบแท่ที่ต้องใช้ยางเล็กนิดเดียว มันก็ได้ฟิลเดียวกันว่าลงเขาได้มันเบรคก็แม่นยำ เรื่องนี้แปลว่าฟิลการลงเขากับการเบรคนี้ มันขึ้นกะคุณภาพของยางในการยึดเกาะถนน มากกว่าจะขึ้นกับความกว้างของหน้ายางแต่อย่างเดียว ผมเคยปั่นด้วยยางโตหน้าเรียบราคาถูก แต่คุณภาพของยางมันสุดกระด้างเอาเล็บบจิกๆ ไม่หยุนยางสุดแข็ง ได้ฟิลออกมาอย่างเสียว ราวกับว่าควบคุมไม่อยู่

จากการที่ได้ใช้ยางโตดอกลึกโคตรแพงสองชุด ก็นึกไปเองว่ายางดีราคาแพงแบบนี้ มันจะต้องแลกกับความสึกหรอ แบบเนื่ออย่างมันสุดนุ่ม มันถึงเป็นเหตุโคตรจะสึกเร็ว

ที่นี้พอคิดจะปั่นเที่ยวจีน แน่นนอนต้องลงทุนจัดซื้อยางนอกชุดใหม่ ไ้ครั้บจะหาซื้อยางแพงแบบที่เพื่อนเขาเคยให้ที่สุดพอใจในคุณภาพนั้น ตั้งค์จะซื้อนั้นมีแต่ไม่พอ ก็ลองครับ ลองใช้ของถูกซื้อสองเส้นไม่ถึงหกร้อยบาท เอาไปปั่นเที่ยวจีนครั้งนี้

ไม่น่าเชื่อครับ ยางสองเส้นที่ใช้ให้คุณสมบัติเหมือนกับยางแพงที่เคยใช้สองชุด ชุดแรกคือมันโคตรจะสึกเร็ว ผมปั่นจากลาวทวันปั่นในเวียดนามหนึ่งเดือน กว่าจะถึงจีนถึงในวันนั้น ระยะทางรวมก็ประมาณแค่สองพันกว่ากิโลเมตร ตรวจสภาพยางก่อนจะปั่นออกจากเมืองจีนถึง จะมุ่งหน้าไปหยวนหยางไปตามเส้นทางที่คนท้องถิ่นบอกให้รู้ตัวและเตรียมใจว่าถนนหนทางมันสุดแย่ เห็นสภาพยางออกจะล้นดอกสึกหมดแล้วนี้ ก็ค่อนข้างจะกังวลใจกลัวมันโดนหินจิ้มทะลุ จึงพยายามหาซื้อยาง อยากรจะเปลี่ยนใหม่ทั้งสองล้อ

แปลกจริง...ปั่นจักรยานในจีน ผมเจอร้านขายยางรถจักรยานก็หลาย ร้านทั้งในเมืองใหญ่เมืองเล็ก แวะเข้าไปหาซื้อยางทุกร้านที่เจอ ถ้าหากทุกร้านใจดี กุสึก็จ้อหาให้ค้นในร้านมีแต่ยางหน้าแคบพวก 1.75 นิ้วทั้งนั้น จริงก็ใช้ได้ แต่ด้วยใจผมมันยึดติดกับยางโตชะแล้ว เห็นยางหน้ากว้าง 1.75 นิ้วที่เขามีขายก็ดูเหมือนมันจะเล็กเกิน ใจไม่เอา ตัดใจตายดาบหน้าหาร้านใหม่ไปเรื่อยครับ จนจบทริปปั่นกว่าห้าพันกิโลเมตร ก็ยังหยางโตในเมืองจีนไม่ได้เลย

แต่ก็แปลกอีกทีก็บริดใหม่ที่เขาประกอบตั้งโชว์ แน่นร้านล่วนไ้ยาง 1.90 นิ้ว ถึง 2.0 นิ้วกัน ถามคนขายเขาตอบเป็นยางที่ประกอบมากับริดแต่ยางนอกยางอะไหล่ นั้น จะหาแบบโตๆ เช่นยางรถใหม่ที่วางโชว์คันไม่มีของจะให้ซื้อ จึงทนปั่นยางคู่เดิม สุดท้ายดอกเกลี้ยงล้นเลย



ยอมรับเลยโจทย์นี้ทำให้กังวลทุกวันที่ปั่น กลัวเรื่องยางนอกมันจะมีเหตุปั่นผิดจิ้งหะฮัดก่อนหินระเบิดกลางป่า มีหลายช่วงที่ปั่นในชนบท เจอถนนที่เขาสร้างแบบราคาประหยัด แค่อาก่อนหินก้อนโตที่ไม่มีการปาดทำหน้าให้เรียบก่อนมาปู ใช้วิธีโยนถกถนนลงไปดี้อๆ แล้วก็เปิดให้ใช้งาน อาศัยรถของชาวบ้านวิ่งบดอัด ประหยัดงบประมาณ เวลาที่ผ่านไปก่อนหินมันจมดินเรียงก่อนกันพอควร ผมปั่นไปบนหน้าหินที่หายด้านแหลมบ้างป้านบ้าง กระโดดกระเดก กั้นข้า้ทั้งสภาพยางนอกก็หมดดอก นอกจากเรื่องกังวลกลัวมันจะระเบิด ต้องนอนกินข้าวลึงกลางป่าของเมืองจีนแล้ว ก็กังวลจะพลาดท่ากลิ้งชะง่ายเกิน

จบทริปก็ตั้งใจที่รอดตัว ไม่เจอปัญหาอย่างทีกลัว ทั้งโชคดีไม่เจอเหตุยางรั่วเลย ยางนอกก็ไม่บวม ไม่ช่วยการปั่นลงเขาสดตัวเกาะในโค้ง บนถนนลาดยางเนียนกริบแต่เปียกฝน ก็ได้พี่ลวามันยึดเกาะถนนดี เหมือนกับที่เคยได้จากการปั่นใช้ยางสองชุดที่ไคตรแพง ก็ต้องชมมันชะหน่อยครับ ว่ายางชุดนี้มันใช้ได้

เลยถือเป็นโอกาสเล่าสู่กันฟัง หากใครนิยมยางดอกลึกโต ลองเล่นยางราคาถูกๆ ดูกันบ้าง เผื่อติดใจ ผมใช้แผนที่ในการปั่นช่วงนี้ทั้งหมดห้าฉบับ แบบแผ่นพับเป็นภาษาอังกฤษสองฉบับ ฉบับหนึ่งเป็นแผนที่เฉพาะมณฑลยูนนาน อีกฉบับเป็นแผนที่ทั้งประเทศเพื่อสร้างความคิดรวบในการเดินทาง

เป็นแผนที่ภาษาจีนอีกสาม แผ่นหนึ่งเป็นแผ่นพับเฉพาะมณฑลยูนนาน อีกสองเป็นแบบแสดงถนนทั้งประเทศจีน และอีกเล่มเพิ่งหาซื้อได้ในร้านขายหนังสือเมืองจิ้นผิง เล่มนี้เป็นแผนที่เฉพาะในมณฑลยูนนานเช่นกัน แต่ละเอียตมากกว่าแผ่นพับที่ใช้บอกถึงถนนเส้นเล็กที่เชื่อมตำบล เมื่อดูแผนที่เลือกเส้นทางจากแผนที่ฉบับภาษาอังกฤษแล้ว ก็เทียบแผนที่ภาษาจีน เพื่อจำชื่อเมืองคำภาษาจีน ใช้ดูเทียบกับป้าย ในถิ่นชนบทป้ายชื่อเมืองจะมีเพียงภาษาจีน ผมเพิ่งนึกรู้ภาษาเขียนของจีน นั้นอ่านได้ง่ายกว่าภาษาไทยหรืออังกฤษที่ผมคุ้น เพราะแค่ใช้วิธีจำเทียบลักษณะคำ ผมก็อ่านออกรู้ว่าใช่หรือไม่ใช่เมืองที่เราจะไป วิธีนี้ช่วยให้ผมอ่านป้ายรู้ไปได้ถูก

จากจิ้นผิงถึงเมืองหยวนหยางผมวางแผนจะปั่นสั้วน ลูกชายเจ้าของโรงแรม ช่วยคัดลอกชื่อตำบลจากแผนที่ ซึ่งผมวางแผนเป็นจุดพักลงบนแผ่นกระดาษเขียนเป็นภาษาจีนตัวโตๆ ผมพกติดตัวในกระเป๋าเสื้อสะตอกที่จะล้วงควักออกมาให้ชาวบ้านดู ตอนปั่นจริงผมล้วงควักออกมาวันละเกือบจะสิบครั้ง จนจำชื่อเมืองได้ทุกเมือง ถึงวันนี้ลืมหมดแล้วครับ

ครับก็ปั่นจนถึงหยวนหยาง แห่ลงที่จิ้นชวน นักท่องเที่ยวเข้าไปดูการทำงานขั้นบันไดบนภูเขาไม่ชวนเปล่านะครับเขาเก็บตังค์ค่าผ่านพื้นที่ท่องเที่ยวของเขาด้วยครับ... ■



ปรับปรุง เส้นทางจักรยานชุมชน

ส่วนหนึ่งของสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อโอกาสที่จะนำไปสู่ “เมืองจักรยาน” ในอนาคตข้างหน้า ระยะเวลาที่จะเกิดขึ้นได้จริงนั้น คงยังไม่อาจคาดคำนวณได้แต่ตามดูกัน ณ เวลาปัจจุบัน กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงแล้วนั้น ย่อมทำให้โอกาสในการเป็น “เมืองจักรยาน” อย่างที่เกริ่นไว้.. ได้ถูก “เริ่มต้น” ขึ้นแล้ว

นับเป็นโอกาสสำคัญที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ในฐานะของตัวแทนผู้ใช้จักรยานและผู้รณรงค์การใช้จักรยาน ซึ่งมีประสบการณ์เกี่ยวกับงานด้านกิจกรรมส่งเสริมการใช้จักรยานกับกรุงเทพมหานครมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน ได้ทำหน้าที่เสนอให้จัดตั้งคณะที่ปรึกษาดำเนินงานโครงการที่ชื่อว่า

“โครงการปรับปรุงเส้นทางจักรยานชุมชนเพื่อสภาวะแวดล้อมที่ดีในเขตกรุงเทพมหานคร”

ภายใต้แนวคิดของการสร้าง “ชุมชนสุขภาวะ” อันจะเป็นสาธารณะประโยชน์ต่อคนในชุมชนหลายประเด็น คือ

1. ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยส่งเสริมการเดินทางและการใช้จักรยาน

2. คุณภาพอากาศดีขึ้น เนื่องจากคนในชุมชนใช้รถยนต์น้อยลง

3. ลดการบาดเจ็บจากการใช้ถนนของคนเดินเท้า เนื่องจากจำนวนรถยนต์น้อยลง

4. เพิ่มการปฏิสัมพันธ์ของคนในชุมชนและความรู้สึกถึงการเป็นชุมชน (Sense of community)

5. ลดผลกระทบต่อภาวะโลกร้อน

6. คนในชุมชนมีพื้นที่สีเขียวและได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ

ปัจจุบันนี้ กรุงเทพมหานคร (กทม.) หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนการขนส่งและสถาบันการศึกษา ได้ร่วมกันผลักดันให้การเดินเท้าและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันให้เป็นวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมไทย

ทั้งนี้กิจกรรมส่งเสริมการใช้จักรยานที่ กทม. ได้ดำเนินการได้แก่ จัดทำทางจักรยาน 31 เส้นทาง และมีแผนจะทำทางจักรยานเพิ่มเติมอีก 39 เส้นทาง

ด้วยแผนงานดังกล่าวนี้.. องค์กรเอกชน องค์กรภาครัฐ และสถาบันการศึกษาต่างๆ เห็นควรให้มีการ

ศึกษาเชิงประเมินผลของการจัดทำทางจักรยานโดย กรุงเทพมหานคร เนื่องจากเส้นทางจักรยานเปิดใช้งานมาแล้วมีข้อบกพร่องอยู่หลายประการ

จึงมีข้อเสนอแนะให้เร่งปรับปรุงทางจักรยานที่มีอยู่แล้วใน 5 เรื่องเป็นการเร่งด่วน ดังต่อไปนี้

1. การแบ่งแยกถนนและทางจักรยานอย่างชัดเจน
2. การทำพื้นยกระดับทางจักรยานและทางเท้า รวมทั้งเนินชะลอความเร็วบริเวณทางแยก
3. การเปลี่ยนผิวทางให้เป็นยางมะตอย
4. การจัดทำรูปแบบมาตรฐานของวัสดุผิวทาง และป้ายสัญลักษณ์
5. การเพิ่มการดูแลรักษาโครงสร้างพื้นฐานของเส้นทาง

ดังนั้นสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยจึงทำหน้าที่เป็นผู้รับทุนดำเนินงาน ร่วมศึกษาและประสานงานกับมหาวิทยาลัยต่างๆ และรับผิดชอบในการบริหารโครงการฯ ตามการเชิญของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่มีความประสงค์พัฒนาและปรับปรุงสภาวะแวดล้อมด้วยการส่งเสริมการใช้จักรยาน

โครงการนี้เริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2557 จนถึงสิ้นสุดในวันที่ 31 เมษายน 2558 เป็นการดำเนินงานร่วมกันระหว่างบุคลากรจากมหาวิทยาลัย ทั้ง 7 แห่ง ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มหาวิทยาลัยศิลปากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ร่วมกับสำนักงานเขตทั้ง 50 เขต ภายใต้การบริหารจัดการของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย โดยมีวัตถุประสงค์ทั้ง 7 ข้อ ดังนี้

1. เพื่อสำรวจเส้นทาง ปัญหาและอุปสรรคของประชาชนในชุมชนที่ได้รับเลือกในการใช้จักรยานเพื่อการสัญจรในชุมชนและการเชื่อมโยงไปยังระบบขนส่ง

มวลชนหรือชุมชนอื่นๆ

2. เพื่อสำรวจความคิดเห็นและความต้องการของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาและปรับปรุงเส้นทางให้มีความเหมาะสม สะดวก และปลอดภัยต่อการใช้จักรยานเพื่อการสัญจร

3. เพื่อประสานการทำงานแบบมีส่วนร่วมกับสำนักงานเขตในการวางแผนและออกแบบ เพื่อให้ทางสำนักงานเขตดำเนินการปรับปรุงและพัฒนาเส้นทางให้เหมาะสมต่อการใช้จักรยานเพื่อการสัญจรในชุมชนและการเชื่อมโยงไปยังระบบขนส่งมวลชนหรือชุมชนอื่น ๆ

4. เพื่อผลักดันให้เกิดเส้นทางนำร่องในการปรับปรุงและพัฒนาเส้นทางในชุมชนอื่นๆ ให้เหมาะสมต่อการใช้จักรยานเพื่อการสัญจรในชุมชนและการเชื่อมโยงไปยังระบบขนส่งมวลชนหรือชุมชนอื่นๆ ต่อไป

5. เพื่อประเมินผลการใช้งานของเส้นทางนำร่อง และจัดทำข้อเสนอแนะสำหรับการปรับปรุงเส้นทางจักรยานอื่นๆ ตลอดจนข้อเสนอแนะสำหรับการจัดทำมาตรฐานทางจักรยานของกรุงเทพมหานครต่อไป

6. เพื่อพัฒนาข้อเสนอในการกำหนดและมาตรฐานในการออกแบบปรับปรุงเส้นทางจักรยานนำร่องในชุมชน

7. เพื่อสร้างเครือข่ายผู้ใช้จักรยานของแต่ละเขตในระดับเริ่มต้น

คาดหมายว่า หลังจากเสร็จสิ้นโครงการดังกล่าวแล้ว จะทำให้ประชาชนหันมาใช้จักรยานกันเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะการสัญจรผ่านเส้นทางรองในชุมชนในระยะใกล้ และการสัญจรต่อเนื่องกับระบบขนส่งมวลชนขนาดใหญ่ เช่นรถไฟฟ้า BTS, MRT, รถไฟ, BRT, เรือด่วนเจ้าพระยา, เรือด่วนคลองแสนแสบ มีการปรับปรุงและพัฒนาเส้นทางให้เหมาะสมต่อการใช้จักรยานเพื่อการสัญจรทั่วประเทศไทย และมีการพัฒนาทางจักรยานต่อเนื่องจนเป็นโครงข่ายเส้นทางจักรยานในเขตเมือง ทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด ■

กับจักรยานออกกำลังกาย

|| รกเริ่มเดิมที ผู้เขียนก็มองจักรยานเสือหมอบเหมาะสำหรับเด็กวัยรุ่นใช้ถีบเล่น หรือสำหรับนักกีฬาจักรยานลงแข่งขัน จนกระทั่งผู้เขียนได้มีโอกาสเดินทางไปศึกษาต่อที่สหรัฐอเมริกาเมื่อราวสิบกว่าปีก่อน ความประทับใจแรกที่ได้รับคือ เห็นคนถีบจักรยานเสือหมอบเต็มไปหมด ไม่ว่าลูกเล็กเด็กแดง จนถึงคนแก่หัวหงอกขาวโพลน เมื่อผู้เขียนซื้อจักรยานใช้ที่โน่น จึงลองซื้อแบบเสือหมอบดู ทำนอง “เข้าเมืองตาหลิ่ว ต้องหลิ่วตาตาม” และก็ได้ค้นพบความดีของมันทีละข้อ ดังที่จระไนให้ในตอนก่อน

ดังนั้น ถึงเราจะรู้สึกขัดใจในตอนนี้จะขี่จักรยานเสือหมอบกัน แต่ผู้เขียนก็เชื่อว่า ในอนาคตอันใกล้ จักรยานเสือหมอบจะกลายเป็นจักรยานธรรมดาเหมือนการวิ่งจ็อกกิ้ง ซึ่งครั้งหนึ่งเคยถูกมองว่า เป็นการออกกำลังกายของนักมวย และใครอื่นที่

ออกมาจ็อกกิ้งกลายเป็นคนไม่สู้เต็มเต็งไป บัดนี้การวิ่งเพื่อสุขภาพกลับมาเป็นที่ยอมรับของคนทุกเพศวัยฉันใดฉันนั้น

กลับมาที่เทคนิคการขี่จักรยานเสือหมอบ นอกจากการเปลี่ยนเกียร์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและปั่นจำนวนรอบต่อนาทีให้พอดีแล้ว ยังมีเรื่องที่ต้องรู้อีก 2-3 อย่าง

อย่างแรกคือ **แฮนด์ของรถ** ซึ่งในที่นี้หมายถึงคันจับด้านหน้าทั้งหมด เพราะรถเสือหมอบไม่มีแฮนด์จับเฉพาะอย่างจักรยานธรรมดา เราสามารถจับตรงส่วนใดก็ได้ตามความถนัด ปกติถ้าถีบสบาย ๆ ไม่รีบร้อน จะจับตรงส่วนบนของคัน ถ้าเมื่อยขึ้นมาหรือต้องการถีบเร็วหน่อย ก็เลื่อนไปจับที่ตรงหัวเบรก ถ้าต้องการความเร็วสูงสุด (และต้านลมน้อยที่สุด) ก็ก้มลงไปจับแฮนด์ตรงส่วนล่าง (ท่าเสือหมอบ) เป็นต้น



แต่ไม่ว่าเราจะจับตรงส่วนไหน ถ้าแฮนด์ไม่ได้ไปด้วย วัสดุที่หนานิม เช่น ยางหรือฟองน้ำ เราควรใส่ถุงมือหนึ่งสำหรับถึบจักรยาน เพื่อป้องกันการกระแทกต่อมือมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบของเส้นประสาทในอุ้งมือได้ (อาการ คือ มือชาเป็นบางส่วน) นอกจากจะใช้ถุงมือช่วยป้องกันภาวะนี้ได้แล้ว การขยับตำแหน่งที่มือจับแฮนด์บ่อยๆ ก็ช่วยไม่ให้มีการกดที่จุดใดจุดหนึ่งของฝ่ามือจนเกินไป จนทำให้เกิดการชาหรืออักเสบ

เรื่องต่อมาคือ **กางเกงสำหรับถึบจักรยาน** เราอาจจะเคยเห็นกางเกงที่นักจักรยานใส่แล้วดูแปลกตาตรงขายาว เกือบถึงเข่า และค่อนข้างแนบเนื้อ นี่ก็เข้าตามกฎ “**หน้าที่เป็นตัวกำหนดรูปลักษณ์**” เมื่อแรกที่ผู้เขียนถึบจักรยานเสื้อหมอบก็ไม่เคยสนใจกางเกงแบบพิเศษ คงใส่กางเกงขาสั้นธรรมดา จนกระทั่ง ครึ่งหนึ่งถึบไปทางไกล เกิดเป็นแผลถลอก ตรงขาอ่อนด้านในที่เสียดสีกับตัวอาน จึงได้เริ่มคิดถึงกางเกงจักรยาน และหามาใช้งาน ซึ่งก็ได้ผลดีในการป้องกันการเสียดสีดังกล่าว นอกจากนี้กางเกงจักรยาน ยังมีส่วนนุ่ม (ทำด้วยหนังขามัวร์ หรือผ้าขนหนู) บุตรงเป้าช่วยลดการเสียดสีในบริเวณนั้น ทำให้ด้วยความสบายมากขึ้น

อย่างสุดท้ายที่อยากแนะนำ (ความจริง **เครื่องเคราสำหรับการถึบจักรยานยังมีอีกหลายอย่างมากกว่าที่คิดทั่วไปคาดคิด แต่ในที่นี้เอาแต่เรื่องสำคัญที่สุดก่อน**) คือ **หมวกกันน็อก** ผู้อ่านอาจแปลกใจ ที่ได้ยินว่า จักรยานก็มีหมวกกันน็อกเหมือนมอเตอร์ไซด์ ที่จริงจักรยานกับมอเตอร์ไซด์มีอะไรคล้ายกันหลายอย่าง ที่เหมือนกันนั้นๆ คือ เรื่องของเนื้อหุ้มเหล็ก (แทนที่จะเป็นเหล็กหุ้มเนื้อเหมือนรถยนต์) ฉะนั้น อันตรายจากศีรษะฟาดพื้นเวลาเกิดอุบัติเหตุจึงเป็นเรื่องสำคัญ และสามารถป้องกันหรือผ่อนหนักเป็นเบาได้โดยการใส่หมวกกันน็อก หมวกของจักรยานจะมีขนาดเล็กกว่า และเบากว่าของมอเตอร์ไซด์ แต่ทำหน้าที่อย่างเดียวกัน

ฉะนั้น จึงควรเลือกแบบที่มีความแข็งแรงพอสมควร เพื่อให้สามารถป้องกันอันตรายแก่ศีรษะของเราได้ ไม่ใช่ใส่แล้วเหมือนกับไม่ได้ใส่อะไรเลย

หมวกกันน็อกที่ดี จะทำด้วยพลาสติกแข็ง บุด้วยโฟมหรือวัสดุอ่อนนุ่มอื่นไว้ภายใน ถ้าสามารถหาชนิดที่เข้าเกณฑ์มาตรฐานของสหรัฐอเมริกา (ANSI-American National Standard for industry) ได้ก็ยิ่งแน่ใจในความปลอดภัย หมวกจักรยานแบบทำด้วยหนังเย็บเป็นริ้ว ๆ ไม่สามารถป้องกันการกระแทกต่อศีรษะได้อย่างจริงจัง อย่างมากก็แค่ช่วยไม่ให้ศีรษะถลอกเท่านั้น จึงไม่ควรใช้

กลุ่มของผู้เขียนที่ถึบจักรยานด้วยกันล้วนใส่หมวกกันน็อกแบบที่ว่า จึงให้ชื่อว่า “**ทีมหัวขาว**” ตามสีของหมวก และเมื่อถอดหมวกออกมาผมบนศีรษะก็เป็นสีขาว ชื่อนี้จึงเป็นเครื่องเตือนใจในสังขารของตัวเองได้เป็นอย่างดี ■

Domino
บริษัท โดมิโนเออร์ จำกัด



เราเป็นโรงงานผลิตและจำหน่าย
เสื้อคอกลม เสื้อโปโล สีน้าพรีเมียม
ด้วยประสบการณ์กว่า 20 ปี
งานด่วนสั่งได้ ราคาเป็นกันเอง

Ins. 089-487-8789

กานิดา เหมรัตนาก



ສອນຮ່ວມຈັກຮຽນ





กิจกรรมสอนซ่อมจักรยานเบื้องต้น โดยสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

ผู้เขียนรู้จักเพื่อนๆ นักปั่นหลายท่านที่ยังเป็นมือใหม่ หลายเสียงบอกว่าปะยางไม่เป็นค่ะพี่... ถอดล้อยังงัยคะ... แล้วอุปกรณ์ติดรถที่พูดยๆ กันต้องมีอะไรบ้าง.... เสียงเหล่านี้ทำให้สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการเรียนรู้การซ่อมจักรยานในเบื้องต้นเพื่อเป็นการดูแลตนเองได้ในขณะออกปั่นจักรยานไปในที่ต่างๆ ซึ่งอาจจะห่างไกลจากร้านจักรยาน

หลังจากมีการโปรโมทกิจกรรมก็มีเพื่อนๆ สนใจใถ่ถามกันเข้ามาเป็นจำนวนมาก บางท่านไม่สะดวกเดินทางมา ณ สวนวชิรเบญจทัศ หรือสวนรถไฟซึ่งเป็นสถานที่สอนในวันนี้ นอกจากภาพถ่ายในกิจกรรมแล้ว



ท่านยังสามารถติดตามภาพเคลื่อนไหว (VDO) ขณะทำการสอนโดย อาสุวิทย์ พิสุทธิพร และ อาลิขิต กุลสันเทียะ ติดตามได้ทาง YOUTUBE โดยค้นหาคำว่า สอนซ่อมจักรยานเบื้องต้น โดย TCHA

ชมคลิปกิจกรรมได้ที่ <http://youtu.be/VIF74oCXeHo>



สองน่อง ก่อเมืองสองแคว มอบจักรยานให้น้อง ครั้งที่ 52

พระพุทธรชินราชงามเลิศ ถิ่นกำเนิดพระนเรศวร
สองฝั่งน่านล้วนเรือนแพ หวานฉ่ำแก้วกล้วยตาก
ถ้ำและน้ำตกหลากตระการตา

คำขวัญของจังหวัดพิษณุโลก เมืองสองแคว ที่เรากล่าวถึง... สองแควในความหมายคือ สถานที่ตั้งในสมัยก่อนซึ่งอยู่ระหว่างแม่น้ำน่าน และแม่น้ำแควน้อย กิจกรรม “สองน่อง ท่องเมืองสองแคว” ที่จัดขึ้นระหว่างวันที่ 18-22 มิถุนายน 2557

เป็นโครงการ จักรยานทางไกล กทม.- พิษณุโลก 530 กิโลเมตร เป็นการเดินทางยาวนานถึง 5 วัน งานยาวๆ แบบนี้มักจะเห็นหน้าค่าตานักปั่นวัยเกษียณซะส่วนใหญ่ และที่แน่นอนคือบรรดาคุณอาฯแรงประจำทริปสมาคมฯ

เราออกตัวกันที่สวนรถไฟในเช้าที่ฟ้าครึ้มเป็นใจเอามากๆ สมาชิกเริ่มทยอยมารวมตัว มีบางส่วนที่นัดเจอกลางทาง เรามุ่งสู่ถนนวิภาวดีรังสิต แวะพักทานก๋วยเตี๋ยวเป็นมื้อกลางวันโดยการสนับสนุนของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานพระนครศรีอยุธยา จากนั้นจึงมุ่งหน้าเดินทางต่อไปยังจุดหมายในคืนแรกคือวัดกุฎีทอง จังหวัดสิงห์บุรี

คืนนี้เรากางเต็นท์นอนกันภายในศาลาวัด มีห้องน้ำสะอาดสะอาด่าน่าใช้ค่ะ

วันต่อมาก็เต็มทีกับการปั่นทางยาวๆ วันนี้มีแดดพอสมควร ฝนๆ โผล่ๆ ให้เหงื่อชุ่ม ลุงๆ อาๆ ก็รักษาความเร็วกันได้ดีเหลือเกินค่ะ จนผู้เขียนควบตามไม่ค่อยจะทันก็เลยปล่อยให้เค้านำหน้ากันไป ส่วนเราปั่นไปแวะถ่ายรูปไปตามระเบียบ วันนี้จุดหมายอยู่ที่วัดศิรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์

เมื่อเราเดินทางเข้าใกล้แยกอุทัยธานี มีพี่ๆ จากทีมสี่สายน้ำมารอต้อนรับ และนำไปเที่ยวชมต้นน้ำ





เจ้าพระยา ต้นกำเนิดของชื่อเมืองสี่แควนี้เองค่ะ...

จากนั้นจัดที่หลับที่นอนในวัดซึ่งหลวงพ่อบิดศาลามีมุ้งลวดและพัดลมเพดานให้ (หลับสบายแน่ๆ คินนี่) มือเย็นพวกเราได้ลาภปากจาก**ฟักหม้อ**แอนจากทีมสี่สายน้ำ เลี้ยงกล้วยเตี้ยร้านดังขึ้นชื่อของเมืองนครสวรรค์

พอถึงช่วงเช้า**คุณดารณี กาญจนะคัมสิน** รองปลัดเทศบาลเมืองนครสวรรค์ ก็มาต้อนรับและคอยส่งขบวนพวกเราโดยมีน้องนักปั่นตึกริชมป์ดาวนฮิลประเทศไทยมาเป็นหัวลาก ลากไปเริ่มต้นที่



28-30 พอเรื่อยๆ สักพักผู้เขียนมองที่ไม่ล์ของตัวเองขึ้นที่ 34 !! ...พอค่ะ (บอกตัวเองในใจว่านี่เรามาทำคอลัมน์ ไม่ได้มาทำเวลาแข่ง) แล้วก็ชะลอเข้าซ้ายให้ความเร็วลงมาอยู่ที่ 23-25 ตามที่เคยปั่น แล้วปั่นไปถ่ายรูปไปอีกเช่นเคย

แต่เมื่อถึงจุดพักข้างหน้า น้องเค้าบอกว่ารอเรา อธิบายย ธิบบอกไปว่าไม่ต้องรอค่ะ นี่ทางตรงเดียวที่ปั่นไปเรื่อยๆ ก็จะแวะถ่ายรูปด้วย ถนนเส้นนี้เริ่มเข้าสู่จังหวัดพิจิตร จะมีป้ายข้างทางแจ้งว่า “**ถนนเส้นนี้เป็นทางตรงยาว โปรดระวังหลับใน**” ระยะทางร่วม 100 กิโลเมตรเป็นทางตรงยาวและอากาศไม่ร้อนมาก ข้างทางมีศาลาที่พักผู้โดยสารให้เราแวะพักกันเป็นระยะ

ไม่นานจึงเริ่มเห็นป้ายเข้าใกล้จังหวัดพิษณุโลก มองไปไกลๆ เห็นคุณอาจากทีมพิษณุโลกมารอรับจากถนนก่อนถึงมหาวิทยาลัยนเรศวร และพาไปจนถึงวัดกรรมธรรม มีอาหารมือเย็นรอต้อนรับอยู่แล้ว วันนี้หลายท่านพักค้างคืนที่นี่ แต่ด้วยความที่ผู้เขียนกลัวผี



เลยขอตัวไปหาที่พักใกล้ๆ แทนค่ะ แอ้อ...

เช้าวันถัดมาผู้เขียนปั่นมาทานข้าวต้มที่วัด และทางคณะเราได้จัดผ้าป่าถวายวัดเป็นเงิน 5,300 บาท หลังจากเสร็จสิ้นพิธีมีทีมจากพิษณุโลกนำปั่นไปเที่ยวตัวเมือง แวะร้านข้าวหมูแดงหมูกรอบเจ้าอร่อย ไปต่อที่พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านจันทวี ชมวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของชาวบ้านสมัยเก่าก่อน **วันนี้ลู่จันทวี** ในวัย 83 ปีได้มาต้อนรับพวกเราด้วย... นับว่าเป็นเกียรติของพวกเราอย่างยิ่งค่ะ

จากนั้นไปนมัสการศาลสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ในพื้นที่ของพระราชวังจันทร์ ต่อด้วยนมัสการพระพุทธรูปชินราชที่วัดใหญ่ หรือวัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร... บริเวณพื้นที่รอบเมืองจะเห็นมีสถานีปั่นให้บริการในเขตตัวเมืองทั้งหมด 14 จุด และกำลังมีโครงการสร้างเลนจักรยานภายในระยะเวลาไม่เกิน 5 ปี (สอบถามมาจากทีมจักรยาน)

เมื่อได้เวลาพวกเราเตรียมพร้อมปั่นไปยังจุดหมายถัดไปที่จะต้องพิชิตให้ได้ก่อนจะเย็นย่ำ ก็คือ



เชื่อมแควน้อยบำรุงแดน ในพื้นที่อุทยานแห่งชาติ
แก่งเจ็ดแคว ซึ่งมีระยะทางไม่ไกลมาก แต่เป็นพื้นที่
เนินเขา พวกเราใช้เวลาได้ดีมากค่ะ จากจุดทางเข้า
เป็นดินลูกรังและมีความลาดชันสูงมาก ผู้เขียนเลยขอ
จบการปั่นแต่เพียงเท่านี้ ไม่นับล้อ 700c กับจักรยาน
ซึ่งเกิ้ลสปีดคงแฉ่ดินอยู่ข้างทาง

วิวนอุทยานมองไปไกลๆ สวยงามเสียจนลืม
ความเหน็ดเหนื่อยที่ผ่านมา จัดแจงจองพื้นที่ทางเดินที่
หวังว่าค่าคืนนี้คงจะได้ชมดวงดาวระยิบระยับนับ
พันๆ ดวง หลายท่านพักผ่อนทำธุระตามอัธยาศัย
บ้างไปลองแก่ง บ้างนั่งเฝ้าท่มอยกันข้างเดินที่ ก่อนจะ
ไปรับประทานอาหารค่ำโดยมีท่านผู้ว่าการท่องเที่ยว
จังหวัดพิษณุโลกให้การต้อนรับเป็นเจ้ามือ

ในรุ่งเช้าบางท่านตื่นมาเก็บข้าวของเตรียม
ตัวกลับ ในขณะที่บางส่วนรอพิธีมอบจักรยานให้
น้องๆ ทั้ง 7 โรงเรียน ก่อนการส่งมอบจักรยานได้มี
พิธีการกล่าวนำเพื่อเชิญชวนให้ร่วมกันปลูกป่าเฉลิม
พระเกียรติในโอกาสวันแม่แห่งชาติ ปี 2557 รวมทั้ง

เจ้าหน้าที่ของสมาคมฯ ได้ร่วมกันปลูกต้นไม้ไว้เป็น
ที่ระลึกด้วย จากนั้นเป็นพิธีมอบจักรยานโดยมี
รายการดังนี้

โรงเรียนคันโช้งพิทยาคม	10	คัน
โรงเรียนบ้านหนองกระบาก	5	คัน
โรงเรียนวัดคันโช้ง	5	คัน
โรงเรียนบ้านห้วยเจียง	7	คัน
โรงเรียนห้วยปลาไหล	7	คัน
โรงเรียนบ้านแก่งคั่นนา	7	คัน
โรงเรียนบ้านน้ำโจน	9	คัน

เป็นอันเสร็จสิ้นภารกิจในการส่งมอบจักรยาน
รีไซเคิลเพื่อน้องๆ ในจังหวัดพิษณุโลก และจบทริป
สองน่อง ท่องเมืองสองแคว ... โอกาสหน้าจะ
เป็นการส่งมอบจักรยานให้น้อง ครั้งที่ 53 ในจังหวัด
นครราชสีมา พร้อมกับทริปประเพณีวงกลมรอบ
เขาใหญ่...

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ร่วมมือร่วมใจในการ
ซ่อมจักรยานและทำให้ภารกิจนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ■



ปั่นน้ำใจให้บ้านเด็กอ่อนรังสิต



เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคมที่ผ่านมาได้ฤกษ์กิจกรรมชวนปั่นไปทำบุญประจำปี โดย อาลิซิด กุลสันเทียะ อุปนายกสมาคมฯ เป็นผู้นำทริปนี้ซึ่งจัดอย่างต่อเนื่องในโอกาส (ใกล้)วันคล้ายวันเกิด วันนี้มีผู้ร่วมทริปชาวจากทีมจักรยานกองบังคับการปราบปราม โดย ร.ต.ต.ธนู คงพิช มาร่วมกิจกรรมพร้อมสิ่งของบริจาคอีกกองพะเนิน รวมทั้งเพื่อนๆ พี่ๆ จากชมรมจักรยานไปรษณีย์ไทย พวกเราได้เลี้ยงอาหารกลางวันน้องๆ ได้ร่วมป้อนข้าวให้น้อง รู้สึกประทับใจเด็กๆ ที่มีความเป็นระเบียบน่ารัก และเชื่อฟังคุณครูมากๆ ค่ะ หากเพื่อนๆ สนใจร่วมบริจาคสิ่งของหรือเลี้ยงอาหารกลางวันน้องๆ สามารถแจ้งความประสงค์ได้ที่ สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนรังสิต โทร. 02 577 2347

ขอขอบคุณ

ลุงบ๊อบและพี่จ๊อ บริจาคจักรยานเด็ก 10 คัน
คุณธันวันตรี แซ่ฟู่ บริจาค 5,000 บาท
และผู้ใจบุญที่ร่วมบริจาคสิ่งของโดยมิได้
เอ่ยนาม ■



ปั่นวันเดียวเที่ยวตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง

15 มิถุนายน ที่ผ่านมาเป็นทริปปั่นวันเดียวเที่ยวตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง ซึ่งถือว่าเป็นทริปที่หนุ่มๆ วลประชากรจักรยานมือใหม่สนใจกันมากเป็นพิเศษ เนื่องจากตลาดน้ำแห่งนี้อยู่ในพื้นที่บางกระเจ้า หรือส่วนกระเพาะหมู พื้นที่สีเขียวปอดของกรุงเทพมหานครนั่นเองค่ะ

เช้าวันนี้เรานัดกันที่บริเวณสวนเฉลิมพระเกียรติ บนถนนพระราม 3 มุ่งหน้าข้ามสะพานกรุงเทพฯ แล้วเลี้ยวซ้ายไปตามถนนราษฎร์บูรณะระหว่างนั้นมีสายฝนโปรยปรายลงมา แต่ขบวนจักรยานของเราก็งยังคงมุ่งหน้าเดินทางต่อ โดยมีเพื่อนๆ มาดักกรอตามทางเรื่อยๆ เมื่อถึงพื้นที่ตลาดน้ำบางน้ำผึ้งก็แยกย้ายรับประทานอาหารเช้าและเดินเล่น จากนั้นก็รวมพลปั่นเข้าไปตามทางจักรยานสีเขียวเลาะริมน้ำตามทางปูนเพื่อไปยัง Bangkok Tree House โรงแรมที่เปิดให้เราเข้าไปเยี่ยมชม

บรรยากาศที่นี่ดูดี เรียบง่ายเหมาะกับพื้นที่บริเวณนี้มากๆ ค่ะ จากนั้นเราปั่นเลาะไปเรื่อยๆ เพื่อไปยังสวนนครเขื่อนขันธ์ ชมพิพิธภัณฑสถานภาคใต้ ส่วนผู้เขียนขอไปถ่ายวิวสวยๆ จากมุมสูงของหอดูนกมาให้เพื่อนๆ ชม จากนั้นก็มาถ่ายรูปหมู่เพื่อเป็นการปิดทริปในวันนี้...

ขอบขอบคุณ เพื่อนๆ ที่ให้ความสนใจในกิจกรรมและปั่นจักรยานกันอย่างมีระเบียบวินัยค่ะ พบกันใหม่ในทริปหน้า ■



200BRM, Amphawa

Distance: 200 km
Location: National Stadium,
Patumwan
Time: 07:00 AM
Organizer: TCHA
Fee: 200THB
Facilities: Free parking
Free drink/snack
Bicycle repair

Audax Randonneurs
THAILAND

Cuesheet



THB EN

GPS
TO GO

Online map

ร่วมปั่นสำรวจเส้นทางกับแรลลี่ทางไกล กรุงเทพฯ - อัมพวา 200 กม.

กับ Audax

“แรลลี่จักรยานทางไกล Audax เป็นมากกว่าการแข่งขัน และมันคือพลังกาย กำลังใจ และการประเดิม
สถานการณ์ตัวตนของปัจเจกชน เพื่อไปให้ถึงฝั่งฝัน จุดที่เรียกว่า เราทำได้สำเร็จ ชัยชนะควบคู่กับ
ความภาคภูมิใจในตัวเองที่ได้ทำต่อเนื่องเป็นเส้นคู่ขนาน เป้าหมายแห่งชีวิต สุขภาพที่ดีด้วยตนเอง”
นี่คือคำกล่าวของคุณลุงบ๊อบ (Bob Usher) นักปั่นจักรยานสูงวัยที่สามารถพิชิตการปั่นจักรยานแรลลี่ทางไกล
ได้อย่างน่าทึ่ง...

Audax คือการปั่นจักรยานแรลลี่ทางไกล
ที่อาศัยใจและทักษะในการปั่นจักรยาน ตาม
เส้นทางที่กำหนด โดยใช้การพึ่งพาตนเองเป็นหัวใจ
สำคัญ ซึ่งจะเป็นการสร้างประสบการณ์ไปสู่การปั่น
จักรยานทางไกลอย่างที่นักปั่นหลายคนใฝ่ฝัน

สำหรับกิจกรรมการปั่นจักรยานแรลลี่ทางไกล
กรุงเทพฯ - อัมพวา 200 กิโลเมตร ที่เราขอเชิญชวน
สมาชิกนักปั่นทุกท่านที่สนใจเข้าร่วม ในวันอาทิตย์ที่
24 สิงหาคม 2557 กับการเปิดตัวอย่างเป็นทางการ
ของกิจกรรม Audax Randonneurs Thailand
By TCHA

ครั้งนี้ใช้จุดเริ่มต้นและเป็นจุดเส้นชัยที่กลาง
กรุงเทพฯ ณ สนามศุภชลาศัย นั่นคือการปั่นจักรยาน
สำรวจเส้นทางจากกรุงเทพฯ ไปอัมพวา และกลับมา

สู่กรุงเทพฯ รวมระยะ 200 กิโลเมตร

เริ่มลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วม
ทดสอบเส้นทางแล้วตั้งแต่บัดนี้
เป็นต้นไป จนถึงวันที่ 14 สิงหาคม
2557 ค่าสมัครท่านละ 200 บาท ได้
รับของที่ระลึกเป็นแถบสะท้อนแสง
รุ่นพิเศษเฉพาะกิจกรรมนี้เท่านั้น

สามารถลงทะเบียนได้ที่เว็บไซต์

www.audaxthailand.com

หรือที่ <http://goo.gl/vBV8Xg>

หรือ QRCode

อย่าลืมศึกษาเงื่อนไขภายใน
เว็บไซต์เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม
นี้ให้ชัดเจนก่อนตัดสินใจ ■



ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพยาสูบ (THAILAND TOBACCO CYCLING CLUB)

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพยาสูบได้จัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2554 และที่ผ่านมาได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ปลูกจิตสำนึกสาธารณะด้านต่างๆ สมาชิกส่วนใหญ่ใช้จักรยานแม่บ้านไปร่วมทำกิจกรรม มีจักรยานแบบมืออาชีพเป็นส่วนน้อย และปัจจุบันก็เริ่มมีบุคคลภายนอกสมัครเป็นสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรมของชมรม เป็นการปั่นเชิงท่องเที่ยวอนุรักษ์พลังงาน เน้นการปั่นจักรยานเพิ่มเสริมสร้างสุขภาพ กระชับความสัมพันธ์ของสมาชิก ปลูกฝังด้านจิตสาธารณะประโยชน์ให้กับสังคม ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด (จุดเริ่มขี่จักรยานมีระยะทางห่างจากกรุงเทพฯ ไม่เกิน 200 กิโลเมตร) ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่เป็นพนักงานยาสูบและครอบครัวที่ใช้จักรยานแม่บ้าน อีกทั้งยังมีกิจกรรมจัดอบรมการใช้รถจักรยานที่ถูกวิธีให้กับสมาชิกและชุมชนในละแวกใกล้เคียง

ที่ตั้ง/สถานที่ติดต่อ 184 ถนนพระราม 4 แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110

ผู้ติดต่อ คุณวิมล พุ่มปาน โทร. 089-202-3959

เงื่อนไขการเป็นสมาชิก ค่าสมัครสมาชิก 100 บาท ตลอดชีพ

Facebook ชื่อ จักรยาน ยาสูบ





ชีวิตเปลี่ยน เพราะจักรยาน

“ตอนนี้ผมยังไม่สามารถนั่งคุกเข่า
แต่คงอีกสักกระยะหนึ่ง...ผมไม่ยอมแพ้
จากวันที่บอกว่าปั่นขึ้นเขาจนถึงวันนี้
ผมว่าไม่เกิน 90 วัน”

ผู้เขียนได้ร่วมทริปขี่เหมาวงกลมรอบเขาใหญ่
และได้ฟังจากคำบอกเล่าเรื่องราวของผู้ชาย
ท่านหนึ่งซึ่งเคยเดินไม่ได้ถึงขนาดต้องนั่ง
รถเข็นไฟฟ้าก่อนจะมาอยู่บนอานจักรยาน **พี่ชานล**
เพชรฉ่ำ ได้ถ่ายทอดเรื่องราวของตัวเองให้เป็นแรงบันดาลใจสำหรับเพื่อนๆ ค่ะ

“ผมเป็นคนน้ำหนักเยอะ อึดอัด ไม่ใช่ว่าป่วยนะ
เล่นกีฬาที่แค่เล่นกอล์ฟแล้วทำงานสบาย งานเบาๆ
นั่งคุยรับแขก กิน คุย อะไรประมาณนี้ ไม่มีโรมา
กินทุกวันนี้น้ำหนักมันก็มากขึ้นๆ มันมีปัญหาที่หัวเข่า
แล้วการรักษามันก็หลงทาง... ถามว่าหลงทางยังไง
ก็คือตามหมอ กินยาลดอักเสบ แก้อาการฉีดยาสเตียรอยด์
เพราะเขาเห็นเราปวดหัวเข่าแล้วทำงานลำบาก คือ
เดินไปไหนก็ไม่ได้ เดินมากๆ ก็เมื่อย แล้วเราเป็นคนเร็ว
ทำอะไรเร็ว เดินตัวปลิวเลย พอเดินไม่ได้ก็อึดอัด รำคาญ
ช่วยตัวเองไม่ได้ ก็แก้ปัญหาด้วยวิธีใช้ยารักษาตัว
ซึ่งตอนนั้นก็มีคนบอก ว่าๆ ว่าจะให้ขี่จักรยานน่าจะดี

เรายังไม่สนใจ ยังเฉยๆ ซื้อจักรยานก็ซื้อมาไว้ดูเล่น
ยังไม่ได้ขี่จริงจัง”

“จากตอนนั้นน้ำหนัก 120 กิโลกรัม สุดท้าย
ก่อนที่จะตัดใจมาปั่นจักรยานเนี่ย คือผมเดินตีกอล์ฟ
ได้ 4 หลุม หัวทิ่มเลย เดินไม่ได้ เดินตัวแข็งเลย
เจ็บปวด ร้าวไปทั้งร่างกาย ต้องมานั่งคิดว่าจะทำยังไง
กับร่างกายให้อาการแบบนี้หายไป หมอบอกว่ามี
ทางเดียวคือต้องเปลี่ยนสະบ้ำหัวเข่าเพราะว่าตอนนี้
เข่าเสื่อมแล้ว เราก็ว่าอย่างเราเนี่ยเหรอเขาเสื่อม
มันไม่มามีอาการเข่าเสื่อมขนาดนั้นนี่หว่า เรายังไม่
60 เลย เพิ่งจะ 57-58 ยังไม่น่าถึงขนาดนั้น อะ!!”

“น้ำหนักเยอะจริงแต่มันก็ไม่มาถึงขนาดนั้น
ก็เลยปรับใหม่ ค่อยๆ ลดน้ำหนักลง บริกษามอให้
มันเข้าที่เข้าทาง หมอบอกว่าลดน้ำหนัก 1 กิโลกรัม
น้ำหนักจะเบาไป 3 กิโลกรัม ก็ปรับการกินใหม่
จากที่เคยกินตะกอละตะกราม ก็ค่อยๆ ปรับลงเหลือ
110-111 ก็ดีขึ้น แต่ยังไม่นอนปวดเข่า อย่างที่โบราณ

เขาวานั่งโยย ลูกโยยนั้นแหละ เวลานอนจะรู้สึกว่าจะบ้าหัวเข่าตรงข้อต่อเนี่ยมันจะเจ็บปวด นอนแล้วทรมาน เมื่อวานมีวิธีแก้คือฉีดสเตียรอยด์เข็มละ 1,500 ฉีดแล้วมันหาย แต่ไม่หายจริง มันคือยากดอาการ พอมันไม่ปวดเราก็กินใหญ่เลยสิ พอหมดฤทธิ์ยาก็กัดปวดก็ฉีดยา... 3 วันฉีดทีๆ แต่ฉีดแล้วมันหายเลยนะ”

“หมอให้ลดน้ำหนัก ตัดเรื่องอาหาร หาทมอมอญ หมอเพชร ไปมาแล้วทุกอย่างมันก็ไม่ใช่อีก สรุปลุสสุดท้าย มีคนบอกว่าถ้าคุณออกกำลังเพราะหัวเข่าคุณเล็ก ร่างกายคุณใหญ่ หนึ่งคุณลดน้ำหนัก สองคุณเพิ่มกล้ามเนื้อขา ให้ร่างกายมันรับน้ำหนักคุณได้ เพิ่มกล้ามเนื้อขา 2 วิธีคือการเล่นเวท คือเราต้องไปนั่งเล่นกับเด็ก อีกอย่างคือขี่จักรยาน... เออ เหมาะกับเราดี ขี่ชนกขมไม้ ออกไปขี่วันแรกยางแตก 7 กม. จะตาย!! มันเหนื่อยจะเป็นจะตาย แต่มันนั่งคิดว่า เรื่องนี้ยังจะแพ้เธอ ชีวิตผ่านอะไรมาตั้งเยอะ แค่นี้จะแพ้เธอ?? ...จนขยับไปเรื่อย 10 ไปจนถึง 20 กิโลเมตร อย่างที่เขาว่านะทำงานหาเงินมาเป็นค่ารักษาพยาบาลอย่างเดียว ผมนั่งทำงานให้ค่ารักษา เรื่องคอมพิวเตอร์ เรื่องมือถือ ผมตัดตรงนั้นแล้วมาหาเวลาออกกำลังกาย... 4 โมงเย็นนี่ผมออกขี่จักรยาน แล้วซึ่งช่วงนั้นมันเป็นเวลาทำเงินมันไม่คุ้มไม่ได้วันละเป็นหมื่น แต่ผมให้เด็กดูแลแทน”

“ถ้าไม่มาขี่จักรยานผมจะไม่รู้ถึงปัญหาของการขี่จักรยานเลยนะ พอมาขี่ถึงได้รู้เนี่ยว่ามันต้องมีลมนะ ไม่ใช่ยางแตกปั๊บทอร์เลย เฮ้ย!! หนูมารับพอกลับบ้านหน่อย มันต้องค่อยๆ ปรับค่อยๆ แก่ ผมอยู่สัปดาห์ขึ้นเขากรรมหลวงฯ 7 วันติดนะ... วันแรกอึดติดดอ ไม่รอด วันที่สองลองใหม่ ลองใหม่ไปเรื่อยๆ จนวันที่ 7 ผ่าน ได้ใจละ ไม่มีอะไรสู้ผมได้ละ ไม่กลัวแล้ว เริ่มซ้อมระยะไกลขึ้น 25-30 โล ครั้งแรกที่ขี่ทางไกล 70 กิโลเมตร ศิริราชไปศาลายา ไม่น่าเชื่อผมขี่ได้ 70 กิโลเมตร”

“ในระยะเวลาที่ขี่เขาเริ่มดีขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จากนั้นก็เริ่มออกทริป ผลพลอยได้ที่

ตามมาคือ ผมน้ำหนักลง ไม่ต้องกินยา ไม่ต้องฉีดมากินยาไทย ใช้สมุนไพรแทน เป็นยาพวกทะเลลง หลอดเลือด พอจากนั้นก็สุขภาพดีขึ้น แข็งแรงขึ้น มีสังคมอีกแบบนึงคือสังคมจักรยาน จริงๆ จักรยานเป็นชีวิตที่ต้องสู้เนะ คุณคิดดูปั่นขึ้นเขาที่ 60 กิโลเมตร คนธรรมดาเขาไม่ทำกันนะ มันทำให้เห็นถึงความมานะบากบั่น ถ้าคุณสามารถบากบั่นขึ้นเขา 60 กิโลเมตร ผมว่าชาตินี้คุณทำอะไรก็ได้ คุณยังไม่ยอมแพ้กับตัวเองเลย นี่คุณเอาชนะใจตัวเองได้ ผมว่าคุณทำอะไรประสบความสำเร็จทุกอย่าง คุณชนะใจตัวเองได้ คุณก็ชนะได้ทั้งหมด”

“ตอนนี้ผมยังไม่สามารถนั่งคุกเข่า คงอีกสักระยะหนึ่ง...ผมไม่ยอมแพ้เนะ จากวันที่บอกว่าปั่นขึ้นเขาจนถึงวันนี้ ผมว่าไม่เกิน 90 วัน การลดน้ำหนักก็ค่อยเป็นค่อยไป ลดไปไม่กี่ขีดก็ช่างมัน ไม่เป็นไรผมมีเวลาให้ ปีน้ามาดูกัน ...จริงๆ ต้องขอบคุณวิธีคิดแบบจักรยาน ชอบคุณเทคนิคต่างๆ ที่มีคนเอามาลงในเว็บไซต์ ปะยางเป็น เปลี่ยนยางได้ ซึ่งเรื่องเหล่านี้ผมไม่ทำอยู่แล้วครับ ตอนนี่ยังตัดขาดไม่ได้ ผมยังติดกินหมูอยู่ดี แต่พอมาทริปปี้เห็นเขาอนเด้นท์นอนกลางดิน กินกลางทราย ผมว่าผมทำได้ ไม่ยาก... เป็นชีวิตที่สันโดษ มาปรับตัวเองให้ติดดินมากขึ้น วิธีคิดคุณก็จะเปลี่ยนแล้วสามารถมาปรับใช้ในการทำงานได้ ผมว่าหลายคนชีวิตเปลี่ยนเพราะจักรยาน” ■





จำนวนชั้นของเฟือง

ควรเป็นเท่าไรดี



ผมพอจะรู้อ้างจากประสบการณ์ของคนใช้งาน ไม่ใช่ช่าง คำตอบจึงมีข้อจำกัดอยู่ ขอแสดงความเห็นให้ปรากฏดังนี้
ดังที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า อัตราทดของเกียร์ ไม่ใช่ได้มาเปล่าๆ จำนวนรอบขาที่น้อยลงสามารถได้ระยะทางมากขึ้นในการสาวขาแต่ละรอบ แลกเปลี่ยนไปกับเร็วแรง (พลังงาน) ที่สูญเสียไป

ถ้าหากระยะทางที่ยาวไกล จำนวนชั่วโมงขี่ปั่นที่ยาวนาน พลังงานนี้จะสูญเสียไปมาก ผู้ปั่นจะรู้สึกเหนื่อยอ่อนมากกว่า

ที่กลับกัน คืออัตราทดเกียร์จำนวนรอบขาที่มากกว่า แม้จะได้ระยะทางที่น้อยกว่า ในการสาวขาแต่ละรอบ แต่ แลกเปลี่ยนได้มากกับความเบาแรงขาปั่น ซึ่งผู้ขี่ปั่นจะเลือกใช้อัตราทดนี้ตามลักษณะภูมิประเทศ หรือเร็วแรงขณะนั้นของตนเอง

เกียร์เขาทำให้ เพื่อให้ความผันแปรการใช้พลังงานจากร่างกายคงที่ ในอัตราสม่ำเสมอที่สุดเท่าที่เทคโนโลยีจะเอื้อให้.....เกียร์ที่มีไว้ ช่วยภูมิประเทศให้ผู้ปั่นรู้สึกชั้นน้อยลง หรือลมน้อยกว่า

ใช่หรือไม่ว่า.....ในการขี่ปั่นแต่ละครั้ง ถ้าได้เนื่องงานเท่ากัน แต่จักรยานที่ดีคือ จักรยานที่ใช้แรงน้อยกว่านั่นเอง
ทีนี้แผ่นเฟืองที่มากขึ้น ย่อมเอื้อให้มีความเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกันน้อยลงไป เหมือนกับหมุยสองแท่ง ที่มีขนาดเท่ากัน แท่งหนึ่งสั้น 7 ท่อน อีกแท่งหนึ่งสั้น 10 ท่อนถามว่าแตกต่างกันตรงไหน

ก็ไม่แตกต่างกัน เพราะหากคุณน้ำมันเข้าปากมันเล็กน้อย คุณก็ต้องหยิบเข้าปากทีละ 2-3 ช้อนอยู่ดี มันอยู่ที่อื่น

ด บั๊ก่อน มีคนถามช่างหนึ่งจากทางบ้านว่า ระหว่าง 7, 8, 9, 10, 11 เกียร์ ควรเลือกอะไรดี
ช่างหนึ่งตอบสั้นๆ จู๊ดๆเลย “ตามงบครับ”

ซึ่งถูกต้องครับ จำนวนชั้นเหล่านี้มีราคาขายและสภาวะรับใช้เราแตกต่างกันไป ผมเห็นว่าข้อสงสัยนี้มีประเด็นที่ควรพินิจพอสมควร จึงขออาสาเอามาขยายเพิ่มให้ชัดขึ้นกว่ามาเสริมช่างหนึ่งละกัน ขออนุญาตนะครับ

ประการแรก ขอขยายคำถามก่อน ผู้อ่านบางท่านอาจงง ที่जू่า มีถามขึ้นมาอย่างห้วนๆ จนอาจไม่เข้าใจถ้าไม่สันทัดชัดเจน

คือเขาถามว่า ตัวเฟืองที่ล้อหลังในรายจักรยานที่มีเกียร์ตีนผี โดยธรรมชาติจะมีชั้นจำนวนหลายแผ่นเฟืองบางรุ่นจะมี 7 แผ่น (รุ่นก่อนหน้านี้อาจมี 6 แผ่น หรือ 5 แผ่นก็เคยพบ) เราเรียกเกียร์เท่าจำนวนแผ่นชั้น ว่าเป็น 7 เกียร์ และแผ่นชั้นเฟืองที่มีถึง 10 ชั้น เราเรียกว่า 10 เกียร์ มันซ้อนกันอยู่ชั้นเอง

ผู้ถามอยากทราบว่าจะเลือกเฟืองที่นำมาใช้กับรถของเขากี่เฟืองดี

ไม่ได้อยู่ที่การทันสมัยเลย

สมมุติว่าเทคโนโลยีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นจริงได้ 15-20 ชั้น มันก็เท่านั้น เพราะมันถูกบังคับด้วยความหนาจากชั้นเพื่องทั้งหมด トラบโดที่เทคโนโลยียังเป็นอยู่เดิมอยู่ ความหนาของชั้นเพื่องจะไม่สามารถหนาไปกว่านี้ได้แล้ว

เมื่อจัดให้เพื่องบางลง โซก็ต้องพอมลงไปอีกจากที่พอมมาแล้ว ผลก็คือขาดง่าย ทั้งๆ ที่จ่ายแสนแพง คงไม่มีนักขึ้นคนใด พึ่งพอใจกับความเปราะบางมากขึ้นตามชั้นเพื่องที่ละเอียดขึ้นแน่นอน

จำนวนชั้นเพื่องที่เหมาะสม จึงต้องขึ้นกับเป้าหมาย ผู้ขึ้นที่ทานเลือกไว้ว่าจะเอารถไปทำอะไร

ตามความเข้าใจของผู้เขียน จำนวนเพื่องที่มากมายเหล่านั้น มีให้นักบินเลือกสำหรับการตอบสนองการขึ้นที่เอาจริงเอาจัง เช่นงานแข่งขัน ยิ่งเพื่องละเอียด ผู้ขึ้นยังสามารถควบคุมแรงขึ้นให้ได้แม่นยำ ย่อมหมายถึงการสวงพลังงานนั่นเอง อันเป็นลักษณะของการแข่งขัน

แต่ตราบโดที่ผู้ขึ้นเป็นคนธรรมดาแบบพวกเรา ใช้ในภารกิจหลากหลายทั่วไป จำนวนแผ่นเพื่องที่มากมายเหล่านั้น ย่อมใช้ไม่หมด เปรียบเสมือน ข้าวของแล้วเอาไปเก็บไว้

ยามขึ้นที่เป็นจริง..นักจักรยานทั่วไปจะพบอัตราทดยอนนิมของตัวเองอยู่ระดับหนึ่ง และเขาก็ถนัดที่จะเลือกใช้ระดับนี้บ่อยๆ เพราะที่เหลือนั้นเกินไป ปั่นไม่ออก หรือเบาจัด ยึกยาก น่ารำคาญ

อีกประการหนึ่ง ยิ่งจำนวนแผ่นเพื่องมาก ความหนาของชุดเพื่องทั้งหมดก็จะต้องมากตาม ยังผลให้มีระยะเบี่ยงของโซมากขึ้นตามไปด้วย

โซถูกออกแบบมาให้มันตัวเข้าออกได้ในทิศทางหน้าหลัง ส่วนทิศข้างจะขยับได้จำกัด เพียงนิดหนึ่ง เมื่อเพื่องหนาเข้า การขึ้นโดยเฉพาะเพื่องสุดท้ายใหญ่สุดกับเล็กสุด จะสร้างการบิดตัวของโซให้เครียดล้ำมากกว่าอัตราทดขนาดกลางๆแน่นอน..ความสึกหรอ และความไม่เสถียรราบรื่นของการถ่ายทอดพลังงานก็มีมากขึ้นด้วยนั่นเอง ที่เป็นลักษณะของจักรยานชั้นดีพึงหลีกเลี่ยง

ตราบโดที่ผู้ขึ้นตอบตัวเองได้ว่า จะเอาเพื่อง 10-11 ชั้นมาใช้ จงแน่ใจว่ามันจะรับใช้เราได้ดีมากขึ้นมากกว่าเอาจำนวนชั้นเพื่องมาอวดเพื่อนเล่นโก้

สำหรับนักปั่นปานกลางทั่วไป บ่อยครั้งที่เราอาจต้องเปลี่ยนเกียร์ถึง 2-3 ระดับ เพื่อปรับเข้าอัตราทดใหม่ที่เปลี่ยนไปในปัจจุบันขณะ ยิ่งเทคโนโลยีก้าวหน้าถึง 10 ชั้น

ความละเอียดมันย่อมละเอียดจนเกินจำเป็นสำหรับนักปั่นทั่วไป แต่เงินที่เสียไป แพงซะด้วย

สำหรับผู้ที่จะเดินทางท่องเที่ยวหรือทัวร์ สิ่งแวดล้อมที่คุณต้องเผชิญคือความผันแปรของภูมิประเทศ เช่นความชัน หรือน้ำหนักสัมภาระที่ถ่วงรั้งมากมาย อัตราทดต่ำหรือเกียร์น้อยๆ จะมีความจำเป็นมากกว่าอัตราทดสูง

ในทางทฤษฎีแล้ว นักเดินทางน่าจะได้ประโยชน์จากอัตราทดเบาอันเกิดจากชั้นเพื่องมากด้วยเช่นกัน แต่จากประสบการณ์จริงของผู้เขียน จำนวนเพื่องชั้นเกียร์เพียง 7 ผู้ขึ้นก็สามารถใช้แผนเพื่องใหญ่สุดดำเนินการได้เขาได้แล้วครับ

การขึ้นกว่านั้นพบว่าไม่มีอยู่มากนัก การทนทุขึ้นอย่างไม่ได้ดีต่อช่วงล่าง ถือเป็นการคิดเอาเอง อย่างไม่เฉลียว เพราะการจูงสลับบ้างครั้งคราวเป็นความจำเป็นในการสลายกรดแลคติกที่คั่งค้างในกระแสโลหิตและกล้ามเนื้อ อันเป็นลักษณะที่จำเป็นของนักเดินทางอีกโสดหนึ่งแล้วทำให้ต้องไปปฏิเสธมัน

ข้อควรคำนึงสำหรับการใช้งานจริง ของผู้เขียนจึงอยู่ที่ว่า หากใช้ 10 ชั้น หรือ 11 ชั้น จะพบอุปสรรคที่แพงและหาอะไหล่ยากความที่ไม่แพร่หลาย เอาเงินมาลงค่าใช้จ่ายในแต่ละทริปดีกว่า ในอีกด้านหนึ่งการเลือกใช้เพื่องกลางทริบ เปรียบเสมือนเปลี่ยนม้ากลางศึก ไม่ฉลาดนัก

ยิ่งเพื่อง 5-6 หมดตลาดไปแล้ว หายาก หากนำเอาเพื่อง 7 มาทดแทน Shifter ก็รับไม่ได้ ดังนั้นเมื่อจะเริ่มออกทริป ควรแน่ใจว่าชั้นอะไหล่ ไม่มีปัญหาที่จะหาได้ไม่ยากในแหล่งที่กั้นดาร์

การนำเพื่อง 7-8 ชั้น ที่ยังอยู่ในกระสม่าใช้ในขณะที่ราคาถูกลง น่าจะเป็นไอเดียที่ไม่เลวสำหรับงานทั่วไปไม่ใช่ขาโปร บางทีการพยายามเป็นโปร มันส่อหยิ่งว่ายังอยู่อีกไกลนักในกระแสการพัฒนา การปั่นที่ไม่ได้อยู่ตรงนั้น

ความยากของการเดินทางไกล กลับอยู่ที่แรงเสียดทานจากการจัดการมากกว่าจำนวนเกียร์ เช่น การต่อวีซ่า การต่อรองราคาที่พิกินช่วงโลว์ซีซั่น เงินไม่พอกับระยะทางที่เลื้อย การต้องแอบกางเต็นท์ในที่ที่พิกแถมที่เข่าห้ามแคมป์ ทำอย่างไรให้ตนและสิ่งของไม่เปื่อยผ่นกลางดึกที่กระหน่ำเท เป็นต้นเหล่านั้นทำให้เรื่องเกียร์ กลายเป็นเรื่องจิบๆ ไปเลย

จึงเลือกใช้จำนวนเกียร์หรือชั้นของเพื่องให้เหมาะสมกับชนิดของนักปั่นเช่นเรา เทคโนโลยีต้องรับใช้เรา ไม่ใช่เอาเราอวดกัน แม้จะประมาณจนถึงก็ตาม ขอขอบคุณครับที่ให้โอกาสผู้เขียนอธิบาย ■

จากห้องยิม สู่อรรถรรเบรเจด ใหม่สุดยออด ตอน 2

ด บัรบที่แล่ว เรากุยกัณถึงเรื่งนวัตรกรรมการประดิษฐ์พัฒนาที่ผสมผสานเข้าด้วยกันของอุปกรณ์การออกกำลังกายในห้องยิม Elliptical Trainer รวมกับการขับเคลื่อนแบบ Bicycle และ Kick Scooter ซึ่งมิ้ชื่อทางการค้าว่า ElliptiGO นับเป็นวิวัฒนาการจากห้องยิม สู่อรรถรรเบรเจดใหม่สุดยออด หรือจะเป็นสุดยออดของอรรถรรเบรเจดก็มิ้ผิด

การประดิษฐ์นี้เริ่มขึ้นจากแนวความคิดของ นาย Bryan ผู้ซึ่งรักการวิ่งเป็นชีวิตจิตใจ แต่มีปัญหาละกัเกี่ยวกับสะโพกและหัวเข่า จึงหันไปออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานแต่ก็เจอปัญหาการเจ็บกัน เมื่อยัแขน เมื่อยัข้อมิ้อ เมื่อยัคอเลยเปลี่ยนไปออกกำลังกายในห้องยิมด้วย Elliptical Trainer ซึ่งก็เบื่อกัที่จะยันิมองแต่ผ่นงัห้องยิมอีก เขาจึงได้รวมกันกับเพื่อนชื่อ Brent ผู้ที่เป็น Mechanical Engineer และเป็นนักแข่งไตรกีฬานักวิ่งแข่ง Ultra Marathon ทำโครงการดังกล่าวขึ้นมาน

ทั้งสองคนช่วยกันคิด ประดิษฐ์ และทดสอบอุปกรณ์แบบใหม่ที่สามารถวิ่งไปบนถนนทางเรียบและไต่ขึ้นทางชันได้ดี โดยมีสอล้อแบบจักรยาน มีเกียร์ และมีการขับเคลื่อนด้วยน้ำหนักดั่วผู้ขับขี่และกำลังแรงขา ในลักษณะเดียวกันกับการใช้ Elliptical Trainer โดยที่ผู้ขับขี่ยืน และทรงตัวอยู่ในลักษณะการเล่น Kick Scooter

มันให้ความสนุกสุนทริย์ในการปั่นมาก คล้ายกับการวิ่งที่ไร้แรงกระแทกที่ฝ่าเท้า ข้อเท้า ข้อต่อ หรือข้อเข่า ซึ่งได้พิสูจน์แล่วว่า มันสามารถใช้แทนจักรยานได้ เป็นยานพาหนะได้จริง และใช้สำหรับการออกกำลังกายแบบไร้แรงกระแทก แทนการวิ่งได้อย่างจริงจิง

ที่สำคัญ การยืนขณะขับเคลื่อน จะได้ออกกำลังแกนลำตัวและหน้าห้อง ทำให้ไม่เจ็บกันไม่เมื่อยแขน ไม่เมื่อยข้อมิ้อ

และไม่เมื่อยคอเช่นเดียวกันกับการขี่จักรยาน เนื่องจากสรีระของผู้ขับขี่ อยู่ในลักษณะที่เป็นธรรมชาติมากกว่าลักษณะการคร่อมบนอานจักรยาน ซึ่งจะต้องฝืนธรรมชาติ

ElliptiGO ทำให้ผู้ที่ชอบออกกำลังกายด้วย Elliptical Trainer แต่ต้องจำเจอยู่กับที่ มองแต่ผ่นผนังในห้องยิม ได้มีโอกาสนอกมาสนุกสนานโลดแล่นสูดอากาศอยู่กลางแจ้ง และได้ท่องเที่ยวไปร่วมกับกลุ่มปั่นจักรยาน ด้วยความเร็ว 24-37 กม./ชม. ได้อย่างสบายๆ และสามารถไต่ระดับความสูงชันที่ 5% และ 20-30% Grade ได้ ขึ้นอยู่กับแต่ละรุ่น

เราสามารถใช้อ ElliptiGO ในการออกกำลังกายสลักับกับการวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานได้ เรียกว่า ใช้ในการ cross-training ได้เป็นอย่างดี

นักวิ่ง Marathon และ Ultra Marathon ของสหรัฐอเมริกาหลายคน รวมทั้งผู้ที่ชนะในการแข่งขันรายการต่างๆ หลายคนได้ใช้ ElliptiGO ในการฝึก cross-training บางคนสามารถใช้ฝึกในขณะที่พักฟื้นร่างกายจากการบาดเจ็บจนสามารถกลับมาลงสนามแข่งขันได้อีก

ElliptiGO มีให้ลือก 4 รุ่น

- 1) รุ่น 3C มี 3 เกียร์ ไต่ความชันได้ 5% grade มีน้ำหนัก 19 กิโลกรัม
- 2) รุ่น 8C มี 8 เกียร์ ไต่ความชันได้ 20-30% grade มีน้ำหนัก 20 กิโลกรัม
- 3) รุ่น 8S Meb Edition มี 8 เกียร์ เป็นรุ่นพิเศษ Meb's victory ในรายการ Boston Marathon ในวัน Patriot's Day
- 4) รุ่น 8R มี 11 เกียร์ ไต่ความชันได้ 20 - 30% grade มีน้ำหนัก 17.9 กิโลกรัม



แผนภูมิแสดง จำนวนประชากร และจำนวนวัยเด็ก และวัยสูงอายุ
ของประเทศไทย ปี 2548-2578

ปี พ.ศ.	ประชากร (ล้านคน)			ดัชนีผู้สูงอายุ (ผู้สูงอายุ/เด็ก 100 คน)
	ทั้งหมด	วัยเด็ก	ผู้สูงอายุ	
2548	62.2	14.3	6.4	45.0
2553	63.7	13.2	7.5	57.0
2558	64.6	12.3	9.0	73.4
2563	65.1	11.2	11.0	98.0
2564	65.2	11.0	11.3	103.2
2568	65.1	10.4	12.9	123.6
2573	64.5	9.8	14.6	149.9
2578	63.4	9.1	15.9	174.4

สำหรับผู้สนใจต้องการเป็นตัวแทนจำหน่าย สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ info@elliptigo.com

ถึงแม้ว่าตลาดสำหรับ ElliptiGO ในปัจจุบันอาจจะยังไม่ใหญ่มากนัก เนื่องจากยังมีราคาสูงอยู่ แต่ก็เป็นตลาดที่ดูว่าจะสดใสมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งโลกและประเทศไทยซึ่งกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ที่ต้องได้รับการส่งเสริมด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย

การพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การศึกษาและสาธารณสุขทำให้อายุขัยเฉลี่ยของประชากรไทยเพิ่มสูงขึ้น โดยปัจจุบันอายุขัยเฉลี่ยของคนไทย เท่ากับ 68.8 ปีในเพศชาย และ 73 ปีใน เพศหญิง ประกอบกับสัดส่วนของผู้สูงอายุมากขึ้น

ในขณะที่สัดส่วนของวัยเด็กลดลง โดยจากการประมาณการจำนวนของผู้สูงอายุจะเท่ากับจำนวนของวัยเด็กในปี 2563 และหลังจากนั้นจำนวนผู้สูงอายุจะมากกว่าประชากรวัยเด็ก

จากการคาดการณ์ ภายในปี 2558 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุถึง 9 ล้านคนจนจายอดประชากร 64.6 ล้านคน และในปี พ.ศ.2563 ก็จะเพิ่มขึ้นเป็น 11 ล้านคน และเป็น 12.9 ล้านคนในปี พ.ศ.2568

อุปกรณ์การออกกำลังกายลักษณะเดียวกันกับ ElliptiGO ที่สามารถใช้ได้ดีกับผู้สูงอายุ นับว่าจะเป็นคำตอบที่ให้ทั้งสุขภาพและความสนุกสนานในรูปแบบ Fitness Lifestyle ที่ไม่น่าเบื่อหน่ายเลย ■

ElliptiGO 3C
\$1,799.00

System:
Color:
Availability:
[Buy Now](#)

★★★★★ Best Reviews (16 Reviews)

- Perfect for fitness enthusiasts and commuting
- 2 gears, sufficient for the most demanding use
- Full body, strengthening exercise gets your heart rate up without strain
- Easy, comfortable, and safe to ride while standing or kneeling

ElliptiGO 8S "Male Edition"
\$2,999.00

Call (858) 876-8677 to Pre-Order Today!

You must be 18+ and currently residing in the continental United States.

- 4 months, 4 weeks after you received any gift and more like this
- Custom Red frame and color scheme, matching wheels and handlebar grips
- Black, silver and blue accents, design reminiscent of the original at the ElliptiGO store in San Diego
- Black saddle and seat, "Red 8S" branding

ElliptiGO 8C
\$2,499.00

System:
Color:
Availability:
[Buy Now](#)

★★★★★ Best Reviews (16 Reviews)

- Perfect for fitness enthusiasts and commuting
- 2 gears, sufficient for the most demanding use
- Full body, strengthening exercise gets your heart rate up without strain
- Easy, comfortable, and safe to ride while standing or kneeling

ElliptiGO 11R
\$3,499.00

System:
Color:
Availability:
[Buy Now](#)

★★★★★ Best Reviews (16 Reviews)

- Perfect for fitness enthusiasts and commuting
- 2 gears, sufficient for the most demanding use
- Full body, strengthening exercise gets your heart rate up without strain
- Easy, comfortable, and safe to ride while standing or kneeling

เปื่อย

สัปดาห์ก่อน ฤดูฝนกำลังเข้ามาแล้ว ไปไหนมาไหนเตรียมตัวเปียกกันได้เลย บางทีก็ตกแบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว ช่วงนี้พบบ้านของนักปั่นจักรยานกันเยอะมาก ขนาดฝนตก ก็ยังปั่น ว้าว!!

เห็นอย่างนี้แล้ว ก็เลยนึกขึ้นได้ว่า เมื่อเราใช้จักรยานปั่นไปไหนต่อไหน จักรยานของเราก็มีโอกาสเสียหายได้เหมือนกัน รถรุ่นใหม่ๆ ไม่ก็เดือนหรือไม่เกินครึ่งปี ก็ยังไม่มื่ออะไรที่น่าเป็นห่วง แต่ไม่แน่นอนครับ ถ้าจอดรถตากแดดนานๆ มีโอกาส เปื่อยได้



มาดูปลอกแฮนด์กันก่อนเลย **ปลอกแฮนด์** คือชิ้นส่วนที่อยู่บนแฮนด์ มีไว้เพื่อลดแรงสะท้อนจากแฮนด์กับมือเรา รวมถึงกันลื่นเมื่อเวลาเหงื่อของเราออกมาที่มือ ดังนั้นปลอกแฮนด์หรือผ้าพันแฮนด์ (เสื้อหมอบ) มีโอกาสเสื่อมสภาพ อาการก็คือจะเริ่มมีรอยปริหรือ มีรูเล็กๆ ที่เนื้อของปลอกแฮนด์ หรือหนักกว่านั้น ปลอกแฮนด์จะเหนียวและจะละลาย เวลาใช้คราบความเหนียวจะติดมือเรา แถมกับกลิ่นที่

ไม่พึงประสงค์ด้วย

การเลือกซื้อเราควรลองบีบดูว่าชอบความนุ่มนวลแบบไหน ถ้าแข็งจนเกินไปเวลาปั่นก็อาจจะเจ็บมือ ทรมาณนะครับ



เรื่องเปื่อยๆ เรื่องต่อไปคือเรื่อง **ยางนอก** ลองตรวจเช็คดูนะครับว่าเราใช้มานานแค่ไหนแล้ว มีรอยฉีกขาดบริเวณไหนบ้าง ถ้าดูแล้วไม่ปลอดภัย เราควรจะเปลี่ยนนะครับ

อีกประการหนึ่งยางแตกลายงา อาการของยางแตกลายงาคือให้เราปล่อยลมออก จากนั้นบีบยางนอกเข้าหากันถ้าดอกยางปริออกจนเห็นผ้าใบด้านในยางเสื่อมสภาพแล้วนะครับ ถ้าเราเติมลมเข้าไปยางจะบวม และเสียรูปร่าง เวลาปั่นยางจะสับติดเบี้ยวไม่ตรง แถมบริเวณที่แตกลายงา ถ้ามีร่องรอยการฉีกขาดยางนอกจะไพล่ออกมา ถ้าเราปั่นไปบนถนนและมีการวยหรือเศษแก้ว ยางอาจจะระเบิดได้



แผ่นรองขอบ
ล้อกับยางใหม่

ถ้าภายนอกของเรามีสภาพแบบนี้ สิ่งที่เราควรตรวจคือ **แผ่นรองขอบล้อด้านใน** ด้วย ถ้าภายนอกอายุเก่าแก่ขนาดนั้น แผ่นรองขอบก็น่าจะมีอายุใกล้ๆ กัน น่าจะมีความเสื่อมสภาพเช่นกัน

ตามภาพสภาพแผ่นรองขอบเสื่อมสภาพเป็นผุพัง อากาศที่จะเกิดขึ้นกับแผ่นรองขอบ คือภายในจะถูกกดทับกับขอบล้อ จากนั้นช่องที่ขอบล้อจะค่อนข้างแคบ ในขณะที่เราปั่นจักรยาน ยางในจะมีการขยับตัวนิดหน่อยเนื่องจากยางถึงจะมีลมอยู่ก็จะขยับตัวได้ ดังนั้นเมื่อยางในขยับไปมาได้ ช่องของขอบล้อที่ใส่ซี่ล้อ จะเป็นใบมีดที่อยู่กับที่ และยางก็จะถูกเฉือนไปเฉือนมาตลอด อันนี้จะเป็นสาเหตุทำให้ยางแตกหรือระเบิดในที่สุด



ชิ้นส่วนต่อไปในเรื่องเปื่อย นั่นคือ **ผ้าใบ** ส่วนใหญ่จะใช้อย่างที่มีความแข็งแรงแต่นิ่ม เมื่อเราใช้

ผ้าเบรกไปนานมากกว่า 3 ปี ก็ควรตรวจเช็คผ้าเบรกว่าแข็งหรือยัง ผ้าเบรกแข็งคือตัวเนื้อผ้าเบรกจะกดยไม่ลง นั่นคือผ้าเบรกแข็ง จุดนี้เองเมื่อเราใช้เบรกไปที่ขอบล้อ ความร้อนที่เกิดจากการเสียดสีกับขอบล้อในขณะที่เบรก มักจะเบรกไม่อยู่เนื่องจากผ้าเบรกแข็งนั่นเอง ของแถมที่จะได้ตามมาขอบล้อก็จะสึก หากปั่นไปเรื่อยๆ ขอบล้อก็จะบางลงจนขอบแตกเช่นกัน เห็นมั้ยครับความเสียหายจาก 1 ไป 2 ได้ อย่างไรก็ตามเห็นภาพบ้างนะครับ



มีชิ้นส่วนอีกชิ้น นั่นคือ **Dropout** ทำไมถึงได้หยิบยกขึ้นมา จริงๆ แล้ว Dropout เป็นชิ้นส่วนที่ไม่น่าจะมีปัญหาอะไร มากมายนัก ถ้าไม่โดนอะไรไปกระทบกระทั่งเค้า ถ้าเกิดมีการล้มกระแทกบ่อยๆ Dropout เป็นชิ้นส่วนที่ทำด้วยอลูมิเนียม ถ้าถูกกระแทกซ้ำแล้วซ้ำเล่า อลูมิเนียมก็อ่อนตัวได้เช่นกัน ความอ่อนตัวที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะเป็นสาเหตุทำให้ Dropout หักได้ เพราะความแข็งแรงของ Dropout นั้นหายไปแล้ว อลูมิเนียมจะเป็นรอยยาวหรือรอยพับ ที่เกิดจากการล้มแล้วดัดให้ตรงบ่อยๆ เพียงครั้งหรือสองครั้งก็อาจทำให้ Dropout อ่อนตัว

จุดตรงกลางของ Dropout ที่เราตัดจะเป็นจุดอ่อนที่สุด บางทีเมื่อเราเปลี่ยนเกียร์หลายๆ ครั้ง Dropout อาจจะไม่หักได้เช่นกัน

ดังนั้นถ้าเรามีการเสี่ยงกับการล้มบ่อยๆ ทางด้านขวา ก็ควรเปลี่ยนตัวใหม่ดีกว่านะครับ

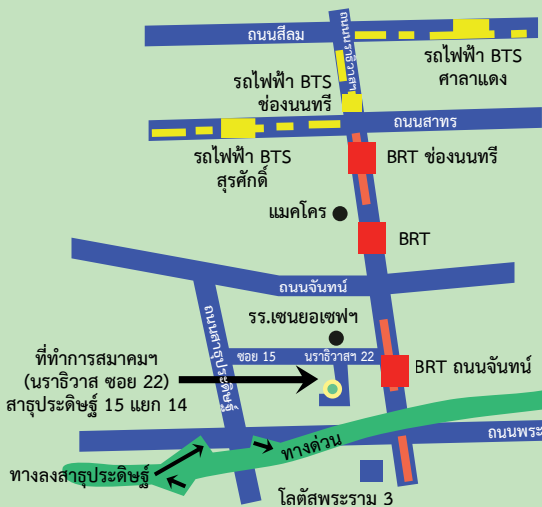
ฉบับนี้เรื่องเปื่อยๆ ก็จะหายไปถ้าเรามีการดูแลชิ้นส่วนอุปกรณ์เราบ่อยๆ นะครับ ■

บริจาคจักรยาน

โครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อนำจักรยานเก่ามาบูรณะใหม่ และนำไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนตามที่ห่างไกล เพื่อใช้ในการเดินทางสัญจรไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ ตลอดจนออกทำลังภายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น



ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมบริจาคจักรยานที่ไม่ใช้แล้ว และยังอยู่ในสภาพที่สามารถซ่อมแซมขึ้น
มาใหม่ได้ โดยสมาคมฯ มีกิจกรรมนัดซ่อมจักรยานเพื่อน้องทุกๆ เดือน จากบรรดาอาสาสมัคร
มาช่วยกันซ่อมบำรุงให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ พื้นคื่นชีพขึ้นมาใหม่ สามารถนำไปใช้งานได้
อย่างเช่นปกติดังเดิม โดยมีโครงการนำจักรยานเหล่านี้ไปส่งมอบให้กับเยาวชน ณ โรงเรียนต่างๆ
ทั่วประเทศ



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
หรือประสานความร่วมมือโครงการไรซ์เคลจักรยานได้ที่
สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22
(สาทรประดิษฐ์ 15 แยก 14)
ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี
เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทร. 02-678-5470
โทรสาร 02-678-8589
เว็บไซต์ www.thaicycling.com

Fan Page: facebook.com/TCHathaicycling
อีเมล tchathaicycling@gmail.com

Total Bicycle Life Support and Service

LOUIS GARNEAU GIANT BRUNO
GIOS CHEVROLET FUJI DAHON
トンローバイク

1117888



Thonglor Bike

49 Soi 55 Sukhumvit Road Bangkok Tel. 0-2712-5425



แอนด์ ล้าง ดา

แอนด์ จักรยาน

www.pmpaccess.com

www.facebook.com/pmpaccess

Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

ปั่นวันเดียว..เที่ยวตลาด
กิจกรรมปั่นเที่ยวตลาด
ที่กำลังโดนสุดๆ
อย่าพลาด..

อาทิตย์ที่ 19 ตุลาคม 2557

ติดตามได้เร็วๆ นี้

อาทิตย์ที่ 23 พฤศจิกายน 2557

ตลาด วัดใหญ่สว่างอารมณ์

เกาะเกร็ด

พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่

PRO BIKE ส่วนลด 15% โทร. 02-254-1077

WORLD BIKE ส่วนลด 20% โทร. 02-944-4848

THONGLOR BIKE ส่วนลด 10% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม

ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทร. 02-712-5425

ZIP COFFEE (หมู่บ้านส้มแมกร) ส่วนลดกาแฟ 10 บาท

สำหรับผู้ถือบัตรฯ และลด 20 บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน

TCHA ลายธงชาติ

Steve Café & Cuisine ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร

โทร. 081-904-8444

Learn to Ride # 4

โครงการสอนผู้ปั่นจักรยานไม่เป็น ฟรี!!

ครั้งที่ 4

อาทิตย์ที่ 31 สิงหาคม 2557

ณ สวนเบญจกิติ

ช่างศูนย์การประชมแห่งชาติ สิริกิติ์

โครงการสอนผู้ปั่นจักรยานไม่เป็น

ด้วยหลักสูตรสากล โดยไม่มีค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด

สมัครด่วนที่ www.thaicycling.com

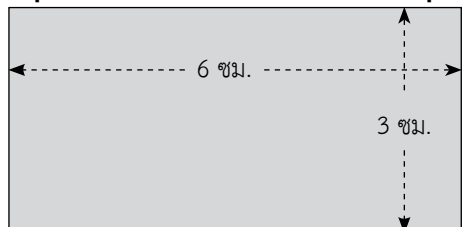
หรือโทร. 099-419-3615



จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาย่อยเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่าย
จักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน
เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ
เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด 3 คูณ 6 เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาส
เปิดพื้นที่ใหม่เพียง 1,000 บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน
โทร. 02-678-5470 หรือทางเว็บไซต์ที่ <http://bit.ly/TCHAMiniAD>



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!

สินค้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

เป็นสินค้าที่จำเป็นสำหรับผู้ใช้จักรยาน จัดจำหน่ายในราคามิตรภาพ ผลิตจากวัสดุคุณภาพดี สามารถเลือกซื้อได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470

หรือสั่งซื้อทางไปรษณีย์ ด้วยการโอนเงินเข้าบัญชีของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาโลตัสพระราม 3 เลขที่ 860-2-14222-2 แล้วกรุณาแนกซ์สำเนาใบโอนไปที่ โทรสาร 02-678-8589 หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



- | | | | | |
|--|---|---|--|---|
| 01 หมวกคลุมหน้า
(สีฟ้าและสีเขียว)
ใบละ 130 บาท | 02 แถบเสื้อ
สะท้อนแสง
ตัวละ 150 บาท | 03 เสื้อจักรยาน
TCHHA แขนสั้น
ตัวละ 750 บาท | 04 เสื้อจักรยาน
TCHHA แขนยาว
ตัวละ 950 บาท | 05 กางเกงขาสั้น SDL
รุ่นมาตรฐาน
ตัวละ 950 บาท |
| 06 กางเกงขายาว
SDL รุ่นมาตรฐาน
ตัวละ 1,100 บาท | 07 ถุงแขน
สีดำ
คู่ละ 120 บาท | 08 กางเกง
ขาสั้น รุ่นใหม่
ตัวละ 450 บาท | 09 กางเกง
ขายาว รุ่นใหม่
ตัวละ 690 บาท | 10 พวงกุญแจ
โปรตระกูลจักรยาน
ชิ้นละ 30 บาท |



THE LIGHTEST PRODUCTION ROAD LINE EVER

ÉMONDA



ÉMONDA SLR 10 **4.65 Kg. @ 56**

SLR 9 **6.10 Kg. @ 56** / SLR 8 **6.15 Kg. @ 56** / SL 6 **7.39 Kg. @ 56**

น้ำหนักกริ่งขนาด 56 ซม. ไม่รวมเบาะนั่ง และอุปกรณ์เสริม ข้อมูลจาก www.trekbikes.com
เบา แคร์ ก้าวข้ามขีดจำกัดของน้ำหนัก กับ เทรค อีมอนด้า ได้แล้ววันนี้ ที่ โปรไบค



TREK

23 YEARS OF QUALITY SERVICE

ภาพหน้า นอร์เทิร์นไนด์ จ.เชียงใหม่ 053-702-564, 081-530-2269, 081-473-6923 | กรุงเทพมหานคร สำนักงาน 054-222496, 086-1964313, 089-559-3371 | ไนน์ไนด์ไนท์ จ.นครสวรรค์ 056-222-572, 081-972-5970, 081-888-5231 | ไนน์ไนด์ไนท์ จ.พิษณุโลก 055-211-898, 086-705-1600 | เชียงใหม่ จ.กำแพงเพชร 089-638-9808 | เชียงใหม่ จ.พิษณุโลก 055-377-065, 081-887-5256 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 053-279-890, 081-626-2590, 082-384-6666 | เชียงใหม่ จ.พิษณุโลก 055-611-313, 089-859-5812, 081-283-0827 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 054-710-258, 081-882-9362 | รัตนจักร จ.ตาก 055-514-836, 081-324-7348 ภาพหน้า นอร์เทิร์นไนด์ จ.เชียงใหม่ 039-313-081, 086-328-5716 | ราชธานี จ.เชียงใหม่ 085-121-1819 | โทแลนด์ สี่กิโล ไนน์ไนด์ จ.เชียงใหม่ 038-390-555 | C-SPORTS จ.ฉะเชิงเทรา 038-816563, 081-990-0088, 086-819-0449 | แสงทอง จ.กาญจนบุรี 037-217-567, 089-804-8282 | อ.ปทุมธานี จ.นนทบุรี 039-511-305, 089-627-9006 | พิษณุโลก จ.พิษณุโลก 038-622-565, 081-723-7401, 089-368-5917 | TWIN BIKE จ.นนทบุรี 086-006-3867 | ภาพหน้า นอร์เทิร์นไนด์ จ.เชียงใหม่ 044-612-586-7, 089-485-3548 | รามัญ จ.นนทบุรี 044-934-199, 081-879-1318, 081-548-3343 | รัตนจักร จ.ตาก 055-514-836, 043-711-2753 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 045-950-102, 081-593-6404 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 042-511-262, 081-670-1114 | นานาไนท์ ไนน์ไนด์ จ.เชียงใหม่ 043-224-284, 089-153-1594 | จ.ฉะเชิงเทรา จ.ฉะเชิงเทรา 086-456-3015, 086-422-5350 | ภาพหน้า นอร์เทิร์นไนด์ จ.เชียงใหม่ 035-742-912, 086-136-6766 | ไนน์ไนด์ไนท์ จ.นนทบุรี 035-571-380, 081-838-0963 | รัตนจักร จ.ตาก 039-291-577, 034-261-742, 081-830-5801 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 034-566-076, 081-756-9605 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 032-425-480, 086-765-3488 | ไนน์ไนด์ไนท์ จ.นนทบุรี 032-530-292 | 032-531-089, 089-837-7732 | MR. V BIKE SHOP จ.นนทบุรี 081-456-5559 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 034-424-142 | ภาพหน้า นอร์เทิร์นไนด์ จ.เชียงใหม่ 02-992-3149, 089-130-0961 | CERAGLOBE จ.นนทบุรี 02-260-3706, 089-491-0598 | BOK BOK BIKE เชียงใหม่ 087-682-2236 | เชียงใหม่ ไนน์ไนด์ 02-523-7229, 081-011-0874 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 089-895-8900 | Lets Bike จ.เชียงใหม่ 02-589-3405, 081-809-3226 | FOURTIRE BIKE SHOP จ.เชียงใหม่ 02-642-1442, 081-866-7606 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 02-467-1257, 089-939-7329 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 02-462-8484, 081-899-6223 | ภาพหน้า นอร์เทิร์นไนด์ จ.เชียงใหม่ 074-252-040, 081-078-2843 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 074-812-220, 081-891-3315 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 074-612-240 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 077-282-295, 077-221-894, 081-569-4214 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 086-470-9330 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 075-335-882 | เชียงใหม่ ไนน์ไนด์ จ.เชียงใหม่ 075-537-292, 083-887-3161 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 076-241-237, 081-893-8180 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 074-235-055, 084-198-9394 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 076-274352, 081-891-9795 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 076-256-1645, 081-893-9355 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 073-212-940, 081-699-5002 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 081-599-6807 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 073-611-803, 081-599-6356 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 089-736-2939 | เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 076-526-8823, 081-737-9804



สาขา
น.สารสิน 02-254-1077
NEW! สาขา 02-294-9434
น.พระราม3 กับ 37
www.probike.co.th

 MEADOW®

Enjoy the Ride
ปั่นสนุกทุกที่

จักรยานสามล้อ
มอเตอร์

อุปกรณ์เสริม
เบาะนั่งหลัง
ลดความแออัดตามร้านค้าปลีก



สามล้อไฟฟ้า

MEADOW® มีวางจำหน่ายที่



@ MEGA

โรบินสัน สาขา
เมกาบางนา



บิ๊กซี สาขา พิวเจอร์พาร์ครังสิต, แฟชั่นไอส์แลนด์, พระราม 2, สุขสวัสดิ์, บางพลี, นครราชสีมา,
อุบลราชธานี, บุรีรัมย์, นครสวรรค์ 1, ลำปาง, สุราษฎร์ธานี, หาดใหญ่
บิ๊กซีเอ็กซ์ตรา สาขา พระราม 4, รัชดาภิเษก, บางบอน, บางใหญ่, เชียงใหม่, ลาดพร้าว,
ขอนแก่น, ระยอง

และ



บริษัท รางไบคิล จำกัด
417 หมู่ 2 ถนนพหลโยธิน แขวงจตุจักร อ.จตุจักร กรุงเทพฯ 10280
Tels. 02-703-6818-22 โทรสาร 02-703-6823 Email : info@meadowbike.com



02 703 6824



www.meadowbike.com



meadowbicycle



meadowbike