

ปีที่ 22

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

รางวัลการส่งเสริม  
และพัฒนาการท่องเที่ยว  
ปี 2540 2545 และ 2551



ฉบับที่ 281/พฤศจิกายน 2557

# วารสารสาร สองล้อ



MU SLX  
รถพับเบาที่สุดของ  
Dahon



นวัตกรรมสร้างสรรค์คาร์ฟรีเดย์

จักรยานทางไกลควรจะเป็นอย่างไร ■ อัลโหล ปลอดภัยใหม่เนีย

ปั่นเที่ยวหยวนหยวน 4 ■ Do The Ride Thing! กับบทสัมภาษณ์นายกา

สุขภาพดี...ไม่บ๊วย ■ Audax Cha-am 300BRM



ISSN 1513-6051

มูลค่า  
ต่อบาท  
สมาชิก...  
รับฟรี!

[www.thaicycling.com](http://www.thaicycling.com)

# Fontus พกไป..ไม่ไร้น้ำ

ปั่นจักรยานเดินทางไกลๆ สิ่งที่ต้องจำไว้คือ “หมับต้มน้ำเสมอ” เพื่อให้ร่างกายไม่ขาดน้ำโดยไม่รู้ตัว

นั่นเพราะว่าการปั่นจักรยานนั้น ผู้ปั่นจะสูญเสียเหงื่อไปกับการออกกำลังกาย รวมถึงการที่จะต้องเผชิญกับสภาพอากาศกลางแจ้งอันร้อนระอุ

นาย **Kristof Retezár** นักออกแบบชาวออสเตรีย จึงได้คิดออกแบบอุปกรณ์ผลิตน้ำ โดยอาศัยหลักการทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศ ให้กลายเป็นน้ำสะอาดที่ดื่มได้!!

เพราะจากการศึกษาวิจัยของเขา ทำให้ทราบ ว่า.. แม้แต่ในบริเวณพื้นผิวที่มีระดับน้ำใต้ดินต่ำ แต่ยังมี ความชื้นสัมพัทธ์เพียงพอที่จะทำให้เกิดเป็นน้ำขึ้นมาได้

อุปกรณ์ที่ชื่อ Fontus นี้จะทำหน้าที่คล้าย เครื่องผลิตน้ำจากอากาศ โดยอาศัยอุปกรณ์ อิเล็กทรอนิกส์ที่เรียกว่า “เพลเทียร์ (Peltier)” เมื่อมีกระแสไฟฟ้าเข้าไปจะทำให้เกิดความร้อนสูง ด้านหนึ่ง และเกิดความเย็นจัดอีกด้านหนึ่ง (มักใช้ในระบบระบายความร้อนของอุปกรณ์คอมพิวเตอร์)



เมื่ออากาศชื้นไหลผ่านจึงทำให้เกิดกลายเป็นหยดน้ำ นั่นเอง

Fontus นี้สามารถผลิตน้ำดื่มได้ถึงครึ่งลิตรในเวลา 1 ชั่วโมง ซึ่งพอเหมาะพอเจาะสำหรับนักปั่นทีเดียว

งานออกแบบชิ้นนี้สามารถคว้ารางวัล **James Dyson Award** ของปีนี้ไปครองอีกด้วย ■

ที่มา <http://www.jamesdysonaward.org/projects/fontus-2/>





เตรียมกำลัง เตรียมพลัง เตรียมหัวใจ มาร่วมกันสร้างบุญ  
“กิจกรรมดีๆ ที่รับรองว่า คุณจะขึ้นไป...ยิ้มไป...”

ในวาระครบรอบ 15 ปี บีทีเอส  
ขอเชิญร่วมงานการกุศล

**BTS**

# Bike Rally for Life

ทีมชนะเลิศรับถ้วยรางวัล ม.ร.ว.สุขุมพันธุ์ บริพัตร  
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร พร้อมเงินสด และอีก 4 รางวัล

อาทิตย์ที่ 30 พฤศจิกายน 2557

ตั้งแต่เวลา 06.30 - 14.30 น.

แรลลี่จักรยาน 20 กิโลเมตร เส้นทางจาก สถานีบีทีเอสบางหว้า สิ้นสุดที่ พุทธมณฑล  
รายได้จากการจัดงานสมทบทุนสร้างศูนย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ และโรงพยาบาลในเขตบางขุนเทียน

จัดโดย



ค่าสมัคร : 1,000 บาทต่อทีม (2 คน)

- ตานีโหลดใบสมัคร ได้ที่ : [www.bts.co.th](http://www.bts.co.th) , [www.thaicycling.com](http://www.thaicycling.com)
- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม :  
โทร. 0 2617 7300 0 2617 6000  
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย  
โทร. 0 2678 5470

ร่วมสนับสนุนโดย



**BOMBARDIER**  
the evolution of mobility

ไทยพาณิชย์  
SCB

**SIEMENS**  **ST Electronics**  
A subsidiary of ST Engineering



Approve by Singha Infinite Cycling Team



**INVERSE TEAM LT 2015**  
SRAM 1x11 Speed SX1 X-HORIZON

**R-FLOW TEAM 2015**  
SHIMANO 2x11 Speed ULTEGRA Di2



**EDGE EVO TEAM**  
SHIMANO 2x11 Speed ULTEGRA  
• Bike winner of Singapore celebration series 2014



**PRIME TEAM**  
SHIMANO 2x11 Speed ULTEGRA  
• Bike winner of the 2014 KOM Ronda Filipinas  
• Bike winner of the La Marmotte 2014 in France  
• Bike winner of The Haute Route 2014



SINGHA CORPORATION



Team Sponsors



www.infinite-cycling.com



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



**Perfect matched of Exustar Shoe and pedal**



E-SM306



E-SM324



E-SM366B



E-SM366



E-PM213



E-PM213-WH



E-C05F



E-SR442-WH



E-SR493



E-SR463



E-PR101-2-SL



E-SR4112-GR



E-SR493B



E-SR463A



E-ARC10

**EXUSTAR**

Exustar Enterprise Co. Ltd.  
www.exustar.com



www.la-bicycle.com

f la bicycle

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





**สารสองล้อ**  
 ได้รับการสนับสนุนโดย  
**สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
 การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**

**บทบรรณาธิการ**

เป็นกระแสที่ยังคงมีความแรงอย่างแข็งแกร่ง และคำว่า “จุดไม่อยู่” คงจะใช้ได้อย่างเต็มปากเต็มคำ.. สำหรับการขยายตัวของผู้สนับจักรยาน!

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเปิดของไตรมาสสุดท้ายปีนี้ มีกิจกรรมเกี่ยวกับจักรยานเกิดขึ้นราวดอกเห็ด ทำให้ขาปั่นจักรยานทั้งหลายไม่ต้องพบกับคำว่า “เหงา” ในทุกสัปดาห์กันเลยทีเดียว

ยังมีสื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวกลาง ช่วยประสานเชื่อมโยงและส่งต่อ ยิ่งทำให้สังคมของชาวจักรยานปรากฏตัวอย่างเด่นชัดมากยิ่งขึ้น และรวดเร็วจนนับ “โลด” กันแทบไม่ทัน..

นับเป็นสิ่งที่ดีและสอดคล้องกับความมุ่งหมายของ “สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย” ที่พยายามผลักดันกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการใช้จักรยานไม่ว่าจะเพื่อสุขภาพหรือการเดินทางรูปแบบใดก็ตาม เพราะผลที่จะก่อเกิดขึ้นมานั้นล้วนแต่เป็นสิ่งดีเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์..

แต่ภายใต้ความนิยมชมชอบซึ่งทวีมากขึ้น เรื่องราวของอุบัติเหตุย่อมเกาะติดให้เห็นเป็นเงาตามตัว ดังนั้น.. ขอแนะนำให้ปั่นจักรยานอย่างระมัดระวัง ปฏิบัติและเรียนรู้กฎจราจรอย่างถูกวิธี จะทำให้เราปั่นจักรยานได้อย่าง “เข้าใจในผู้ใช้ทางร่วมกัน” รู้เขารู้เรา.. รู้ถึงความปลอดภัยร่วมกัน..

**บรรณาธิการสารสองล้อ**

- วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย**
1. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพและพละนาามัย การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
  2. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหารถจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
  3. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
  4. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
  5. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ และสืบดีภาพของมวลมนุษยชาติ
  6. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่องให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ตกกันในกลุ่มสมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
  7. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

**เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา** มงคล วิจิระณะ บรรณาธิการ วารสาร วารวิทย์ยานยนต์ **กองบรรณาธิการ** ศักดิ์รินทร์ เกรียงพิชิตชัย, สุปรียา จันทะเหลลา บัญชี วิชาดา กิรานูชิตพงษ์ ฝ่ายทะเบียน ปิยะบุษ เสวตวิวัฒน์ ฝ่ายสมาชิกสัมพันธ์ สุนวัฒน์ กลิ่นน้อย **พิมพ์ที่** บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. 02-214-4660, 02-214-4370 โทรสาร 02-612-4509 **สำนักงาน** สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์ 15 แยก 14) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 **เว็บไซต์** www.thaicycling.com **Fan Page:** facebook.com/TCHAtthaicycling **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> อีเมล [tchamember@gmail.com](mailto:tchamember@gmail.com)

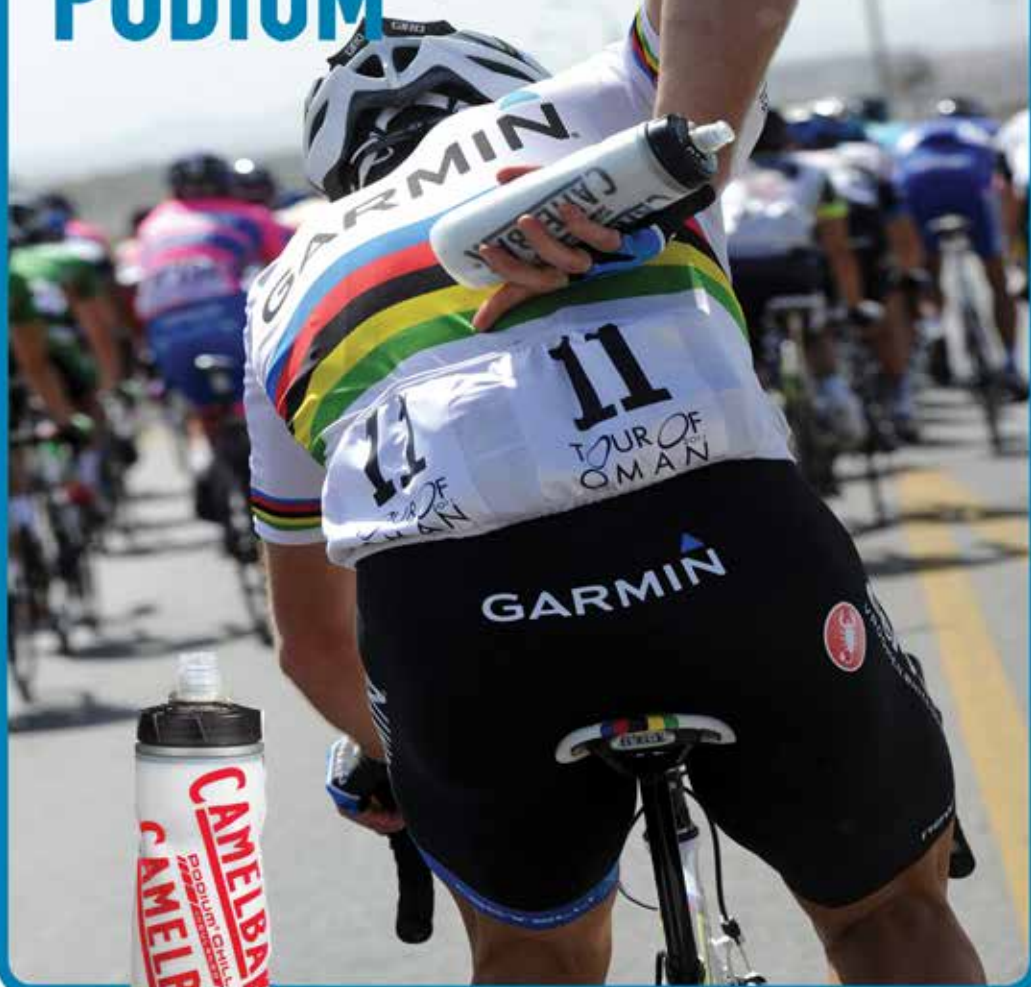
ขอบคุณฟอนต์ ชูเปอร์มาร์เก็ต จาก f0nt.com

สารสองล้อ ฉบับที่ 281/พฤศจิกายน 2557  
ISSN 1513-6051

- 2 Fontus ฟันไป..ไม่ไร้น้ำ
- 8 ประชาสัมพันธ์
- 12 ปฏิกันทรบ
- 14 กริปและกั๊กนรสบ
- 18 Do The Ride Thing!  
กับคุณมงคล วิจิระณะ
- 20 Audax Cha-am 300BRM
- 26 อัลโหล ปลอดภัยไหนเดี่ย
- 28 นวัตกรรมสร้างสรรค์คาร์ฟรีดีย์
- 32 Jakkrayan Bike Shop & Café
- 33 บันที่ยอมนาน..หยอูหยาง ตอนที่ 4
- 38 จักรยานทางไกลควรจะเป็นอย่างไร?
- 40 การประสานพันของเรา..กำลังเป็นจริง
- 42 สุขภาพดี...ไม่มีขาย
- 46 นริจาคจักรยาน
- 47 สิ้นคำลมาคมฯ



SPRINT TO THE  
**PODIUM**<sup>®</sup>



▶ PERFORM AT YOUR PEAK:  
HYDRATION KEEPS YOUR  
HEART RATE LOWER. LONGER

## CAMELBAK PODIUM<sup>®</sup> CHILL

Zero spills. Twice the chill. The spill-proof, double-wall CamelBak Podium<sup>®</sup> Chill bottle keeps your water cold twice as long. And let's face it, cooler water tastes better on the road or on the trail—so you're more motivated to stay hydrated.

HOWEVER YOU HYDRATE, WE'VE GOT YOUR BAK.

LEARN MORE AT [CAMELBAK.COM/IN-PODIUMCHILL](http://CAMELBAK.COM/IN-PODIUMCHILL)

**CAMELBAK**<sup>®</sup>  
GOT YOUR BAK

# ทีมสิงห์-อินฟินิทของไทยครองแชมป์ สนามแข่งระดับ UCI Asia Tour “ทัวร์ เดอ บินญูวี่ อิจีเยน”



เป็นครั้งแรกในรอบ 30 ปีที่ ทีมสโมสรจักรยานจากประเทศไทย ก้าวไปคว้าแชมป์ระดับนานาชาติ ซึ่งจัดแข่งโดยสหพันธ์จักรยานนานาชาติ หรือ UCI สนามนี้จัดอยู่ในประเภท UCI Asia Tour มีทีมนักปั่นอาชีพจากนานาชาติร่วมลงแข่ง ทีมสิงห์-อินฟินิทส่งนักแข่งลงด้วยกัน 5 คน ประกอบด้วยปีเตอร์ พูลลี อดีตแชมป์เสือภูเขาจากฝรั่งเศส หลายสมัย, นิโคลัส แมกแนน, เคียว-ลีเก ทาคาคิ แชมป์เสือภูเขาครอส-คันทรี่ญี่ปุ่นคนปัจจุบัน, คอนสแตนติน ฟาสต์, และวินเซนต์ อัง พร้อมด้วยผู้จัดการทีม ไค้ซตั้ม วิสุทธิ์ กฤษะพัท และปฐมวัฒน์ ดิบเตจันะนักปั่นจากทีมสิงห์-อินฟินิท B ซึ่งมาช่วยซัพพอร์ตเซอร์วิสอุปกรณ์การแข่งขันของทีมสโมสรไทย

**ได้รางวัลดังนี้ :**

**ผู้ชนะเลิศเวลารวม (แชมป์รายการ) โดยปีเตอร์ พูลลี**  
**แชมป์สเตจ 3 โดยปีเตอร์ พูลลี**  
**แชมป์สเตจ 1 โดยเคียวลีเก ทาคาคิ**  
**แชมป์จ้าวภูเขา โดยปีเตอร์ พูลลี**

นับเป็นความสำเร็จครั้งยิ่งใหญ่ของทีมไทย ซึ่งถึงแม้จะเริ่มก่อตั้งทีมมาได้เพียง 6 เดือน แต่ก็สามารถเอาชนะคู่แข่งทีมจักรยานระดับโลก ที่มีประสบการณ์การแข่งขันมากกว่าหลายปี ผลงานที่เกิดขึ้นนั้นมาจากทั้งการวางกลยุทธ์การแข่งขันของโค้ชวิสุทธิ์ และความสามารถเฉพาะตัวของนักปั่นแต่ละคนที่ทำหน้าที่ร่วมกันได้อย่างสามัคคีและมีประสิทธิภาพ ชัยชนะครั้งนี้เป็นบันไดก้าวสำคัญที่จะช่วยผลักดันให้ทีมสิงห์-อินฟินิทได้เข้าสู่ลีกการแข่งขันระดับ UCI Continental ซึ่งเป็นเป้าหมายในอนาคตของทีม ■

## International Bangkok Bike 2014

เมื่อวันที่ 2 - 5 ตุลาคม 2557 ที่ผ่านมา ณ ฮอลล์ 3-4 อิมแพ็ค เมืองทองธานี ได้มีมหกรรมจักรยานของผู้ที่มีใจรักการปั่น ผู้ประกอบการศึกษาค้นคว้าเปิดตัวจักรยาน Hi-end โมเดลใหม่ปี 2015 พร้อมกิจกรรมประมูลจักรยาน 4 แปรนต์ดั่ง เริ่มต้น 9,999 บาท!

ซึ่งบริษัท เอ็น.ซี.ซี. เอเชียซิทชั่น ออคาโนเซอร์ จำกัด (นี่โอ) ได้ร่วมกับ การท่องเที่ยวไทยแห่งประเทศไทย (ททท.) พร้อม 12 พันธมิตรยักษ์ใหญ่วงการจักรยาน ได้แก่ LA Bicycle, World Bike, Bike Zone, KH Cycle, Nesco Cycling, Asia Bike, Cycle Sport, V.T. Ventex, Global Bike, RAJA Cycle, THULE', Vee Tire และผู้ประกอบการธุรกิจจักรยาน รวมกว่า 300 บูธ



ตั้งเป้าให้เป็นมหกรรมจักรยานของผู้ที่มีใจรักการปั่น ภายใต้แนวคิด “LOOK FORWARD” เล็งขยายตลาดธุรกิจจักรยานและการท่องเที่ยวได้อีก รวมถึงยกระดับการจัดงานสู่งานเทรดแฟร์ ■





# I ♥ THAILAND

"ฉันรักเมืองไทย"

III

Design by BOMMIBIKE



I ♥ THAILAND  
"ฉันรักเมืองไทย"

เสื้อจักรยาน I LOVE THAILAND V.4 จาก บอมมิไบค์  
ผ้าพร้อมเนื้อผ้า Coolpass ตัวใหม่เนื้อนุ่ม ระบายความร้อนและกันแสงแดดได้ดีเยี่ยม  
สัมผัสตัวจริงได้ที่ บอมมิไบค์ และ ร้านตัวแทนจำหน่าย

กรุงเทพฯ และ เชียงใหม่ >>> CYCLE SQUARE : พระราม 3 , BIKE I AM : รัชดา , PLAYBIKE : สุขุมวิท , BIKE HOUSE : สุขุมวิท ตย 4 & บางใหญ่  
ZWR : Paezo บางกะปิ , BIKE SOCIETY : รัชดาภิเษก อ.7 \* ภาคกลาง >>> BIKE SOLUTION : อุบลราชธานี  
\* ภาคอีสาน >>> TWINBIKE : อุดรธานี \* ภาคตะวันออก/กรุงเทพฯ >>> ฮุ่ย ไร่ : อุบลราชธานี , BIG MOUNTAIN : เชียงใหม่  
\* ภาคใต้ >>> ภูเก็ต/สงขลา : ภูเก็ต , ลพบุรี : ลพบุรี , เชียงใหม่ : เชียงใหม่ , PHUKET Mini bike : ภูเก็ต

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

[www.bombbikestore.com](http://www.bombbikestore.com)





## ใหม่! GoPro Hero4 Black สเปคสุดแรง กับโหมด Video ระดับ 4K30

เต็มเต็มความละเอียดระดับคมกริบสำหรับสาวกนักปั่น ที่ชื่นชอบการเก็บบันทึกเหตุการณ์สุดประทับใจ ในทุกทริปและกิจกรรม กับ GoPro Hero4 Black ตัวล่าสุดกับคุณสมบัติอันน่าทึ่งมากมาย อาทิ

- Hilight Tag สามารถกด Hilight Tag เพื่อทำเครื่องหมายในช่วงเวลาที่คุณต้องการขณะบันทึก VDO
- Quikcapture สามารถถ่ายภาพได้อย่างรวดเร็ว ด้วยปุ่มเพียงปุ่มเดียว และสามารถสั่งถ่ายภาพได้ทั้งจาก Remote และจากตัวกล้อง
- Auto low light ปรับแสงตามสภาวะแสงภายนอกที่ได้รับโดยอัตโนมัติ
- 2X The Performance ประมวลผลเร็วขึ้น 2 เท่า [ยกเว้น Frame Rate ที่ 120 กับ 90 Frame Rate]
- Professional Video พัฒนาขึ้นเป็น 4K30 กับ Frame rate ที่ 30 fps
- เพิ่มช่องทางการเชื่อมต่อเพิ่มขึ้นกับช่องทาง Bluetooth
- ปรับสมดุลแสงเพื่อการถ่ายภาพตอนกลางคืน
- การถ่ายทำให้คุณภาพระดับภาพยนตร์ ทั้งการปรับอุณหภูมิของแสง หรือ ISO



นำเข้าและจัดจำหน่ายโดย บริษัท เมนทาแกรม จำกัด โทร. 02-687-5284, 02-687-5289, 02-687-5294 [www.mentagram.com](http://www.mentagram.com) ■

## OPTIMA เปิดตัวสินค้าใหม่ 2015

**CORSA 5800** - เสือหมอบเฟรมอัลลอย ที่มาพร้อมตะเกียบหน้าคาร์บอน และกรุ๊ปเซต Shimano 105 ตัวใหม่ล่าสุด 11 s. และชุดล้อ Shimano RS101 โดยมีน้ำหนักรวมอยู่ที่ 9.15 kg. และมีไซส์ 48, 50, 52, 54 มีสีให้เลือกถึง 3 สี นอกเหนือจากนี้แล้วสีใหม่ Pastel Pink และ Pastel Blue จะเปิดตัวให้เห็นกันจริงๆ ในเดือนธันวาคมนี้อีกด้วย



**NOVA 5000** - เสือภูเขาเฟรมอัลลอย ยอดนิยมที่มาพร้อมชุดเกียร์ Shimano XT โดยมีน้ำหนักรวมอยู่ที่ 13.90 Kg. มีไซส์ 15 นิ้ว และ 17 นิ้ว ที่มาให้เลือก 3 สี โดยยืนสีด้านดัดกับสีเหลือง, สีแดง และสีน้ำเงิน ตามความชอบ และนอกเหนือจากนี้แล้วยังมี Spec ให้เลือกอีก 2 รุ่นคือ NOVA 3000 และ NOVA 6000

สอบถามและดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Call Center 02-703-6826 หรือ [www.optimacycle.com](http://www.optimacycle.com) และ [www.facebook.com/OptimaBike](http://www.facebook.com/OptimaBike) ■



SHIMANO  
**XTR**

## บันได XTR



### PD-M9000

- เป็นเหยียบขนาดกว้างเต็มรองเท้า
- การออกแบบ Mud shedding design
- ตำแหน่งแบริ่งกว้างขึ้นเพื่อความแข็งแรง
- เพลลาเบาและบาง
- ออกแบบเพลลา Oval shape เพื่อให้เคลื่อนไหวได้ราบเรียบ
- ลดระดับแพลตฟอร์มสร้างความมั่นคงในการวางเท้า
- สามารถปรับแข็ง-อ่อนได้
- แข็งแรง, แกนชุบ Chrome-Moly ทนทานด้วยประแจหกเหลี่ยมขนาด 8 mm
- ใช้ได้สำหรับคลัทช์ SM-SH51 และ SM-SH56
- น้ำหนัก 310 กรัมต่อคู่

### PD-M9020

- พื้นทีว้างเต็มรองเท้า
- การออกแบบ Mud shedding design
- เพิ่มเสถียรภาพและการควบคุม
- ออกแบบเพลลา- Oval shape เพื่อให้เคลื่อนไหวได้ราบเรียบ
- สามารถปรับแข็ง-อ่อนได้
- แข็งแรง, แกนชุบ Chrome-Moly ทนทานด้วยประแจหกเหลี่ยมขนาด 8 mm
- ใช้ได้สำหรับคลัทช์ SM-SH51 และ SM-SH56
- น้ำหนัก 379 กรัมต่อคู่

### HAH HONG TRADING L.P.

Tel : 02-225-0485, 02-222-1638 Fax : 02-226-3030  
210 Luang Road, Pomprab, Bangkok 10100 e-mail : junior12@truemail.co.th

### หจก. ฮะฮงพาณิชย์

โทร : 02-225-0485, 02-222-1638 แฟกซ์ : 02-226-3030  
210 ถนนหลวง แขวงบ่อนปรนฯ กรุงเทพมหานคร 10100 อีเมล : junior12@truemail.co.th



# ปฏิทินทริป เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2557

รายการต่างๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ 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

## 16 พฤศจิกายน 2557 (อาทิตย์)

ปั่นวันเดียวเที่ยวตลาดบางลำพู

## 23 พฤศจิกายน 2557 (อาทิตย์)

โครงการปั่นจักรยานบริจาควัสดุลูมิเนียม

## 29 - 30 พฤศจิกายน 2557

ปั่นรักษ์พิทักษ์โลก เชียงคาน จังหวัดเลย

## 30 พฤศจิกายน 2557

แข่งขันจักรยานแรลลี่ BTS บางหว้า - พุทธมณฑล

## 4 ธันวาคม 2557 (พฤหัสบดี)

ปั่นจักรยานเพื่อพ่อ

## 14 ธันวาคม 2557

Bike for AIDS แรลลี่ ณ สุวรรณภูมิ

## 21 ธันวาคม 2557 (อาทิตย์)

ปั่นวันเดียวเที่ยวตลาดโบราณบางพลี

## 31 มกราคม 2558

Audax by TCHA 200BRM Amphawa

## 16 November 2014 (Sunday)

One day cycling trip to Bang Lumphu market.

## 23 November 2014 (Sunday)

Cycling trip to aluminum ring donations.

## 29 - 30 November 2014

Bicycle trip to save the earth at Chiang Khan, Loei.

## 29 - 30 November 2014

Cycling Rally competition from BTS Bang Wa station to Phutthamontho.

## 4 December 2014 (Thursday)

Cycling for Dad event.

## 14 December 2014 (Sunday)

Bike for AIDS the cycling rally at Suvarnabhumi.

## 21 December 2014 (Sunday)

One day cycling trip to Bang Pre old market.

## 31 January 2015

Audax by TCHA 200BRM Amphawa



## Speed Falco

เฟรม SuperLite Chromoly ล้อ BlacFoot 451  
Shimano Altus 8S ชุดขับเคลื่อน น้ำหนัก 12.1 kg.



## Horize

เฟรม Dalloy อลูมิเนียม Shimano Altus 8S ล้อ 20" BlacFoot  
คูป 100/130 mm. พร้อมชุดขับเคลื่อน น้ำหนัก 11.8 kg.



# TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม 2557

## ปั่นวันเดียว..เที่ยวตลาด

กลายเป็นกิจกรรมที่น่าประทับใจสำหรับสมาชิกชาวจักรยานที่ชื่นชอบกิจกรรม ปั่นจักรยานวันเดียวด้วยการไปเที่ยวตลาดชื่อดัง นอกจากความหลากหลายของเส้นทางที่ไปกันแล้ว ยังได้ประทับใจกับตลาดและความสวยงามของวัดวาอารามในพื้นที่เดียวกัน.. และแผนสำหรับกิจกรรมปั่นวันเดียว..เที่ยวตลาด ครั้งต่อไปดังนี้

- วันอาทิตย์ที่ 16 พฤศจิกายน 2557 ปั่นวันเดียวเที่ยวตลาดบางลำพู กราบพระศพสมเด็จพระสังฆราชฯ ณ วัดบวรฯ ชมและชิมของดีย่านบางลำพู ไป-กลับประมาณ 30 กิโลเมตร
- วันอาทิตย์ที่ 21 ธันวาคม 2557 ปั่นวันเดียวเที่ยวตลาดโบราณบางพลี จุดเริ่มต้นและปิดทริป ณ สถานีรถไฟฟ้าบางแก้วโบก้นำทริป ■



## โครงการปั่นจักรยานบริจาคอลูมิเนียม อาทิตย์ที่ 23 พฤศจิกายน 2557

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย และกรมควบคุมมลพิษ ร่วมกับ ชมชนสวนสมเด็จพระเจ้าวัดอนงค์ ชมรมเครือข่าย ร้านค้า และประชาชนทั่วไป ได้ดำเนินกิจกรรมโครงการเรียกคืนวัสดุอลูมิเนียมเพื่อจัดทำขาเทียมพระราชทานอย่างต่อเนื่องผ่านมาแล้ว 4 ครั้ง จึงขอเชิญนักปั่นทุกท่านร่วมโครงการปั่นจักรยานเพื่อส่งมอบวัสดุอลูมิเนียม ครั้งที่ 5 โดยมีเป้าหมายให้ได้มากกว่า 1,500 กิโลกรัม

ขบวนจักรยานจะขนส่งอลูมิเนียม สะพาย बै่ประชาสัมพันธ์โครงการตามเส้นทางที่ปั่นผ่าน นำไปมอบให้ บริษัท บางกอกแคนแมนนูแฟคเจอร์ริง จำกัด ที่อยู่ถนนรังสิต-นครนายก อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี ดำเนินการพิธีชั่งน้ำหนัก และส่งมอบให้ดำเนินการจัดทำตามวัตถุประสงค์ของมูลนิธิขาเทียมฯ ในวันอาทิตย์ที่ 23 พฤศจิกายน 2557 โดยจัดจุดรวมพลนักปั่นไว้ทั้งสิ้น 9 จุด ดังนี้



1. กรมควบคุมมลพิษ
2. บริษัท บางกอกแคนแมนนูแฟคเจอร์ริง จำกัด
3. วัดเสมียนนารี
4. ชมรมจักรยานกองปราบปราม
5. ทีมคอฟีไฟฟ์
6. ชมรมจักรยานสะพานพระราม 8
7. ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพฉะเชิงเทรา
8. สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
9. วัดอนงค์ (ชมชนสวนสมเด็จพระเจ้า คลองสาน)

สมัครร่วมกิจกรรมได้ที่ <http://thaicycling.com/tcha/cycling-trip-alumenium/>

■ หรือ QR CODE







## Boardwalk D7

เฟรม SuperLite Chromoly ชุดขับเคลื่อน Shimano 7S  
ล้อ 20" ชุดคอปรับระดับ เบาะ แลปดอลอยด์ Velo  
น้ำหนัก 12.3 kg.



## Route

อัมพรเขตชุดขับเคลื่อน Shimano 7S ล้อ 20"  
ชุดคอปรับระดับ พร้อมแม่เหล็ก น้ำหนัก 12.1 kg.



# TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม 2557

## BTS Bike Rally for Life

BTS กรุงเทพมหานคร และสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เชิญร่วมแข่งขันจักรยานแรลลี่

ระยะทางประมาณ 20 กิโลเมตร เส้นทาง สถานีรถไฟฟ้าบีทีเอสบางหว้า-ถนนราชพฤกษ์-สามแยกไฟฉาย-ถนนอุทยานตัดใหม่-ถนนพุทธมณฑลสาย 1 -ถนนบรมราชชนนี-ถนนอุทยาน (อักษะ)-พุทธมณฑล

สมัครได้โดยตรงที่ **บมจ.ระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ** เลขที่ 1000 อาคารบีทีเอสสำนักงานใหญ่ ถ.พหลโยธิน จอมพล จตุจักร กรุงเทพฯ 10900 ติดสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอสหมอชิต โทร. 0 2617 7300

หรือที่ **สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย** เลขที่ 2100/33 ถ.นราธิวาสราชนครินทร์ ซ.22 (สาธิต 15 แยก 14) ซ่องนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 0 2678 5470

หรือดาวน์โหลดใบสมัครที่ [www.bts.co.th](http://www.bts.co.th) และ [www.thaicycling.com](http://www.thaicycling.com) พร้อมกับโอนเงินเข้าบัญชี บริษัท ระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพจำกัด (มหาชน) เลขที่บัญชี 118-5-02038-3 พร้อมทั้งส่งใบสมัครพร้อมทั้งหลักฐานการโอนเงินมายังแฟกซ์หมายเลข 0 2617 7135, 0 2678 8589 หรือ email: [Nudian@bts.co.th](mailto:Nudian@bts.co.th) หรือ email: [tchathaicycling@gmail.com](mailto:tchathaicycling@gmail.com) และสามารถขอรับใบสมัครได้ที่สถานีรถไฟฟ้าบีทีเอสทุกแห่ง (ไม่รวม

สถานีส่วนต่อขยาย)

**ค่าสมัครทีมละ 1,000 บาท**

ผู้สมัครจะได้รับเสื้อที่ระลึก ทีมละ 2 ตัว พร้อมคู่มืออาหารเช้าและอาหารกลางวัน



**รับสมัครเฉพาะประเภททีม** ทีมละ 2 คนอายุ 15 ปีขึ้นไป นักปั่นมือใหม่ไม่แนะนำ

ผู้เข้าร่วมแข่งขันจะต้องสวมหมวกนิรภัย เพื่อความปลอดภัยในการขับขี่

เปิดรับสมัคร ระหว่างวันที่ 27 ตุลาคม - 26 พฤศจิกายน 2557 เวลา 09.00 - 18.00 น. ทุกวันทำการ

## รางวัลการแข่งขัน

**รางวัลชนะเลิศ** ถ้วยรางวัลจากผู้ว่าฯ กทม. พร้อมเงินสด 5,000 บาท และบัตรโดยสารรถไฟฟ้าบีทีเอส 2 ใบ

**รางวัลรองอันดับ 1** ถ้วยรางวัลผู้บริหารบีทีเอส พร้อมเงินสด 3,000 บาท และบัตรโดยสารรถไฟฟ้าบีทีเอส 1 ใบ

**รางวัลรองอันดับ 2** เงินสด 2,000 บาท และบัตรโดยสารรถไฟฟ้าบีทีเอส 1 ใบ

**รางวัลรองอันดับ 3** เงินสด 1,000 บาท และบัตรโดยสารรถไฟฟ้าบีทีเอส 1 ใบ

**รางวัลผู้ปั่น** (เข้าเส้นชัยก่อนทีมสุดท้าย) รับคริสตัลโมเดลรถไฟฟ้าบีทีเอส และบัตรโดยสารรถไฟฟ้าบีทีเอส 1 ใบ ■

# Mu P9

เฟรม Dalloy อลูมิเนียม  
Shimano Altus 9S  
คอปรับระดับ น้ำหนัก 11.8 kg.



# Visc. P20

เฟรม Dalloy อลูมิเนียม Shimano Tiagra 20S  
จาน 53/39 คอปรับระดับด้วย น้ำหนัก 11 kg.

จัดจำหน่ายโดย บริษัท นาวาไบค์ จำกัด โทร 02-898-6655 [www.navabike.com](http://www.navabike.com) FB: Navabike

กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล: Bike Monster (รามอินทรา) 089-441-2591, Alm Bike (เมืองทอง) 080-505-5573, Bike Station (พินนาการ) 02-722-0999, Bird Bike (สุทธิสาร) 083-304-0497, B.M. Bike (พระราม 2) 02-417-6031, Cycle Square (พระราม 3) 081-825-5188, นายภรณ์ (บางนา) 089-043-8282, Sixty Fixy (สุขุมวิท 31) 084-123-6655, Bike Station City (K-Village) 082-646-7999, ZWR (สาทรพระราม) 094-865-9777, ขึ้นไป (พระราม 3) 089-000-0130, นวดจันทร์ไนท์ (นวดจันทร์) 089-484-0195, ปิ่นปิ่น (สาทรพารา) 083-605-0303, ซักวัน (สนามหลวง 2) 084-944-5533, สวนอเนกประสงค์ (สวนหลวง) 02-871-6251, Forest Home (บางนา) 081-495-4544, พริงค์ฮิลล์ (ประชาชื่น) 02-585-2266, เทพเจริญ (โรตัส 4) 02-538-5435-6, เซียววัฒน์ (สุวรรณภูมิ) 081-933-3541, VS Bike (ราชพฤกษ์) 02-191-9990, Tago Bike (JJ mall) 081-300-8063, Fashion Bike (สายไหม) 086-322-8236, Bike House (พุทธมณฑล สาย4) 089-201-4860, Smart Bike (วิจิตร) 02-523-7229, K-siam (สมุทรสาคร) 081-826-5325, Arena (สมุทรปราการ) 080-662-2593, ภาคกลางและตะวันออก: Hi Bike (นครนายก) 081-668-6660, ธนาธิปไตย (พทุธิ) 036-420-634, ระยองฮิลล์ไนท์ (ระยอง) 089-666-0305, น้ำใส (ชลบุรี) 038-272-016, Buddy (บางปะหัน) 082-259-0299, ภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือ: Bike Center (ขอนแก่น) 089-422-2123, สอนดี (โคราช) 081-879-1318, Big Mourelain (นครราชสีมา) 081-559-8080, ชัยราชบัณฑิต (ลำปาง) 054-322-300, Velo City (เชียงใหม่) 081-595-5975, Ibike (เชียงใหม่ ทางดง) 084-611-121, ภาคใต้: ทาดใหญ่เมทท์ทาวน์ไนท์ (ทาดใหญ่, สงขลา) 084-108-0394, บัลดาร์เมทท์ทาวน์ไนท์ (ปัตตานี) 081-599-8807



# Car Free Day 2014



รายการ Do The Ride Thing! ทางช่อง Voice TV  
ได้มาสัมภาษณ์หัวเรือใหญ่ในการจัดงาน Car Free Day 2014 นั่นก็คือ  
**คุณมงคล วิริยะ-ระ นายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย**  
ออกอากาศไปเมื่อวันที่ 27 กันยายน 2557

**คุณเอก :** ผมเห็นจัดงาน Car Free Day มาต่อเนื่อง  
ปีนี้เป็นที่เท่าไร และกระแสตอบรับเป็นอย่างดี  
บ้างครับ?

**คุณมงคล :** กระแสตอบรับดีกว่าทุกปีนะครับ  
คงจะเกิดจากกระแสเรื่องสิ่งแวดล้อม ลดโลกร้อน  
ทางเลือกของการเลือกพาหนะในการไปทำงาน เราจัด  
งานมาตั้งแต่ปี 2543 ในปีที่แล้วกรุงเทพฯ ลงทะเบียน  
ไว้ประมาณ 18,000 คน แต่มาจริงๆ ประมาณ 30,000  
เราก็จัดงานพร้อมกันทั่วประเทศพร้อมกัน 77 จังหวัด  
ในวันที่ 21 กันยายน

**คุณเอก :** กิจกรรมมีอะไรบ้างครับ?

**คุณมงคล :** ในส่วนของกรุงเทพมหานครนั้น เป็นการ  
มารวมตัวกันเพื่อที่จะบอกกับ ทางกรุงเทพมหานคร  
และท่านผู้ว่า ว่ามีคนใช้จักรยานมากขึ้น ก็ให้ท่าน  
ช่วยดูแล เช่นทางเท้าเนี่ย เป็นอะไรที่ทำได้ทันที ทำง่าย  
ใช้งบน้อย ถ้าทำให้ได้มาตรฐาน คนก็การใช้ได้สะดวก  
คนเดินก็จะปลอดภัย คนขี่จักรยานก็สามารถใช้ได้ด้วย...  
ดูจากต่างประเทศเป็นตัวอย่างได้ครับ อีกส่วนคือคนใช้

จักรยานบนท้องถนนมากขึ้น ช่องการจราจรบางถนน  
จะมี 3-4 ช่องจราจร ช่องเหล่านี้จะมีมาตรฐานความ  
กว้างอยู่ ถ้าเราลดความกว้างลง มาตรฐานมันก็ไม่ได้  
ลดลงไป รถยนต์ก็ยังสามารถใช้ปกติ ถ้าลดลงไปเลนละซีก 15  
เซนติเมตรรวมทั้ง 3 เลนก็จะได้ถึง 45 เซนติเมตร เราก็เอา  
ช่องว่างตรงนี้มาเสริมฝั่งที่ชิดทางเท้า ซึ่งเดิมจะมีอยู่ 30  
เซนติเมตร ก็จะได้ถึง 75 เซนติเมตร บางเส้นทางอาจจะ  
ได้ถึง 1.10 เมตร ก็จะทำให้คนที่จักรยานรู้สึกปลอดภัยขึ้น  
ในเบื้องต้นอาจจะติดขัดเรื่องปัญหาทางกฎหมาย ผม  
ว่าก็ให้มันเป็นไปตามธรรมชาติไม่ต้องบอกหรือทวงว่าเป็น  
เส้นทางจักรยาน ไม่ต้องตีเส้นให้รู้ว่าทางจักรยาน เดียว  
ชาวบ้านเขาก็มาขอใช้เอง ผมคิดว่ามันไม่ได้เกิดอันตราย  
เพราะความเร็วของจักรยานกับคนเดินเท้ามันไม่ได้ต่าง  
กันมาก ส่วนใหญ่ที่เกิดอันตรายเพราะความเร็วมัน  
ต่างกัน ดูจากญี่ปุ่นคือคนเดินเท้ากับจักรยานก็สามารถ  
ใช้ร่วมกันได้ อันนี้คือวัตถุประสงค์ที่อยากจะจัดงานก็คือ  
ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัวลง มาใช้ระบบขนส่งมวลชน  
มากขึ้น อยากให้ทาง กทม. ปรับปรุงสิ่งเหล่านี้

**คุณแทน :** แล้ววันคาร์ฟรีเดย์  
นี้มีกิจกรรมอะไรบ้างครับ

**คุณมงคล :** วันนั้นเราก็จะรวม  
ตัวกันที่สนามหลวง โดยจะปั่น  
มาจากทั้ง 27 จุดทั่วกรุงเทพฯ  
มารวมตัวกันแล้วปั่นไปที่ลาน  
เซ็นทรัลเวิลด์ คือเราเป็นสมาคม  
จักรยานเพื่อสุขภาพไทย ก็เลย

ใช้จักรยานเป็นพระเอกในการรณรงค์ ก็เลยดูเหมือน  
ว่าเป็นวันจักรยานแต่จริงๆ แล้วคือเราอยากจะทำให้ลด  
การใช้รถยนต์เท่านั้นเอง

**คุณแทน :** รณรงค์อย่างนี้ทุกปี มีการเปลี่ยนแปลง  
เยอะไหมครับ?

**คุณมงคล :** มันก็มีการเรียกร้องกันมาเรื่อยๆ แล้วก็  
เพิ่มจำนวนผู้ใช้จักรยานมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ทาง กทม.  
สมัยท่านผู้ว่า อภิรักษ์ โกษะโยธิน ก็ได้มีการปรับปรุง  
ทางเท้าให้ใช้สะดวกมากขึ้น ที่นี้ก็ต้องรอรทางท่านผู้ว่า  
สุขุมพันธ์ ว่าจะปรับปรุงเสริมเพิ่มเติมอะไรบ้าง

**คุณแทน :** ผมเห็นมีนิทรรศการความร่วมมือจาก  
8 มหาวิทยาลัย ทำไม่ถึงเลือกจับมือกับมหาวิทยาลัย

**คุณมงคล :** มหาวิทยาลัยเป็นจุดเริ่มต้นของแนวคิด  
ซึ่งนักศึกษาที่จบจากมหาวิทยาลัยต่างๆ เอาแนวคิด  
เรื่องของการลดการใช้พลังงาน การลดโลกร้อน ความ  
ประหยัด และเพื่อสุขภาพ ก็เลยเอาจักรยานมาเป็น  
ตัวตั้งแล้วมันก็เป็นส่วนหนึ่งในการขยายสังคม โครงการนี้  
มีเวลาอยู่ 1 ปีในการออกแบบ ทำเสร็จแล้วก็จะยื่นให้  
ทางต้นสังกัดคือ สสส. ซึ่งเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทราบว่าจะ  
จบโครงการแล้วได้นำไปยื่นเสนอกับทาง กทม. ซึ่งเป็น  
ความร่วมมือของมหาวิทยาลัย สสส. กรุงเทพมหานคร  
และสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยด้วย

**คุณแทน :** ไฮไลท์ของงานมีป็นกลางคืน เลือกที่จะ  
ปั่นในเมืองด้วย

**คุณมงคล :** น่องๆ เหล่านี้เขาขี่กันเป็นประจำอยู่แล้ว  
ผมก็คิดว่าในเมื่อน่องๆ เขาขี่อยู่แล้วก็ให้เขามาช่วยตีหม  
มาช่วยกันรณรงค์ วิธีการบริหารจัดการมีผลกระทบต่อ  
การจราจรไม่มากนักเนื่องจากความชำนาญในการขี่  
ของแต่ละคนเขามีอยู่แล้ว มีการเข้าถูกเลน ไม่ไปขวาง



ช่องทางยานพาหนะอื่นให้สามารถผ่านไปได้ ก็คือเขา  
สามารถบริหารจัดการกันได้ดี

**คุณแทน :** สุดท้ายท่านนายกสมาคมฯ มีอะไรอยาก  
จะฝากไหมครับ

**คุณมงคล :** ฝากเรื่องจุดประสงค์ที่เราตั้งใจจัดงาน  
ก็คือเรารณรงค์ ให้ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัวลง หันมา  
ใช้ระบบขนส่งมวลชนสาธารณะมากขึ้น ถึงแม้จะยังไม่  
สมบูรณ์เท่าไร แต่ก็สะดวกในระดับหนึ่ง ทั้ง BTS  
รถไฟใต้ดิน เรือ รถมอเตอร์ ถ้ามีโอกาสที่จะใช้รถสาธารณะ  
ก็ขอเชิญนะครับ ยิ่งถ้าเป็นจักรยานก็จะยิ่งดีถ้ามี  
ความร่วมมือ เส้นทางที่จะไปไม่ไกลมากนัก ก็ขอเชิญชวน  
มาใช้จักรยานกันครับ... ■



สามารถติดตามรายการ Do The Ride Thing! ได้ทุกวันเสาร์  
22.00-22.30 น. ทางช่อง Voice TV 21 หรือติดตามรายการ  
ย้อนหลังได้ที่ [www.voicetv.co.th](http://www.voicetv.co.th)

# Audax Cha-am 300BRM

จบไปอีกครั้งกับ Audax by TCHA ในเส้นทางกรุงเทพ-ชะอำ หรือใบชื่อ Audax Cha-am 300BRM ก็กิจกรรมครั้งนี้ผู้เขียนไม่ได้ไปถ่ายภาพ แต่ไปช่วยจัดทำถ้วยกาแฟที่ระลึกที่เจ็โจอุดสาหกรรมจัดหาเพื่อให้เพื่อนนักปั่นไว้เก็บเป็นที่ระลึกค่ะ ดูจะถูกอกถูกใจหลายๆ คน บางคนถึงกับออกปากว่า มาปั่นครั้งแรกก็ได้ถ้วยด้วย ไม่ได้อยากได้เหรียญนะ... แต่ได้ถ้วยนี้ก็ดีใจแล้ว เพราะมีทั้งรูปและระยะเวลาในการปั่นระบุให้ด้วย... ขอบคุณแทนเจ็โจด้วยค่ะ ไม่เว้นแอดมินว่า ชมภาพบรรยากาศและ อ่านรีวิวจาก อาจารย์สงกรานต์ ผู้ใช้จักรยานพับมาปั่นงานนี้

รีวิวกារปั่นโดย อาจารย์สงกรานต์ มุนีเนียม รายการ Human Ride จักรยานบันทาลใจ ซีซั่น 2 ตอน นักออกแบบเส้นชัย ซึ่งได้ออกอากาศเมื่อวันอาทิตย์ที่ 5 ต.ค.57 เวลา 22:05 น. ทางไทยพีบีเอส ทำให้มีผู้รับรู้เกี่ยวกับกิจกรรมปั่นต้นทุ้งนี้มากยิ่งขึ้น



สำหรับผมได้รู้จักจริงจังก็ครั้งแรกเมื่อ กรกฎาคม 2557 ได้ลงปั่นจักรยานนรอบเขาใหญ่ 307.5 กม. ภายใน 20 ชั่วโมง เมื่อครั้งเส้นทางเขาใหญ่ ทางเขา มีเนิน ออกตัวช้า (05:26 น. พักไกลจากจุดเริ่มต้น) และถ่ายรูปนาน หลงทางเล็กน้อยได้ความเร็วเฉลี่ย จากโปรแกรมบันทึก 14.56 กม./ชม.

3 เดือนผ่านไป พัฒนาการในครั้งนี้เส้นทางไปชะอำทางเรียบ ไม่มีเขา ออกตัวช้า (05:22 น. พักที่จุดเริ่มต้นแต่กินมือเช้าทานหน้อยแล้วร่อย่อย)และถ่ายรูปบ้าง หลงทางไปคูวิททะเลเล็กน้อย ได้ความเร็วเฉลี่ยจากโปรแกรมบันทึก 22.4 กม./ชม. เดินทางจากหาดใหญ่พับจักรยาน ขึ้นเครื่องบินไปลงตอนเมืองโดย







Audax Randonneurs  
THAILAND  
Trip : Cha-Am 300BRM  
Photos: By Black Group Bike

บริการสายการบินสิงคโปร์ จากดอนเมืองขึ้นรถเมล์ 30 บาท สาย A1 ขึ้นทางด่วนไปต่อรถไฟฟ้ามหานคร สถานีหมอชิต ลงที่สถานีวุฒากาศ และเริ่มทางรถจักรยาน ออกปั่นประมาณ 16 กม. ไปจุดเริ่มต้นที่วิทยาลัยเทคโนโลยีปทุมพล ญ.บางขุนเทียน-ชายทะเล กว่าจะได้เข้าที่พัก อาบน้ำ นอนพักก็ตี 1 ถึงตี 4 ก็เริ่มได้ยินเสียงทิวาตรเข้าจากวัดที่อยู่ติดกัน เป็นเสียงปลุก

ทาง TCHA โดยคุณพีเจจื้อ เตรียมข้าวต้ม มังสวิรัติเป็นอาหารสุขภาพเป็นมื้อเช้า ครั้งนี้ไม่ได้ซื้อเสบียงเตรียมพร้อมการปั่นเลยนอกจากซองผงน้ำตาลเกลือแร่ขนาดผสม 1 ซองต่อน้ำ 250 มล. จำนวน 16 ซอง ไม่ได้ขนน้ำเป็นน้ำหนักถ่วงไปเหมือนครั้งเขาใหญ่ ไม่มีกระเป๋าท้ายจักรยาน แต่เป็นเป้หลังสำหรับใส่น้ำความจุ 3 ลิตร มีสายยางกักเพื่อเติมน้ำได้ Platypus Big Zip SL 3.0L

จากจุดเริ่มต้นไม่ได้เติมน้ำให้เป็นน้ำหนักบนหลัง เพราะเข้าอากาศเย็นสบาย ก่อนออกปั่นเติมน้ำมา

พอแล้ว จึงปั่นไป 25 กม. แล้วแวะซื้อน้ำดื่มขวด 1.5 ลิตร จำนวน 2 ขวด น้ำหนัก 3 กก. (แต่เย็นจากร้านผสมผงเกลือแร่ 8 ซอง ไม่ได้ผสมตามที่ระบุบนซอง เพราะไม่ชอบหวานเกิน จะทำให้รู้สึกว่าจะไม่ต้องเติมน้ำเปล่าๆ ตามที่หลัง)



Audax Randonneurs  
THAILAND  
Trip : Cha-Am  
Photos: By Black Group Bike



Andax Randonneurs  
THAILAND  
Trip : Cha-Am 300km  
Photos By Black Group Bike



Andax Randonneurs  
THAILAND  
Trip : Cha-Am 300km  
Photos By Black Group Bike



Andax Randonneurs  
THAILAND  
Trip : Cha-Am 300km  
Photos By Black Group Bike



Andax Randonneurs  
THAILAND  
Trip : Cha-Am 300km  
Photos By Black Group Bike

เวลาเปิด Check Point # เวลาปิด Check Point # เวลาถึง Check Point ของผมเป็นดังนี้...

ออกสตาร์ท กม. 0 เริ่มต้น 05:00น. # 06:00น.  
# 05:22น.

**Check Point 1 :** กม. 71.0 ป้อมปตท.  
พระราม2 แยกเข้าคลองโค่น 07:05 น. # 09:44 น.  
# 09:04 น. (ถึงก่อนเวลาปิด 40 นาที) ได้ระยะ 73.2  
กม. (เกิน 2.2 กม.)

**Check Point 2 :** กม. 126.1 ป้อมพีเจริญยนต์  
08:42 น. # 13:24 น. # 12:50 น. (ถึงก่อนเวลาปิด  
34 นาที) ได้ระยะ 128.8 กม. (เกิน 2.7 กม.)

**Check Point 3 :** กม. 152.6 ลานกิจกรรม  
หาดชะอำ 09:28 น. # 15:08 น. # 14:49 น. (ถึงก่อน  
เวลาปิด 19 นาที) ได้ระยะ 158.7 กม. (เกิน 6.1 กม.)

หลงแวะเที่ยวหาด

**Check Point 4 :** กม. 197.0 แม่กิมไล้ 10:48 น.  
# 18:08 น. # 17:45 น. (ถึงก่อนเวลาปิด 23 นาที)  
ได้ระยะ 203.6 กม. (เกิน 6.6 กม.)

**Check Point 5 :** กม. 240.2 ป้อมปตท.  
สมุทรสงคราม 12:08 น. # 21:00 น. # 20:25 น.  
(ถึงก่อนเวลาปิด 35 นาที) ได้ระยะ 247.0 กม. (เกิน  
6.8 กม.)

**Check Point 6 :** กม. 311.0 เส้นชัย 14:12 น.  
# 01:00 น. # 00:40 น. (ถึงก่อนเวลาปิด 20 นาที)  
ได้ระยะ 318.8 กม. (เกิน 7.8 กม.)

หลังจากการปั่น...

## ร่างกาย

☹️ หลังจากถึงเส้นชัยมีการถ่ายรูปทำของที่ระลึก  
การปั่น อากาศนี้ว่าก้อยังมีขอควบคุมไม่ได้  
ซาๆ ไม่รู้สึกไม่เป็นเหมือนครั้งแรก เพราะมีการ  
เปลี่ยนตำแหน่งมืออยู่ทุกๆ 2-5 กม. แทนที่จะ  
จับแฮนด์ตรงตำแหน่งเดิมๆ

😊 หลังจากถึงที่พักอาบน้ำบนแผ่นหลังมีจุดแดงๆ

เล็กๆ เพียงสิบกว่าจุด เนื่องจากใส่เสื้อแบบผ้าใยสังเคราะห์แห้งเร็ว แทนผ้าฝ้ายหนาๆ ที่เคยใส่ครั้งเขาใหญ่

😊 **หลังปั่นได้นอนพัก 5 ชั่วโมง** ตื่นมาไม่มีปวดหัวเช้า เดินได้ปั่นจักรยานได้ ไม่มีอาการเหมือนเมื่อครั้งเขาใหญ่ แล้วยังปั่นกลับเข้า Terminal 21 แยกอโศก ถนนสุขุมวิทได้อีก 34 กม. แล้วได้นอนพัก 4 ชั่วโมงพับจักรยานขึ้น BTS ต่อรถบัส A1 จากหมอชิตเข้าดอนเมือง ขึ้นเครื่องสิ่งทีโตะกลับถึงหาดใหญ่ปั่นกลับที่พักอีก 23 กม.

😊 **ผลจากการปั่นสม่ำเสมอตลอด 3 เดือน** ไม่พบว่ามีปัญหาเรื่องหัวเข่า

😊 **การเป็นผู้บริจาคโลหิตเป็นประจำทุกๆ 3 เดือน** ก่อนปั่นทางไกลครั้งนี้ 5 วัน เมื่อวันที่ 29 ก.ย. 2557 ได้ไปบริจาคเลือดครั้งที่ 63 ได้เรียบร้อยดี

ไม่ได้กินยาเม็ดบำรุงโลหิต ที่ได้รับมาแต่อย่างใด

☹️ **เหนื่อย...กัน** ตอนที่อาบน้ำหลังจากปั่นผ่าน 318.8 กม. กันไม่ได้เป็นแผลใดๆ แต่เป็นเพียงหนังกำพร้าที่เคียด้านๆ หลังจากปั่นสะสม 3 เดือน เปื่อยหลุดเป็นแผ่นวงๆ ประมาณปลายนิ้วก้อย น่าจะเป็นตำแหน่งกระดูกที่กดลงบนอานจักรยานตลอดการปั่นครั้งนี้ไม่ได้ใช้ครีมบำรุงกันใดๆ ทั้งสิ้น

😊 😊 ☹️

### จิตใจ

😊 **3 เดือนที่ปั่นสะสมมา** เสียงเล็กๆ เมื่อครั้งเขาใหญ่ไม่มีแล้ว ส่วนหนึ่งเกิดจากสมาธิ จดจ่อเส้นทาง และคอยดูไมล์ที่ครบระยะต่อไปนี่



Audax Randonneurs  
THAILAND  
Trip: Cha-Am 300BRM  
Photos: By Black Group Bike





☺ **ทุกๆ 5 กม.** จิบน้ำเกลือแร่ผสมที่เจือจางไว้ถึงร้านสะดวกซื้อก็จะใช้โอกาสเติมน้ำแข็งเพิ่มในเป้ น้ำจากแก้วเล็กเพื่อกรอกน้ำแข็งลงกระเป๋าน้ำได้สะดวก น้ำแข็งเต็มเป้แล้วใช้แก้วนั้นอุดหนุนโอวัลตินเย็นแก้วละ 14 บาท

☺ **ทุกๆ 1 กม.** ขณะรถเคลื่อนที่ และปลอดภัยบนถนน จะยื่นพักบนบันได นับในใจ 1 ถึง 5 (ประมาณ 5 วินาที) ลดการกดทับ ซึ่งยื่นพักนี้ใช้ตั้งแต่ผ่าน 30 กม. แรกมาตลอด

☺ **จนทำให้ผ่านระยะ 318.8 กม.** ครั้งนี้มาได้ และเพื่อจะให้ได้ผ่าน 200, 300, 400, 600 กม. จริงๆ ตอนนี้งำลังตัดสินใจจะเปลี่ยนอานจักรยานใหม่ๆ ที่ดีตรงมาเพื่อให้ผ่าน 300, 400, 600 ไปได้แบบไม่ลำบาก “กัน” มากจนเกินไป



## จักรยาน

☺ **ซีลล้อหลังของเกียร์ดุม** Nuvinci N360 ทักไป 1 ซี ตั้งแต่เมื่อครั้งผ่านสนามเขาใหญ่ ครั้งนี้ก็ยังไม่ใช้ต่อไป มีเพียงชั้นซีลล้อทั้งหมดให้ตั้ง เนื่องจากพบบางซี่คลายตัว

☺ **ระยะทางที่จักรยาน “พับ”** คันนี้ผ่านมาแล้วกว่า 12,000 กม. และยังคงไปต่อ...

☺ **กระเป๋าสัมภาระท้ายจักรยาน** ที่เคยคิดว่าจะปรับปรุงเป็นใบคู่ ก็ไม่ได้ใช้เพราะเล็ก เรื่องขนน้ำและอาหารในกระเป๋าข้าง ใช้ไปหลังใส่ น้ำดื่มแทน

☺ **และเมื่อไม่ได้ใช้กระเป๋าท้ายจักรยาน** ก็ไม่ต้องปรับปรุงด้วยแสดนที่ขาอยู่ ยังคงใช้แบบขาเดียวอยู่จนบัดนี้

☺ **มีเรื่องอานจักรยาน** ที่กำลังหาอ่านผลการใช้งาน “ทางไกล” “เวลานานๆ” เพื่อเลือกอาน ที่ช่วยให้ผ่าน 400 และ 600... “1,200” ไปได้โดยไม่ตกเป็นภาระแก่ “กัน” จนเกินไป



☺☺☺

☺ **ควรเพิ่มอินทผลัมติดตัวไปด้วย** เพื่อใช้กินระหว่างพักกลางทาง ซึ่งให้น้ำตาลและกินได้ง่าย แต่ครั้งนี้ TCHA เตรียมอาหารไว้สะดวกมาก ■

## อาหาร

- ☺ **ก่อนปั่นวันเสาร์** เริ่มกินจุๆ ให้มากกว่าปกติ ตั้งแต่วันพุธ
- ☺ **หลังปั่น** ตั้งแต่มื้อเช้ามือแรกหลังการปั่นจะกินเพิ่ม 2 เท่า เกินอิมไปจากปกติ ต่อเนื่องอยู่ 3 วัน เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซม กลับรินสภาพเดิม
- ☺ **ครั้งนี้ไม่ได้ซื้ออาหาร** เช่น กลัวยาดกอบน้ำผึ้ง ติดตัว เพราะทีม TCHA จัดอาหารต่างๆ เตรียมไว้ให้เป็นอย่างมาก แม้ว่าผมจะเข้าเกือบๆ คนสุดท้ายในเกือบทุกๆ จุดตรวจ ก็ยังคงมีอาหารให้
- ☺ **แต่การแวะกลางทาง**ผมก็มีเติมน้ำแข็งดื่มเครื่องดื่มช็อคโกแลตมอลต์เย็นๆ เพิ่มน้ำตาลบ้าง แถมด้วยเค้กกล้วยหอมก้อนเล็ก 10 บาท ให้น้ำย่อยจัดการย่อยแทน การย่อยกระเพาะว่างๆ





# อัลโหล่ ปลอดภัยใหม่นีย์

มีการประมาณว่า คนไทยจำนวน 1 ใน 3 ของประเทศ คือ ราว 20 ล้านคน ในทุกวันนี้ เดิน ขับรถ กินข้าว ทำงาน หรือ แม้กระทั่งตอนไปจ่ายกับข้าว เดินห้าง แล้วใช้มือถือแนบกับหู คุยไปด้วย ทำภารกิจไปด้วย

แม้กระทั่งเด็ก ๆ ก็มีแนวโน้มใช้โทรศัพท์มือถือถือมากขึ้น เด็ก ป.1 - ป.2 ในโรงเรียนต่างๆ ในเมืองใหญ่กว่าครึ่งห้อง เอามือถือไปโรงเรียน และใช้ application ต่างๆ ในเครื่อง

ปัญหาเรื่องความปลอดภัยในการใช้มือถือ เป็นเรื่องที่ถูกเถียงกันมาตลอดระหว่างบริษัทผู้ผลิตมือถือ นักวิทยาศาสตร์ และผู้บริโภค ในปี 1998 มีการประกาศ Vienna Resolution ในเรื่องผลกระทบทางสุขภาพที่เกิดจากอุปกรณ์ที่ส่งสัญญาณคลื่นไมโครเวฟออกมา ซึ่งรวมทั้งโทรศัพท์มือถือด้วย หลังจากนั้นก็มีความพยายามศึกษาและการวิจัยถึงอันตรายของโทรศัพท์มือถือต่อสุขภาพมาโดยตลอด....

ที่ผ่านมาได้มีการศึกษาถึงผลกระทบจากโทรศัพท์มือถือต่อระบบต่างๆ ดังนี้

- ความร้อนที่เกิดขึ้นต่อผิวหนัง และเนื้อสมอง
- ความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุเนื่องจากและเมื่งระงับคิดต่างๆ
- DNA และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- ผลกระทบต่อหญิงมีครรภ์ และเด็กทารกในท้องแม่
- ผลกระทบต่อความดันโลหิต และหัวใจ
- โรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ โรคเส้นในคนสูงอายุ

(Parkinson) และโรค Multiple Sclerosis

- อาการปวดศีรษะ เวียนหัว และสมาธิหลุดง่าย
- ผลกระทบต่อระบบประสาท

เอาเป็นว่าอะไรที่เรายังไม่แน่ใจในความปลอดภัยจริงๆ ก็เป็นหน้าที่และความใส่ใจของผู้บริโภคที่จะต้อง

ระวังระไวไว้ก่อน

ในที่นี้ ผมขอเสนอข้อพึงใส่ใจ 20 เรื่องที่ผู้ใช้โทรศัพท์มือถือควรให้ความสำคัญดังต่อไปนี้

1. การใช้แบตเตอรี่ราคาถูก หรือของปลอม มีความเสี่ยงที่อาจได้แบตเตอรี่อายุสั้น คุณภาพต่ำ เก็บไฟได้น้อย และเสี่ยงต่อการระเบิดได้
2. พยายามอย่าใช้มือถือขณะกำลังชาร์จไฟอยู่ เพราะการระเบิดมักเกิดขึ้นตอนชาร์จไฟ และเคยมีคนตาบอดไปแล้วเพราะเหตุดังกล่าว
3. สายเสียบปลั๊กชาร์จไฟ ที่เสียบค้างทิ้งไว้นานๆ มักจะร้อน และมีการวิจัยพบว่า เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ไฟช็อต เกิดอັคคีภัยในบ้านได้ ควรถอดออกเมื่อเลิกใช้
4. ควรใช้หูฟังสายเสียบ หรือ Loud speaker ขณะใช้เครื่อง เพื่อลดคลื่นไฟฟ้าที่ส่งผลต่อสมอง ถ้าจำเป็นต้องแนบหูก็ควรสลับข้างบ่อยๆและอย่าโทรนาน
5. สาเหตุที่แบตเตอรี่เสื่อมเร็ว หรือหมดอายุใช้งาน หรือไฟแบตเตอรี่หมดเร็วมีได้ตั้งแต่
  - a. เปิด function ไฟหน้าจอไว้ที่ on ตลอด
  - b. เปิด Mode Internet ระบบต่างๆ ทิ้งไว้ที่ on ตลอด
6. อย่าเอามือถือใส่กระเป๋าเสื้อ หรือกระเป๋าต่างๆ ที่แนบติดไปกับ Key Card ห้าง หรือบัตร ATM เพราะทำให้รหัสแม่เหล็กเปลี่ยน ใช้งานไม่ได้
7. อย่าลืมหกดปุ่ม “off” ทุกครั้งที่เลิกรับสาย เพราะเคยมีคนเสียเงินหลายพันบาท เนื่องจากอีกฝ่ายวางหูไม่สนิทหลังโทรศัพท์ทางไกลต่างประเทศ
8. ข้อมูลสำคัญ ข้อมูลส่วนตัว คลิปส่วนตัว ภาพต้องห้ามต่างๆ อาจถูก copy เมื่อไหร่ก็ได้จากร้านซ่อม



มือถือ ควรเก็บไฟล์สำคัญๆ สำรองไว้ใน computer หรือ hard disc อื่นๆ ด้วย

9. ควรใช้วิจารณญาณในการให้เด็กใช้ และมีมือถือไว้ในครอบครอง เด็กมีกระโหลกศีรษะบาง และยังไม่ค่อยรู้ระแวงระวัง ระวังที่แผ่ออกมาจากเครื่อง ผ่านผิวหนังและกระโหลกศีรษะเข้าไปกระทบต่อสมองได้มากกว่าผู้ใหญ่ถึง 2-3 เท่า

10. เคารพและเชื่อฟังคำแนะนำบนเครื่องบิน ในโรงพยาบาลและสถานี่นั้นมันที่แห่งการใช้มือถือ เพราะความถี่ของคลื่นอาจมีผลต่อชีวิตของผู้อื่นด้วย

11. อย่าหลงเชื่อ phone in SMS ต่างๆ ที่หลอกให้ตอบคำถาม เล่นเกมง่ายๆ แล้วล่อด้วยรางวัล เพราะท่านจะถูกหลอกให้เสียเงินฟรี ในบางประเทศ เช่น ในมาเลเซีย กฎหมายไม่อนุญาตให้บริษัทมือถือเอาเปรียบผู้บริโภคในลักษณะดังกล่าว

12. อย่าให้เบอร์โทรศัพท์มือถือกับ “คนแปลกหน้า” หรือคนที่เรายังไม่คุ้นเคยพอ” ฝรั่งจะถือสาเรื่องนี้มาก แต่คนไทยมักหละหลวมกับเรื่องแบบนี้

13. อย่าโทรไปกวนคนอื่นในตอนดึก หรือเช้ามีด เพราะเขาอาจกำลังพักผ่อน และถือเป็นการไม่ให้เกียรติ

14. กล่าวคำขอโทษ ขออภัย ทุกครั้งที่ต่อผิด

15. อย่ารีบร้อนพูดอะไรเฉพาะเจาะจงลงไปจนกว่าจะแน่ใจว่า คนที่รับสายปลายทางเป็นคนที่เราต้องการสนทนาด้วย เพราะบางครั้งมีคนอื่นรับสายแทน

16. รู้จัก “ตัดบท” โทรศัพท์ทขายของ ชายประกัน หรือสินค้าต่างๆ ที่รบกวนเวลาอันมีค่าของคุณ

17. รู้จักควบคุมการใช้มือถือ อย่าหมกหมุ่นหรือเป็นทาสของมือถือทั้งวัน บางเวลาคุณต้องการ “ความสงบใจ” และอย่าให้มือถือของคุณทำให้ชายหน้าในโรงเรียน ห้องเรียน และห้องประชุม

18. คนที่อยู่ต่อหน้าเรา มีความสำคัญกว่าคนที่อยู่ปลายสาย (ซึ่งบางครั้งไม่รู้ถึงกันเลย) ต้องให้เกียรติ, เห็นคุณค่ากับคนที่อยู่ต่อหน้า หากต้องให้เขารอเรารับสายควรออกตัว เพราะเป็นการขัดจังหวะการสนทนา

19. มีการฟ้องร้องบริษัทผลิตมือถือในอเมริกา อังกฤษ สเปน อินเดีย และอีกหลายประเทศในเรื่องผลกระทบต่อสุขภาพ และหลายคดีบริษัทแพ็คดีต้องชดใช้

20. ผลเสียต่อสุขภาพจากโทรศัพท์มือถือ ยังมีอีกหลายเรื่องที่รอการพิสูจน์



แม้ว่าการสื่อสาร เป็นเรื่องจำเป็นในโลกทุกวันนี้ แต่เราควรต้องมี “สติ” และมีความ “ตื่นรู้” ในการใช้เครื่องมือสื่อสารประเภทต่างๆ เพื่อมิให้ตกเป็น “เหยื่อ” หรือได้รับความเสียหายจากอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา....■

ขอบคุณภาพประกอบจาก

[www.youthtoday.org](http://www.youthtoday.org)

[www.thetechjournal.com](http://www.thetechjournal.com)

**Domino**  
บริษัท โดมิโนเจอร์ จำกัด



เราเป็นโรงงานผลิตและจำหน่าย  
เสื้อคอกลม เสื้อโปโล สีน้าพรีเมียม  
ด้วยประสบการณ์กว่า 20 ปี  
งานด่วนสั่งได้ ราคาเป็นกันเอง

Ins. 089-487-8789

กานิดา เหมรัตนาก



# นวัตกรรมสร้างสรรค์ คาร์ฟรีเดย์

อีกหนึ่งกิจกรรมในช่วง Car Free Day 2014 ที่ผ่านมาก็คือการเสวนา “นวัตกรรมสร้างสรรค์คาร์ฟรีเดย์” ที่จัดขึ้นเพื่อได้มีการพูดคุยกับบรรดาผู้ที่อยู่ในแวดวงจักรยานและองค์กรที่เกี่ยวข้อง เมื่อวันที่เสาร์ที่ 20 กันยายน 2557 บนเวทีกิจกรรม ลานเซ็นทรัลเวิลด์

กิจกรรมนี้ได้มีการเชิญ พล.อ.อ.ประจิน จั่นตอง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคมขึ้นกล่าวปาฐกถา ก่อนเริ่มการเสวนา โดยท่านได้กล่าวว่า..



“นับเป็นปีที่ 15 ที่ได้มีการจัดงานคาร์ฟรีเดย์ มาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถือว่าเป็นมาตรการในการสร้างจิตสำนึกด้านการขนส่งอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของกระทรวงคมนาคมที่กำหนดว่ามุ่งสู่การขนส่งอย่างยั่งยืนเช่นกัน ปัญหาด้านการจราจรติดขัดและปัญหามลพิษส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านคุณภาพชีวิต และปัญหาทางสังคม ประชาชนส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาในการเดินทางนานจึงมีเวลาให้ครอบครัวน้อยลง

ดังนั้นสิ่งที่รัฐบาลและกระทรวงคมนาคมต้องเร่งดำเนินการ ก็คือการส่งเสริมให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเดินทางมาสู่ระบบขนส่งสาธารณะ โดยจะต้องเพิ่มทางเลือกและสร้างโอกาสให้ประชาชนได้เข้าถึงการบริการขนส่งสาธารณะที่มี

คุณภาพในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล โดยมีการดำเนินการ 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนแรกจะเร่งดำเนินการพัฒนาระบบรถโดยสารสาธารณะของขนส่งมวลชนกรุงเทพฯ หรือ ขสมก.

ส่วนที่สอง เร่งดำเนินการก่อสร้างรถไฟฟ้าในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ให้ประชาชนที่อาศัยในพื้นที่ต่างๆ ได้ใช้บริการโดยมีระยะเวลาเดินเท้ามาที่ขนส่งสาธารณะได้ใกล้ขึ้น

ส่วนที่สามคือ ส่งเสริมการเชื่อมต่อการเดินทางทั้งทางน้ำ ทางบก ขณะนี้ได้มอบหมายให้กรมเจ้าท่าพัฒนาปรับปรุงท่าเรือให้มีความสะดวก ปลอดภัยในการเดินทาง ให้เป็นระบบปิดมีการตรวจเช็คคนเข้า-ออกเพื่อความปลอดภัยของผู้โดยสาร”



จากนั้นต่อด้วยการเสวนา... **คุณชนิตา กุญชร ณ อยุธยา** ผู้ประกาศข่าวทางช่อง 7 สีเป็นพิธีกรดำเนินรายการนำเข้าสู่การเสวนา โดยเชิญวิทยากรที่เกี่ยวข้องทั้ง 5 ท่านมาร่วมแสดงแนวคิดเชิงสร้างสรรค์ได้แก่

**คุณตรีดาว อภัยวงศ์** ประธานคณะกรรมการเรารักกรุงเทพฯ เรารักจักรยาน

**คุณธนา ชัมพานนท์** เจ้าของเพจ เราต้องการที่จอดรถจักรยานปลอดภัย // Secure Bicycle Parking NOW

**ผศ.ดร.จิตติชัย รุจนกนกนาฏ** ประธานอนุกรรมการฝ่ายวิชาการ สมาคมวิทยาการจราจรขนส่งแห่งประเทศไทยและรองผู้อำนวยการสถาบันการขนส่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

และ **ผศ.ดร.อิทธิโชติ จักรไพวงศ์** ประธานหลักสูตรวิศวกรรมมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหิดล



การเสวนาครั้งนี้แต่ละท่านให้ความเห็นว่า วันคาร์ฟรีเดย์ไม่ใช่แค่วันที่คนมาซื้อจักรยานกันเยอะๆ แต่คือวันที่ควรจะได้เดินทางด้วยพาหนะอื่นนอกจาก รถยนต์ ไม่ใช่แค่การซื้อจักรยาน แต่รวมถึงการเดินทางเข้า หรือใช้บริการขนส่งสาธารณะ

การเดินทางในปัจจุบันด้วยการใช้จักรยาน เป็นการเดินทางที่คุ้มค่าที่สุด ถ้าเรามองย้อนกลับไป ถึงวันที่ธรรมชาติให้มีการปิดไฟ ลดใช้ทรัพยากร ให้คน เข้าใจถึงการรักษาทรัพยากรโลก วันคาร์ฟรีเดย์ก็แบบ เดียวกัน

ลองคำนวณดูจากรถบัส 1 คัน มีผู้โดยสาร 20-30 คน เดินทางด้วยรถยนต์คันเดียว กับ 1 คนที่ขับ รถยนต์อยู่บนถนน อันไหนใช้ทรัพยากรได้สิ้นเปลือง มากกว่ากัน แต่พาหนะทั้ง 2 อย่างนี้ก็เพิ่มมลภาวะใน อากาศ ผิดกับจักรยานที่เป็นพาหนะเดียวที่เป็นมิตร ต่อสิ่งแวดล้อม แถมยังประหยัดทรัพยากรโลกอีกด้วย

แล้ววากันถึงเรื่องใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ก็มีหลากหลายปัจจัยที่ทำให้หลายคนยังไม่ตัดสินใจ เลือกใช้จักรยานเป็นพาหนะ เนื่องจากไม่สะดวกใน การหาที่จอด เพราะจักรยานยุคนี้ไม่ใช่ราคาถูกๆ จะจอดสู่มสี่สู่มห้าก็ไม่ได้ แล้วยังมีเรื่องปัญหาของ เมืองไทย โดยเฉพาะกรุงเทพฯ ที่ยังไม่รองรับการใช้ จักรยานบนท้องถนน หลายคนกลัวการออกถนนซึ่ง เป็นเหมือนการเสี่ยงตาย...

## แล้วถ้าไปจะต้องมีคาร์ฟรีเดย์ อะไรคือปัจจัย ที่เอื้อให้เกิดคาร์ฟรีเดย์

**คุณตรีดาว** กล่าวว่า... “ปัจจัยสำคัญคือทำให้ ใจกลางเมืองสามารถปลอดรถยนต์ได้ คนเดินได้ เด็กๆ มาได้ มีจักรยาน ผู้พิการออกมาใช้ได้โดย รู้สึกว่าปลอดภัย จะต้องมีการส่งเสริมให้คนใช้ขนส่ง สาธารณะได้สะดวกขึ้น แค่นั้นคนเสียสละในการไม่ใช้ รถยนต์ หันมาใช้รถไฟฟ้าบ้าง ทั้งบนดิน ใต้ดิน หรือ รถเมล์ มันอาจจะลำบากนิดนึง ร้อนนะ... ไม่สบาย เหมือนขับรถยนต์เอง แต่ถ้าลองให้ทุกคนเสียสละ

แล้วออกมาใช้ขนส่งสาธารณะบ้างก็จะได้ว่ามันดีนะ มันก็ไม่ตายหนี

กรุงเทพมหานครส่งเสริมให้เพิ่มระบบรางทั้ง 13 สาย มีทั้ง ล้อ เรือ และราง จะเห็นว่ามิสธานี จักรยานปั่นปั่นที่ใช้เชื่อมต่อระยะสั้น ประชาชนอยาก ได้ทางจักรยานก็คงต้องใช้ความร่วมมือกันของหลาย ภาคส่วน นอกจากทางจักรยานจริงจังบนถนนหลัก และถนนรองด้วย”

**ผศ.ดร.จิตติชัย** “การเดินทางที่สมบูรณ์ได้ก็คือออกจากบ้านจนถึงที่ทำงานได้ง่ายและสะดวก เนื่องจากประชากรในกรุงเทพฯ เยอะ จึงทำให้ความ สะดวกในการเดินทางน้อยลง”

**ผศ.ดร.อิทธิโชค** “มหาวิทยาลัยมหิดลมีถนน 6 เลน รถจอดอยู่ 4 เลนซ้ายขวา รถก็ติดภายใน มหาวิทยาลัย การแก้ปัญหาโดยการขยายถนนลด ทางเท้าเป็นการแก้ปัญหาของกรุงเทพฯ ที่ทำอยู่ เราทำแบบนั้นไม่เกิดผลยั่งยืนแน่นอน แต่เราลดพื้นที่ ถนนในมหาวิทยาลัยแล้วทำให้เป็นทางเดินเท้าและ ทางจักรยาน รวมถึงมีต้นไม้สองข้างทาง

ปัญหาเกิดขึ้นมากมาย ปิดถนนไป 3 เลนทำให้ รถยนต์ 800 คันในมหาวิทยาลัยไม่มีที่จอด มหิดล วางผังแม่บทเสร็จในเวลา 2-3 ปี ตอนที่สร้างเสร็จยัง ไม่มีคนใช้ พอเริ่มสร้างอย่างครบวงจรจึงเริ่มเห็นการ เปลี่ยนแปลง มีคนพามาเดิน คนที่ใช้รถยนต์ก็ จอดไกล มีรถจักรยานให้ยืมปั่นเข้ามา คนขับรถสะดวก น้อยลง แต่คนเดิน คนปั่นจักรยานสะดวกมากขึ้น บรรยากาศภายในมหาวิทยาลัยก็ดีขึ้น แต่กว่าจะถึง จุดนี้มันเสี่ยงมาก

ถ้าพูดถึงกรุงเทพฯ อย่างการสร้างสะพานลอย คนข้ามเป็นการทำให้รถยนต์วิ่งได้สะดวกขึ้น แต่ทำให้ คนเดินเท้าและคนซื้อจักรยานไปได้ช้าลง... การรับมือ กับคนที่ต่อต้านคือคนใช้รถ เค้าไม่ใช่คนใช้รถอย่าง ถาวร แล้วแต่ว่าวันไหนใช้พาหนะใดแล้วตอบโจทย์ได้ ดีกว่ากัน อย่างตัวผมเอง ถ้าวันไหนจำเป็นต้องแต่งตัว ใส่สูทก็คงไม่เหมาะแก่การใช้จักรยาน ส่วนวันอื่น



ที่เหลื่อมมใช้จักรยาน ต้องทำให้เห็นความคุ้มค่าในการใช้จักรยาน”

... ..

บทสรุปคือ ทุกคนอยากจะให้คาร์ฟรีเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการใช้จักรยานในชีวิตจริงมากขึ้น จัดงานเพื่อให้คนเปลี่ยนมาใช้จักรยาน

ในชีวิตประจำวันได้จริงๆ ไม่ใช่แค่อีเว้นท์ หรือกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานวันเดียวจบ แต่อยากให้จุดเริ่มต้นของการเริ่มใช้กันในชีวิตจริง ตั้งแต่การใช้ไปซื้อของใกล้บ้าน ท่องเที่ยว หรือแม้กระทั่งปั่นจักรยานไปทำงานทุกวัน นั่นคือความสำเร็จของการจัดคาร์ฟรีดี



# Jakkrayan Bike Shop & Café



ร้านจักรยายนคาเฟ่ที่ให้บรรยากาศสไตล์แกลเลอรี ร้านนี้ตั้งอยู่บนถนนจรัญสนิทวงศ์ ปากซอยจรัญสนิทวงศ์ 7/1 ด้วยบรรยากาศหน้าร้านที่ดูดี แต่พอได้เดินเข้าไปเท่านั้นแหละ รู้สึกไม่เหมือนเดินเข้าร้านจักรยายนเลยก็ว่าได้ การตกแต่งออกแนวมีดีเทลสวยหรูดูมีคลาส มีโต๊ะนั่งสำหรับคอกาแฟไว้จิบ มีเบเกอรี่อร่อยๆ ไว้นั่งชิลๆ ระหว่างรอเซอร์วิสจักรยายนคันโปรด



สินค้าของร้านไล่ไปตั้งแต่จักรยายนแบบเต็มคัน ไปจนถึงอะไหล่ของตกรถแต่งเล็กๆ น้อยๆ รวมไปถึงเสื้อผ้าอุปกรณ์เสริมหล่อเสริมสวยสำหรับนักปั่นทุกวัย แลดูออกแนวเอาใจคอวินเทจมากเป็นพิเศษซะหน่อย... ใครที่อยู่ย่านฝั่งธนฯ อย่าลืมแวะเวียนไปสนทนานั่งเล่น ตี๋มตำบรยากาศร้านนะค่ะ เพื่อมิอะไรดีดีไม้ดีดีมือกลับบ้านบ้าง ■



ที่ตั้ง 39/29-30 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ 10600 โทร. 084-1136868 เวลาเปิด-ปิด 10.00 น. - 20.00 น. E-mail : [JakkrayanStore@gmail.com](mailto:JakkrayanStore@gmail.com) <http://www.jakkrayanstore.com/>





# ปั่นสองเดือนที่เวียจตูนาน.. หยวนหยาง ตอนที่ 4

ระยะทางจากบ้านที่พักเมื่อคืนสู่เมืองเหอฉ่า เป็นอย่างที่สองหนุ่มเมื่อคืนว่าครับ เป็นช่วงปั่นลงเขาฉิวๆ แป๊บเดียวก็ถึงใจกลางเมืองเหอฉ่า พอเข้าเมืองผมก็ปั่นชะลอ เพราะอยากหาเต้าหู้แผ่นกิน ขอเสริมโปรตีนซักหน่อย โดยไม่ได้ใส่ใจจะมองรถสวนทางมากนัก

ได้ยินเสียงใครบางคนทักบอกมือให้ผม ตอนปั่นสวนรถอีแต่นคันนี้ คุณน้าผู้ชายนั่นเอง ผมรีบลงจอดจูงจักรยานไปหาท่าน ท่านจับไม้จับมือผมรำลាក់ันทำให้ผมซึ่งน้ำใจเหลือเกิน

แต่ก่อนท่านจะขับรถแยกไป มีเด็กสาวน้อยหน้าตาสดสวยวัยใส ก็เดินกึ่งวิ่งมายังผมขณะที่กำลังยืนคุยกะคุณน้าผู้ชาย พุดคุยทำนองสอบถามคุณน้าว่าผมเป็นใครทำไมถึงมายืนอยู่ตรงนี้



ครั้นพอทราบเรื่องราวที่ผมปั่นจักรยานทางไกล  
ท่องเที่ยว และไปอาศัยนอนพักที่บ้านคุณน้ำเมื่อคืน  
ทำเอาสาวน้อยมองกลับมาที่ผมด้วยแววตาเป็น  
ประกาย เอ่ยปากชวนผมให้จูงจักรยานไปนั่งคุยที่  
บ้านของเธอ

เป็นร้านขายเครื่องเงินอยู่ริมถนนใหญ่ ที่แท้  
เธอก็เป็นนักปั่นจักรยานท่องเที่ยว มีจักรยานติด  
กระเป๋าแบบผม แลผมมีเดินท่อนอนด้วย

กลายเป็นว่าผมได้รับน้ำใจจากนักจักรยาน  
ท้องถิ่นของจีนเป็นคนแรกครับ แลผมเป็นเด็กสาว  
สวยซะอีก

นั่นก็เลยทำให้ผม.. ตกค้างอยู่ในเมืองเธอดีอีก  
กว่าชั่วโมง นั่งคุยกับสาวน้อยในบ้าน เธอชวนคุณแม่  
เธอมานั่งคุยด้วยครับ คุยจนเลยเวลากินข้าว จนถึง  
เวลาดังสำหรับผมก็เป็นแขกกินข้าวมื้อเที่ยงไปด้วย

เด็กสาวคนนี้จบการเรียนชั้นมัธยมพอพูดจา  
และเขียนภาษาอังกฤษได้ จากการที่ผมปั่นเที่ยวใน  
จีนนานวันเข้า ถึงจะสังเกตได้ว่าเด็กหนุ่มสาวชาวจีน  
ส่วนใหญ่ที่จบชั้นมัธยม ก็พอจะมีความรู้ภาษาอังกฤษ  
แต่อายุที่จะคุยด้วยภาษาอังกฤษ

เธอมาอยู่ที่ร้านนี้ในฐานะเด็กฝึกหัดงานช่าง  
ทำทอง ตัวคุณน้ำผู้หญิงที่ผมเข้าใจว่าเป็นคุณแม่เธอ  
เธอบอกว่าไม่ใช่แม่ แต่เป็นครูสอนงานช่างให้เธอ เธอ  
อยู่ในร้านทั้งฝึกงานช่างทองและช่วยงานขายในร้าน

แล้ววันนี้ปัญหาที่ตกอิหฺรอบเดิมเหมือนเมื่อวาน  
คือมันแต่เพลินจนล่าช้า กว่าจะได้ออกเดินทางจริงๆ  
เกือบบ่ายโมง

ออกจากเมืองเธอดีลงเขาต่อกว่าห้ากิโลเมตร  
แล้วถนนมันก็กลับกลายเป็นหงายหงายซ้ำๆ คราวนี้



ต้องปั่นได้ตึกตักเป็นหนองคืบกระดืบไปเรื่อย ทิวทัศน์ก็สวย แต่ปัญหามันสวยแบบเดิมทุกวัน

คือเป็นเทือกเขาสลับซับซ้อน มองต่ำเห็นลำน้ำไหลผ่านร่องเขา มองสูงวิวเมฆหนาขาวปิดท้องฟ้า ดูจนชินไม่ตื่นตื่นเสียแล้ว

หมู่บ้านยุบยิบที่มีชื่อในแผนที่ ปั่นจริงๆ เจอเหมือนกัน แต่สุดปัญญาปั่นไปหา แต่ละหมู่บ้านที่เห็นไม่ได้ตั้งเรียงรายบนถนนที่กำลังปั่น ถ้าไม่ตั้งอยู่บนภูเขาก็ก้อยลึกในหุบไกลจากถนนที่ปั่น ทั้งมองไม่เจอทางเชื่อมใดไปหาได้ หากเจอจริงก็เป็นทางดินมีร่องรอยล้อจำพวกรถอีแต่นตะกุกเสียละ

เขาแทบทุกลูกที่ทับซ้อนมองไกลสุดลูกหูลูกตา ถูกปรับพื้นที่เป็นแปลงนา แบบขั้นบันไดรอบตัวขุนเขา จากดินเขาจนถึงยอด แต่ไม่เห็นผู้เห็นคน ปั่นผ่านหลายโตรกเกิดสายน้ำไหลผ่าน จากเส้นเล็กเรียวยาว

จนขยายใหญ่โต

บางส่วนของถนนที่เห็นแต่ไกลจนเหมือนอยู่ลึกถึงกันเหวล้วนเรียบเคียงกับสายน้ำ บางแห่งเห็นท่อน้ำใหญ่ตื้นยัดเกาะติดขุนเขาสูงลิบ ทอดตั้งลงไปยังโรงงาน เป็นท่อที่ผันน้ำใช้ปั่นเป็นพลังงานไฟฟ้า

ถนนบางช่วงมันไปราวกลับหงายขึ้นฟ้า ค่อยๆ ปั่นคืบคลานไปกว่าสี่สิบกิโลเมตร พอขาลงปั่นลื่นๆ มีปัญหาต้องคอยเบรก ถนนเป็นก้อนคอนกรีตบล็อคปูพื้น มีทางแยกหลายครั้ง เมื่อปั่นลื่นลงไปด้วยความเร็วมีกิ่งวัลบ้างครีบ เกรงว่าจะปั่นลงไปติดทางกระทั่งลงไปตรงที่มีสะพานคดหน้า ปั่นฉิวข้ามสะพานไปแล้ว มีป้ายบอกชื่อเมือง ควักโพยมาตรวจทาน เอ.. ชักมีนเสียแล้ว ตัวหนังสือบนป้ายไม่ตรงกับไผ!



เจอแบบนี้ ต้องยืนยันรองจนกว่าชาวบ้านจะผ่านมาแล้วถามครับ วิถีถามก็เอาไพล่ชื่อเมือง “ล่าวเม้ง” ที่ตั้งใจจะไปให้เขาดู เขาคูก็บอกว่ามาผิดทาง เวนละซี ไอ้เรื่องที่กลัวต้องปั่นย้อนกลับขึ้นเขา ดูท่าจะจริง

แต่ของแบบนี้ ถามคนเดียวไม่ได้ครับ ถามคนที่สองก็ยืนยันว่าผมมาผิดทาง ถามคนที่สามโน่นละครับ ถึงยืนยันว่าผิดทางอีกคน ถึงเชื่อครับ แต่ครั้งนี้เขาให้เวลาผมซักไซ้ได้ละเอียดขึ้น ว่าแล้วไอ้ทางที่ถูกมันต้องไปทางไหน เขาก็ตอบว่าต้องย้อนกลับทางเดิม

ผมได้ยินก็ซึกมีอาการชาอ่อน ใจมันถอยที่จะต้องปั่นกระดืบๆกลับทางเดิม พยายามเข้าซึกให้เขาซึกให้แน่ ไอ้ที่ว่าต้องปั่นย้อนกลับนะไปทางไหน เขาก็เจี้ยน ซึกให้ผมชัดเจนให้ย้อนกลับไปตามทางที่เพิ่งข้ามสะพานมาเมื่อตะกั้นนั่นแหละ แล้วปั่นตามถนนเลียบบกับสายน้ำ

ผมก็มีน เอ..มันมีถนนเลียบบสายน้ำด้วยหรือ ก็ผมปั่นลิวลงมาจากบนภูเขาเนะ ผมนึกไม่ออกครับ โชคดีชาวบ้านคนที่สามที่ผมสอบถามเส้นทางใจดีและใจเย็น ออดทนที่ผมเข้าซึกถาม

เมื่อชาวบ้านยืนยันอย่างนี้ ลองครับลอง ลองปั่นย้อนกลับไปทางสะพานข้ามลำน้ำ ซึ่งก็ไม่ได้ปั่นย้อนไปไกลอะไรหรอก แคร์้อยกว่าเมตร เพียงแต่มันผิดความรู้สึกจากที่ดูจากแผนที่ ไม่ได้มองให้ละเอียดว่าจะมีถนนเลียบลำน้ำ พอปั่นย้อนกลับไปอีกฝั่งถึงได้สังเกตเห็นก่อนถึงสะพาน มันเป็นสามแยกแบบลงเขาแล้วต้องทำยูเทิร์นทางซ้ายไปหาถนนเล็กๆ ต่อกองอยู่ในท่าปั่นย้อนกลับครับ จึงจะเห็นชัดเจนมีถนนเลียบลำน้ำ

ตั้งหลักปั่นกลับไปตามถนนเลียบลำน้ำได้แล้ว ก็สบายใจหน่อย พอเห็นร้านค้าร้านเล็ก มองเข้าไปมีพวกน้ำชาวดของขบเคี้ยว จึงแวะเข้าไปนั่งพัก ไม่ได้อุดหนุนอะไรเขาหรอกครับ สารภาพครับปั่นเที่ยวจวดนี้ ไม่ได้จัดเพื่อสำหรับของกินเล่น

อาศัยเขานั่งพักซักหน่อยตรงชายคาหน้าบ้าน แล้วปากก็ถามเสียหนุ่มว่าเมืองล่าวเม้งอีกไกลไหม

ตรงนี้ละครับที่เป็นเรื่อง ที่เกิดจากความประมาทของตัวเอง เมื่อเสียหนุ่มบอกผมว่าล่าวเม้งนะหรือแค่นี้เอง แล้วทำไมทำมือชุนีวนับให้ผมดู ผมตีความว่า อ้อ.. ล่าวเม้งอีกแค่ห้ากิโลเมตร จึงชะล่าใจถึงขั้นหยิบอุปกรณ์ดัดมนั้ร้อนและเครื่องซงกาแพ ยึดหน้าร้านของเสียพักดัมกาแพกิน

กินเล่นนั่งเล่นจนเกือบสี่โมงเย็น ถึงมีเจปั่นต่อกี่มันแค่ห้ากิโลเมตร ต่อให้ขึ้นเขา ก็ไม่กลัวละครับ

เอาเข้าจริงๆ.. ห้ากิโลเมตรก็แล้ว สิบกิโลก็แล้ว จนถึงหกโมงเย็นมันเกินสิบกิโลเมตรไปโขไม่เห็นวี่แววจะผ่านเมืองใหญ่เลย ทั้งก่อนเดินทางเมื่อเข้าศึกษาจากแผนที่ บวกระยะทางก็น่าจะต้องปั่นแค่สามสิบกิโลเมตรแค่นั้นเอง แต่ตอนนี้เกินห้าสิบกิโลเมตรแล้ว ยังไม่ถึงซึกที

ใจเริ่มมีความกังวลขึ้นมาอีกแล้ว ไม่รู้อีกกี่กิโลเมตรจึงจะถึง พอกังวล ไอ้เรื่องที่ทำให้เสียเวลามากขึ้นและยิ่งวุ่นมากขึ้น ก็เรื่องนี้แหละครับ.. เจอบ้านคนที่หลังเป็นต้องลงไปหา เอาไพล่ไปให้เขาดูทุกคนที่ถามก็ซึกไปทางเดียวกัน ก็ทางที่กำลังปั่นมุ่งหน้าไปนะแหละ

ยังดีที่วันนี้จัดคำถามแค่ถามว่าเมืองล่าวเม้งอยู่ตรงไหน ส่วนคำถามว่าจะนอนกับเขาได้หรือไม่ เลิกถามเขาแล้วละครับ รู้สึกวันนี้จะเป็นวันแรกที่ติดใจได้แล้วครับ ไม่คิดจะออกปากขอชาวบ้านนอนแล้ว แต่ก็ยังคิดว่าต้องไปหาโรงแรมนอนในเมืองอย่างเดียว

เพราะมัวเสียเวลาลงแวะถามชาวบ้านเขาอย่างนี้แทบจะทุกระยะหนึ่งกิโลเมตร เพราะใจมันวุ่นวายกลัวความมืด กลัวปั่นไม่ถึงเมือง พอตกเย็นใกล้จะมืด.. จิตใจมันเหมือนลิงที่ว้าวุ่นจริงๆ

ก็ทรนทราย ปั่นจนมืดค่ำอีกคืน หวังให้ถึงเมืองล่าวเม้งจุดพักคืนนี้

สองวันที่ปั่นออกจากจินฝั้งวางแผนปั่นดิบตีกำหนดแผนปั่นตั้งใจกำหนดจุดพัก ปั่นเข้าตกเย็นถึงเมือง มัวแต่ปั่นเล่นจนมืดค่ำถึงสองวัน ปั่นไม่ถึงเมืองสักวัน ต้องตกค้างกลางทาง



แถมวันที่สองยังเที่ยวโทษชาวบ้าน โทษคนจีน ที่ได้ลงไปถาม นึกว่าเขาสักแต่นี้ว่าส่วงเดช ตอนเราไปถามล่าวเม่งอยู่ตรงไหน สิบคนที่ถาม ชี้นิวข้างหน้า อีกไกลันเดียว แถมยุเราส่งป็นไปเถอะข้างหน้าข้างหน้าละไซ่ อีกนิตเดียวก็ถึง

ถึงบ้ออะไรละ.. ปันจนสองทุ่มยังไม่เจอ แต่ผมก็ตัดสินใจแบบฉับพลันทันทีที่เห็น ตอนป็นผ่านทางแยกเล็กเหมือนทางถนนเกวียนแบบ แล้วหักโค้งเป็นรูปตัวยูลงเลียบริมน้ำ เป็นจุดที่น่าจะหลบตาคนก็จอดจักรยานไว้ชั่วคราวริมทาง เดินลงไปสำรวจ

ตลอดจากหัวโค้งไปริมน้ำ มันมีแนวพุ่มไม้กันบังตาคน หากเลือกที่กางเต็นท์ตรงกันโค้งจากถนนมองลงมาคงไม่เห็น เส้นทางเกวียนกลางค้ำกลางคืนไม่น่าจะมีใครสัญจร ปลอดภัยว่าตรงนี้เหมาะ กางเต็นท์แอบซ่อนนอนได้ง่าย ก็จัดการเดินกลับขึ้นไปเข็นลงมา

หรือของจากตะแกรง ปักหลักทำเต็นท์

เป็นการหาที่กางเต็นท์นอนแบบมีใจคิดแอบหลบซ่อน หวังไม่ให้คนเห็นเป็นครั้งแรก และทำเป็นคืนแรก ในการป็นเที่ยวจีนครั้งนี้...■





# จักรยานทางไกล ควรเป็นอย่างไร?

คำถามนี้เจอบ่อยมาก ผู้ถามกำลังจะหาไว้ใช้งาน อยากทราบว่าจำเป็นต้องหาจักรยานที่มีลักษณะอย่างไร ว่าเป็นแบบที่ตัวต้องการ จะได้หาซื้อให้ถูกชนิดก็ไม่ยาก.....เราสามารถประมวลมาจากลักษณะภารกิจหน้าที่ให้มันสามารถรับใช้เดินทางได้นั่นเอง คือ

## การเดินทางไกล

ผู้เดินทางย่อมนำสัมภาระติดตัวไปด้วย จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระยะทางหรืองบประมาณ นั่นหมายความว่า ตำแหน่งบนตัวรถซึ่งเราสามารถสร้างที่เกาะเกี่ยวสัมภาระเหล่านั้นให้เดินทางไปกับเราได้ นั่นเอง

จักรยานไม่เหมือนรถยนต์ เพราะบรรทุกข้าวของไปด้วยไม่ได้มากนัก แต่จักรยานสำหรับการเดินทางได้ถูกสร้างขึ้นด้วยความพยายามพกพาของไปให้ได้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ ขณะที่ตัวผู้เดินทางพยายามคัดเลือกเอาของเฉพาะที่จำเป็นให้น้อยที่สุด

ดังนั้น...หน้าที่จักรยานหรือผู้ที่สร้างมันขึ้นมาจึงสร้างอยู่บนพื้นฐานในการมีจุดสำหรับวาง ใส่ แขนว หรือผูกให้มากที่สุด แต่ตัวผู้เดินทางเองกลับพยายามเอาไปให้น้อยที่สุด จุดบรรจบที่พอดี จะอยู่ตรงกลางทางนั่นเอง

นั่นคือ.... กระเป๋าใส่ของจะวางไว้ตรงไหน? ตำแหน่งแยกที่สุดก็คือ สะพายอยู่บนหลังผู้ขี่บน ยกเว้น

ระยะทางที่สั้นและของเบาๆ ระยะทางและน้ำหนักจะทำให้ผู้ขี่ปั่นเมื่อยล้า และมันจะดูดเร็วแรงให้ถดถอยลงอย่างไม่จำเป็น

กระเป๋าคู่ที่เหมาะสมสำหรับเดินทางด้วยจักรยานควรผูกติดอยู่กับตัวรถ และตำแหน่งที่ดีที่สุด ก็คือ...ตำแหน่งที่โมเมนต์ตั้มของกระเป๋าจะอยู่ใกล้พื้นโลกมากที่สุด มันจะช่วยการทรงตัวของรถขณะเคลื่อนที่ไม่ว่าจะเป็นการลงเขา หรือ ขึ้นเขา

บอกได้เลยว่า ยิ่งตำแหน่งกระเป๋าอยู่สูงจากพื้นขึ้นมาเท่าไร ผู้ขี่ปั่นจะต้องใช้พลังงานจากกลัยโคเจนมากขึ้นเท่านั้น และมีแนวโน้มควบคุมรถยากขึ้นเป็นลำดับด้วย

นักเดินทางที่ขี่ปั่นจำนวนมากจึงนิยมนำสัมภาระมาประกอบสองข้างล้อ โดยสร้างที่เกาะเกี่ยวกับตะแกรง นั่นคือ จักรยานทัวร์จึงต้องมีพู่หรือตาปลา สำหรับขึ้นน็อตตริงตะแกรงได้ในตำแหน่งที่เหมาะสม

จักรยานที่ปราศจากคุณสมบัติข้อนี้ มิใช่เอาไปเดินทางไม่ได้ แต่ข้อจำกัดมันมี อาศัยเกาะเกี่ยวจากหลักอาน ซึ่งในทางกลศาสตร์ไม่เหมาะสมอย่างยิ่ง ทั้งตำแหน่งที่อยู่สูง น้ำหนักที่มีจะเหนี่ยวให้ปากท่อเฟรมหลวมในที่สุด ผลสะท้อนจะมาลงกับเฟรมที่คุณรัก เฟรมดีๆ ราคาแพงๆ จะเสียหายหมด อีกทั้งข้อจำกัดนำน้ำหนักไปได้น้อยมาก ผมจึงไม่แนะนำตะแกรงที่ยึดติดกับหลักอานแบบนี้



จักรยานสำหรับเดินทางไกลที่ดี ควรมีหูหรือตาปลาอยู่บริเวณหางหลัง ใกล้กับบริเวณตีนผีจำนวนสองรู อยู่ข้างซ้ายหนึ่งและข้างขวาหนึ่ง ซึ่งจะต้องแข็งแรงมาก เพราะเป็นตัวรับน้ำหนักอยู่ตลอดในทุกวันของการเดินทาง

จักรยานบางคันมีตาปลาเช่นนี้เฉพาะที่ล้อหลัง แต่ที่ล้อหน้าไม่มี ถูกสร้างมาเพื่อการเดินทางแบบเอาสัมภาระไปน้อยๆ (Light Touring) ตาปลาควรถูกสร้างไว้ที่ปลายตะเกียบล้อหน้า ทั้งข้างซ้ายและข้างขวาอีกด้วย ทำให้เราสามารถติดตั้งตะแกรงหน้าได้ ตอบสนองกระเป๋าดำได้จำนวน 4 ใบ หน้าหลังซ้ายขวา

แม้ว่าผู้เดินทางอาจจะสมัครใจนำกระเป๋าไปเพียง 2 ใบ แต่การมีรูตาปลาที่ล้อหน้าไว้ ก็มีได้เป็นการเพิ่มภาระให้น้ำหนักกับตัวรถแต่อย่างใด

การหาจักรยานตัวจริง ผู้ซื้อที่ฉลาดจะต้องหาที่มีรูตาปลาอยู่ปลายตะเกียบหน้าด้วยเสมอไป ไม่ว่าจะเอาของไปมากหรือน้อย

อ้อ.. อีกตำแหน่งที่จักรยานเดินทางไกลควรมีรูตาปลา คือรูเจาะที่กลางตะเกียบด้านนอก เพราะตะแกรงระดับคุณภาพบางรุ่นมีตำแหน่งชั้นนี้อยู่ตรงกลางตะเกียบ

ขอขยายรายละเอียดจากกระเป๋าสัมภาระต่อว่า.. หากปริมาณสัมภาระไม่มากนัก มักจะมีนักเดินทางจำนวนมาก นำสัมภาระไว้ที่ล้อหลังทั้งหมด เพราะน้ำหนักที่ล้อหน้าจะทำให้ควบคุมรถไม่ถนัด การจะเลี้ยวปรับทิศทาง ต้องถูกกะประมาณล่วงหน้า ทำให้เดินทางได้ไม่คล่องแคล่ว

นักจักรยานรายที่มีสัมภาระมาก จึงมีความจำเป็นต้องนำของบางส่วนกระจายมาไว้ข้างหน้าบ้าง เพราะจะขนไปไม่หมด

อีกอย่าง การที่น้ำหนักหลังแตกต่างจากน้ำหนักหน้ามากๆ ก็มีโซ่ผลดี ควรบรรทุกหลังให้มากกว่าหน้าพอประมาณ

โดยกระจายน้ำหนัก ให้อัตราส่วนน้ำหนักล้อหลังกับล้อหน้าประมาณ 70 : 30 (หรือจะเป็น 60 : 40 ก็ได้ ไม่เคร่งครัดแล้วแต่ความถนัดและจำเป็น) แต่ไม่ควรเป็น 50 : 50

เมื่อเราบรรทุกเรียบร้อยแล้ว เป็นที่แน่นอนว่าฟิลลิ่งการขี่ปั่น ย่อมจะแตกต่างไปจากการขี่รถเปล่ามากมาย ดังนั้นจะดีมากหากมีการลองบรรทุกและออกหมุนล้อก่อนเดินทาง

คือจัดกระเป๋าล่วงหน้า ลองเกาะเกี่ยวผูกมัดเพิ่มอัตราศึก จัดหาสถานการณ์ให้เราพออุปสรรคเสียก่อน การเดินทางจะเริ่มต้น อย่าเริ่มก็ออกรถเลยเป็นอันขาด

นักเดินทางผู้ประมาทจำนวนหนึ่งพบว่า ออกเดินทางไม่ได้ตามกำหนดเพราะสันเท้าติดกระเป๋ายามหมุนรถขา

นอกจากตะแกรงจะเป็นที่เกาะเกี่ยวกระเป๋าแล้ว ตัวกระเป๋าจะต้องมีตะขอไว้สำหรับเป็นตัวเกาะเกี่ยวด้วย ที่กระเป๋าเดินทางธรรมดาไม่มีตะขอดังกล่าว ต้องเป็นกระเป๋าเดินทางที่ตัดเย็บมาเพื่อสำหรับนักเดินทางโดยจักรยานเฉพาะเท่านั้น ซึ่งจะมีราคาที่ไม่ถูกเลย

นักเดินทางที่ฉลาดจะซื้อกระเป๋าสำหรับการขี่ปั่นโดยเฉพาะเพื่อความสะดวก แต่นักเดินทางที่ฉลาดกว่าก็คือ สร้างตัดเย็บกระเป๋าด้วยตัวเองขึ้นมาพร้อมกับที่เกาะเกี่ยว ในราคาที่ไม่แพง เป็นการสร้างตัวเกาะเกี่ยวในตำแหน่งที่ตรงเฉพาะจุดกับตะแกรงของเราเองแน่นอนแบบกันน้ำ และหลบสันเท้าด้วย ■

ขอบคุณภาพจาก [www.twowheeltravelblog.com](http://www.twowheeltravelblog.com)





# การประสานฟัน ของเรา..กำลังเป็นจริง

ในการขับเคลื่อนให้เกิดโครงการที่มีความเชื่อมโยง  
เกี่ยวข้องโดยตรงกับรัฐฯ มีความสำคัญมากที่เราจะต้อง  
ได้รับการสนับสนุนจากทั้ง 3 ภาคส่วนคือ รัฐบาล เอกชน  
และประชาชน

ความมุ่งมั่นของพวกเราที่ได้ประสานฟันให้มีการใช้  
รถจักรยานในชีวิตประจำวันเพิ่มมากขึ้น มีทางจักรยานและ  
สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ให้ทั้งความสะดวกและความ  
ปลอดภัย มีกฎหมายที่เกี่ยวข้องที่ทันสมัย..

## วันนี้..การประสานฟันของเรา..กำลังเป็นจริง

การสนับสนุนจากรัฐฯ มีความชัดเจนยิ่งขึ้นแล้ว  
ผมจึงขอบันทึกลงไปไว้ในวารสาร สารสองล้อ ฉบับเดือน  
พฤศจิกายน 2557 ไว้เป็นสาระสำคัญดังนี้

**พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา** นายกรัฐมนตรี ได้กล่าว  
ไว้ในรายการ “คืนความสุขให้คนในชาติ” ออกอากาศทาง  
โทรทัศน์รวมการเฉพาะกิจแห่งประเทศไทย คืนวันศุกร์ที่ 3  
ตุลาคม 2557 เวลา 20.15 น. ตอนหนึ่ง ความว่า

“เราได้มีการประชุมคณะรัฐมนตรีที่ผ่านมา ได้อนุมัติ  
งบประมาณเพิ่มเติมให้กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ในการจัดการ  
แข่งขัน ASIAN BEACH GAME ในห้วง 14-23 พฤศจิกายน  
2557 ณ จังหวัดภูเก็ต ที่จะมีการเพิ่มชนิดกีฬาจากเดิม 13  
ชนิดกีฬา เป็น 28 ชนิดกีฬา ตามคำขอของคณะกรรมการ  
OLYMPIC COUNCIL OF ASIA คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมการ  
แข่งขันประมาณ 3,000 คนเศษๆ จาก 45 ประเทศ ซึ่งจะช่วย  
กระตุ้นเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวในพื้นที่ได้ เราจะมีการ  
ถ่ายทอดสดการแข่งขันไปทั่วโลก เพื่อไปไร้มหาการท่องเที่ยว  
ของไทย ขอให้พี่น้องประชาชนชาวไทยร่วมกันเป็นเจ้าภาพ  
ที่ดี อำนวยความสะดวกแก่แก่นักกีฬาและนักท่องเที่ยว ช่วยกัน  
ดูแลนักท่องเที่ยวให้เกิดความประทับใจ ทั้งนี้จะขอความ

ร่วมมือจากนักธุรกิจ และผู้ประกอบการรายใหญ่มาช่วย  
รัฐด้วย

นอกจากนั้น ผมเห็นพี่น้องมีความสุขที่จักรยานออก  
กำลังกาย ผมดีใจอยากให้ประชาชนนั้นให้ความสนใจกับการ  
ใช้จักรยานให้มากขึ้น เป็นการออกกำลังกายที่ดี ดีมากไม่ว่า  
จะเป็นการเดินทางประจำวันหรือเพียงแค่ออกกำลังกาย

รัฐบาลมีนโยบายที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้ วันนี้ก็เห็น  
มีการจัดการแข่งขัน จัดการรวมกลุ่มกันมากมายหลายพื้นที่  
เราก็จะเร่งส่งเสริมให้มีเส้นทางจักรยานที่ปลอดภัย ให้ผู้ขับขี่  
มากขึ้นให้ทั่วถึงทุกภูมิภาค ซึ่งเราก็จะสามารถเชื่อมโยง  
ให้เกิดเส้นทางจักรยานเพื่อการสัญจรและการท่องเที่ยว  
ออกกำลังกายอะไรก็แล้วแต่ ไม่ว่าจะเป็นการท่องเที่ยวเพื่อ  
ผจญภัยอย่าง Mountain Bike หรือ การขี่จักรยานเพื่อชม  
เมือง หรือเชิงอนุรักษ์ ไม่ทำลายธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และ  
ก็จะช่วยประเทศลดการใช้พลังงาน ลดมลพิษและรักษา  
สิ่งแวดล้อมได้อีกทางหนึ่งด้วย

อนันตชัยให้มีในพื้นที่ทุกจังหวัดและทุกพื้นที่ ผากท่าน  
ผู้ว่าราชการ ข้าราชการทุกกระทรวง ทบวง กรม ช่วยกันไปจัด  
กระทรวงมหาดไทยยังคงเป็นหลักในเรื่องนี้”

และในรายการ “คืนความสุขให้ประเทศไทย” คืนวัน  
ศุกร์ที่ 10 ตุลาคม 2557 พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชานาย  
กรัฐมนตรี ได้พูดอีกเป็นครั้งที่ 2 เรื่องที่จะส่งเสริมให้คนไทย  
ใช้รถจักรยาน ความว่า

“สัปดาห์ที่แล้วผมพูดถึงนโยบายของรัฐบาล ที่จะ  
ส่งเสริมให้พี่น้องประชาชนหันมาใช้จักรยานเพื่อการออก  
กำลังกายหรือใช้ไปนันทนาการในชีวิตประจำวัน คงใช้ได้  
ในบางพื้นที่ ขี่จักรยานไปทำงานคงไปไม่ได้ทั้งหมด บางพื้นที่  
ก็ใช้ไม่ได้ แต่ก็อยากส่งเสริมให้มีการใช้ให้มากขึ้น ให้ได้รับ

ความสะอาด ความปลอดภัย

วันนี้ก็ได้รับการตอบรับมาเป็นอย่างดี หลายส่วนราชการ หลายหน่วยงานก็ได้จัดพื้นที่ จัดสถานที่ให้มีการขี่จักรยานเพิ่มเติมอย่างน้อยก็เพื่อสุขภาพ หรืออย่างน้อยก็เป็นการลดมลพิษในอากาศและมลพิษทางเสียงเป็นการชั่วคราวสักระยะหนึ่ง

นอกจากนั้น การขี่จักรยานจะทำให้พวกเรามีโอกาสเพิ่มการปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น เพื่อนบ้าน คนในชุมชน ในตรอกซอกซอย ได้มีโอกาสจอร์จจักรยานหักทลายกัน เพราะที่ผ่านมาซบรถก็รีบกัน ปิดหน้าต่างเปิดแอร์ ก็เพิ่มมลพิษและก็ไม่ได้คุยกันด้วย ไม่ได้หักทลายกัน เพราะฉะนั้นมีโอกาสตรงไหนที่หักทลายกัน จะได้รักกันมากๆ ไม่ขัดแย้งกันอีกต่อไป

นอกจากนั้น ผมอยากให้มีการสนับสนุนร้านค้าย่อยในพื้นที่ชุมชนในเส้นทางที่ใช้จักรยานจะได้มีสินค้าต่างๆ ไปวางขาย แวะซื้อ แวะเยี่ยม พูดคุยกันได้อย่างสะดวก ไม่จำเป็นต้องไปเสียเวลาเข้าห้างใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งของที่ผลิตจากในท้องถิ่นในท้องถิ่นน่าจะมาเปิดพื้นที่ให้ขายในพื้นที่ที่เส้นทางจักรยานผ่าน เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมและเป็นประโยชน์ต่อสังคมมากที่สุด

นี่ก็ต้องเริ่มจากการกำหนดมาตรฐานว่า **“ไบค์เลน”** ควรเป็นอย่างไร ควรจะมีจำนวนเลน วัสดุ เครื่องขยายการเชื่อมโยงจุดต่างๆ ให้ความปลอดภัยผู้ขี่ สิ่งอำนวยความสะดวก ที่จอดจักรยานที่สะดวก ปลอดภัย ต่อไปอาจจะมีการจักรยานให้เช่าต่างๆ ก็แล้วแต่ หรือให้บริการฟรี ก็แล้วแต่ ว่าความก้าวหน้าจะไปได้แค่ไหนอย่างไร

ให้ทุกหน่วยงานได้สนับสนุนด้วยนะครับ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของจักรยานยืมเรียนเหล่านี้ ก็ต้องสอนวินัยเด็กด้วย การใช้จักรยานให้เหมาะสมกฎวิธี พอโตขึ้นเขาขี่จักรยานได้ ไปจักรยานยนต์ ไปรถยนต์ก็จะได้ไม่ทำผิดกฎจราจร

ในเรื่องของการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ อย่างเช่นบางเส้นทางไปไม่ได้สะดวกด้วยรถ ด้วยยานพาหนะชนิดอื่น เราใช้จักรยานเอา จักรยานมาแทนไบค์ก็ได้เพื่อจะไปเที่ยวน้ำตก เที่ยวอะไรต่างๆ ที่ไม่จำเป็นต้องขยายเส้นทาง บางน้ำตกก็ใช้เป็นเส้นทางจักรยานขึ้นไปหรือเดินขึ้นไปเหมือนเมืองนอกเขาทำตอนนี้ เวลาไปต่างประเทศ เวลาไปเที่ยวเขาไปเที่ยวเชิงสุขภาพ ทุกคนได้เดิน ได้ปั่นเขา ได้ขี่จักรยานขึ้นเขาไม่เห็นต้องนำรถขึ้นไปทุกที่เลย พอขยายทางเดี๋ยวกี่เกินปริมาณควบคุมคุณภาพไม่ได้ก็

ในการประชุมคณะรัฐมนตรี (ครม.) และ คสช. ที่ผ่านมานั้น ได้ให้กระทรวงคมนาคมและส่วนราชการอื่นๆ ได้วางแผนจัดทำโครงการนำร่องในทุกพื้นที่ การพัฒนาเส้นทางต่างๆ ที่มีอยู่แล้ว หรือทำเพิ่มเติมให้มีความสมบูรณ์

โดยเร็วที่สุด

ผมต้องการให้เกิดทั้งประเทศ ทั้งในกรุงเทพมหานคร และทุกจังหวัด ก็ขอให้ผู้ใช้รถหรือรถยนต์ จักรยานยนต์ ต่างๆ ระมัดระวังผู้ใช้จักรยานด้วยนะครับ ต้องเผื่อแผ่แบ่งปันกันใช้ถนนในช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม”

ส่วน **คุณมงคล วิจะระณะ** นายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยของเรา กล่าวว่า

“ที่ผ่านมาได้เสนอเรื่องไปยัง คณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) ผ่านทางกรุงเทพมหานคร (กทม.) ขอให้แบ่งพื้นที่ของจราจร (เลน) ละ 20 เซนติเมตรจากที่กว้าง 3.20 เมตร ถนน 3 เลน ก็จะได้ 60 เซนติเมตร บวกกับที่ว่างจากเลนซ้ายถึงทางเท้า ประมาณ 30 เซนติเมตร ก็จะเหลือที่อย่างน้อย 90 เซนติเมตร ให้จักรยานขี่ได้ โดยไม่กัวงวล เพราะจะอยู่ห่างจากรถยนต์ที่วิ่งอยู่

ควรสนับสนุนให้ผู้ใช้จักรยานบนทางเท้าได้ โดยปรับให้มีมาตรฐานคนพิการใช้ได้ ซึ่งเป็นรูปแบบที่ใช้กันทั่วโลก และหากทำแล้ว มีผู้ฝ่าฝืนกีดขวาง ตั้งวางแผงค้าหรือมอเตอร์ไซด์ขึ้นไปขี่ขี่ ก็เป็นเรื่องที่เจ้าหน้าที่ต้องจัดการ

นอกจากนี้ ยังขอให้กำหนดพื้นที่ในกรอกรอบวงแหวนชั้นในของกรุงเทพฯ มีถนนรัชดาภิเษก ตลอดสาย 46 กิโลเมตรเป็นเส้นทางจักรยานหลักที่จะเชื่อมต่อไปยังส่วนต่างๆ ของเมืองได้”

ที่ผ่านมาการสนับสนุนทางจักรยานของฝ่ายรัฐฯ ไม่เคยจริงจัง แต่ในคำพูดของ พล.อ.ประยุทธ์ศราวัน มีใช้การพูดลอยๆ เช่น คืนวันศุกร์ที่ 10 ตุลาคม 2557 บอกว่า ในการประชุม ครม. และ คสช. ได้ให้กระทรวงคมนาคม และส่วนราชการอื่นทำโครงการนำร่องทุกพื้นที่ พัฒนาทางที่มีอยู่หรือทำเพิ่มให้สมบูรณ์โดยเร็วที่สุด ให้เกิดทั้งประเทศ กับขอให้ผู้ใช้รถยนต์ จักรยานยนต์ ระวังผู้ขี่จักรยาน เผื่อแผ่แบ่งปันในการใช้ถนน

ส่วนวันศุกร์ที่ 3 ตุลาคม 2557 ก็พูดชัดเจนว่า จะส่งเสริมให้มีเส้นทางจักรยานที่ปลอดภัย ให้ขี่ได้มากขึ้นทั่วถึงทุกภูมิภาค เชื่อมโยงเส้นทางทั้งการสัญจรและการท่องเที่ยว ออกกำลังกาย ท่องเที่ยวผจญภัย ชิมเมืองหรือเชิงอนุรักษ์ โดยขอให้ทุกจังหวัด ทุกพื้นที่ และฝากให้ผู้ว่าราชการจังหวัด ข้าราชการทุกกระทรวง ทบวงกรม ช่วยไปจัด โดยกระทรวงมหาดไทยจะเป็นหลักในการดำเนินงาน นายกรัฐมนตรีคนปัจจุบันท่านพูดชัดเจนขนาดนี้ การประสานฝันของเรา..กำลังเป็นจริง..แน่นอนแล้วครับ! ■

ขอบคุณภาพประกอบจาก [www.greenforwardblog.com](http://www.greenforwardblog.com)





# สุขภาพดี...ไม่มีขาย (1)



ป้ายชักชวนคนมาออกกำลังกาย “สุขภาพดีไม่มีขาย” เห็นมากมายจนคุ้นตา ในแวดวงคนนิยมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นิยมพิมพ์ติดเสื้อที่สวมใส่ ยามทำกิจกรรมออกกำลังกายตามที่ชอบ เช่นเสื้อวิ่งจ็อกกิ้ง เสื้อปั่นจักรยาน บางกลุ่มทำใส่พิมพ์คำชวนนี้ไว้ชวนคนอื่น หรือปลุกเร้ากลุ่มตนให้ทนเหนื่อย ทนออกกำลังกายเพื่อหวังสุขภาพดี แม้แต่เสื้อลำลองพวกเสื้อยืดคอกลม สวมใส่ตอนเดินเที่ยว บ่งความภูมิใจในตนเป็นคนชอบออกกำลังกาย แปลว่า...ยุคนี้นิยมกันอย่างน้อยมีคนกลุ่มหนึ่งครีธา หวังเอาการออกกำลังกาย สู่อุบัติเป็นอยู่ของผู้มีสุขภาพดี

ผมเห็นป้ายนี้ตอนอายุย่างจะ 40 ปี ตอนฝึกไฝ่อยากจะเป็นคนแก่สุขภาพดี...วัยหกสิบ อย่างน้อยก็หวังในเรื่องขอให้สุขภาพมัน(คือตัวผม) คงความแข็ง...มีเรี่ยวแรง จะได้ไม่ต้องตากหน้าเขียนจอมถามหมอ...หมอนพพร ตอนปุนั้น

ก็เริ่มจากหัดวิ่ง จากที่ไม่เคยเคยวิ่ง...วิ่งได้แค่สองสามร้อยเมตรก็ลื่นห้อย หอบซีไครงบาน ทำได้แค่นี้เพราะความปวดเมื่อยมันสุดทน แต่ก็ทนจนพัฒนาฝึก

ความทน ขยับระยะวิ่งเพิ่มจากหนึ่งกิโลเมตร เป็นสาม เป็นสี่เป็นห้า กว่าจะหัดร่างกายให้มันคุ้นทนระบมทนเมื่อยล้า ถึงขั้นวิ่งประจำวันได้ห้ากิโลเมตรแบบสบาย ส่วนตัวผมใช้เวลากว่าหกเดือนถึงทำได้ โดยฝึกวิ่งห้าหกวันต่อสัปดาห์ ได้แค่นี้ตามตำราก็บอกว่าเพียงพอ สำหรับคนหวังการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ หนังสือคู่มือทุกเล่มบอกคนทำงานออฟฟิศอย่างเราควรหมั่นออกกำลังกายกันทุกวัน วันละไม่ต่ำกว่า 30 นาที ก็พอแล้วที่จะได้ผลในแง่คนหวังสุขภาพดี

เพื่อสุขภาพดี...(ที่ว่า)ไม่มีขาย ผมเริ่มจากหัดวิ่งแบบที่เล่า แต่พอถึงขั้นวิ่งได้ทุกวัน ๓ ชั่วโมงก็โลเมตรก็ติดลมเช่นหลายคนในกลุ่มวิ่ง ที่เริ่มต้นการหัดวิ่งหัดวิ่งก็วิ่งพอให้ได้ออกกำลังกาย เกิดบานปลายติดลมบน

ผมติดลม...หัดวิ่งจนเลยเกินเคยคิด เกินเป้าที่เคยคิดว่าตัวเองจะทำได้ ทั้งมันสนุกกับสิ่งที่เคยคิดไปเอง ว่ามันเป็นเรื่องที่ยากเกินคนแบบเราจะทำได้ ครบก็จากวิ่งได้แค่สองสามร้อยเมตรแค่ระยะเสาไฟฟ้าไม่ถึงสิบต้นก็เหนื่อยหอบดับแล้ว จนซ้อมวิ่งได้ระยะสิบกิโลเมตร ไปลงวิ่งตามรายการที่เขาจัดวิ่งคนวิ่ง

เป็นพันถึงหลายพัน

มันเป็นกระแสจูงใจให้สนุกเกิดติดใจระยะวิ่งสิบกิโลเมตร ตามวงการเขาเรียกระยะวิ่งมินิมาราธอนวิ่งเป็นสิบๆ ภาษาวิ่งเขาเรียกนักวิ่งพวกผม...นักวิ่งระดับวงการ จ่ายเงินสมัครลงวิ่ง วิ่งถึงเส้นชัยเขามีเหรียญทองแจกให้เรากล่องคอ ทำนองเป็นรางวัลควรแก่ความภูมิใจ เราชนะใจตัวเองอดทนวิ่งได้จนถึงเส้นชัย...ประมาณนั้น

วิ่งระยะมินิมาราธอนอยู่กว่าสามเดือน แล้วเริ่มขยับระยะซ้อม จนวิ่งซ้อมระยะ 15 - 16 กิโลเมตร ได้สักสัปดาห์ละครั้ง ทั้งขยัน...วิ่งห้าหกวันสม่ำเสมอ สดสมระยะทาง พอให้ได้ถึงห้าหกสิบกิโลเมตรต่อสัปดาห์ ภาษาวิ่งเขาเรียกว่าสร้างกระดูกให้มันแข็งพอสำหรับระยะฮาล์ฟ คือระยะ 21 กิโลเมตร ก็ไปสมัครลงวิ่งรายการที่เขามีระยะวิ่งฮาล์ฟมาราธอน ลงวิ่งครั้งแรก เหลืออีกสองสามกิโลเมตรจะถึงเส้นชัย ข้างล้าเขียนวิ่งว่ากระดูกเรา...มันยังอ่อน วิ่งระยะนี้อีกสองสามงาน อาการขาล้าตายวิ่งไม่ออก ก็หายไป วิ่งแบบสบายๆ ให้จบเข้าเส้นชัย ทำได้ง่ายขึ้น

พอวิ่งได้ถึงขั้นนี้ นักวิ่งแทบทุกคนเท่าที่ผมได้คุยด้วย จำเพาะในกลุ่มผมนี้แหละ ถึงตอนนี้...เอาข้างมาอุดก็ไม่อยู่เสียแล้วครับ ใจหวังจะต้องลงวิ่ง

ระยะเต็มมาราธอนให้ได้ คือระยะ 42 กิโลเมตรมีเศษอีกนิดหน่อย เขียนแบบเต็มยศก็ 42.195 มันเป็นระยะตามธรรมเนียมของมาราธอนครับ

ชื่อที่เรียกนี้เพื่อเป็นการระลึกถึงสถานที่เกิดเหตุการณ์การวิ่งระยะไกลนี้ ผู้วิ่งคนแรกตามประวัติศาสตร์โบราณของกรีก เป็นทหารสื่อข่าววิ่งแจ้งข่าวผลการรบ จากทุ่งมาราธอนสู่นครเอเธนส์ ตามเกร็ดโบราณ ทหารสื่อข่าววิ่งถึงจบขึ้นตอนการรายข่าวเสร็จก็ขาดใจตาย โสย...ฟังเรื่องแล้วสอง แต่ของจริงปัจจุบันนี้ก็ยังเกิดเหตุการณ์มีนักวิ่งเสียชีวิต เพราะระยะวิ่งมาราธอนอยู่เหมือนกันนะ

ผมเพิ่มการวิ่งจากช่วงห้าวิ่ง โดยใช้อัตราการเพิ่มระยะสิบเปอร์เซ็นต์ทุกสัปดาห์ จนวิ่งได้ถึงระยะฮาล์ฟ ในเก้าเดือนครับ แปลว่าหากจะลงระยะมาราธอน ก็ต้องฝึกกระดูกต่ออีกครั้งปีหรือหนึ่งปีแบบนี้ล่ะครับ น่าจะปลอดภัยสุด ปลอดภัยจากเรื่องระบมเกินเหตุนะครับ ไม่ใช่กลัวตาย เพราะความเหนื่อยถึงขั้นจะตายนี้ ผมก็เคยเจอ แต่ไม่ใช่กะผมครับ เกิดกับเพื่อน ผมเกือบจะต้องเป็นพยานปากแรกทีเดียวละ เพราะอยู่ในเหตุการณ์ วันหลังจะพูดเรื่องนี้มาเล่าให้ฟัง เรื่องไปท้าวิ่งแข่งกะเพื่อน จนเพื่อนเหนื่อยถึงขั้นเจียนจะตาย...หากส่งหมอไม่ทันคงตายจริง



ตามตำราที่ยึดเพื่อหัดวิ่งกล่าวไว้ว่า ผมต้องบ่มกระดูกข้อขาอีกซีกหกเดือน ถึงจะแข็งแรงไปลงระยะมาราธอน แต่ใจตอนนั้นมันไม่รอแล้วล่ะครับ เวลาที่เหลืออีกสามเดือนหากนับจากเก้าเดือนจากที่ผมเริ่มหัดวิ่ง ก็ครบหนึ่งปีที่ได้หัดวิ่ง แกรมมันประจวบเหมาะ มีรายการวิ่งประจำปี รายการใหญ่สุดของเมืองไทยวิ่ง “กรุงเทพมหานครมาราธอน” ครับ

ยอมหักดิบตำรา ฟันซ้อมวิ่งเพิ่มระยะการซ้อมมากกว่าสิบเปอร์เซ็นต์ จนซ้อมได้ระยะถึง 32 - 34 กิโลเมตร ทำได้สองครั้งก่อนวันแข่งจริงสองสัปดาห์ก่อนการซ้อมภาษาเขาเรียก “เก็บสด” โหมกินแป้งเพิ่มให้มากขึ้นในช่วงนี้ ภาษาเขาเรียก “โหลตคาร์โบ”

ครับ...ก็วิ่งจนจบ ผิดไปหน่อยที่วางแผนวิ่งไม่เป็นเหลือระยะสามสี่กิโลเมตรสุดท้าย เดินกระโผลกกระเผลกเข้าเส้น แต่ทุกวันนี้เล่าเรื่องนี้ให้เพื่อนนักวิ่งฟัง เขาชมผมครับ หัดวิ่งแค่หนึ่งปี...แถมมาหัดตอนเกือบแก่ วิ่งจบกรุงเทพมหานครครั้งแรกในเวลาสี่ชั่วโมงกับสิบห้า นาที ภาษาวิ่งเขาเรียกว่าไซ้ไข่ไก่

ถัดจากนี้ หากตั้งใจจริง ก็เริ่มมีถ้วยครับ ที่บอกว่าตั้งใจจริงหมายถึงว่า ตั้งใจ...ไปหาสนามที่มันง่ายหน่อยที่ตัวเก่งๆ เขาเมินซีเกียจไป วงการเขาเรียกว่าเริ่มเดินสายสนามหมู หาถ้วยครับ

โฮ...ผีตีนแบบผม อย่างที่บอกแล้วคนวงการเรียกว่า “ไม้ประดับ” หากจะเอาถ้วย นอกจากเหรียญที่เขาแจกให้คล้องคอกันทุกคนที่ซื้อตั๋วลงวิ่งแล้ว ต้องตั้งใจครับ “ตั้งใจ” ไปลงรายการวิ่งที่ตัวเก่งเขาเมินเขาไม่ไปนะครับ โฮ...

ครับ...ตั้งใจหาสนามกันขนาดนี้ วิ่งมาเกือบสิบปี ก็มีถ้วยติดมือกลับบ้านมาบ้างล่ะครับ แต่กับระยะมาราธอนที่ชอบสุด หากจะลงก็ต้องตั้งใจเหมือนกัน ตั้งใจซ้อมครับ ขึ้นไม่ซ้อมหรือซ้อมไม่ถึงแล้วไปลงมันจะเป็นเรื่องทรมานตัว แกรมคนอื่นเห็นเขาสมเพชออกอาการเวทนาเรา ไม่สนุกเลย

เขียนเล่าให้อ่านถึงขนาดนี้ ท่านอ่านเกือบจบคง...มีนตรงนี้วารสาร”สารสองล้อ” ชอบที่จะชักนำคุย

กันเรื่องปั่นจักรยาน ทำให้ผมเอาเรื่องวิ่งมาเล่าให้ฟัง  
หามาได้ครับ มีได้เจตนาเป็นทางร้าย ที่ตั้งใจ...ตั้งใจจะเอาไปให้คุณหมอของท่านอ่านดู ทำนองอยากแนะนำตัวผมให้ท่านรู้จัก เพื่อท่านจะซักประวัติผมก่อนรักษา

ก็ไม่กี่วันมานี้ ผมต้องไปนั่งทำหน้าหงอย ต่อหน้าหมอในโรงพยาบาล ตอนไปตรวจเลือดตรวจสุขภาพโดนท่านดู “ลุง..ลุง หากอยากยี่ดอยให้มันยืน หากยังอยากอยู่ให้มันนาน อย่ามันอนซีเกียจ หัดขยัน ออกกำลังกายบ้างนะลุง”

สาบานครับ ผมเพิ่งถูกคุณหมอ ดูเกมตำหนิ ทำนองเป็นคนแก่มีสุขนิสัยวันๆ เอาแต่นอน เป็นตาแก่ซีเกียจออกกำลังกาย เสียหายต่อมोटโต้ “สุขภาพดี...ไม่มีขาย” ที่เอามาจั่วเป็นหัวข้อเรื่อง

คุณหมอบอกผม หลังจากที่ท่าน...ท่านทำหน้าที่เป็นหมอผู้อ่านผล ผลการตรวจเจาะเลือดที่ทางแล็บเจาะออกจากตัวผม เอาไปหาค่าอะไรต่อมิอะไร เพื่อการวินิจฉัยสภาพโรคพยาธิของเรา

วันนั้นคุณหมอ ผมคะเนวัยท่านคงใกล้เคียงลูกคนเล็กของผม ก็มดูผลจากใบรายงานของห้องแล็บกว่าสิบนาที จบปึบ...ก็ยกขาไขว่ห้างทำหน้าขริมหาก่อนเอ่ยวิหิตานกับผม อย่างที่ผมบอกนั่นล่ะครับ โธ่ท่านไม่ซักประวัติแถมไม่มองหน้าตาสารรูบผม ซักกะตืด ว่าผม...ผู้สูทินตระบม ตื่นเช้าซ้อมวิ่งแต่ละวันนานเป็นชั่วโมง กินอาหารล้วนเน้นผัก ชาติและลดพวกมันๆ ทำมาเป็นสิบปี มาวันนี้กลับต้องโดนหมอดุข้อหาเป็นคนแก่ซีเกียจออกกำลังกาย จะเป็นเหตุต้องตายวันตายพรุ่ง หากขึ้นซีเกียจอยู่เช่นนี้ โฮ...

ครับ...จะเล่าต่อให้ฟัง มันเหตุอะไร เพื่อคนอื่นที่ติดสุขใจ วิ่งหรือปั่นจักรยานจริงจัง ทำจนเสพยาติดเป็นนิสัยเป็นสิบปีต่อเนื่องกัน จนถึงวันหนึ่งไปหาหมอนึกว่าจะได้คำชม “แหมคุณลุง สุขภาพดี” การณ์กลับกลายเป็นวันนั้นอาจจะโดน โดนหมอดูเช่นผมโดนข้อหาซีเกียจออกกำลังกาย ฉบบหน้านะครับ จะเล่าต่อ...มันเรื่องอะไร ■



Total Bicycle Life Support and Service

LOUIS GARNEAU GIANT BRUNO  
GIOS CHEVROLET FUJI DAHON

MIYABA

トンローバイク

Thonglor Bike



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



แอนด์ ลัก ค

www.pmpaccess.com

แอนด์ จักรยาน

www.facebook.com/pmpaccess

Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

ปั่นวันเดียว..เที่ยวตลาด  
กิจกรรมปั่นเที่ยว  
ตลาดที่กำลังโดน  
สุด ๆ อย่างพลาด..

อาทิตย์ที่ 21 ธันวาคม 2557

ปั่นวันเดียวเที่ยว  
ตลาดโบราณบางพลี

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 (หมู่บ้านสัมมากร) ส่วนลดกาแฟ 10 บาท

สำหรับผู้ถือบัตรฯ และลด 20 บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน

TCHA ลายธงชาติ

Steve Café & Cuisine ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร

โทร. 081-904-8444

โครงการเรียกคืนวีสดุลูมิเนียม  
เพื่อจัดทำขาเทียมพระราชทาน  
ครั้งที่ 5

อาทิตย์ที่ 23 พฤศจิกายน 2557

เชิญชวนนักปั่นร่วมกันเก็บ  
รวบรวมสะสมวีสดุลูมิเนียมเพื่อนำ  
เข้าโครงการเรียกคืนวีสดุลูมิเนียมเพื่อ  
จัดทำขาเทียมพระราชทาน

โดยจะร่วมกันปั่นจักรยานเพื่อ  
นำวีสดุลูที่รับมอบจากทุกท่านไปมอบให้  
บริษัท บางกอกแคเนแมนยูแฟลเจอร์ริง  
จำกัด

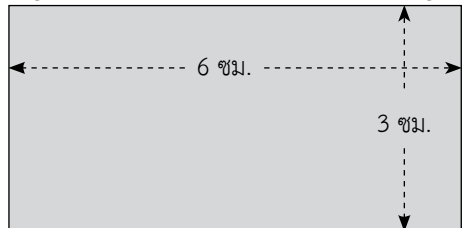
สอบถามรายละเอียดได้ที่

02-678-5470

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

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



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!

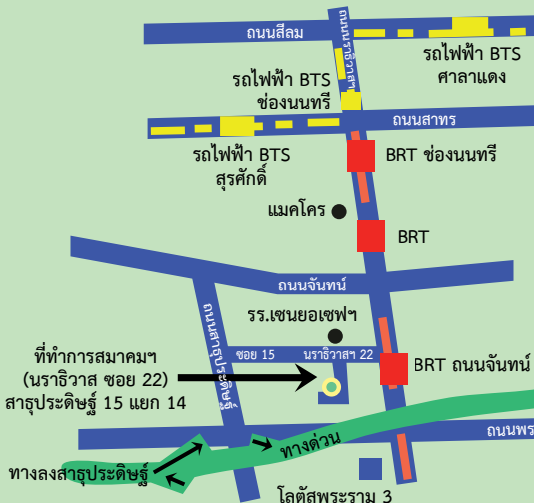
## บริการจักรยาน

โครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อนำจักรยานเก่ามาบูรณะใหม่ และนำไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนตามที่ห่างไกล เพื่อใช้ในการเดินทางสัญจรไปโรงเรียน หรือสำหรับการกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมบริจาคจักรยานที่ไม่ใช่แล้ว และยังคงอยู่ในสภาพที่สามารถซ่อมแซมขึ้นใหม่ได้ โดยสมาคมฯ มีกิจกรรมนัดซ่อมจักรยานเพื่อน้องๆ จากบรรดาอาสาสมัครมาช่วยกันซ่อมบำรุงให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ เป็นคืนชีพขึ้นมาใหม่ สามารถนำไปใช้งานได้อย่างเช่นปกติดังเดิม โดยมีโครงการนำจักรยานเหล่านี้ไปส่งมอบให้กับเยาวชน ณ โรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศ



คุณปรัชญ์ รินวงษ์ (เสื้อขาว)  
มอบจักรยาน 1 คัน



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สถานีประดิษฐ์ 15 แยก 14) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 เว็บไซต์ [www.thaicycling.com](http://www.thaicycling.com)

Fan Page: [facebook.com/TCHAthaicycling](https://facebook.com/TCHAthaicycling)  
อีเมลล์ [tchathaicycling@gmail.com](mailto:tchathaicycling@gmail.com)

# 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 แล้วกรุณาฝากชื่อสำเนาไปรษณีย์ โทรสาร 02-678-8589 หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



- |  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| 01 หมวกคลุมหน้า (สีฟ้าและสีเขียว) ไบละ 130 บาท | 02 แแถบเสื้อ สะท้อนแสง สินค้าหมดชั่วคราว | 03 เสื้อจักรยาน TCHA แขนสั้น ตัวละ 750 บาท | 04 เสื้อจักรยาน TCHA แขนยาว ตัวละ 950 บาท | 05 กางเกงขาสั้น SDL รุ่นมาตรฐาน ตัวละ 950 บาท |
| 06 กางเกงขยาว SDL รุ่นมาตรฐาน ตัวละ 1,100 บาท  | 07 ถุงแขน สีดำ คู่ละ 120 บาท             | 08 กางเกง ขาสั้น รุ่นใหม่ ตัวละ 450 บาท    | 09 กางเกง ขาวยาว รุ่นใหม่ ตัวละ 690 บาท   | 10 พวงกุญแจ โปสเตอร์วางจักรยาน ขึ้นละ 30 บาท  |



ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ OPTIMA CLUB ได้ที่



[www.facebook.com/OptimaBike](http://www.facebook.com/OptimaBike)

ค้นหาตัวแทนจำหน่ายใกล้บ้านได้ที่

[www.optimacycle.com/dealer](http://www.optimacycle.com/dealer)

**NEW !! Mobile Application**

Connect you to OPTIMA world

รองรับทั้งระบบ  และ 

ดาวน์โหลดฟรีได้แล้ววันนี้ที่



**2015 VELOCE 6800**  
**FULL CARBON**

**สุดยอดการออกแบบ**

สมรรถนะ และ ความคุ้มค่า



OptimaBike



[optimacycle.com](http://www.optimacycle.com)

E-mail: [info@optimacycle.com](mailto:info@optimacycle.com)

Call Center: 02-703-6826

