ปีที่ 23
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
วารสาร สารสองล้อ
รางวัลการส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยว ปี 2540 2545 และ 2551
ฉบับที่ 292/ตุลาคม 2558

กึ่งก้านหนึ่งแห่ง ใจ ไม่ลืมสารสิน

อาจารย์นิยม อิ่มอุดม

Audax PBP ความฝันที่เป็นจริงครั้งเดียว

แวดวงสองล้อ ■ จักรยานพับ..ระดับเลิศ ■ ปั่นเที่ยวยูนาน ตอนที่ 6
ปรับแต่งตีนผี ให้ปั่นดีเหมือนเดิม ■ วิธีการ ทำให้รูปร่างฟิต
เชิงช่างหนึ่ง 100km/3 ■ 8 โรคสุดฮิตหน้าฝน

ISSN 1513-6051
มูลค่า ๓๐ บาท สมาชิก.. รับฟรี!
TCHAthaicycling
www.thaicycling.com

ช่างคิดช่างประดิษฐ์
เรื่อง zangzaew

จักรยานพับ..ระดับเลิศ

ผลงานออกแบบจักรยานชั้นเลิศ โดยรวบรวมแนวคิดการนำจักรยานไปใช้ได้ยังทุกที่ ทุกเวลา มีขนาดเล็กพกพาสะดวก แต่ยังคงไว้ซึ่งขนาดล้อที่ใหญ่ สัดส่วนได้มาตรฐาน เช่นเดียวกับจักรยานคุณภาพทั่วไป จึงออกมาเป็นจักรยานพับระดับใช้งานครบ ชื่อว่า **“HELIX”**

ผลงานการออกแบบของ **Peter Boutakis** นักออกแบบและพัฒนาซอฟท์แวร์คอมพิวเตอร์ และเป็นนักปั่นจักรยานอีกด้วย เขามีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับบริษัทไอทีมายาวนานกว่า 20 ปี และด้วยความรักในจักรยาน ประกอบกับความต้องการที่จะมีจักรยานเอาไว้ใช้งาน สามารถพกพาไปไหนมาไหนได้อย่างสะดวก จึงทำให้ประสบการณ์พัฒนาจักรยานยาวนานกว่า 8 ของเขาปรากฏเป็นผลงานอันน่าทึ่งชิ้นนี้

เฟรมจักรยานถูกออกแบบให้มีขนาดและมิติสอดคล้องกับมาตรฐานจักรยานใช้งานตามปกติ แต่มีการออกแบบมุ่งเน้นให้สามารถพับเก็บพร้อมล้อแล้วเหลือขนาดเล็กอย่างมาก ด้วยมิติที่พับแล้วกินพื้นที่ความกว้าง 26 นิ้ว สูง 23 นิ้ว และหนาเพียง 9.5 นิ้วเท่านั้น โดยมีล้อขนาดมาตรฐาน 26 นิ้วทั่วไป ซึ่งถือว่าเป็นขนาดที่เล็กมากเมื่อพับเก็บ สำหรับจักรยานที่มีล้อขนาดใหญ่เช่นนี้

เฟรมจักรยานใช้วัสดุไทเทเนียมซึ่งมีความคงทนสูงและน้ำหนักเบามาก โดยน้ำหนักรวมทั้งคันเพียง 9.07 กิโลกรัมเท่านั้น

ตะเกียบหน้าของจักรยานถูกออกแบบขึ้นมาเป็นพิเศษ ด้วยระบบ Tube-in-tube ซึ่งช่วยเสริมความแข็งแรงและปลอดภัยในการใช้งาน ทั้งขณะที่เก็บพับหรือปรับออกเพื่อใช้ปั่นจักรยานตามปกติ ภายในใช้ระบบสปริงและท่อเสริมความแกร่ง ซึ่งปรับใช้กับสองขั้นตอนดังกล่าวได้อย่างสะดวก แข็งแรง จัดว่าเป็นหัวใจของระบบพับเลยก็ว่าได้

ส่วนของระบบพับตะเกียบหลัง มีตัวล็อคพร้อมจุดเชื่อม ทำให้สามารถพับตะเกียบหลังพร้อมล้อ

เข้าสู่ตัวเฟรมหลักได้อย่างกลมกลืน จึงทำให้เมื่อพับแล้วมีขนาดที่เล็ก สวยงาม ใช้งานสะดวก รวดเร็วอย่างน่าทึ่ง

ในการเคลื่อนย้ายขณะพับ สามารถยืดหลักอานพร้อมเบาะให้เหมาะกับระดับของมือผู้ใช้ และพาเข็นหรือจูงจักรยานไปพร้อมกับตัวผู้ปั่นได้สะดวก ทำให้วิธีการเคลื่อนย้ายจักรยานกลายเป็นเรื่องง่าย

สำหรับการออกแบบครั้งนี้ ใช้ระบบเบรคทั้งล้อหน้าและล้อหลังเป็นแบบดิสก์ และมีระบบเกียร์ให้เลือก 3 รูปแบบด้วยกันคือ

- Single Speed แบบเกียร์เดียว สนนราคา 1,200 ดอลล่าร์สหรัฐ
- 10 Speed Derailleur แบบเกียร์ 10 ระดับ สนนราคา 1,300 ดอลล่าร์สหรัฐ
- Alfine 11 แบบเกียร์ดุม 11 ระดับ สนนราคา 1,600 ดอลล่าร์สหรัฐ

HELIX เป็นจักรยานที่เหมาะสำหรับการใช้งานเพื่อการเดินทางทั่วไปในเมือง ซึ่งสามารถพับเพื่อขนย้ายไปพร้อมกับตัวนักปั่น เพื่อใช้บริการขนส่งมวลชนสาธารณะ อาทิ รถยนต์โดยสาร รถไฟ เรือ หรือเครื่องบิน

ได้มีการเปิดระดมทุนอยู่ในเว็บไซต์ **Kickstarter** ซึ่งตั้งเป้าเงินระดมทุนเอาไว้ที่ 120,000 ดอลล่าร์สหรัฐ และปรากฏว่าได้รับความสนใจจากนักปั่นทั่วโลกล้นหลาม ทำให้ยอดเงินผู้สนับสนุนสูงเกินกว่าหนึ่งล้านแปดแสนดอลล่าร์สหรัฐไปแล้ว ■

CHALLENGE
I will GET HIGHER
NEVER STOP TRYING
RIDE FURTHER
Fit For All
ลงตัว โดนใจ ไปกับ LA NEO
MORE HAVE FUN
Play
It's "my style"
I ♡ Riding
Download on the App Store
ANDROID APP ON Google play
labicycle
www.la-bicycle.com

สารสองล้อ
ได้รับการสนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สารสองล้อ ฉบับที่ 292/ตุลาคม 2558
ISSN 1513-6051

2 จักรยานพับ..ระดับเลิศ
7 แวดวงสองล้อ
16 Audax PBP ความฝันที่เป็นจริง 1/2 เดียว
23 กิ่งก้านหนึ่งแห่ง "ไม้ค้ำตะวัน"
28 ปรับแต่งตีนผี ให้ปั่นดีเหมือนเดิม
30 วิธีการ ทำให้รูปร่างฟิต
32 8 โรคสุดฮิตหน้าฝน
34 ปั่นเที่ยวยูนาน ตอนที่ 6
38 Fitness Life Style
42 เชิงช่างหนึ่ง
44 สมัครสมาชิกสมาคม
46 บริจาคจักรยาน
47 สินค้าสมาคม

อาจารย์นิยม อิ่มอุดม
ถ่ายภาพ @zangzaew

บทบรรณาธิการ

ประสบการณ์ในการปั่นจักรยานที่ประเทศฝรั่งเศส และโอกาสที่ได้มีส่วนร่วมงานใหญ่อย่าง Audax (Paris - Brest - Paris) ระยะทาง 1,200 กิโลเมตร นับได้ว่าเป็นประสบการณ์ครั้งสำคัญของคุณมงคล วิจะระณะ นายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย กับการได้เก็บเกี่ยวสิ่งที่พบเห็น สภาพความเป็นอยู่และระบบระเบียบ ตลอดจนความเอื้อเฟื้อต่อคนใช้จักรยานในเมืองสำคัญ อันเป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางที่เคยใช้ในรายการปั่นจักรยานแข่งขันระดับโลกอย่าง **"ตูร์ เดอ ฟรองซ์"** มาแล้ว โดยได้นำบรรยากาศและความรู้สึกสดๆ ร้อนๆ ที่ผ่านมา มาบอกเล่าให้สมาชิกและผู้สนใจจักรยานได้อ่านกันในฉบับนี้ จากเรื่อง **"ความฝันที่เป็นจริง (1/2 เดียว)"**

และอีกหนึ่งเรื่องราวสำคัญ ที่ถูกนำมาบันทึกเอาไว้ในสารสองล้อฉบับนี้ คือคำให้สัมภาษณ์ของ **"อาจารย์นิยม อิ่มอุดม"** หนึ่งในกลุ่มนักปั่นทางไกลซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในชื่อ **"ไม้ค้ำตะวัน"** ซึ่งมาถ่ายทอดความเป็นมาและเป็นไป รวมถึงที่มาของชื่อกลุ่มซึ่งเกิดขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ รอให้อ่านในเรื่อง **"กิ่งก้านหนึ่งแห่ง "ไม้ค้ำตะวัน"**

ติดตามอ่านสารสองล้อได้ทั้งรูปแบบหนังสือที่ส่งถึงมือสมาชิก และรูปแบบดิจิตอลได้ที่ www.issuu.com/tcha

บรรณาธิการสารสองล้อ

วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

1. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพและพลานามัย การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
2. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
3. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
4. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
5. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
6. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
7. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

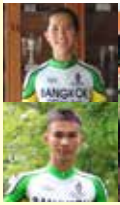
เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย **ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา** มงคล วิจะระณะ **บรรณาธิการ** วรวุฒิ วรวิทยานนท์ **พิมพ์ที่** บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. 02-214-4660, 02-214-4370 โทรสาร 02-612-4509 **สำนักงาน** สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์ 15 แยก 14) ถนนนราธิวาส-ราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470 **โทรสาร** 02-678-8589 **เวบไซต์** www.thaicycling.com **Fan Page:** facebook.com/TCHAthaicycling **อีเมล์** 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

ขอบคุณฟอนต์ ซูเปอร์มาร์เก็ต จาก f0nt.com

OPTIMA จัดโครงการสนับสนุนทีมนักกีฬาเยาวชนจักรยาน

บริษัท ราชาไซเคิล จำกัด ในนามผลิตภัณฑ์จักรยาน OPTIMA จัดโครงการสนับสนุนทีมนักกีฬาเยาวชนจักรยานโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นการช่วยส่งเสริมและยกระดับพัฒนาเยาวชนให้เป็นนักกีฬาจักรยานทีมชาติในอนาคต โดยมี **นายสุธน โกมลเสน** หัวหน้าศูนย์ฝึกเยาวชน (ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร) เป็นผู้พิจารณาอนุมัติการสนับสนุน อุปกรณ์สำหรับการใช้งานในการแข่งขันต่างๆ และจักรยาน OPTIMA เพื่อใช้ในการแข่งขันกับนักกีฬาที่มีความสามารถโดดเด่น และมีความประพฤติดี เพื่อเป็นต้นแบบและเป็นแรงผลักดันให้แก่นักกีฬาเยาวชนคนอื่นๆ ต่อไปในอนาคต ■



OPTIMA จัดกิจกรรมพาศึกษาชมโรงงาน

เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2558 ที่ผ่านมา ผลิตภัณฑ์จักรยาน **OPTIMA** จัดกิจกรรมทัศนศึกษาพานักกีฬาจักรยานเยาวชนจากโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร จำนวน 17 คน และ**นายสรรเพชญ์ วิบูลย์เสข** นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ เดินเยี่ยมชมภายในโรงงานผลิตจักรยาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในโครงการสนับสนุนนักกีฬา ระหว่าง OPTIMA และโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร เพื่อให้ความรู้ และจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการผ่อนคลายกับนักกีฬา ก่อนการแข่งขันจักรยานประเภทลู่ชิงแชมป์ประเทศไทย สนามที่ 3 ณ เวโลโดรม หัวหมาก ในสัปดาห์ต่อไป ■

Bickerton Portable กลับมาแล้ว

Mark Bickerton ลูกชายของ **Harry** ผู้ซึ่งได้มีส่วนร่วมในการช่วย Harry ผู้พ่อทำงานยาวนานกว่า 4 ทศวรรษ และอาจจะยาวนานที่สุดในอุตสาหกรรมนี้ มาร์คได้ใช้เวลากว่า 30 ปี ร่วมงานกับทีมงานที่มีประสบการณ์ และมีความสามารถมากมายในการออกแบบจักรยานพับ โดยในปี 2011 มาร์ค ได้ re-launch **จักรยาน Bickerton Portables** อีกครั้ง ด้วยความร่วมมือกับ **Mobility Holding Ltd.** หรือที่รู้จักกันในนามของ *Tern* เพื่อร่วมกันพัฒนาจักรยาน Bickerton ในปัจจุบันให้คงความสวยงามในสไตล์ของต้นแบบ Bickerton ผสานเข้าด้วยกันกับดีไซน์ วัสดุ และเทคโนโลยีสมัยใหม่

บริษัท CCNV Group จำกัด ได้สิทธิ์ในการเป็นตัวแทนจำหน่ายจักรยานพับ Bickerton Portables แต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย ซึ่งจะเปิดตัว Bickerton Portables จำนวน 5 รุ่น เป็นครั้งแรกในงาน **สสส. Present A-Day Bike Fest 2015** วันที่ 12-15 พฤศจิกายน 2558 เพื่อให้ทุกท่านได้สัมผัสและทดลองขี่ จักรยาน Bickerton ที่ผสานดีไซน์ และจิตวิญญาณจากอังกฤษ เข้ากับเทคโนโลยีจักรยานพับสมัยใหม่

ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.ccnvgroup.com

และ **Facebook:** BickertonPortablesThailand ■

ปั่นวัดใจ ไหว้พ่อขุน ครั้งที่ 2

วันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2558

ขอเชิญร่วมแข่งขันจักรยานชิงถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี รายการ **"ปั่นวัดใจ ไหว้พ่อขุน ครั้งที่ 2" (Tour of Lomsak #2)** โดย**นายกิตติพั้วช่วย** นายกเทศมนตรีเมืองหล่มสัก ในวันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2558 โดยแบ่งการแข่งขันออกเป็นหลายรุ่น คือ

ประเภทเสือหมอบ ระยะทาง 80 กิโลเมตร ทั้งชายและหญิง

ประเภทเสือภูเขา ระยะทาง 80 กิโลเมตร ทั้งชายและหญิง

ประเภททท่องเที่ยว ระยะทาง 40 กิโลเมตร

เส้นทางการแข่งขันจาก อำเภอหล่มสัก-กลับตัวหน้าองค์พระใหญ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ - อำเภอหล่มสัก รวมระยะทาง 80 กิโลเมตร

ค่าสมัคร ทุกรุ่น 500 บาท VIP 1,000 บาท

สมัครออนไลน์ได้ที่นี่: http://goo.gl/forms/Htv5bxVtdC

สมัครด้วยตนเองที่ กองการศึกษา เทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ในวันและเวลาราชการ โทร. 056-701060 ต่อ 239 ■

บางละมุงใจกุศล ครั้งที่ 2

วันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2558

สมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนศรีสุวิช, ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข, ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ, ร้าน ช.นำชัย พัทยา ร่วมด้วย RaceReg.Net ขอเชิญร่วมงานแข่งขันจักรยาน **"บางละมุงใจกุศล ครั้งที่ 2 (Banglamung Race Charity #2)"** ในวันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2558 ณ โรงเรียนศรีสุวิช อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เพื่อก่อตั้งกองทุนช่วยเหลือนักจักรยานที่ประสบอุบัติเหตุพื้นที่จังหวัดชลบุรีและใกล้เคียง นำรายได้เพื่อสนับสนุนกองทุนช่วยเหลือผู้ป่วยติดเตียงและผู้ป่วยเรื้อ

รับสมัครเป็นรุ่นทั่วไป ระยะทางประมาณ 50 กิโลเมตร ค่าสมัคร 450 บาท **สำหรับ VIP ระยะทางประมาณ 15 กิโลเมตร** ค่าสมัคร 1,000 บาท ■

ปั่นชมทุ่งกุลาร้องไห้ ข้าวหอมมะลิโลก ครั้งที่ 2

วันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2558

โดย**เทศบาลตำบลเกษตรวิสัย** ร่วมกับ**ชมรมจักรยานเมืองเกษตร** ขอเชิญพี่น้องชาวเสือ ร่วมแข่งขันจักรยาน **"ปั่นชมทุ่งกุลาร้องไห้ ข้าวหอมมะลิโลก ครั้งที่2"** อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด ใช้เส้นทางการแข่งขันผ่านทุ่งกุลาร้องไห้ ที่เต็มไปด้วยข้าวหอมมะลิโลกเหลืองอร่ามเต็มทุ่งนา ระยะทางประมาณ 70 กิโลเมตร

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ผอ.ต้น 085-8585655, ผอ. วรรณะ 081-9641346 ■

DD PHARMACY

Mee Mie มีมี่ มีทุกสิ่ง.. ที่ผู้หญิงต้องการ

ปรับสมดุลร่ายกายสตรี หลับสบาย อกตึง ลดอาการตกขาว
ปวดประจำเดือน ช่องคลอดสะอาด เลือดลมไหวเวียนดี
ลดสิว ฝ้า กระ ป้องกันกระดูกพรุน ผิวขาวสวยใส แลดูอ่อนกว่าวัย
ราคากล่องละ 1,260 บาท ***Promotion Buy 2 Get 1 free***
จัดส่งทางไปรษณีย์ ฟรี (ทั่วประเทศ)

ร้าน DD Pharmacy สถานที่ตั้ง จากแยกอังรีดูนังค์ เข้ามาทางถนนสุรวงศ์
เลยทางเข้าถนนธนิยะมาประมาณ 20 เมตร โทรศัพท์ 089-898-5260
Thanwa Pharmacy โทรศัพท์ 0818418717
Line ID: bodydesign

ปั่นกระเสียว เที่ยววังคัน ครั้งที่ 2 วันอาทิตย์ที่ 8 พฤศจิกายน 2558

องค์การบริหารส่วนตำบลวังคันร่วมกับชมรมจักรยานตำบลวังคัน ขอเชิญร่วมกิจกรรมปั่นจักรยาน **"ปั่นกระเสียว เที่ยววังคัน" ครั้งที่ 2** ประจำปีงบประมาณ 2558 ในวันอาทิตย์ที่ 8 พฤศจิกายน 2558 ณ วัดวังคัน หมู่ที่ 1 ตำบลวังคัน อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

ประเภทการปั่นจักรยาน

1. ประเภทเส้นทาง A ทางเรียบระยะทาง 60 กิโลเมตร ค่าสมัคร 350 บาท (รับสมัครจำนวน 1,200 คน)
2. ประเภทเส้นทาง B ทางเรียบระยะทาง 24 กิโลเมตร ไม่เสียค่าสมัคร (รับสมัครหน้างานไม่จำกัดจำนวน)

เป็นทริปคุมความเร็ว มีจุดให้น้ำระหว่างทาง 4 จุด ไม่ใช่การแข่งขัน รับสมัครตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2558 - 15 ตุลาคม 2558

สามารถติดต่อสอบถามได้ที่

1. กำนันกิตติพันธ์ ทวีวัฒนพงษ์ 081-8244683 ประธานชมรมจักรยานตำบลวังคัน
2. ผู้ใหญ่จิรวัฒน์ อินทอง 081-6749986 รองประธานชมรมจักรยานตำบลวังคัน
3. นายอำนวย ฉลาดไธสง 081-0103265 เจ้าหน้าที่ อบต. วังคัน
4. อบต. วังคัน หมายเลขโทรศัพท์ 035-466242 ■

จักรยาน ปั่นยิก ยิก ชิด ชิด ริมโขง ณ เชียงคาน ครั้งที่ 2

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพเชียงคาน (ปั่นเลย-เสยคาน) ขอเชิญร่วมการแข่งขันจักรยาน **ปั่นยิก ยิก ชิด ชิด ริมโขง ณ เชียงคาน ครั้งที่ 2** เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนและเยาวชนได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายโดยใช้จักรยาน และเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวในท้องถิ่นเมืองเชียงคาน เป็นกิจกรรมที่ประชาชนทุกเพศทุกวัยสามารถมีส่วนร่วมได้อย่างทั่วถึง

รับสมัคร และปล่อยตัว ณ ลานวัฒนธรรมริมแม่น้ำโขง อำเภอเชียงคาน

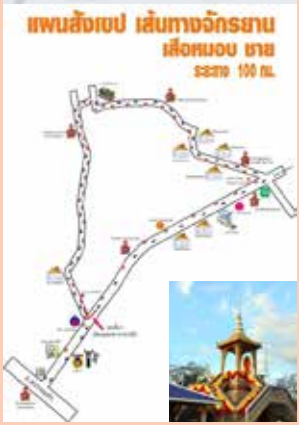
เส้นทางการแข่งขันปั่นจักรยาน จากอำเภอเชียงคาน - ไปอำเภอปากชม ไปกลับรวมระยะทาง 80 กิโลเมตร (ทางลาดยาง 100%)

ติดต่อสอบถาม ชมรมจักรยานปั่นเลย-เสยคาน : 062-115-3351

Line ID: punyikyik ■

เมืองอรัญฯ ใจเกินร้อยสู่เบื้องบูรพา ครั้งที่ 2

วันอาทิตย์ที่ 8 พฤศจิกายน 2558



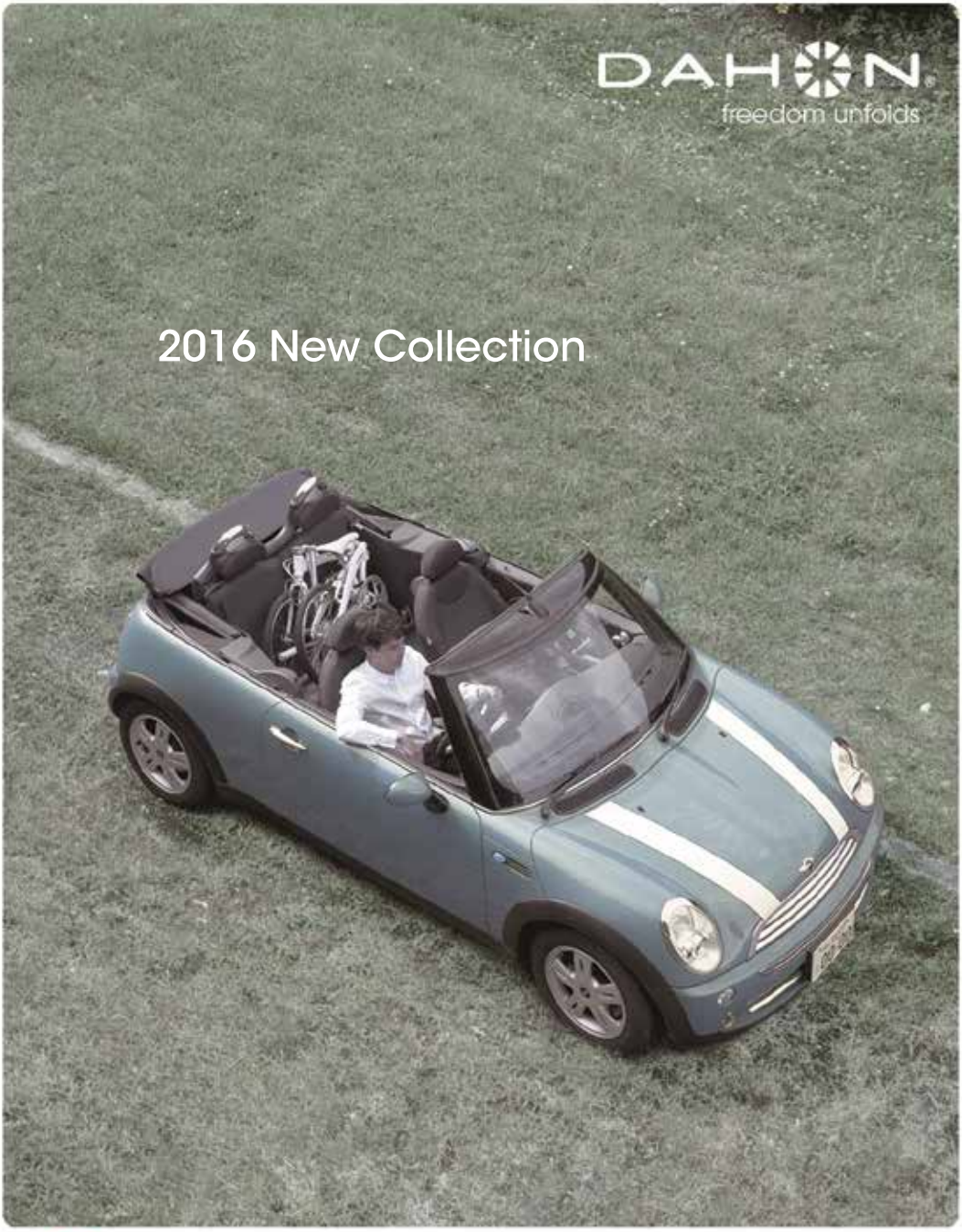
เทศบาลเมืองอรัญญประเทศ ร่วมกับ **กลุ่มจักรยานเมืองอรัญฯ** เชิญนักปั่นทุกท่านเข้าร่วม **การแข่งขันจักรยาน เมืองอรัญฯ ใจเกินร้อยสู่เบื้องบูรพา ครั้งที่ 2** เพื่อส่งเสริมการออกกำลังให้ชาวอรัญฯ และประชาชน ส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยรายได้หลังหักค่าใช้จ่าย มอบให้แก่ โรงเรียนในสังกัดเทศบาลเมืองอรัญฯ

แบ่งออกเป็น ประเภทเสือหมอบชาย ประเภทเสือหมอบหญิง ประเภทเสือภูเขาชาย ประเภทเสือภูเขาหญิง ประเภททั่วไป (open) ประเภทรุ่นอายุ 40 ปีขึ้นไป ประเภทเด็กอายุไม่เกิน 15 ปี และประเภท VIP

ค่าสมัครทุกประเภท (ยกเว้น ประเภทเด็กอายุไม่เกิน 15 ปี และ ประเภท VIP) 500 บาท รวมค่าอาหารเช้า อาหารกลางวัน และเสื้อจักรยาน **ปิดรับสมัคร** ทาง http://www.thaimtb.com/ และ facebook tessabanaran วันที่ 3 พฤศจิกายน 2558

ติดต่อสอบถามได้ที่ คุณเอ๋ และ คุณแบงค์ 090-9173775, 037-231111

ID line: tessaban.aran ■



NAVA BIKE

พบกับ Dahon 2016 New Japan Collection ได้ที่บูธ นาวาไบค์ ในงาน สสส. presents a day BIKE FEST 12-15 พ.ย นี้ Airport Rail Link มักกะสัน ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.dahonthailand.com Navabike หรือโทร 02-898-6655

กบินทร์บุรีใจเกินร้อย

วันอาทิตย์ ที่ 15 พฤศจิกายน 2558

องค์การบริหารส่วนจังหวัดปราจีนบุรี เทศบาลตำบลกบินทร์ ชมรมจักรยานกบินทร์บุรี ร่วมกับ**บริษัท สิงห์ คอร์ปเปเรชั่น** ได้จัดการแข่งขันจักรยาน **"กบินทร์บุรีใจเกินร้อย"** เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติถวายพ่อหลวงเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 88 พรรษา ในวันอาทิตย์ ที่ 15 พฤศจิกายน 2558 เส้นทาง กบินทร์ - เวโรน่า - อุทยานแห่งชาติทับลาน ระยะทาง 78 กิโลเมตร ขอเชิญชวนนักปั่นทุกประเภทเข้าร่วมการแข่งขัน **สนใจติดต่อ** กองการศึกษา เทศบาลตำบลกบินทร์ 037-283-172, คุณสมชาย 081-9461396, คุณภัททชิติ์ 081-5772182, ครูเปี๊ยก 086-111-0442, เสือโภช 089-091-5450 ■

Ride to Khong's Legendary

วันที่ 29 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2558

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) เชิญร่วม**มหกรรมแข่งขันจักรยานทางไกลประเทศไทย (Ride to Khong's Legendary) ตอน นักปั่นแห่งลุ่มน้ำโขง** ชิงถ้วยพระราชทานสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ระหว่างวันที่ 29 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2558 เส้นทางจังหวัดหนองคาย - บึงกาฬ - นครพนม - มุกดาหาร - ภูมโนรมย์ ระยะทางรวม 248 กิโลเมตร มีให้เลือกเข้าร่วมปั่นทั้งประเภทเดี่ยวและประเภททีม

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร.1672 เบอร์เดียวเที่ยวทั่วไทย หรือ 022-034208, 022-034203 **เว็บไซต์** www.ridetokhonglegendary.com และ **เฟสบุ๊ค** www.facebook.com/ridetokhonglegendary ■

พบกับจักรยานพับสัญชาติอังกฤษ Bickerton Portables และ Strida 2016 เป็นครั้งแรกได้ที่งาน สสส. Presents aday Bike Fest 12-15 พ.ย. นี้ ที่บูธ CCNV Group ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.ccnvgroup.com

ccnvgroup

BickertonPortablesThailand

ปั่นพิชิตอนุสรณ์สถานแห่งความสงบภูพานน้อย ครั้งที่ 2

วันอาทิตย์ที่ 29 พฤศจิกายน 2558

องค์การบริหารส่วนตำบลพิมาน อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม ร่วมกับ**ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพอำเภอนาแก** จังหวัดนครพนม **เชิญเข้าร่วมแข่งขันพิมานปั่นพิชิตอนุสรณ์สถานแห่งความสงบภูพานน้อยครั้งที่ 2** อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม เพื่อเป็นการแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่ และมุ่งเน้นให้ประชาชนในพื้นที่หันมาออกกำลังกาย โดยไม่พึ่งยาเสพติด รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรมทางสร้างสรรค์ เพิ่มความสุขให้ตนเองและส่วนรวม ทั้งกิจกรรมดนตรี ศิลปะ การกีฬา เพื่อปลุกจิตรสำนึกให้เยาวชนประชาชน ได้มีส่วนร่วมทำสังคมให้เข้มแข็ง และน่าอยู่โดยการปั่นจักรยาน

สถานที่จัดงาน อนุสรณ์สถานแห่งความสงบภูพานน้อย ตั้งอยู่บนภูพานน้อย ตำบลพิมาน อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม บนถนนสายดงหลวง-นาแก

ติดตามรายละเอียดเพิ่มได้ที่ http://goo.gl/s06j60 ■

จักรยานทางเรียบแก่งดอนกลางเฉลิมพระเกียรติ ชิงถ้วยพระราชทาน

วันอาทิตย์ที่ 6 ธันวาคม 2558

เทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ ร่วมกับ**ชมรมจักรยานไดโนสปีดไบค์** เชิญร่วมการแข่งขัน **"จักรยานทางเรียบแก่งดอนกลางเฉลิมพระเกียรติ ชิงถ้วยพระราชทาน"** ระยะทาง 75 กิโลเมตร กาฬสินธุ์-หนองสอ-เขื่อนลำปาว-ปากทางเขื่อน-แก่งดอนกลาง โดยจุดเริ่มต้นอยู่ที่เส้นชัย แก่งดอนกลาง

รายละเอียดอื่นๆ จะแจ้งให้ทราบอีกทีครับ

ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ http://goo.gl/F0v0bK ■

BIKE TO BE HERO ฮีโร่ปั่นเพื่อน้อง

วันที่ 12-13 ธันวาคม 2558

กรรมการสงเคราะห์สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดระยอง จัดกิจกรรม **BIKE TO BE HERO ฮีโร่ปั่นเพื่อน้อง** เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทั่วไป รู้จักและมีส่วนร่วมในการช่วยกันดูแล ป้องกัน แก้ไข พัฒนาเด็กและเยาวชนสำหรับสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดระยอง และศูนย์ฝึกและอบรม

จัดที่สนามกีฬาจังหวัดระยอง และสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง ระยะทาง 75 กิโลเมตร แบ่งออกเป็น 2 ประเภท 6 รุ่น และยังได้ชมการแสดงจากเด็กศูนย์ฝึกฯ การจำหน่ายสินค้าราคาถูก จากเด็กศูนย์ฝึกฯ และร้านค้าภายนอก ผลไม้ อุปกรณ์จักรยาน นำเที่ยว ไหว้พระเจดีย์กลางน้ำ วัดลุ่ม ป่าชายเลน (มีรถรางนำเที่ยวบริการฟรี)

ติดต่อสอบถามรายละเอียด คุณป้าง โทร และ **ID Line:** 089-6107999 ■

หจก. ฮะฮงพาณิชย์

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

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

SHIMANO DEORE XT

©Shimano Inc 2015 / Photo: Sterling Lawrence

เรื่อง มงคล วิจะระณะ
นายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

Audax PBP
1,200 กิโลเมตร
ความฝันที่เป็นจริง (1/2 เดียว)

AUDAX เข้ามาในประเทศไทยประมาณ 2 ปีกว่าที่ผ่านมา ผมรู้จัก Audax จริงจังเมื่อเดือนพฤศจิกายน 2557 ที่ผ่านมานี้เอง และเข้าร่วมขี่จักรยานรายการนี้ที่เขาใหญ่ ระยะทาง 300 กิโลเมตร ผมจะไม่กล่าวถึงรายละเอียด ถ้าท่านใดสนใจสามารถเข้าไปดูได้ที่ *Audax Thailand* จะทราบครับ

ผมจะเล่าถึง **Audax PBP (Paris-Brest-Paris)** ระยะทาง 1,200 กิโลเมตร ผู้ที่จะไปร่วมกิจกรรมนี้จะต้องผ่านการขี่จักรยานระยะทาง 200, 300, 400 และ 600 กิโลเมตร ตามเวลาที่กำหนด จึงจะมีสิทธิ์ไปร่วมกิจกรรมครั้งนี้ได้

ผมเป็นคนหนึ่งที่ผ่านการขี่จักรยานระยะทาง 200, 300, 400 และ 600 กิโลเมตร ตามเวลาที่กำหนด จึงมีโอกาสไปร่วมกิจกรรม

☺ ☺

กล่าวถึงโอกาสที่ใช้ในฝรั่งเศส

ผมถึงปารีส**วันที่ 11 สิงหาคม 2558** ช่วงเวลาบ่ายที่ CDG (สนามบิน) ตอนแรกวางแผนไว้ว่าจะติดต่อรถ Taxi ให้มารับจากทาง email ล่วงหน้า แต่ปรากฏว่าราคาแพงมาก เดินทางจากสนามบิน CDG ไปถึงที่พักระยะทางประมาณ 70 กิโลเมตร ค่ารถอยู่ที่ 9,000 บาทไทย จึงตัดสินใจไม่ใช้บริการรถแท็กซี่ แต่หันไปใช้บริการรถไฟแทน ปรากฏว่าราคาต่อคนอยู่ที่ 14.35 ยูโร หรือประมาณ 600 บาทต่อคนเท่านั้น เราไปกันทั้งหมด 3 คน รถไฟสามารถพาเราไปจนถึงสถานีสุดท้าย ซึ่งอยู่ห่างจากโรงแรมที่พักประมาณ 4 กิโลเมตร เรามาถึงสถานีปลายทางเวลาประมาณ 18.00 น. และมีสัมภาระมากพอสมควร

อีกทั้งทางโรงแรมแจ้งว่าหลังเวลา 19.00 น. จะไม่มีเจ้าหน้าที่ประจำอยู่ตรงเค้าเตอร์บริการ และต้องรอจนกว่าจะถึงเวลา 8.00 น. ของเช้าวันรุ่นขึ้นจึงจะมีเจ้าหน้าที่มาปฏิบัติงาน นั่นก็หมายความว่า เราต้องรอจนถึงเช้า จึงจะสามารถดำเนินการเรื่องที่พักได้ จึงตัดสินใจประกอบจักรยาน และขี่ไปตามเส้นทาง

MAGNY
LES-HAMEAUX

ที่กำหนดในกูเกิ้ลแมบ (ช่วยได้มาก) จึงสามารถถึงโรงแรมได้ทันกำหนดเวลา และต้องจ้างผู้จัดการโรงแรมให้นำรถไปรับ**คุณชานนท์**และ**คุณป้อม** ซึ่งเป็นกรรมการสมาคมกีฬาและเจ้าหน้าที่ของสมาคมฯ ในราคา 30 ยูโร เพื่อขนสัมภาระรวมถึงแวะห้างคาร์ฟูร์ เพื่อซื้ออาหารไว้รับประทานด้วย เพราะว่าหากเกินเวลา 20.00 น. แล้ว บรรดาร้านค้าจะปิดหมด

☺ ☺

วันที่ 12 สิงหาคม 2558 เราขี่จักรยานเที่ยวเมืองปารีส ขี่ผ่านทุ่งนาลัดเลาะเข้าป่าผ่านป่าไปเข้าเมือง ระยะทางประมาณ 30 กิโลเมตร เส้นทางเป็นเนินเสียส่วนใหญ่

บริเวณที่ขี่จักรยานผ่านนั้นเป็นพื้นที่เกษตรกรรมเกือบทั้งหมด เป็นหมู่บ้านและเมืองขนาดเล็ก เราขี่จักรยานเลาะแม่น้ำแซร์ น้ำใสสะอาดมาก แล้วตรงไปยังหอไอเฟล พิพิธภัณฑ์ กลางวันแวะทานพิซซ่ากับสลัดจานใหญ่ แบบสามคนอร่อยอิ่มพอดี ราคาประมาณ 2,200 บาทต่อมื้อ (แพงมาก) น้ำเปล่าขนาด 1.5 ลิตรราคาประมาณ 100 บาท

ระยะทางขี่จักรยานวันแรกนี้ประมาณ 120 กิโลเมตร อากาศเย็นสบาย อุณหภูมิประมาณ 22 - 28 องศา ช่วงเย็นเราแวะที่ห้างคาร์ฟูร์เพื่อซื้ออาหารเย็น รวมถึงมื้อเช้าและมื้อกลางวัน เพราะต้องทำอาหารกินกันเอง เนื่องจากราคาอาหารข้างนอกแพงอย่างมาก โรงแรมที่พักไม่มีแอร์ทำความเย็น มีแต่เครื่องทำความร้อน กลางคืนจึงใช้วิธีเปิดหน้าต่างประตู ห่มผ้านิดหน่อย ก็หลับสบายได้ตลอดทั้งคืน

☺ ☺

วันที่ 13 สิงหาคม 2558 เราตลุยเมือง Versailles เข้าชมปราสาทที่ใหญ่โตอังการ เป็นพระราชวังแวร์ซายที่พระเจ้าหลุยส์ที่ 16 แห่งฝรั่งเศส กับพระนางมารี อองตัวเนต ถูกประหารด้วยกิโยติน โดยชาวฝรั่งเศส เนื่องจากความยากจนและอดอยากในขณะนั้น พอช่วงบ่ายไปพบกับเพื่อนที่มาในกลุ่มหลังเพื่อทักทายพูดคุย และชวนกันออกไปชมจุดสตาร์ท

PARIS
BREST
PARIS

BAR
Fougères

ด้วยกัน มื้อกลางวันได้พี่ชานนท์ กุ๊กจำเป็นได้ปรุงอาหารอย่างสุดฝีมือ อิ่มอร่อยรอดตัวไปอีกมื้อ

หลังจากไปดูจุดสตาร์ทแล้วพวกเราปั่นกลับไปยังที่พัก ได้ระยะทาง 120 กิโลเมตรเหมือนกับเมื่อวานนี้ เราสังเกตดูนอกเมืองในย่านนั้น หากเทียบเคียงกับบ้านเราแล้ว พบว่าถนนหนทางไม่มีไหล่ทางเลย แม้ในเมืองใหญ่ก็ยังไม่ได้มีไหล่ทางกว้างเท่ากับในบ้านเราเลย ยกเว้นที่ปารีส อากาศของวันนี้ไม่ร้อนเท่ากับเมื่อวาน มีฝนตกนิดหน่อย แต่ไม่ถึงกับเปียกเสียจนไม่สามารถขี่จักรยานได้ แต่ค่อนข้างหนาวครับ..

☺ ☺

วันที่ 14 สิงหาคม 2558 เป็นการทดสอบเส้นทางจริง ระยะทางประมาณ 35 กิโลเมตร สำหรับเส้นทางจริงนี้เมื่อรวมกับระยะทางจากที่พักไปจุดสตาร์ทประมาณ 120 กิโลเมตร เท่ากับสองวันที่ผ่านมา แต่วันนี้มีพิเศษเมื่อไปหยุดตรงกิโลเมตรที่ 35 เป็นเมืองที่มีร้านขนมปังรับประทานกับแฮม ความยาวขนมปังประมาณ 20 เซ็นติเมตร เป็นขนมปังแบบฝรั่งเศสปลายแหลมๆ อันละ 200 กว่าบาท รับประทานกับโค้กกระป๋องละ 80 บาท และได้เพื่อนเป็นเจ้าของร้านคุยกันสนุกสนานถูกคอทีเดียว

จากนั้นเราขี่จักรยานกลับเข้าที่พัก เตรียมอาหารและจักรยานเพื่อวันพรุ่งนี้ต่อไป

☺ ☺

วันที่ 15 สิงหาคม 2558 ตรวจสภาพรถจักรยานโดยคุณชานนท์ต้องนำจักรยานไปตรวจสภาพ และคุณชานนท์ลงเวลาไว้ 90 ชั่วโมง หลังจากนั้นก็ขี่จักรยานเพียงเล็กน้อยแล้วกลับที่พัก เพื่อพักผ่อนออมกำลังเอาไว้สำหรับวันรุ่งขึ้น เนื่องจากว่าคุณชานนท์ต้องออกสตาร์ทเวลา 17.00 - 19.00 น. ของวันที่ 16 สิงหาคม 2558 ส่วนผมและคุณป้อมที่จองเวลาไว้ 84 ชั่วโมง ต้องออกสตาร์ท เช้าวันที่ 17 สิงหาคม 2558 เวลา 05.00 น. จึงรู้สึกตื่นเต้นพอสมควรครับ เพราะเวลาใกล้เข้ามาทุกทีแล้ว

☺ ☺

- ปารีสมีพื้นที่ใหญ่มาก และเมื่อออกนอกเมืองจะเป็นพื้นที่เกษตรกรรมทั้งหมด และเมืองที่ผ่านไปด้วยการขี่จักรยานนั้น จะพบว่าเป็นพื้นที่เกษตรกรรมเกือบทั้งหมด โดยตัวเมืองทั้งหมดจะอยู่บนภูเขาซึ่งเป็นที่สูง
- ถนนในชนบทแคบมาก แต่กลับรู้สึกได้ว่าขี่จักรยานแล้วปลอดภัย
- ค่าใช้จ่ายที่นี่หากทานอาหารนอกบ้านตามร้านอาหาร จะมีค่าใช้จ่ายมื้อละประมาณ 600 บาท ทุกอย่างเมื่อเทียบกับบ้านเราแล้ว แพงอย่างมาก
- อากาศเวลากลางวันในขณะนั้นประมาณ 22 - 30 องศา ส่วนเวลากลางคืนประมาณ 5 - 20 องศา
- ผู้คนส่วนใหญ่เป็นคนมีเหตุมีผล ใจเย็น และผู้คนส่วนใหญ่ขี่จักรยานจึงมีสุขภาพที่แข็งแรง
- ที่นี่มีคุณภาพชีวิตดี รายรับ - รายจ่าย สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

วันที่ 16 สิงหาคม 2558 เวลา 09.00 น. ผมและคุณป้อมต้องไปตรวจสภาพรถจักรยาน โดยการตรวจของเขานั้น จะดูเรื่องไฟแสงส่องสว่างเป็นหลัก ใครจะใช้รถจักรยานอะไรประเภทไหนได้ทั้งนั้น เราตรวจสภาพรถจักรยานเสร็จเวลา 10.00 น. ก็ได้เวลารวมตัวถ่ายภาพหมู่ของผู้ร่วมกิจกรรม Bike For Mom ที่ตรงกับประเทศไทยเวลา 15.00 น. ซึ่งตรงกับในประเทศฝรั่งเศสเป็นเวลา 10.00 น. พอดี

หลังจากถ่ายภาพเสร็จแล้ว จึงแยกย้ายกันกลับไปพักผ่อน ส่วนคุณชานนท์ไม่ได้กลับที่พัก แต่คงอยู่ที่จุดสตาร์ทเพื่อรอเวลาปล่อยตัวของกลุ่มทำเวลา 90 ชั่วโมงในตอนเย็น สำหรับผมและคุณป้อมจะต้องกลับมาที่สุดสตาร์ทนี้ในเวลาเช้า เพื่อเตรียมขี่จักรยานในกลุ่มทำเวลา 84 ชั่วโมง ด้วยความตื่นเต้นอย่างบอกไม่ถูก

☺ ☺

วันที่ 17 สิงหาคม 2558 เวลา 05.00 น. หลังจากเริ่มออกตัวไปได้ประมาณ 40 กิโลเมตร ปรากฏว่ายางแตก ต้องเปลี่ยนยางในแล้วจึงไปต่อได้อีก 140 กิโลเมตร ยางหลังก็เริ่มลมอ่อนอีก จึงต้องเปลี่ยนยางในอีกรอบ จนต้องตัดสินใจเปลี่ยนยางนอกและยางในเส้นหลังเนื่องจากยางเริ่มซึมอ่อนอีกครั้ง ขณะที่ระยะทางยังเหลืออีกกว่า 600 กิโลเมตร ยางหน้าก็เปิดปัญหาขึ้นมาอีก

โชคดีเจอ**คุณวิช** เพื่อนคนไทยซึ่งเป็นผู้นำเข้ากิจกรรม Audax มาเมืองไทยร่วมกับ**คุณป๊อบ** จึงขอยืมยางนอกพร้อมเปลี่ยนยางในที่เตรียมมา จึงสามารถปั่นไปจนถึงเมืองแบร์สต์ ระยะทางประมาณ 644 กิโลเมตร ทำเวลาเกินกว่ากำหนดไป 20 กว่านาที แต่ต้องตัดสินใจหยุด เพราะว่ากระโหลกจักรยานเริ่มมีเสียงดัง และเนื่องจากว่าเตรียมอุปกรณ์ไปไม่เหมาะสมจึงทำให้ค่อนข้างลำบากอย่างมาก

อีกทั้งอากาศที่หนาวมากในเวลากลางคืน จึงตัดสินใจไม่ไปต่อ ซึ่งต้องยอมรับว่าการขี่จักรยานครั้งนี้โหดกว่าที่คาดเอาไว้อย่างมาก เนื่องจากเส้นทางเป็นภูเขาแทบทั้งนั้น แม้ว่าจะเตรียมตัวมาพอดี แต่การเตรียมอุปกรณ์ไม่พร้อมสมบูรณ์ ซึ่งกลายเป็นอุปสรรคที่สำคัญอย่างมาก

☺ ☺

การขี่จักรยานที่ฝรั่งเศสครั้งนี้ ระยะทางประมาณ 1,000 กิโลเมตร รู้สึกได้เลยว่ามีความปลอดภัยอย่างมาก ไม่มีรถยนต์เข้ามาใกล้ๆ เลย เวลาที่รถยนต์จะแซงจักรยานของเรา เขาจะเว้นระยะห่างจากตัวเราและจักรยานเป็นวา หากมีรถยนต์สวนทางมา เขาก็จะรอจนกระทั่งไม่มีรถยนต์สวนทางมาแล้วจึงขับแซงเราขึ้นไป ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าประทับใจอย่างมาก อยากจะบอกว่าแม้ถนนที่นี่จะแคบ แต่ผู้คนใจกว้างอย่างมาก ■

คำสัมภาษณ์โดย แซม สิริพงศ์ รวยดีเลิศ
เรียบเรียบ/ภาพ zangzaew

กิ่งก้านหนึ่งแห่ง "ไม้ค้ำตะวัน" อาจารย์นิยม อิ่มอุดม

ไม่ใช่สิ่งที่เกินไปหากจะกล่าวว่า กลุ่มจักรยานที่เรียกตนเองว่า **"ไม้ค้ำตะวัน"** คือต้นแบบของการปั่นจักรยานอย่างมีอุดมการณ์ของนักเดินทางด้วยจักรยานที่ถ่ายทอดสืบทายาท ไปสู่นักปั่นจักรยานเพื่อการเดินทางท่องเที่ยวจนถึงปัจจุบัน

เป็นโอกาสสำคัญยิ่ง ที่ได้นำเรื่องราวจากการให้สัมภาษณ์พูดคุยของ **อาจารย์นิยม อิ่มอุดม** หนึ่งในกลุ่มไม้ค้ำตะวัน กับ **แซม สิริพงศ์ รวยดีเลิศ** ผู้ที่ได้รับการขนานนามว่า **"กัลบกนักปั่น"** ในระหว่างร่วมเดินทางปั่นจักรยานไปท่องเที่ยวยังประเทศลาว

แซม สิริพงศ์

ขอทำความรู้จักอาจารย์หน่อยนะครับ?

อาจารย์นิยม

ผมก็มีบ้านเกิดอยู่ที่พระนครศรีอยุธยา เป็นคนเมืองเก่า จบปริญญาตรีครุศาสตร์บัณฑิต เรียนสายครูมาโดยตลอด จบรับราชการเป็นครู อยู่ที่บางปะอิน 2 ปี อยู่กระทรวงฯ ในส่วนอาชีวะศึกษา 3 ปี เป็นนักวิชาการสอบในกรมวิชาการอีก 27 ปี และออกจากราชการในปี 56 ผมแต่งงานตอนอยู่กระทรวงศึกษา อายุประมาณ 26 ปีในตอนนั้น เวลานี้มีบุตรชายสองคน

แซม สิริพงศ์

เข้ามาวงการจักรยานเมื่อไรครับ?

อาจารย์นิยม

หลังออกจากราชการปี 2446 มาทำงานบ้านอยู่หนึ่งปี ใช้ชีวิตทัวร์ธรรมะตลอดทั้งปี ก็ได้ประโยชน์บ้าง แต่สุขภาพเริ่มไม่ค่อยดี มีความดัน โรคอ้วน โรคหัวใจ หมอบอกว่าให้ออกกำลังกายบ้าง โดยให้เลือกระหว่างว่ายน้ำหรือจักรยาน ผมก็เลือกจักรยาน

ทีแรกปั่นจักรยานแม่บ้านไปเที่ยวคุยกับชาวบ้านบ้าง เก็บของมารีไซเคิลบ้าง เพื่อสนุกไปวันๆ ให้หมดเวลาไปวันๆ เก็บของมามากๆ แม่บ้านก็ชักบ่นก็เลยเลิกไป คิดว่าไอ้เราก็ยังมีจักรยานอยู่ หรือจะลองหันมาปั่นจักรยานจริงๆ จังๆ มากขึ้นท่าจะดี

ตอนนั้นที่จังหวัดสมุทรปราการมีต้นแบบอยู่ คือลุงประดับ คุณเล็กคุ้มทอง ลุงปุ่น มีกันประมาณ 5-6 คน ผมก็เริ่มให้พวกเขาฝึกสอนเรา ตอนนั้นมีรถจักรยานอยู่หนึ่งคัน เป็นจักรยาน Trek รุ่นเก่า ซื้อมาราคาสองพันห้า แต่พอขี่ไปได้สัก 7 กิโล.. ก็ตะคริวกินเสียแล้ว เราจึงมาหาสาเหตุ พบว่ากล้ามเนื้อเรายังไม่ชินกับจักรยาน เราก็ไม่ค่อยรู้เรื่องจักรยาน พอมาเข้ากลุ่มเค้าก็สอนเราใช้เกียร์ ปรับอาน พอเริ่มปั่นได้ก็เริ่มออกทริปในจังหวัดสมุทรปราการ

จึงได้พบว่ามีเส้นทางต่างๆ ที่ไม่เคยพบเคยเห็นมันซ่อนอยู่ในจังหวัดเรามากมายเหลือเกิน เช่น ทางเท้า ทางเลียบคลองต่างๆ ไม่มีใครรู้เลยในยุคนั้น ปั่นกันอยู่พักหนึ่งพบว่าวัฒนธรรมของสมุทรปราการเคยใช้คลองเป็นการคมนาคมกันมาก่อน พอเลิกใช้จึงถูกทำเป็นทางเท้าเลียบคลอง เมื่อเรามาใช้ จึงทำให้ปลอดภัยไม่ต้องกลัวเรื่องรถที่ถนนเมนใหญ่

แซม สิริพงศ์

*แล้วเป็นอย่างไรครับ ถึงได้กลายเป็นกลุ่ม **ไม้ค้ำตะวัน** ที่ขึ้นชื่อว่าเป็นการปั่นทัวร์นกขมิ้น?*

อาจารย์นิยม

พอเราปั่นได้ไกลมากขึ้นเรื่อยๆ ไปคลองด่านไปบางปะกง ได้เป็นร้อยกิโลเมตรไปกลับ จึงเริ่มนึกสนุกว่าจักรยานน่าจะนำพาไปได้ไกล จึงได้มีโอกาสไปร่วมกับกลุ่มชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยในปัจจุบัน) แต่เราก็เป็นน้องใหม่ มีปมด้อยว่ารถเก่าและอ่อนซ้อม จึงไม่ค่อยได้เข้ากลุ่ม กลับมาซ้อมความพร้อมของตัวเองก่อน หลังจากนั้นจึงได้เริ่มออกทริปเป็นครั้งแรก

ครั้งนั้นเป็นทริป เปิดทัวร์อาเซียนสี่แผ่นดิน มีลาว ไทย พม่า และกัมพูชา ผมเป็นคนไทยคนแรกที่อายุ 60 ปี ได้รับคัดเลือกไปเปิดตัวอาเซียนในครั้งนี้

รถผมก็ขอยืมน้องภรรยา ก็ไปกับเขา โดยไม่รู้ว่าขี่ขึ้นเขาเป็นอย่างไร ไม่รู้จะไปไหวหรือไม่

ทางเจ้าของผู้จัดงาน พาไปปั่นซ้อมขึ้นเขาที่จังหวัดตาก ขึ้นเขาไป 35 กิโลเมตรผมก็สอบตก จะขอกลับบ้าน เขาก็บอกว่า คุณตาไม่ต้องกลับหรอก ถ้าขี่ไม่ไหวก็ขึ้นรถตู้ ก็มีแอร์ มีหนังสือให้อ่าน มีเพลงฟัง นั่งสบายๆ เราก็รู้สึกว่าดีเหมือนกัน แล้วก็มีรถช่างอีกคัน พอรถเสียก็มีช่างมาคอยดูแล แล้วก็มีรถหมอ รวมเป็นสามคัน

เราก็ไปกับเขา แต่ตัวเราไม่พร้อมเพราะอ่อนซ้อม ไปเข้าลาว เข้าเขมร ก็ขี่ไม่ไหว เพราะถ่ายท้องอยู่ตลอดทาง ไม่มีแรง จึงขึ้นรถบ้าง ขี่บ้าง จนจบทริป

กลับมาจึงประเมินตัวเองว่า โอย..เราเนี่ยท่าทางจะอ่อนซ้อมอย่างมาก ทำให้ขี่ไม่ค่อยไหว ประสบการณ์ก็ไม่ค่อยมี จนมีบริษัทผู้จัดเค้าจะจัดทริปจักรยานขี่รอบประเทศไทย เก็บเงินคนละสามหมื่นห้าพันบาท ประกาศทางเว็บไซต์ สมัครกันประมาณ 20 กว่าคน เป็นผู้สูงอายุทั้งนั้น

เริ่มออกทริปที่กรุงเทพฯ ไปทางนครปฐม เมืองกาญจน์ ขึ้นไปแม่ฮ่องสอน พะเยา เชียงใหม่ ระยะทางทั้งหมด 6,500 กิโลเมตร ขี่กันวันละ 100 กิโลเมตรไม่มีวันหยุด ใช้เวลา 65 วัน

กลับมาเราประเมินตัวเองว่าเราเป็นอย่างไรบ้าง จากการเสียเงินไปสามหมื่นห้าทำให้เรารู้จักตัวเองมากยิ่งขึ้น รู้จักคำว่า **"เหงื่อจืด"** ซึ่งพวกเราเป็นคนกำหนดเอง เมื่อขี่จักรยานไปได้ 6 สัปดาห์ ร่างกายจะมีการปรับตัวของมันเอง ทั้งระบบหายใจ ระบบขับถ่าย เหมือนกับการทำดีท็อกซ์ พวกกรดยูริค อะไรต่ออะไรจะถูกขับออกมาหมด เหงื่อเลยไม่มีขี้เกลือ เข้าตาไม่แสบ เข้าปากไม่เค็ม เสื้อผ้าไม่มีกลิ่นเหม็น หลังจากขี่มา 6 สัปดาห์ร่างกายมันก็อยู่ตัว ทุกคนรู้สึกประทับใจกัน จึงรวมตัวเรียกตัวเองว่ากลุ่ม **"ไม้ค้ำตะวัน"**

แซม สิริพงศ์

ที่มาของชื่อกลุ่มเป็นมาอย่างไรครับ?

อาจารย์นิยม

พวกเราในกลุ่มติดต่อกันอยู่ตลอด ออกทริปขี่ไกล ไปลาว เขมร เวียดนาม จีน ตอนนั้น**พี่ตุ๋ย**และ**พี่ชอบ**กลุ่มจักรยานที่อุบลฯ เขาไปกินอาหารที่ร้านเจอหนุ่มสาวกำลังกินอาหาร โดยชายหนุ่มคุยกับสาวคนรักว่า.. ***พี่น่ะไม่อยากให้มืดเลย เพราะพอมืดแล้วก็ทำให้เราต้องจากกัน***

พวกผู้เฒ่าในกลุ่มก็เลยคิดกันในใจเล่นๆ ว่า ***เอ้า.. ก็เอาไม้ค้ำตะวันไว้สิ มันจะได้ไม่มืด..***

พอมาเล่าให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง ก็เลยมีความคิดว่า เอ่อ.. น่าจะเอาคำว่า **"ไม้ค้ำตะวัน"** มาตั้งชื่อกลุ่มกันเสียเลย พวกเราก็วิจารณ์กันว่า *จะเหมาะไหมกับวัยของเรา เห็นว่ามีสองนัยก็คือ..*

อย่างแรก ถ้าเราเป็นหนุ่มสาว เราก็ไม่อยากให้มืด ก็เอาไม้ค้ำตะวันเอาไว้จะได้ยังคงอยู่กันอย่างมีความสุข

ส่วนอีกนัยหนึ่งก็คิดกันขำๆ ว่า อายุมากแล้วทำการบ้านไม่ค่อยได้ ก็ไม่อยากให้มืดเหมือนกัน เพราะพอมืดแล้วกลัวว่าจะเสียแรง (ฮา)

แต่อีกอย่างก็คือว่า จริงๆ แล้ว ไม้ที่จะต้องใช้ค้ำตะวันได้นั้น มันจะต้องมีความแกร่งอย่างมาก มันถึงจะค้ำได้ เหมือนที่พวกเราเป็นอยู่นี่แหละ

ชื่อกลุ่ม *"ไม้ค้ำตะวัน"* ก็เกิดขึ้นมาตั้งแต่ตอนนั้น มีการออกแบบเสื้อ โดยโลโก้ก็ได้**คุณนิรันดร์** เป็นศิลปินจากเมืองกาญจน์ใช้พู่กันออกแบบ แล้วเราก็ทำเสื้อมาใส่ขี่กันเป็นกลุ่ม

แซม สิริพงศ์

ทราบว่าหลังจากประสบความเสร็จจากการปั่นท่องเที่ยว ได้มีการชักจูงคนมาปั่นจักรยานแบบแนวคิดลูกโซ่ หมายความว่าอย่างไรครับ?

อาจารย์นิยม

ผมอยากให้วงการจักรยานของเรามีวัฒนธรรมการขี่ที่พัฒนาขึ้น เปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่จากที่เราเคยดักดานอยู่กับในห้องสี่เหลี่ยม เราจะใช้ระบบลูกโซ่โดยแนะนำคุณว่าขี่จักรยานดีอย่างไร เมื่อคุณรู้ว่ามีศรัทธาในการขี่จักรยาน คุณก็ไปชวนเพื่อนต่อๆ กันไปทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

ปรากฏว่าภายใน 6-7 ปี สมุทรปราการเรามีนักปั่นเป็นพันคน จนเราตั้งเป็นชมรมจักรยานจังหวัดสมุทรปราการ ผมเป็นคนหนึ่งที่ร่วมเป็นรุ่นบุกเบิกก่อตั้ง โดยมี**ลุงกุล**เป็นประธาน หลังจากนั้นบริหารมาพักหนึ่ง เกิดปัญหาเรื่องชมรมกับการเมืองเข้ามายุ่งกัน จึงทำให้ชมรมจักรยานเริ่มขาดความเป็นเอกภาพ จึงต้องเปลี่ยนแนวทางใหม่

แซม สิริพงศ์

อุดมการณ์เกี่ยวกับจักรยานเป็นอย่างไรครับ?

อาจารย์นิยม

จักรยานต้องคิดว่าเราขี่เพื่อใครละ เราขี่เพื่อนักการเมือง หรือขี่เพื่อนักธุรกิจ ถ้าเรา **"ขี่เพื่อตัวเอง"** ก็ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาสปอนเซอร์อะไรพวกนี้หรอก เราก็เป็นตัวของตัวเอง เราอย่าให้คนอื่นเขามาชี้นำ แล้วชีวิตเราก็จะไม่หลงไปในสิ่งที่เขาดักเอาไว้ เพราะว่าทุกวันนี้เราใช้ชีวิตเบ็ดเสร็จ

คำว่า *"เบ็ดเสร็จ"* ก็หมายความว่า เขารวบรัดให้เรา ขี่อย่างนี้ นอนอย่างนี้ กินอย่างนี้ ขี่แล้วไปกิน ขี่แล้วแจกของ ขี่แล้วกลับบ้าน ถ้าไม่มีก็ไม่ขี่ มันไม่ใช่วิสัยของนักปั่นจักรยาน นักปั่นจักรยานจริงๆ ต้องช่วยเหลือตัวเองได้ โดยเฉพาะเรื่องรถจักรยาน เราต้องรู้ ซ่อมได้ เปลี่ยนแปลงได้ ช่วยตัวเองได้ ไปไหนๆ ปะยางได้ กางเต็นท์ได้ ไม่เป็นภาระกับคนอื่น หากินเองได้ ช่วยเหลือเพื่อนได้ มันเป็นวิถีชีวิตใหม่ที่เราไม่เคยฝึกกัน ซึ่งผมก็หันมาใช้ชีวิตแบบนี้ ก็พบว่าเอ้อ.. มันเป็นการใช้ชีวิตที่มีความสุขอีกแบบหนึ่ง ที่มีความเป็นอิสระจริงๆ ไม่ขึ้นอยู่กับนักการเมือง หรือนักธุรกิจ

แซม สิริพงศ์

ทราบว่าเสียสละบ้านเป็นชมรมฯ?

อาจารย์นิยม

พอเราไปจดทะเบียนเป็นชมรม เขาถามว่าก่อตั้งที่ไหน ก็ไม่มีใครเสนอ ผมก็เลยเสนอที่บ้านตัวเองเป็นสถานที่ตั้งชมรม ตอนนั้นสมาชิก 308 คน ก็มาช่วยกันปรับปรุงจนสำเร็จเป็นที่ทำการชมรม จากนั้นก็บริหารมาระยะหนึ่ง ก็เกิดปัญหา เช่นแนวทางการบริหารไม่ตรงกันวัตถุประสงค์ แล้วปรับเปลี่ยนกันมาเรื่อยๆ ตอนนี้ก็เหลือน้อยลง

จริงๆ ก็ไม่อยากให้มาก อยากให้มีคุณภาพ แต่เป็นไปในลักษณะ **"จิ๋วแต่แจ๋ว"** เป็นที่พึ่งของนักปั่นทั่วไป

แซม สิริพงศ์

คำขวัญหรือปรัญชาเป็นอย่างไรครับ?

อาจารย์นิยม

ใช้แนวทางของ "ไม้ค้ำตะวัน" คือ

1. **มุ่งทางไกล ไร้กังวัล สุขภาพตนเต็มปริมาตร**
2. **สูงวัยใจแกร่ง แบ่งปัน สรรค์สร้าง**
3. **ใจสู้ไม่รู้เหนื่อย**

ที่มาของคำขวัญเกิดจากสมาชิกในกลุ่มไม้ค้ำตะวันจากทั่วประเทศเสนอกันเข้ามา ภาคกลางมีผมกับ**ลุงเดช**เสนอในข้อที่ 1 ภาคอิสานมี**คุณเรืองศิลป์ คุณชอบ คุณตุ๋ย** เสนอข้อ 2 อันสุดท้าย**ลุงสมพล**จากตรังเป็นคนเสนอข้อ 3

ที่หลังเสื้อของพวกเราจึงมีคำขวัญนี้ปรากฏ

แซม สิริพงศ์

ในฐานะที่ผมเป็นเหมือนลูกศิษย์ ที่เจริญรอยตามวิถีของอาจารย์ โดยผมก็ได้ยึดเอาข้อที่ 2 แต่ขอตัดคำว่า "สูงวัย" ออกไปก่อนนะครับ (หัวเราะ) ผมได้ทำหน้าที่แบ่งปัน สรรค์สร้าง กลายเป็นต้นฉบับของผมที่มุ่งไปทางสุขภาพ ท่องเที่ยว และแบ่งปันให้กับสังคม ว่าแต่อาจารย์จะยังคงปั่นจักรยานไปอีกนานแค่ไหนครับ?

อาจารย์นิยม

ถ้าใจมีความสุขก็ยังปั่นไปครับ อายุร้อยก็ยังอยากปั่น แต่สังขารเป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าเรารู้สึกว่าไม่พร้อมเราก็ปั่นไปแค่ใกล้ๆ เพื่อตัวเราเอง เพื่อประโยชน์ตนตอนนี้ก็ต้องมากหน่อย เพื่อประโยชน์ท่านก็ให้กันไปมากแล้ว ใครอยากได้ก็ไปฝึกเอาเอง เราให้แนวทาง ให้วินัยในการอยู่เป็นกลุ่ม เช่น ตื่นตีห้า หกโมงกินข้าว เจ็ดโมงล้อหมุน นอนวัด กินข้าวตลาด คุยกับชาวบ้าน เรื่องนี้สำคัญสำหรับนักปั่นรุ่นใหม่ ถ้าจะขี่จักรยานเพื่อท่องเที่ยวนั้น มีสิ่งที่ต้องปฏิบัติให้ได้คือ

1. **นอนวัด**

ซึ่งเราไม่ต้องเสียค่าที่พักมาก เพราะส่วนใหญ่การท่องเที่ยวเสียไปกับค่าพาหนะ ค่าที่พัก แต่วัดเนี่ยไปไม่ถึงสี่กิโลเมตรก็มักจะเจอ และมีที่นอนด้วย และยังเป็นการทำบุญไปกับพระ

2. **กินข้าวตลาด**

หมายถึงต่างคนต่างเลือกกิน บางคนกินโน่นได้นี่ไม่ได้ ก็ไปเลือกกินเอง

3. **คุยกับชาวบ้าน**

อันนี้สำคัญมากเพราะชาวบ้านนี่แหละ ที่จะช่วยเหลือให้นักปั่นสามารถเดินทางไปถึงจุดหมายได้ดีและช่วยทุกเรื่อง หมอก็อยู่ที่ชาวบ้าน อาหารก็อยู่ที่ชาวบ้าน ไกด์แนะนำเส้นทางก็อยู่ที่ชาวบ้าน ดังนั้นพอเจอชาวบ้านก็กล่าวทักทายพูดคุยกับเขาด้วยมิตรภาพ ให้เกียรติเขา เขาจะเปิดใจกับเรา เราก็เปิดใจกับเขา จะมีความสุขก็ตรงที่เราได้สัมผัสสิ่งเหล่านี้ เมื่อผ่านไปแล้วเราจะเห็นสัจจะเลยว่าแต่ละคนนั้นมีความต่าง ทั้งความคิด จิตใจ ร่างกาย มันทำให้เราลดตัวเองลงมาเหลือศูนย์ หรือใกล้ๆ ศูนย์ไปเรื่อยๆ ทำให้เห็นว่า ที่เราทุกข์มาก เพราะเรานั้นปรุงแต่งกันแบบอินฟินิตี้บวกตลอด ถ้าเราไปเจอภาพพวกนี้จะทำให้ใจเราค่อยๆ อ่อน ลดลง ลดลง ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น

แซม สิริพงศ์

นี่คือท่านอาจารย์นิยม ที่ผมเรียนรู้มาคือ เริ่มจากเป็นคนที่มีโรค หมอแนะนำ จึงหันมาขี่จักรยาน และสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้กับสังคมจักรยานมากมาย และเป็นต้นแบบของผม แซม สิริพงศ์ กับคำกล่าวที่ว่า *"จักรยานเปลี่ยนชีวิต"* ซึ่งทำให้ผมได้รับประสบการณ์มากมายมาจากท่านนั่นเอง จึงนับได้ว่าท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่น่ายกย่องเป็นอย่างยิ่ง ■

เรื่อง zangzaew

วิธีการปรับตั้งตีนผีจักรยาน

Derailleur **หลัง** หรือ **ตีนผี** ซึ่งหมายถึงชุดเปลี่ยนเกียร์ในส่วนของเฟืองท้ายล้อหลังของจักรยาน สำหรับนักปั่นมือใหม่หรือแม้ประทั่งมือเก่าทั่วไปแล้วละก็ไม่ค่อยจะอยากไปวุ่นวายหรือทำความเข้าใจเจ้าอุปกรณ์ตัวนี้มากนัก เพราะคิดว่าน่าจะเป็นเรื่องยุ่งยาก แต่ขอบอกว่าไม่ใช่สิ่งที่ยุ่งยากแต่อย่างใด และหากปรับตั้งเองได้แล้วจะยิ่งช่วยให้การเปลี่ยนเกียร์ในระหว่างปั่นจักรยาน เป็นสิ่งที่สนับสนุนการปั่นจักรยานให้คล่องตัวได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนการปรับตั้ง

1. ปรับให้เป็นเกียร์ต่ำที่สุดก่อน

ด้วยการปรับเกียร์ให้โซ่ไปอยู่ที่เฟืองท้ายขนาดใหญ่ที่สุด ซึ่งอยู่ตำแหน่งใกล้กับซี่ลวด

2. ตรวจสอบลูกรอกกับฟันเฟืองด้านหลัง

ลองหมุนบันไดจักรยานดู เพื่อตรวจสอบดูว่าขณะโซ่เคลื่อนที่ในเกียร์ต่ำนี้ ลูกรอกและเฟืองหลังตัวใหญ่ อยู่ในตำแหน่งที่สัมพันธ์กันพอดี ไม่ใกล้จนกระทบกัน เพราะจะเกิดเสียงดังเคลื่อนที่ไม่เรียบ

- ถ้าเกิดเสียงกระทบกัน ให้ใช้ไขควงขันสกูรที่อยู่ตำแหน่ง **"B"** ตามเข็มนาฬิกา เพื่อเพิ่มความตึงของโซ่จนเฟืองของลูกรอกตีนผี แยกออกจากชุดเฟืองท้ายประมาณ 2 - 3 มิลลิเมตร
- ระวังอย่างให้เฟืองอยู่แยกห่างกันมากเกินไป

3. ตรวจสอบความตึงของสายเกียร์

สามารถปรับได้ที่ตัวปรับตรงปลายสายอีกส่วนหนึ่ง

4. จากนั้นเปลี่ยนไปที่เกียร์สูงที่สุดและสังเกต

เมื่อโซ่ไปอยู่ในเฟืองที่เล็กสุด ลองหมุนบันไดให้โซ่เคลื่อน และตรวจสอบดูว่าโซ่ลงตำแหน่งเฟืองพอดีหรือไม่ หากไม่พอดีมีเสียงกระทบเหมือนเกียร์ไม่เข้า ให้ใช้ไขควงหมุนสกรูตัวปรับที่ตำแหน่ง "H" ตามเข็มนาฬิกา จนโซ่เคลื่อนไหวในตำแหน่งที่ลงจังหวะของเฟืองพอดี ทั้งนี้ยังสามารถปรับความตึงของสายเกียร์ช่วยได้อีกเล็กน้อยเพื่อให้แม่นยำมากขึ้น

5. เปลี่ยนกลับไปที่เกียร์ต่ำอีกครั้ง

และตรวจสอบการเคลื่อนไหวของโซ่ว่าเมื่อปรับไปที่ตำแหน่งเกียร์ต่ำสุด โซ่จะเคลื่อนเกินเฟืองใหญ่ไปหรือไม่ ถ้าเป็นเช่นนั้น ใช้ไขควงปรับสกรูที่ตำแหน่ง "L" หมุนตามเข็มนาฬิกาเพิ่ม แต่หากโซ่ดูจะเข้าไปไม่ค่อยถึงเฟืองใหญ่สุด ให้คลายสกรู "L" ทวนเข็มทีละนิดจนพอดี

6. ทดสอบการเปลี่ยนทุกจังหวะของเกียร์

ให้ทดสอบปรับเกียร์ทุกจังหวะ โดยหมุนบันไดแล้วปรับเกียร์ตามไปที่ละเกียร์ คอยสังเกตหากปรับเกียร์แล้ว โซ่ไม่ค่อยลงจังหวะในบางจุด ให้ค่อยๆ ปรับสกรูทั้งสองตามข้อ 4 และ 5 ที่ละนิด จนโซ่สามารถเคลื่อนไหวขณะเปลี่ยนเกียร์ต่างๆ ได้อย่างเป็นจังหวะพอดี ไม่สะดุดหรือมีเสียงเหมือนเกียร์ไม่ค่อยเข้า

7. หล่อลื่นสกรูและจุดหมุน

หลังจากปรับตั้งชุดเกียร์เฟืองท้ายเรียบร้อยแล้ว ควรหล่อลื่นโซ่และสกรูด้วยน้ำมันหล่อลื่น เพื่อถนอมและรักษาการใช้งานของโซ่กับชุดเกียร์ให้ยาวนาน ■

ขอบคุณข้อมูลจาก **wikiHow**

วิธีการทำให้รูปร่างฟิต

ความคิดที่ว่าจะทำให้รูปร่างฟิตออกจะดูน่ากลัวอยู่บ้าง แต่ผลลัพธ์ที่ได้ก็คุ้มค่าไม่น้อย เราบอกขั้นตอนที่คุณต้องทำเพื่อให้นำคุณเข้าสู่เส้นทางที่จะเปลี่ยนคุณเป็นคนรูปร่างฟิตขึ้นและสุขภาพแข็งแรงขึ้น

วิธีการ 1 ปรับทัศนคติให้ถูกต้อง

1. คิดให้ถูกทาง

แม้ว่าจิตใจจะไม่ใช่กล้ามเนื้อแต่ก็แข็งแรงและสามารถสร้างความแตกต่างระหว่างการประสบความสำเร็จกับความล้มเหลวในการบรรลุเป้าหมายของคุณได้ การจะมีรูปร่างฟิตเหมือนการวิ่งมาราธอนที่ไม่ใช่แค่การกระโดด และต้องใช้การเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่างในทุกๆ ด้านของไลฟ์สไตล์ของคุณ อย่านึกไว้ก่อนว่าคุณจะเลิกทำสิ่งต่างๆ ทันทีที่คุณได้ความฟิตในแบบที่คุณต้องการ หรือคุณเสี่ยงที่จะกลับไปทำนิสัยเดิมๆ ที่ไม่ดีอีก การมีรูปร่างฟิตควรจะหมายถึงการจัดการสิ่งต่างๆ ในชีวิตคุณที่คุณจะทำจนกลายเป็นนิสัยติดตัวไปในที่สุด

2. คอยบันทึกความก้าวหน้าของคุณและภูมิใจกับการพัฒนาขึ้นเล็กๆ น้อยๆ

นี่เป็นความคิดที่ดีสำหรับการเริ่ม **'บันทึกความฟิต'** เพื่อที่คุณจะคอยบันทึกเวลาที่คุณไปออกกำลังกาย บันทึกสิ่งที่คุณทำและทำเป็นเวลานานเท่าไหร่ คุณสามารถบันทึกสิ่งที่คุณรับประทานในแต่ละวัน คุณอาจพบว่าเมื่อคุณต้องเริ่มจด ไม่ว่าคุณจะกินขนมขบเคี้ยวหรือไม่ก็ตามคุณมีแนวโน้มที่จะกินขนมน้อยลง

อย่าเลิกล้มความตั้งใจเพียงเพราะความผิดพลาดครั้งเดียว คุณอาจจะยอมแพ้ในวันนั้นๆ ได้แล้วเริ่มวันใหม่ให้ดี อย่าเสียกำลังใจถ้าน้ำหนักคุณเลิกลดลง หรือคุณมีแค่บันทึกความก้าวหน้าไม่กี่อัน จำไว้ว่าอย่างน้อยโดยรวมคุณก็ได้พยายามผลักดันตัวเองให้ก้าวไปข้างหน้าและนั่นเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ

3. ทำสัญญาผูกมัดกับตัวเอง

สัญญาเหล่านี้หรือที่รู้จักอีกอย่างว่าระบบการให้รางวัล ให้คุณตั้งเป้าหมายสำหรับตัวคุณเองและตัดสินใจว่าคุณจะให้รางวัลตัวเองอย่างไร เลือกสิ่งของที่คุณต้องการมากจริงๆ หรือบางอย่างที่คุณอยากจะทำ

ตัวอย่าง ทำสัญญากับตัวเองว่า ถ้าคุณออกไปวิ่งเป็นเวลา 30 นาทีทุกวัน คุณจะสามารถซื้อเสื้อเชิ้ตตัวสวย หรือชุดไม้กอล์ฟอันใหม่ที่คุณหมายตาเอาไว้มานานนับสัปดาห์

4. หาคนมาร่วมฟิตไปพร้อมกับคุณ

นี่จะยิ่งทำให้คุณบรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้นเมื่อคุณมีใครสักคนร่วมแบ่งปันความเจ็บปวดและสิ่งที่คุณได้รับ ทำตารางที่คุณทั้งคู่สามารถทำร่วมกันและดูให้อีกฝ่ายทำตามเป้าหมายอยู่ได้

คุณอาจจะหาคนกลุ่มหนึ่งเข้าร่วมตาราง **'กระชับหุ่นฟิต'** *ไปพร้อมกัน ให้แต่ละคนวางเงินราว 300 บาทใส่ในถ้วย จากนั้นคุณที่ออกกำลังมากที่สุดในช่วงเวลาที่กำหนดนั้นก็จะชนะและได้เงินรางวัลไป* ■

ขอบคุณข้อมูลจาก **wikiHow**

เรียบเรียงจากข้อมูลของ
มูลนิธิหมอชาวบ้าน (Folk Doctor Foundation)
www.doctor.or.th

8 โรคสุดฮิตหน้าฝน

ฤดูฝนที่แสนจะชุ่มฉ่ำเป็นที่ชื่นชอบของใครหลายคน เพราะทั้งเย็นสบายและแสนโรแมนติก แต่สิ่งที่มากับหน้าฝนมิใช่เพียงความโรแมนติกเท่านั้น แต่ยังมีโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ด้วย จึงขอแนะนำวิธีป้องกันโรคต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในฤดูฝน ดังนี้

1. โรคที่ติดต่อทางน้ำและทางอาหาร โดยเฉพาะช่วงที่มีน้ำท่วม ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคบิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ และตับอักเสบ เป็นต้น

สาเหตุเกิดจากการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค รวมทั้งเกิดจากการกินอาหารสุกๆ ดิบๆ หรือการใช้น้ำที่ไม่สะอาดมาประกอบอาหาร

การป้องกันทำได้โดยไม่กินอาหารที่ปรุงไว้นานเกิน 6 ชั่วโมง เนื่องจากอากาศร้อนชื้นจะเหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรค

2. โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ได้แก่ โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ หรือปอดบวม

สาเหตุเกิดจากการที่ร่างกายอ่อนแอเพราะอุณหภูมิเปลี่ยนแปลง ทำให้ติดเชื้อโรคที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ หรือในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอ จาม ออกมา

การป้องกันทำได้โดยการสังเกตอาการของตนเอง หากมีไข้ ไอ หายใจเร็ว หรือหอบเหนื่อย ให้รีบพบแพทย์ ซึ่งกลุ่มที่ควรระมัดระวังเป็นพิเศษได้แก่ ผู้สูงอายุ และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ

3. โรคเลปโตสไปโรซิส เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในปัสสาวะของหนูหรือสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว โค กระบือ โดยเชื้อจะปะปนอยู่ในน้ำและสิ่งแวดล้อม เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนัง ปาก จมูก ตา

อาการที่พบได้บ่อยได้แก่ มีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง ตาแดง คอแข็ง มักมีไข้ติดต่อกันหลายวันสลับกับไข้ลด อาจมีผื่นที่เพดานปาก หรือมีจุดเลือดออกตามผิวหนังและเยื่อบุ ระยะท้ายอาจ มีตับวายและไตวาย กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ

ดังนั้นหากมีประวัติและพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว 1 - 14 วัน ให้รีบไปพบแพทย์ทันทีเพราะผู้ป่วยอาจถึงแก่ชีวิตได้

4. โรคไข้เลือดออก เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมียุงลายเป็น พาหนะนำโรค หลังจากถูกยุงลายที่มีเชื้อกัดประมาณ 5-8 วัน

อาการจะมีไข้สูงลอย (38.5-40.0 องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน 2-7 วัน หน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดเบ้าตา บางรายมีปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร มีจุดแดงเล็กๆ ตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหล และเลือดออกตามไรฟัน อาการทั่วไปคล้ายเป็นหวัด แต่ไม่ไอ ไม่มีน้ำมูก

ผู้ที่มีอาการไม่รุนแรงหลังจากไข้ลดลง อาการต่างๆ จะดีขึ้น แต่ในรายที่มีอาการรุนแรง ขณะที่ไข้ลดลงอย่างรวดเร็ว จะเกิดภาวะช็อก ผู้ป่วยจะมีอาการซึมลง กระสับกระส่าย กระหาย เหงื่อออก ตัวเย็น ปากเขียว ชีพจรเบาเร็ว ความดันโลหิตเปลี่ยน บางรายมีอาการปวดท้องกะทันหัน อาจมีเลือดออกในกระเพาะอาหารและลำไส้ ถ่ายเป็นเลือด ปัสสาวะ

น้อยลง

หากพบอาการดังกล่าว ให้รีบนำตัวผู้ป่วยไปพบแพทย์โดยด่วน

5. โรคมาลาเรีย ไข้มาลาเรียเกิดจากเชื้อโปรโตซัว โดยมียุงก้นปล่องซึ่งอาศัยในป่าตามแนวชายแดนของประเทศเป็นพาหะนำโรค เมื่อถูกยุงนำเชื้อกัดประมาณ 15-30 วัน จะมีอาการป่วย ต้องไปพบแพทย์เพื่อเจาะเลือดตรวจและรับการรักษาโดยเร็ว

โรคมาลาเรียรักษาให้หายได้ง่ายเพียงกินยาไม่กี่วัน แต่ถ้าได้รับการรักษาช้า อาจมีปัญหาทำให้เกิดอาการ รุนแรงและมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะมาลาเรียขึ้นสมอง ภาวะปอดบวมน้ำ ภาวะไตวาย ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้

ในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกัน จึงทำได้เพียงป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด ซึ่งไม่แนะนำให้ใช้วิธีกินยาป้องกัน เนื่องจากไม่มียาที่มีประสิทธิภาพสูงและอาจก่อให้เกิดปัญหาการดื้อของเชื้อมาลาเรียได้

6. โรคไข้สมองอักเสบเจอี เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่มียุงรำคาญเป็นพาหะ ซึ่งมักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำในทุ่งนา ยุงชนิดนี้ได้รับเชื้อไข้สมองอักเสบเจอี ขณะกินเลือดสัตว์โดยเฉพาะหมู

ส่วนใหญ่ผู้ติดเชื้อมักไม่แสดงอาการ ในรายที่มีอาการจะมีไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้อาเจียน อ่อนเพลีย หากอาการรุนแรงผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกตัวและเสียชีวิต บางรายเมื่อหายป่วยอาจมีความพิการทางสมอง สติปัญญาเสื่อม หรือเป็นอัมพาตได้

7. โรคเยื่อตาอักเสบ หรือตาแดง เกิดจากเชื้อไวรัส เชื้ออยู่ในน้ำตาและขี้ตา ติดต่อโดยการสัมผัสใกล้ชิด หรือใช้ของร่วมกัน นอกจากนี้ยังอาจเกิดตาอักเสบ เนื่องจากการใช้น้ำที่ไม่สะอาดล้างหน้า อาบน้ำ ถูกน้ำสกปรกที่มีเชื้อโรคกระเด็นเข้าตา หรือเกิดจากการใช้มือ แขน และเสื้อผ้าที่สกปรกขยี้ตา

8. โรคน้ำกัดเท้า เกิดจากเชื้อรา สาเหตุมาจากการทำงานที่ต้องลุยน้ำสกปรกนานๆ ทำให้ผิวหนังซอกนิ้วเท้าแดง ขอบนูนเป็นวงกลม คัน ถ้าเกาจะเป็นแผลมีน้ำเหลืองเยิ้ม

ป้องกันได้โดยการทำให้เท้าแห้ง ถ้าจำเป็นต้องลงน้ำก็ให้หมั่นล้างเท้าด้วยน้ำสะอาด ■

เรื่อง/ภาพ จารึก หลังสวน

ปั่นสองเดือนเที่ยวยูนนาน

ตอนที่ 6

วันที่สองหลังหุงข้าวทำกับกินเสร็จแถมคดห่อ ออกจากเมืองแค่สองสามกิโลเมตร เจอทางมุ่งขึ้นเขาสวนทางลำน้ำที่เขาทำเขื่อนกั้นปั่นไฟฟ้าเลยล่ะ เริ่มจากทางเลียบลำน้ำ สามสิบกิโลเมตรผ่านไปแล้วที่ยังปั่นไต่หนืดกระดึ้บๆ เป็นตัวหนอน จนเห็นสายน้ำเป็นสายยาวเหมือนงูเลื้อยคดเคี้ยวในร่องเขา สภาพขาอ่อนแบบผมได้ความเร็วไม่น่าจะเกินหกหรือเจ็ดกิโลเมตรต่อชั่วโมง แต่สุดคุ้มปั่นไต่เขาดูวิวลำน้ำเพลิน กำหนดจิตอยู่กับลมหายใจเข้าออกแบบสบาย วันนี้ปั่นเพลินกะวิวสวยมีแสงพอเหมาะบนท้องฟ้ามีเมฆขาวหนาปิดทั่วฟ้าไม่ร้อนครับ

ครับก็อยากจะชวนอีกละครับ ชวนปั่นช่วงนี้บน**เส้นทางหมายเลข S214** ผมอ่านเจอมีหลายท่านแล้วนะครับ ในหมู่พวกเรานักปั่นคนไทยนี่แหละครับ ปั่นไปเที่ยวหยวนหยางส่วนใหญ่จะปั่นเข้าจีนที่ชายแดนลาวบ่อเต็นที่คุ้นกัน ดูจากแผนที่ก็เจอครับเส้นทางหมายเลข S214 อยู่ใกล้กับชายแดนจีนลาวแถวบ่อเต็น ส่วนผมเข้าจีนที่เหอโค่ว ปั่นตั้งเข็มมุ่งทิศตะวันตกมาเจอเส้นถนน S214 ที่เมืองล่าวเม่งแล้วปั่นต่อจนถึงหยวนหยาง อยากชวนท่านปั่นขึ้นเหนือมุ่งสู่เจียนชุ่ย ไปปั่นบนเส้นทางช่วงนี้ครับ

เส้นทางวันที่สองที่ผมปั่นออกจากเมืองหม่านชา เส้นทาง S214 เปลี่ยนจากถนนใหญ่ เป็นเส้นทางลาดยางชนบทของแท้อีกครั้ง เป็นแค่ถนนเล็กๆ สร้างแบบโบราณ แบบถนน

ลาดยางหลังเต่า ความกว้างหน้าถนนไม่พอที่รถสองคันจะวิ่งสวนกันได้ ต้องหลบลงไปรอริมทางซักคันหนึ่งก่อน แต่ความสวยงามอยู่ที่ถนนเส้นนี้พาวนขึ้นไปตามไหล่เขาสูงขึ้นไป ผ่านหรือแหวกดงไม้ขึ้นทึบสองข้างทาง ได้สัมผัสการปั่นสงบเป็นที่สุด ยิ่งสูงก็เห็นแนวเขาทับซับซ้อน เห็นความอุดมสมบูรณ์ของป่าและลำน้ำ จนจีนเขากั้นน้ำสร้างเขื่อนทำโรงไฟฟ้าได้หลายจุด ผมปั่นไต่สูงขึ้นเขากว่าสามสิบกิโลเมตร กะจะหาที่กางเต็นท์ก่อนถึงเมือง ที่ประมาณจากแผนที่เมืองที่อยู่ใกล้หากปั่นต่อให้ถึงชื่อเมืองพูเช่อ

ครับ...เย็นนั้นผมก็สมใจผมอีกวันที่ปั่นไม่ถึงเมือง หรือพูดอีกทีแบบนี้จะถูกต้องกว่าที่ผมตั้งใจทำ คือปั่นๆ ไปพอตกเย็นพอใกล้จะถึงเมืองทั้งที่ยังมองไม่เห็นก็ตาม แบบให้มันห่างผู้คนว่างั้นเถอะ ก็มองหาจุดเหมาะที่จะกางเต็นท์ แต่วันนี้มีปัญหานิดหน่อยคือไม่มีจุดใดที่เหมาะต่อหลักการกางเต็นท์เลย ด้วยลักษณะถนนตัดเลาะขอบเขา พื้นที่เขาถากภูเขาทำที่ราบเขาตัดราบแค่พอทำเป็นถนน สองข้าง ข้างหนึ่งก็เป็นเขาชันไม่มีพื้นที่พอจะวางเต็นท์ แถมลูกหินหรือดินบนเขามันพร้อมจะถล่ม ปั่นทั้งวันเห็นลูกหินก้อนโตบ้างเล็กบ้าง หล่นตกเกลื่อนอยู่บนถนนครับ อีกข้างของถนนก็เป็นเหวลึก ตกผลุบกลิ้งลงลำน้ำใหญ่ที่ไหลเชี่ยว เห็นลิบๆ ครับลำน้ำที่ว่านี่

ถนนแถบนี้เป็นอย่างนี้ล่ะครับ แต่สุดท้ายมันก็ต้องหาที่นอนจนได้ ที่กางเต็นท์ของผมวันนี้ ก็ไปลงเอยเอาที่มุมโค้งของถนนช่วงหนึ่ง เป็นเพราะเป็นส่วนโค้งของถนน เขาก็จำเป็นต้องถากภูเขาให้มีพื้นที่มากพอต่อการทำวงโค้งของถนน ที่ผมเลือกกางเต็นท์ก็เอาเต็นท์ไปกางหลังต้นเสาไฟฟ้า ที่เขาปักเป็นเสาหลักรับแรงดึงสายตรงหัวโค้ง กะเอาเสาไฟฟ้าเป็นตัวกันชนยามมีรถยนต์ทะเร่อทะร่าหลุดโค้ง ก็พอจะมีเสารับรถยนต์ก่อนถึงเต็นท์ผมได้บ้างละนะครับ ผมคิดอย่างงี้จริงๆ ครับ ตอนนั้น

กางเต็นท์เสร็จแล้ว ก็นั่งคิดถึงสองสาวนักศึกษาที่เจอกันที่**ตำบลโตยี่ซุ** ไม่ได้คิดถึงในแง่เป็นอย่างอื่นหรอกครับ แค่คิดถึงเพราะล้วงขนมเค้กก้อนใหญ่ที่เธอให้ผมติดตัว เธอกำชับให้ผมเก็บกินระหว่างทาง ผมใช้มีดแบ่งกินหลายครั้งกลั้วกะกาแฟ ภายหลังแวะเข้าเมืองใหญ่ดูราคา โอยโย๋...ราคาแพงเอาเรื่อง ขนมเค้กที่เธอให้ผมมา

คืนนั้นนอนหลับๆ ตื่นๆ ครับ เพราะกางเต็นท์ซะชิดถนน ได้ยินรถวิ่งค่อนข้างจะตลอดคืน ดึกดื่นหลังเที่ยงคืนถึงหลับสนิท ตื่นเช้าไม่มีอะไรผิดปรกติ ซักกะนิด เริ่มกิจกรรมต้มกาแฟกิน ช่วงนั่งละเมียดกินกาแฟ รู้สึกพออกใจในการชีวิตของตัวเอง รู้สึกพอใจว่าได้ฝึกหัดตนเที่ยวแบบที่ตัวเองชอบ ทั้งโชคดีได้อยู่ในที่สงัด ทิวทัศน์สวยล้อมตัวเราอย่างเช้านี้ที่ตื่นมานั่งดู สุดเพลินสุดพอใจเป็นที่สุด ขาดอย่างเดียว ยังด้อยความรู้ที่จะเก็บผักเก็บหญ้าเอามากินเป็นอาหาร

วันนี้ผมไม่หุงข้าวครับ คิดจะประหยัดแก๊ส หวังจะหาซื้ออาหารกินระหว่างทาง และทั้งจะรีบออกปั่นเพื่อจะให้ถึงเมืองเจียนชุ่ยให้ได้ในวันนี้

ผมละเลียดซดกาแฟกับขนมที่เด็กเขาให้มา กว่าจะลุกขึ้นเก็บของแล้วเริ่มปั่นก็สายโข ปั่นจนถึงเที่ยงยังไม่ผ่านร้านค้าหรือร้านอาหารซักร้าน เส้นทางปั่นก็ยังคงปั่นไต่เขาอยู่ สุดท้ายก็ถึงหมู่บ้านเล็กๆ หิวเต็มทีแล้วละครับ ปั่นผ่านหน้าบ้านหลังหนึ่งทำนองเหมือนร้านขายของชำ แต่ต่อเติมห้องแปลกพิเศษ แถมมีผ้าม่านสีคงจะเคยขาวแต่ถึงวันนี้ดำมอซอปิดกั้นแทนประตู ผมแวะดูได้ยินแต่เสียงคนกะเสียงโยนแผ่นพลาสติค อ๋อ...เขาเล่นไพ่กัน ของชอบของคนจีน ที่ผมแวะไม่ใช่สนใจเรื่องเล่นไพ่ แต่สนใจส่วนหลักของบ้านที่เขาเปิด ที่เห็นเป็นร้านคล้ายร้านขายของชำ เดินเข้าไปเจอเด็กสาววัยเข้าเรียนระดับปอไม่เกินมอของบ้านเรา ผมเอามือขวาชี้ปาก เอามื้อซ้ายลูบท้อง เด็กตะโกนพูดกับอากาศ ผมก็ได้ยินเสียงตะโกนตอบแหวกอากาศมา คงจะแม่ของเด็กตะโกนมาจากบ่อนไพ่ แป๊บเดียวที่เด็กวิ่งเข้าไปทางหลังบ้าน ผมยืนเก้กังอยู่คนเดียว เธอก็กลับมาในมือมีชามเบ้อเริ่มส่งให้ผม ผมรับก้มลงมอง โอโห...ข้าวเต็มชาม ชิ้นหมู

แบบพะโล้หลายชิ้นครับ เสียท่าอย่างเดียวค่อนข้างจะเป็นมันขาว แต่มีถั่ว ถั่วปากอ้า เขาต้มทั้งเปลือกที่อ้าครับ เป็นพะโล้หมูที่ต้มรวมถั่วปากอ้า ผมลองกินถั่วทั้งเปลือกปากอ้า แบบอยากเพิ่มกากหรืออะไรก็ได้ให้มันเต็มกระเพาะ อร่อยดี...จริงๆครับ

เด็กน้อยตักข้าวชามใหญ่ คนแก่กินหมด ยังรู้สึกหิว ก็เดินวนกลับเข้าไปหาเด็กอีกรอบ เด็กทำหน้ามึน คนแก่ก็เอามือลูบท้องอีกรอบ คราวนี้ได้ข้าวพร้อมกับเหมือนเดิม สัดส่วนลดลงมาเหลือครึ่งถ้วย กินหมด เดินเข้าไปเอาถ้วยคืนเด็ก พร้อมยื่นตังค์ที่เตรียมไว้ส่งให้เธอ เธอทำสีหน้างง แล้วสั่นหัวไม่รับตังค์

ครับ ได้ข้าวที่คุณแม่ที่กำลังเล่นไพ่เพลินบอกลูกสาว ให้คดข้าวให้ตาแก่ที่มาขอข้าวกินครับ ได้กินมื้อนี้แล้วถึงมีแรงปั่น ยังต้องปั่นไต่เขาอีกกว่าชั่วโมงจนถึงพื้นที่ซึ่งน่าอยู่บนระดับสูงสุดของเส้นทางนี้แล้วล่ะครับ เจอเมืองที่เขาปลูกบ้านแบบเศรษฐีอยู่หลายหลัง เป็นเมืองเล็กนิดเดียว พวกขุนเขาที่ซับซ้อนหายไปหมดแล้ว เห็นมีพื้นที่เพาะปลูกเป็นที่ราบใหญ่ ความคิดของผมรู้สึกสบายตาสุดๆ จากที่ปั่นทุกวันกรอบสายตาเราถูกล้อมด้วยขุนเขา พอมาเจอที่ราบใหญ่ที่ตาเรามองโล่ง เห็นสารพัดพืชพันธุ์ที่เขาปลูกกิน มันรู้สึกโล่งตายังไงพิกล แปลกจริงที่ภูมิทัศน์ปุ๊บปั๊บเปลี่ยนทันทีจากที่ล้อมรอบด้วยขุนเขาซับซ้อนเป็นที่ราบ ทั้งน่าตื่นตาตื่นใจสำหรับผม เสียดายรีบเดินทางจึงไม่ได้หยุดพักซักคืน ถัดจากเมืองที่เป็นที่ราบ ปั่นต่อไปจนถึงเมืองเจียนซุ่ยเป็นการปั่นแบบลงสู่ที่ราบ ผ่านหมู่บ้านที่ทำการเกษตรตลอดทาง ผ่านเทือกเขาหย่อมเตี้ยที่ดินของภูเขาเป็นสีแดงสด หนังสือหลายเล่มบอกว่าแถวตรงนี้ เขาจัดทัวร์พาคนนั่งรถเที่ยวดูดินภูเขาสีแดงจัดตัดกับสีเหลืองสีเขียวของพืชพันธุ์ จนเข้าเขต**เมืองเจียนซุ่ย** เมืองที่อยากไปเที่ยวได้ตามตั้งใจเมื่อตกเย็น

การปั่นสามวันจากตำบลโตยี่ซุถึงเมืองเจียนซุ่ยในส่วนของเรื่องประทับใจอยากเล่าให้ฟังจบละครับ ตอนหน้าขอเล่าส่วนที่ไปเที่ยวอยู่ในเมืองเจียนซุ่ยสองวัน ให้ฟังต่อนะครับ ■

เรื่อง วชิรุฬ จันทรงาม

เกาะเหนือ นิวซีแลนด์ สวรรค์นักปั่น (1)

ในตอนนี้ จะขอนำไปเยือน**ประเทศนิวซีแลนด์ ดินแดนแห่งผลไม้กีวี ตัวกีวี แม้แต่ผู้คนก็เรียกว่า กีวี** และประชากรแกะที่มีจำนวนมากกว่าพลเมืองหลายเท่าตัวนัก

เราจะไปปั่นจักรยานและท่องเที่ยวดูสถานที่งดงามตามธรรมชาติกันที่ Lake Taupo และที่ Matamata ซึ่งอยู่ในเกาะเหนือ

ประเทศนิวซีแลนด์ตั้งอยู่ห่างจากประเทศออสเตรเลียไปทางทิศตะวันออกประมาณ 2,200 กิโลเมตร มีเกาะที่สำคัญๆ คือ **เกาะเหนือ** (115,000 ตารางกิโลเมตร) **เกาะใต้** (151,000 ตารางกิโลเมตร) และ**เกาะสจ๊วต** (เกาะเล็กๆ ทางใต้สุดของประเทศที่มีพื้นที่เพียง 1,746 ตารางกิโลเมตร)

ระยะทางจากตอนเหนือสุดของเกาะเหนือถึงตอนใต้สุดของเกาะใต้ ยาวประมาณ 1,600 กิโลเมตร

ขนาดของประเทศนิวซีแลนด์ มีพื้นที่รวมเพียงประมาณครึ่งหนึ่งของประเทศไทย แต่ทั้งประเทศมีประชากรโดยรวมเพียงประมาณ 4.5 ล้านคน หรือน้อยกว่าประเทศไทยถึงกว่า 16 เท่า โดยประชากรกว่า 70% อาศัยอยู่ในเมืองหลักๆ ของประเทศเพียง

ไม่กี่เมืองคือ **Auckland, Hamilton, Wellington** ในเกาะเหนือ และ **Christchurch, Dunedin** ในเกาะใต้

สภาพภูมิประเทศ ประกอบด้วยเทือกเขาสูงตอนกลางของประเทศในเกาะเหนือ และเทือกเขาสูงทอดยาวจากทิศเหนือสู่ทิศใต้ในเกาะใต้ สภาพแวดล้อมดังกล่าวทำให้ประเทศนิวซีแลนด์มีทะเลสาบนับร้อยๆ แห่ง แม่น้ำมากมายหลายสาย มีอุทยานแห่งชาติ National Park จำนวน 14 แห่งกระจายอยู่ทั่วประเทศ มีน้ำพุร้อนมากมาย มีบ่อโคลนเดือด และมีทางเดินป่านับพันๆ Track

ประเทศนิวซีแลนด์มีสภาพยังคงความเป็นธรรมชาติที่มีทัศนียภาพงดงาม อากาศบริสุทธิ์ น่าเที่ยวชม อากาศเย็นสบาย มีผักสดและผลไม้ออร์แกนิกหลากหลายชนิด มีผลิตภัณฑ์จากวัวเช่น เนื้อวัว นม เนย และเนื้อแกะ ที่เลี้ยงในทุ่งหญ้าไร้ยาฆ่าแมลง มีหอยนางรม ปลาแซลมอนและปลาเทราท์ มีหอยแมลงภู่ขนาดใหญ่ที่คนไทยเราชื่นชอบรู้จักกันดี และมีเส้นทางน่าปั่นจักรยานเสือภูเขาเยอะแยะตลอดทั้งเกาะเหนือและเกาะใต้

ยอดเขาสูงที่สุดของประเทศนิวซีแลนด์ คือ Mt Cook ซึ่งสูงประมาณ 3,755 เมตร ตั้งอยู่ตอนกลางของเกาะใต้ ส่วนทะเลสาบที่มีขนาดใหญ่ที่สุด คือ Lake Taupo 606 ตารางกิโลเมตร ในเกาะเหนือ

นิวซีแลนด์ถือกำเนิดขึ้นมาเมื่อ 60 ล้านปีก่อน ซึ่งได้แยกตัวออกมาเป็นผืนแผ่นดินที่เรียกว่า ซีแลนเดีย แต่ได้จมลงใต้ทะเลเช่นเดียวกับทวีปแอตแลนติส จนกระทั่งเมื่อ 24 ล้านปีก่อน ได้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางเปลือกโลกใต้พิภพซึ่งดันให้แผ่นดินค่อยๆ โผล่ขึ้นมาจากน้ำอย่างช้า ๆจนเป็นประเทศนิวซีแลนด์อย่างในทุกวันนี้

เมื่อราว 700 ปีก่อน มนุษย์กลุ่มแรกที่เดินทางมาถึงนิวซีแลนด์คือชาวมาวรี อันเป็นชนพื้นเมืองของนิวซีแลนด์

นิวซีแลนด์ได้กลายเป็นอาณานิคมของอังกฤษด้วย**สนธิสัญญาไวทังกิ (Treaty of Waitangi)** เมื่อ

ปี พ.ศ. 2383 การขับรถยนต์และจักรยานจึงชิดซ้ายเช่นเดียวกับในประเทศอังกฤษ

การชิดซ้ายจึงเป็นที่คุ้นเคยสำหรับเราชาวไทย การขี่จักรยานบนทางเท้าสามารถทำได้ ซึ่งมีการให้ใช้ทางเดินร่วมกับผู้คนสัญจรทางเท้า ป้ายเตือน “Share with Care” มีให้เห็นอยู่ทั่วไป

นิวซีแลนด์เป็นประเทศที่มีการ**บังคับใช้หมวกกันกระแทกสำหรับผู้ขี่จักรยานทุกช่วงอายุ โดยไม่มีข้อยกเว้น** ผู้ที่ไม่ทำตามกฎ จะถูกปรับประมาณ 55 เหรียญ NZD หรือประมาณ 1,265 บาทเราจึงเห็นแม้กระทั่งเด็กเล็กๆ ที่เริ่มหัดขี่จักรยาน ต้องสวมหมวกกันกระแทก

"Liquor Ban Area" หรือเขตที่ห้ามดื่มแอลกอฮอลล์มีให้เห็นทั่วอยู่ไป ส่วนใหญ่จะเป็นเขตสวนสาธารณะ บนรถสาธารณะ และบนถนนหนทางบางแห่ง

มีการส่งเสริมให้ออกกำลังกาย และส่งเสริมให้ขี่จักรยานโดยใช้ป้ายโฆษณาท้ายรถประจำทาง และแคมเปญของบางบริษัทเชิญชวนให้เข้าร่วม "Cycling Challenge" ก็มีให้เห็น

นิวซีแลนด์ ดินแดนแห่งธรรมชาติ สวยงาม อากาศเย็นสบาย สวรรค์ของนักปั่น มีต่อในตอนต่อไปครับ ■

เรื่อง ช่างหนึ่ง

100km/3

ฉบับที่แล้วเราเน้นเรื่องการตรวจสภาพรถก่อนไปออกทริป 100km เราตรวจอะไรบ้าง ฉบับที่แล้วเป็นเรื่องโซ่ระบบขับเคลื่อน มาฉบับนี้ มาดูเรื่องผ้าเบรคกัน

ผ้าเบรค

สิ่งสำคัญหัวใจหลัก เรื่องความปลอดภัยเรื่องหนึ่งเลยทีเดียว เสือภูเขาจะมีเบรคหลายรุ่นที่นิยมใช้กัน เช่น วีเบรค, เบรคผีเสื้อ, ดิสก์เบรค การสึกหรอการดูแลก็ต่างกัน

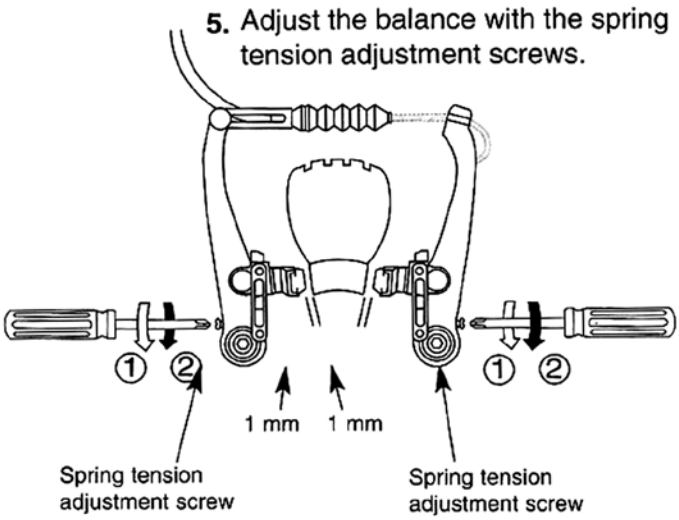
มาดูวีเบรคกันก่อน ผ้าเบรควีเบรค จะมีร่องที่ตรงหน้าผ้าเบรค ร่องนี้มีไว้กักและสลัดสิ่งสกปรกที่ขอบล้อ ถ้าร่องนี้หมดไปแล้ว ควรจะเปลี่ยนผ้าเบรคใหม่ได้เลย อย่าปล่อยให้ร่องหมดไปแล้วไม่เปลี่ยน ท่านอาจจะไม่ได้เปลี่ยนแค่ผ้าเบรค อาจจะต้องเปลี่ยนขอบล้อไปด้วยควบคู่ไปเลยแน่ๆ ร่องนี้เป็นตัวบ่งบอก สภาพผ้าเบรค

อีกชนิดหนึ่งคือผ้าเบรคผีเสื้อ ก็จะคล้ายๆ กัน แตกต่างกันที่ความหนาของผ้าเบรค ผ้าเบรคผีเสื้อจะมีความหนามากกว่าผ้าเบรควีเบรค ร่องของผ้าเบรคผีเสื้อจะลึกมากกว่าด้วย ผ้าเบรคผีเสื้อส่วนมากจะหมดสภาพจากตัวมันเองคือยางเสียสภาพ ยางจะมีสภาพแข็ง ไม่อ่อนตัว เวลาเบรคมักจะทำให้เกิดเสียงดัง เราจะเรียกว่าผ้าเบรคตาย นี่ก็อีกอาการหนึ่งที่ทำให้เบรคไม่อยู่

ทั้งผ้าเบรควีเบรคและผ้าเบรคผีเสื้อ สภาพยางจะคล้ายๆ กัน ถ้าร่องของหน้าผ้าเบรคหมดไปของทั้งสองแบบ ก็ควรจะเปลี่ยนผ้าเบรคใหม่นะครับ ยิ่งเราปั่นระยะไกลมากเท่าไร เราจะทราบได้อย่างไรว่าผ้าเบรคของเราจะไปหมดกลางทาง อาจจะมีสิ่งที่ไม่อยากให้เกิด เช่นสภาพฝนตก ถ้าเราลงเขามาในช่วงนั้นแถมฝนตกด้วย ความสึกหรอจะทวีคูณมากกว่าเบรคโดยอากาศธรรมดา

ส่วนเศษหินก็สามารถบดขยี้ขอบล้อ เศษหินอาจจะมาติดที่ขอบล้อหรือฝังที่ร่องผ้าเบรค เวลาบีบเบรคเศษหินก็บดขยี้ขอบล้อเหมือนกระดาษทรายขัดขอบล้อและผ้าเบรคไปเรื่อยๆ หรืออุบัติเหตุ เล็กๆ น้อยๆ ที่ขอบล้อตกร่องถนน ขอบล้อเป็นรอยไปโดนขอบผ้าเบรคเสียรูปทรง ไม่ว่าร่องรอยที่ขอบล้อจะมีมากน้อยก็เป็นหนึ่งทำให้เกิดเหตุไม่คาดฝันได้เสมอ

ขอบล้อที่มีร่องรอยบิ่น เศษของขอบล้อที่บิ่นหรือเปิดออกมา เคยมีประวัติขอบล้อเวลาใช้งาน



ขณะที่หมุนๆ อยู่ แล้วบริเวณขอบล้อตรงนั้นไปตัดกับผ้าเบรค ผ้าเบรคเหมือนโดนมีดบาด แล้วค่อยๆ แตกออกทีละชิ้นๆ

ดังนั้นเมื่อเราปั่นโดยไม่รู้ตัว ผ้าเบรคของเราก็หายไปหมดแล้ว ประสิทธิภาพการเบรคจาก 100% ก็จะลดลงทันที ถ้าไม่อยากเกิดเหตุการณ์แบบนี้ จัดการเปลี่ยนใหม่แล้วแก้ไขขอบล้อของท่านเสียก่อน

ที่กล่าวมาข้างต้นนี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของขอบล้อชนิดหนึ่ง

ส่วนเบรคแบบผีเสื้อรุ่นเก่าปัญหาก็จะคล้ายๆ กับเบรควีเบรค เพียงกลไกของระบบที่แตกต่างกันแค่นั้น

มาดูเบรคอีกชนิดนั่นคือ ดิสก์เบรค

การทำงานของดิสเบรคจะแตกต่างกัน วีเบรคจะใช้การเบรคชะลอที่ขอบล้อ แต่ดิสเบรค จะใช้จานเบรคที่ยึดติดกับดุมล้อ ซึ่งจะไม่ยุ่งกับขอบล้อเลย ข้อดีก็คือ ขอบล้อไม่ซีกหรอ ขอบเบี้ยวยังไงฉันก็เบรคได้ แต่บางเหตุการณ์ดิสก์ก็สร้างปัญหาได้เหมือนกัน อากาศเย็นไปเบรคก็อาจแข็งได้ อันนี้ขึ้นอยู่กับน้ำมันในระบบเบรค บางยี่ห้ออุณภูมิที่เย็นจัดเบรคจะแข็งแล้วพอใช้ไปสักพักเบรคก็จะใช้งานได้ปกติ

หรือเบรคบางรุ่น เวลาเราใช้ไปเรื่อยๆ เช่น บีบเบรคเวลาลงเขาลงเนิน จานเบรคที่ถูกเสียสีเกิดความร้อน ส่งผลไปที่ คาร์ริบเปอร์เบรค ผ้าเบรคจะร้อน จานเบรคร้อน อาการนี้จะทำให้เบรคลึกเวลาบีบเนื่องจากน้ำมันศูนย์เสียความหนืด หรืออาการน้ำมันเดือดนั่นเอง เบรคจะไม่หยุดตามสั่ง รวมถึงผ้าเบรคที่ร้อนสั่งสมผิวหน้าผ้าเบรคจะมันแล้วจะเบรคไม่หยุดตามสั่งเช่นกัน

การแก้ไขก็อาจจะจอดพักสักครู่นึง ให้ความร้อนที่สะสมได้คลายลงก่อน เบรคก็จะกลับมาสภาพเดิม ปัญหาใหญ่ที่เกิดกับเบรคประเภทดิสก์เบรค นั่นคือจากดิสก์เบี้ยว ไม่ว่าสาเหตุจะมาจาก การขนส่ง ขนย้ายจักรยานไปที่ต่างๆ โดนกระแทกจากการล้ม ชนหินสำหรับถนน OFF ROAD หรืออื่น ล้อจะฝืดทันที อันนี้คือปัญหาใหญ่ที่ดิสเบรคจะพบเจอ

ความพร้อมทั้งสภาพจักรยาน สภาพร่างกาย ถ้าพร้อมมากปัญหาต่างๆ ก็จะแทบจะไม่เกิดขึ้น ปั่นสนุกเฮฮาไปตลอดทาง ฉบับนี้ขอลาไปปั่นหาประสบการณ์เพิ่มก่อนครับพบกันใหม่ฉบับหน้า ■

เชิญทุกท่านที่สนใจจักรยาน รวมถึงความสนใจในการดูแลสุขภาพ และออกกำลังกาย ด้วยการขี่จักรยาน มาสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อโอกาสในการรับข่าวสาร ตลอดจนสิทธิประโยชน์มากมาย.. หรือสมัครผ่านระบบออนไลน์..ดังนี้

☺ สมาชิกประเภทบุคคล

1. อัตราค่าสมาชิกแบบรายปี 200 บาท
2. อัตราค่าสมาชิกแบบตลอดชีพ 2,000 บาท

(รับวารสาร สารสองล้อ แบบรูปเล่มทางไปรษณีย์)

* กรณีต่ออายุสมาชิก ใช้อัตราเดียวกับแบบรายปี

☺ สิทธิประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ

1. ชำระค่าทริปในราคาสมาชิก
2. ชำระค่าสินค้าสมาคมฯ ในราคาสมาชิก
3. แสดงบัตรเพื่อรับส่วนลดร้านค้าร่วมรายการ เช่น ร้านจักรยาน ร้านอาหาร ฯลฯ
4. มีสิทธิในการเข้ารับเลือกเป็นคณะผู้บริหารกิจกรรมสมาคมฯ
5. มีสิทธิออกเสียงเลือกตั้งคณะบริหารกิจกรรมของสมาคมฯ

สมาคมจักรยาน เพื่อสุขภาพไทย
Thai Cycling for Health Association

☺ การชำระค่าสมัครสมาชิก

สามารถชำระได้สองวิธีคือ

1. สมัครแบบออนไลน์

ด้วยการกรอกแบบฟอร์มผ่านทางเว็บไซต์ได้ที่ **http://www.thaicycling.com/tcha/member_register/**

หรือใช้สมาร์ทโฟน สแกน QR Code ที่ปรากฏนี้

และทำการโอนเงินไปยัง..

ธนาคารกสิกรไทย สาขาเทสโก้ โลตัส พระรามที่ 3 ชื่อบัญชี สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย บัญชีเลขที่ 860-2-14222-2

2. ชำระด้วยเงินสด ณ ที่ทำการสมาคมฯ

2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์ 15 แยก 14) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ช่องนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 02-678-5470 โทรสาร : 02-678-8589
เวลาทำการ 09:00 น. – 18:00 น.
email: membertcha@gmail.com

Total Bicycle Life Support and Service
LOUIS GARNEAU GIANT BRUNO
GIOS CHEVROLET FUJI DAHON
トンローバイク
Thonglor Bike
49 Soi 55 Sukhumvit Road Bangkok Tel. 0-2712-5425

PMP ROOF RACKS & BIKE RACKS
แร็คหลังคา
แร็คจักรยาน
www.pmpaccess.com
www.facebook.com/pmpaccess
Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

รับสมัครทีมงาน "สารสองล้อ"

หากคุณมีความสนใจในการจัดทำสื่อ และสนใจในกิจกรรมเกี่ยวกับจักรยาน.. มาร่วมเป็นส่วนในการสร้างสรรค์ "สารสองล้อ" กับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยด้วยกัน

ตำแหน่งกองบรรณาธิการ

- วุฒิปริญญาตรี ขึ้นไป หรือเทียบเท่า
- ถ่ายภาพได้เป็นอย่างดี
- ถนัดเขียนบทความ
- มีพื้นฐานเข้าใจงานหนังสือ นิตยสาร และเว็บไซต์
- สามารถเดินทางไปต่างจังหวัดได้
- รักการใช้จักรยาน

ส่งข้อมูลประวัติ และตัวอย่างผลงานของคุณไปที่
email: tchathaicycling@gmail.com

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 ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์ โทร. 02-712-5425

ZIP COFFEE (หมู่บ้านสัมมากร) ส่วนลดกาแฟ 10 บาท สำหรับผู้ถือบัตรฯ และลด 20 บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน TCHA ลายธงชาติ

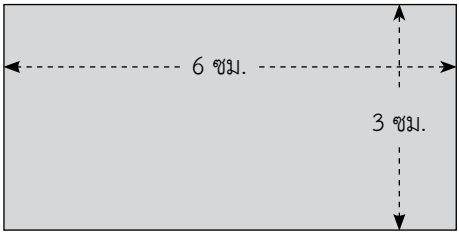
Steve Café & Cuisine ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร โทร. 081-904-8444

a day BIKE FEST 2015
AIRPORT RAILLING MAKKASAN
12 - 15 NOV 2015
โดย สสส.

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

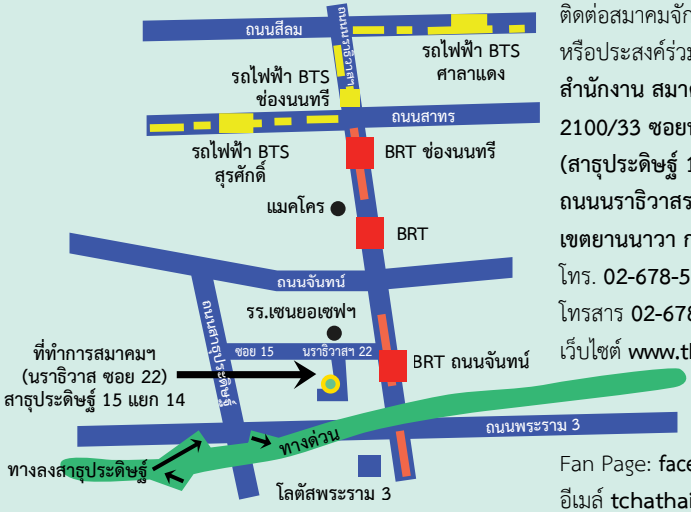
เปิดพื้นที่โฆษณาย่อยเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่ายจักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด 3 คูณ 6 เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาสเปิดพื้นที่ใหม่เพียง 1,000 บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน โทร. 02-678-5470 หรือทางเวบไซต์ที่ http://bit.ly/TCHAminiAD



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!

โครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อนำจักรยานเก่ามาบูรณะใหม่ และนำไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนตามที่ห่างไกล เพื่อใช้ในการเดินทางสัญจรไปโรงเรียน หรือสำหรับการกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมบริจาคจักรยานที่ไม่ใช้แล้ว และยังอยู่ในสภาพที่สามารถซ่อมแซมขึ้นมาใหม่ได้ โดยสมาคมฯ มีกิจกรรมนัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง จากบรรดาอาสาสมัครมาช่วยกันซ่อมบำรุงให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ ฟื้นคืนชีพขึ้นมาใหม่ สามารถนำไปใช้งานได้อย่างเช่นปกติดังเดิม โดยมีโครงการนำจักรยานเหล่านี้ไปส่งมอบให้กับเยาวชน ณ โรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศ



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่
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/TCHAthaicycling
อีเมล์ 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 แล้วกรุณาแฟกซ์สำเนาใบโอนไปที่ โทรสาร 02-678-8589 หรือส่งทางemail: tchathaicycling@gmail.com

01	หมวกคลุมหน้า (สีฟ้าและสีเขียว) ใบละ 130 บาท	02	แถบเสื้อสะท้อนแสง สินค้าหมดชั่วคราว	03	เสื้อจักรยาน TCHA แขนสั้น ตัวละ 750 บาท	04	เสื้อจักรยาน TCHA 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 โปรดระวังจักรยาน ชิ้นละ 30 บาท

LIMITED PROMOTION

Exclusive only [SRAM version]

VELOCE SUPREME LITE

SPECIFICATIONS

VELOCE - Carbon Fiber SUPREME LITE TECHNOLOGY		VELOCE Full-Carbon 700c SUPREME LITE TECHNOLOGY
REYNOLDS STRATUS ELITE	MICHELIN LITHION II	SRAM RIVAL Control Shifts
SRAM RIVAL Yaw W/Chain Spotter	SRAM RIVAL 170mm.	SRAM RIVAL
SRAM RIVAL	SRAM RIVAL PG1 130 11-26T / KMC X11	SAN MARCO CONCOR STARTUP POWER
RITCHEY EVO CURVE WCS 420mm.	RITCHEY 4-AXIS WCS	RITCHEY WCS 27.2x350mm.
47, 50, 53, 56cm.	*7.75 kg.*	

~~72,900.-~~

45,900.-

* โปรฯ เปิดตัวสินค้า 2016 / มีจำนวนจำกัด

OPTIMA AUTHORIZED DEALER ร้านตัวแทนจำหน่าย:

กรุงเทพฯ และปริมณฑล

LK BIKE	ลาดปลาเค้า	กรุงเทพฯ	087-323-2557
ส.จักรยาน 2	ลาดพร้าว	กรุงเทพฯ	02-538-6652
วัชรพลจิวเอลรีไบค์	สายไหม	กรุงเทพฯ	083-797-8786
ช.เจริญการยาง	ประชาอุทิศ 20	กรุงเทพฯ	081-371-7531
วีซ จักรยาน	สวนหลวง	กรุงเทพฯ	081-258-4860
สุวรรณภูมิจักรยาน	ลาดกระบัง	กรุงเทพฯ	02-327-2696
แสงเจริญ	บางนา	กรุงเทพฯ	02-393-2197
จักรยานไทย	อ.เมือง	นครปฐม	081-382-1936
วี เอส ไบค์	อ.เมือง	นนทบุรี	02-191-9889
X-TREME SHOP	บางบัวทอง	อยุธยา	089-842-5598
TU BIKE	คลองหลวง	ปทุมธานี	082-474-6869
TOPGEAR CYCLING	อ.บางพลี	สมุทรปราการ	095-706-0111
แจ็นเนี่ยไบค์	อ.เมือง	สมุทรปราการ	081-642-0081
LAKE CROSS PROSHOP	อ.เมือง	สมุทรปราการ	086-882-2788
MC BIKE	อ.เมือง	สมุทรสงคราม	086-778-6661
FN BIKE	อ.เมือง	สมุทรสงคราม	086-248-5436

ภาคตะวันออก

แสงฟ้าจักรยาน	อ.บ้านบึง	ชลบุรี	038-443-605
RAYONG CITY BIKE	อ.เมือง	ระยอง	038-615-618
ชีราจักรยาน	อ.ปลวกแดง	ระยอง	081-653-0117
เพชรเจริญ	อ.เกลง	ระยอง	038-674-964

ภาคเหนือ

เอี่ยมเจริญ	อ.เมือง	เชียงราย	086-914-1059
ช่างจักรยาน	อ.เมือง	เชียงใหม่	087-726-8844
ช่างศิลห์ไบค์	อ.เมือง	เชียงใหม่	089-433-6181
นองคิดไหล่	อ.ป่าซาง	ลำพูน	081-992-6959
น.ไบค์	อ.เมือง	น่าน	081-288-8334
กวงหลีลัง	อ.เมือง	ตาก	081-929-2518
วรรณาไบค์	อ.ลองหลวงพิบูล	พิจิตร	090-995-8509
ลานชัย	อ.เมือง	แพร่/บุรณ์	081-532-2175
โทยอวด	อ.เมือง	นครสวรรค์	081-675-6110
สบพอคกรรชา	อ.เมือง	สิงห์บุรี	081-947-9298
แสงอรุณ	อ.เมือง	สระบุรี	081-371-6608
หาญพาณิช	อ.แก่งคอย	สระบุรี	081-991-9279
มิตร ไบค์ซิ่ง	อ.เมือง	แพร่	091-435-9878
PC Bike	อ.พาน	เชียงใหม่	086-420-2234
FAT FREE BICYCLE SHOP	อ.เมือง	เชียงราย	086-430-5523
FAT FREE BICYCLE SHOP	อ.แม่ลาย	เชียงราย	086-430-5523
FAT FREE BICYCLE SHOP	อ.เวียงชัย	เชียงราย	086-430-5523
FAT FREE BICYCLE SHOP	อ.เชียงแสน	เชียงราย	086-430-5523
จักรยานบรรเทิง	อ.เมือง	ลำปาง	084-611-6567
จ.จักรยาน	อ.เมือง	จันทบุรี	081-576-9486
เชียงไบค์	อ.เมือง	จันทบุรี	090-978-9967

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

อะหลั่ยกลการ	อ.เมือง	นครราชสีมา	044-241-934
เจริญจักรยานดี	อ.เมือง	ขอนแก่น	081-391-5432
นายจันทร์	อ.เมือง	ขอนแก่น	081-545-2181
ตุ้มเจ็มเค ชุมแพ	อ.เมือง	ขอนแก่น	081-545-4015
หงษ์พาณิชย์สิทธิ์	อ.เมือง	อุดรธานี	086-458-6195
วีระพาณิช	อ.อุทุมพรพิสัย	ศรีสะเกษ	081-876-3486
สุรพลจักรยาน	อ.เมือง	อำนาจเจริญ	089-280-5414
ม่างอวดเอง	อ.เมือง	สุรินทร์	094-310-9754
อำนวยชัยจักรยาน	อ.เมือง	หนองคาย	086-837-6681

ภาคใต้

VELO HOUSE	อ.เมือง	กาญจนบุรี	084-428-4288
ซุ่นหลีเป่ราณบุรี	อ.ปราณบุรี	ประจวบคีรีขันธ์	032-621-564
เจ็นเตอร์ไบค์	อ.เมือง	สุราษฎร์ธานี	081-677-7728
แสงอรุณ	อ.บ้านไร่	ราชบุรี	080-422-2244
ดอยเจ็น	อ.เมือง	พัทลุง	081-571-7005
U-BIKE	อ.หาดใหญ่	สงขลา	089-197-1799
A-BIKE	อ.เมือง	นครศรีธรรมราช	086-948-6765
ทิฐสุรี	อ.เมือง	ระนอง	077-811-614
ตั้งพงษ์จักรยาน	อ.เมือง	ระนอง	081-891-4811
กากาเจียม	อ.เมือง	ตรัง	081-172-4838
ซีซ่าไบค์	อ.ตะโกปุ่ง	พังงา	081-946-6194
อาซาน MTB	อ.เมือง	สตูล	089-464-4660

SRAM EQUIPPED

Please follow:

CALL CENTER 02 703 6826

OPTIMABIKE