

ทีมายโก ไทท มหาราช ขอพระองค์ทรงพระเจริญ
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย



celebrating
20
years

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA

วารสารสาร สองล้อ

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนากีฬาท่องเที่ยว
ปี ๒๕๕๐ ๒๕๕๕ ๒๕๕๑



ฉบับที่
๒๗๐
๒๕๕๐

ฉบับที่
๒๗๐
ธันวาคม



OptimaBike

🚲 ปั่นวันเดียวเที่ยวตลาด ตลอดปี ๒๕๕๗

- สองล้อรวมใจ..ใส่ที่ล้อซู่ ● ปั่นสองเดือนเที่ยวขุนนาง ตอน ๒
- Bike to work ● ปั่นบริจาควัสดุลูมิเนีย ● การลือคจักรยาน
- โรคที่ไม่ติดต่อและจักรยาน ● Learn to Ride ● ปั่นล่องน่าน



ISSN 1513-6051

มูลค่า
๓๐ บาท
สมาชิก...
รับฟรี!

f TCHAtaicycling
www.taicycling.com



Friday



Monday

THULE®

SWEDEN

Safe, Easy to use and Stylish

› All you have to do
is enjoy the ride.

Sunday

Bring your life
thule.com

บริษัท เทคโนโลย (เพรย) จำกัด

ผู้นำเข้าและจัดจำหน่ายอย่างเป็นทางการแต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย
www.thule.com, [www.facebook.com / Thulesociety](https://www.facebook.com/Thulesociety) 1

โทร.02-422-2345

เปิดแล้ว!...

CULTURE CYCLISTE

สาขา 2 พุทธมณฑล สาย 4

ศูนย์รวมจักรยาน และอะไหล่จากแบรนด์ระดับโลก
พร้อมศูนย์ฝึกจักรยานในร่ม และภาคสนาม
โดย bike trainer สระดับนักแข่งทีมชาติ



ฉลองเปิดร้านใหม่

สมัครสมาชิกวันนี้นับฟรี! กระเป๋าน้ำ, เสื้อ T Shirt และบัตรสมนาคุณ

Bike Wash & Spa หรือเลือกใช้บริการ Trainer **Tacx** ฟรี

สอบถามรายละเอียด โทร. 0 2404 2185-6



CULTURE CYCLISTE

@IMAGE MALL Phutthamonthon Sai 4

AVENUE®

commencal
FABRIQUE D'ALUMINIUM BICYCLES D'OPTIMISATION CYCLOVELO

CUBE

infinite
Ride To Future and Beyond



CULTURE CYCLISTE CO., LTD

Branch 1 : G Floor, Indosuez House, 152 Wireless Road,
Lumpini, Pathumwan, Bangkok 10330

Tel: +66 2651 4114 Fax: +66 2651 4115

www.culturecycliste.com

Branch 2 : 2/388 Image Mall, Phutthamonthon Sai 4 Rd.,
Moo 8, Krathum Lom, Sam Phran, Nakhon Pathom 73220
TEL : +66 2404 2185-6 FAX : +66 2404 2187

www.facebook.com/CultureCycliste

SPEED BIKE

LA BICYCLE

2013/14



26" Crestline B2.2 27sp



26" Elite E2.1 27sp



26" Bankbone XL Men 24sp



26" Mirage 24sp V2



26" Spirit 0.2 24sp



26" Spectrum 0.2 21sp

www.la-bicycle.com

www.laridingclub.com

มีทั้งคุณภาพและบริการหลังการขายโดย บริษัท แอลเอ ไบซีกิล (ประเทศไทย) จำกัด โทร. 02-819-4488 (8.00 น.-17.00 น. จันทร์-เสาร์)





ประชาสัมพันธ์	๐๘
ทริปเดือนธันวาคม	๑๐
ทริปเดือนมกราคม	๑๒
ปฏิทินทริป	๑๔
ส่องล้อปั่นเมือง	๑๖
ปั่นสองเดือนเที่ยวยาวนาน ๒	๑๘
ส่องล้อรวมใจ...ใส่ที่ล้อซู	๒๒
Learn to Ride	๒๔
ปั่นบริจาควัสดุอุปกรณ์	๒๖
สรุปทริป ปั่นล่องน่าน	๒๘
ยารวิเศษ	๓๒
การถือจักรยาน	๓๔
โรคที่ไม่ติดต่อและจักรยาน	๓๘
เมื่อฝันอยากมีจักรยาน ตอน ๒	๔๐
GRID BIKE จักรยานปั่นกันใช้	๔๒
สินค้าสมาคมฯ	๔๓



ก่อนที่จะมาปั่นจักรยานเดินทางและท่องเที่ยวมัน.. เวลาจะไปท่องเที่ยวที่ใดนั้น สิ่งที่จะต้องทำคือการค้นหาข้อมูลสถานที่พัก แหล่งท่องเที่ยว จากหนังสือแนะนำ หรือใช้การค้นหาผ่านทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีความสะดวกสบายพอสมควร แต่เพื่อไหมครับว่า.. หลายวิธีดังกล่าวนี้ ยังไม่ถึงที่สุดของความน่าประทับใจ!

จนกระทั่งมีโอกาสเริ่มเดินทางท่องเที่ยวโดยใช้จักรยาน..

พบว่า มีผู้คน สถานที่ เส้นทาง และแหล่งท่องเที่ยวอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งไม่สามารถค้นหาได้จากหนังสือหรืออินเทอร์เน็ต นั้นเพราะว่าจักรยานเป็นการเดินทางของคนตัวเล็กๆ ด้วยกำลังขา ผสมกับหัวใจที่มุ่งมั่น โดยมี “ชุมชน” ของคนที่ชื่นชอบการเดินทางด้วยจักรยาน เป็นมิตรสหายที่แพร่กระจายอยู่ ณ จุดเล็กๆ อยู่มากมายในสถานที่ต่างๆ ทั่วโลก

มิตรภาพจากชุมชนนี้เอง ที่เป็นเครือข่ายโยงใยให้เกิดโอกาส ในการสัมผัสสถานที่และผู้คนมากมาย ซึ่งหาไม่ได้จากในหนังสือหรือ การค้นคว้าข้างต้น..

เราได้รับความประทับใจ ได้พบเห็นสถานที่แปลกใหม่ สัมผัสเส้นทางน่าประทับใจอย่างไม่รู้จบ ได้จาก “เพื่อนชาวจักรยาน” ในทุกสถานที่บนโลกใบนี้...

ปีหน้าฟ้าใหม่เช็ตซีรီးเรือนไมล์ แล้วเริ่มสะสมระยะทางด้วยจักรยานกันได้แล้วครับ

บรรณาธิการสารส่องล้อ



สารส่องล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

- ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพ และพละการ การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
- ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
- เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
- อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
- ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
- เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ตกอยู่ในหมู่สมาชิก ที่ประสบความทุกข์ยาก ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
- ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วีระระณะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทย์นันท์ กองบรรณาธิการ กำพล ยุทธไตร, ศักดิ์พรพงศ์ เกรียงพิชิตชัย, สุปรียา จันทะเหล่า พิสูจน์อักษร วิภา ยุกตเวทย์ บัญชี วิภาดา กิราณชิตพงษ์ การเงิน วิภา ยุกตเวทย์ ส่วนทะเบียน เรืออากาศตรีลิขิต กลุสสันเทียะ ฝ่ายโฆษณา กัญญพัฒน์ ปิ่นชุกุล พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐๒-๒๑๔-๔๖๐๐, ๐๒-๒๑๔-๔๓๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๑๒-๔๕๙๙ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ (สาธุประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒-๖๓๘-๕๔๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๓๘-๕๔๘๙ เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: [facebook.com/TCHAtthaicycling](https://www.facebook.com/TCHAtthaicycling) อีเมล tchathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารส่องล้อฟรี สมาชิกอายุ ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อได้ที่ โทร. ๐๒-๖๓๘-๕๔๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๓๘-๕๔๘๙ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member>

上標油

ยาหม่องน้ำ

เซียงเพียวอี

ทา ถู นวด ในขวดเดียว

ใหม่ ชนิดลูกกลิ้ง



สูตรผสม หรือทาแก้มีน
เมารถ หน้ามืด ปวดเมื่อย
ยุกัด มดกัด



25 cc.

7 cc.

3 cc.



SIANG PURE OILTM
FORMULA I



Since 1958



สามารถส่งข่าวประชาสัมพันธ์ของท่านมาได้ที่ กองบรรณาธิการสารสองล้อ
email: tchajournal@gmail.com หรือโทรสาร ๐๒-๖๓๘-๘๕๘๘

ประชาสัมพันธ์

แอลเอ ไบซิเคิล กลุ่มบ ๔๐ ล้าน เปิด “CC SHOP” พุทธมณฑล

แอลเอ ไบซิเคิล ผู้นำด้านจักรยานอันดับ ๑ ของเมืองไทย เปิด
ซีซี ช็อป (CC Shop) เพื่อเป็นศูนย์รวมให้กับเหล่านักปั่นแบบครบวงจร
โดยทุ่มทุนกว่า ๔๐ ล้านบาท เนรมิตพื้นที่กว่า ๑,๐๐๐ ตารางเมตรของ



อิมเมจมอลล์ พุทธมณฑล ให้กลายเป็น Bikedutainment รูปแบบใหม่ที่
ครบวงจรและใหญ่ที่สุดในประเทศไทย
พร้อมผสาน ๕ แนวคิดสำหรับนักปั่นโดยเฉพาะ อาทิ ศูนย์รวมจักรยานและ
อุปกรณ์ตกแต่ง, ศูนย์รวมบริการครบวงจรและการดูแลรักษา, ศูนย์ฝึกภาคสนาม
และในร่ม, โภชนาการสำหรับนักปั่น, ศูนย์รวมบอดี้ฟิตติ้ง พร้อมด้วยผู้เชี่ยวชาญ
ในแต่ละด้าน คุณสุรสิทธิ์ ตียะวัชรพงศ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท แอล เอ ไบซิเคิล
(ประเทศไทย) จำกัด เปิดเผยว่าต้องการสร้างสถานที่แห่งนี้ให้เป็นมากกว่า
ไบค์สตูดิโอธรรมดา.... สัมผัส CC Shop บนถนนพุทธมณฑลได้แล้ววันนี้



BOMBBIKE กับลิขสิทธิ์แท้ๆ เสื้อจักรยาน MASKEDRIDER



สิ้นสุดการรอคอยของสาวกไรเดอร์ทั้งหลาย กับเสื้อ
จักรยานที่ผู้ผลิตเสื้อผ้าจักรยานระดับแนวหน้า BOMBBIKE
ได้รับลิขสิทธิ์ในการผลิตและจัดจำหน่ายแต่เพียงผู้เดียวใน
ประเทศไทย ภายใต้สินค้าคุณภาพที่ผ่านการตรวจสอบจาก
เจ้าของลิขสิทธิ์ ข้อสังเกต.. ของแท้ถูกต้องตามกฎหมาย
ต้องมีเครื่องหมาย Copyright และ Sticker ทุกตัว... โปรดระวัง
ของเลียนแบบ!!



Bike for World AIDS Day 2013 ปั่นปั่นวันเอดส์โลก

กทม., สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย, สสส.
และสมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์ ขอเชิญ
ร่วมปั่นจักรยานเพื่อณรงค์การป้องกันโรคเอดส์ (วัน
จัดงานจะมีการประกาศให้ทราบอีกครั้ง)



- ๖.๐๐ น. เริ่มลงทะเบียนรับอาหารเข้า
เสื้อจักรยาน ป้ายติดรถ คู่มืออาหารกลางวัน
- ๘.๐๐ น. พิธีปล่อยตัว ณ ลานคนเมือง
ศาลาว่าการ กทม.
- ปั่นจักรยานไปตามเส้นทางจักรยาน แวะจุด
สวนเบญจสิริ เพื่อทำกิจกรรมสนุกสนาน รับแจกของ
รางวัลมากมาย แล้วกลับมาสิ้นสุดที่ลานคนเมือง รวม
ระยะทาง ๒๐.๔ กม.

บัตรราคา ๓๙๙ บาท ได้รับเสื้อจักรยาน อาหาร
เช้า-กลางวัน และทางบัตรมีสิทธิลุ้นรางวัล รายได้
เพื่อสนับสนุนโครงการป้องกันโรคเอดส์ และช่วยเหลือ
ผู้ติดเชื้อหรือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์

SHIMANO

www.shimano.com

DURA-ACE NEW 11-SPD

ST-9000 Dual Control Lever (11-speed, Double)
• Better controllability for multiple riding styles
• Control cable route lever control from the front position
• Powerful and comfortable braking system

Carbon brake lever
• SHIMANO new inner cable
• Reduces the sliding resistance to achieve lighter and quick shifting
• New lever design
• New braking operation
• Solid internal mechanism and a clean handlebar area
• Lighter index shifting
• Lighter shift, different disc engagement
• Reach adjust
• Weight: 145g

SL-55R1 Bar end Shift Lever (11-speed, Double)
• For front derailleur
• New lever design
• New engineered 11-speed index bar end shift lever
• Weight: 135g

RD-9000 Rear Derailleur (11-speed)
• Advanced rear system with new spring mechanism
• Advanced lighting, shorter and more equal shifting operation
• Carbon pulley plate
• While this design for reduces shifting deflection
• Increase rigidity, provide pulling over an extended time period
• New lever design
• New lever design
• New lever design
• Weight: 136g

FD-9000 Front Derailleur (11-speed, Double)
• Short generation light effort front shifting
• Optimized spring system provides faster light down shift
• Support 11-speed correct position even when high torque pedaling
• Weight: 174g (RD-9000-B), 164g (RD-9000-F)

CS-9000 HG Cassette Sprocket (11-speed)
• HG-EV 11-speed cassette sprocket
• Wider spaced gearing systems with 11-speed
• Inner gear combinations (11-23/11-28/11-32/11-38)
• Chain gear combinations 11-21/11-23/11-25/11-27
• Lighter weight
• Weight: 2700g (11-speed cassette) (11-23/11-25/11-27/11-28/11-32/11-38)

CN-9000 Super Narrow HG Chain (11-speed)
• Improved 20% wear and resistance (vs. CN-7900)
• Achieved through new surface treatment
• (Thanks for PTFE special painting)
• Weight: 242g (114 Links)



MAJOR BENEFITS

- New 11-speed drivetrain enables precise rider-tuned gearing
- Redesign chainwheel with a 4-arm crankset
- New inner cable system reduces sliding resistance
- More effective braking with new SLR-EV brake system



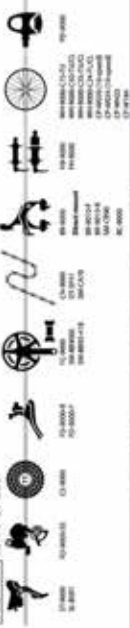
FC-9000
HOLLOWTECH II Crankset (11-speed, Double)
• Optimize Power Transfer
• Carbon crankset for more efficiency
• Carbon crankset design to reduce chain drag
• 4-arm construction crankset
• Maintain high rigidity and reduces weight

HOLLOWWHEEL
• 110mm Pitch Circle Diameter
• 48/42/36/30/24/20/17/15/13/11/9/8/7/6/5/4/3/2/1/0
• Weight: 1710g (48/36/24/17/15/13/11/9/8/7/6/5/4/3/2/1/0)
• Weight: 1710g (48/36/24/17/15/13/11/9/8/7/6/5/4/3/2/1/0)

SM-BB9000 Bottom Bracket
• 68mm Press Fit Type Bottom Bracket
• New seal construction for smoother rotation
• Weight: 156g (SM-BB9000)



ALL NEW 2x11-SPEED



สอบถามรายละเอียดที่ตัวแทนจำหน่ายชั้นนำทั่วประเทศ

พ.ก. ออ-องพาณิชย์

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

210 ถนนพหลโยธิน แขวงปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10100 อีเมล : 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

TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนธันวาคม ๒๕๕๖

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐ หรือ ๐๘๑-๙๐๒-๒๙๘๙



และทำให้เกิดปัญหาขยะจากเศษเหล็ก เพื่อช่วยลดปริมาณขยะจากจักรยานเก่าซึ่งส่งผลกระทบต่อในเชิงลบให้กับสิ่งแวดล้อม เชิญชวน จิตอาสาที่รักในการปั่นจักรยานร่วมทำกิจกรรมซ่อมแซมจักรยานให้สามารถนำกลับมาใช้งานได้อีกครั้ง และนำไปบริจาคให้เยาวชนในถิ่นทุรกันดาร

ณ ตอนนี้รวบรวมจักรยานไม่ใช้งานได้จำนวนหนึ่งแล้ว จึงขอเชิญชวนเพื่อนๆ จิตอาสา มาร่วมกันซ่อมจักรยานในวันและเวลา ดังต่อไปนี้

รวมพลซ่อมจักรยาน ณ ไพรณีย์ไทย สำนักงานใหญ่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๖

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ร่วมกับ บริษัท ไพรณีย์ไทย จำกัด (ปณท.) จัดโครงการ “ล้อ เรียน โลก” จักรยานไร้โซ่เคิลเพื่อน้อง ทั้งนี้ ปณท. เล็งเห็นปัญหาของเยาวชนไทยในชนบทที่มีอุปสรรคในการเดินทางไปโรงเรียน อาทิ ขาดพาหนะในการเดินทางไปโรงเรียน มีบ้านพักอาศัยอยู่ห่างไกลจากโรงเรียน หลายคนต้องเดินเท้าเปล่าไปโรงเรียน ดังนั้นจักรยานจึงเป็นพาหนะสำคัญที่จะช่วยนำพาเยาวชนออกไปเรียนรู้โลกกว้าง และเดินทางไปโรงเรียนได้สะดวกยิ่งขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีและส่งเสริมคุณภาพทางการศึกษาของเยาวชน

จักรยานเก่าที่เสื่อมสภาพ จักรยานที่ไม่ใช้แล้ว จะกลายเป็นเศษเหล็กที่ไม่สามารถย่อยสลายด้วยตัวเอง

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๖

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖

วันอาทิตย์ที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๗

เราจะเริ่มซ่อมกันตั้งแต่ ๙.๐๐ น. เป็นต้นไป ขอเชิญเพื่อนๆ ที่สะดวกในวันและเวลาดังกล่าวที่บริษัท ไพรณีย์ไทย สำนักงานใหญ่ ถนนแจ้งวัฒนะ โดยทาง ปณท. มีอาหารและน้ำดื่มบริการ

ทั้งนี้ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย มีแผนที่จัดกิจกรรมปั่นจักรยานทริปปรีโซเคิล เพื่อนำส่งมอบจักรยานที่จังหวัดนครนายก ในวันที่ ๒๒ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ นี้เป็นการเบื้องต้น (กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ กรุณาติดตามสอบถามรายละเอียดที่สมาคมฯ อีกครั้ง) 

Friday Night Ride ร้าน Chocolate Ville ระยะทางประมาณ ๘๐ กม.

คืนวันศุกร์ที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๖

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และ Coffee Bike นำพาปั่นจักรยานยามราตรี บนเส้นทางสู่ Chocolate Ville แหล่งร้านของอร่อยอินเทรนด์ สนใจร่วมทริปเตรียมความพร้อมของกำลังและอุปกรณ์สำคัญ สำหรับการปั่นจักรยานยามค่ำคืนนี้ นัดหมายเวลา ๑๙.๐๐ น. รวมพล ณ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓ 

ปั่นชมไฟวันคริสมาสต์

คืนวันอังคารที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖

ชวนปั่นชมแสงสีของไฟประดับช่วงเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่ ชมความงามของโบสถ์อัสสัมชัญที่สวยงามอายุเก่าแก่กว่า ๒๐๐ ปี โบสถ์กาลหว่าริมเจ้าพระยา และโบสถ์ข้างตาคูรัส ล้อหมุนเวลา ๑๙.๐๐ น. ที่ลานจอดรถโลตัสพระราม ๓ 



Better Choice than Glucosamine

**Drug Free, Pain Relief
for Mild Knee Osteoarthritis**

FOOTDISC[®] ORTHOTICS INSOLE



**ลดอาการปวดชา ปวดเข่า ปวดหลัง ปวดเอว ปวดหัวไหล่ ฯลฯ
กระจายแรงกด ลดแรงกระแทก การทรงตัวดีขึ้น ระบบไหลเวียนดีขึ้น**

ศูนย์ชีวภาพการเคลื่อนไหว

สาขาที่ 1 เซ็นทรัล-บางนา ชั้น 3 สาขาที่ 2 ศูนย์การค้าปัญญาวิศาลฯ รามอินทรา ชั้น 1 และ สาขาที่ 3 ระยอง

Tel. 091-247-3361, 089-013-6151 www.nextstepap.com, footdisc-currex-thailand@hotmail.com



TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม

เดือนธันวาคม ๒๕๕๖-มกราคม ๒๕๕๗

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐ หรือ ๐๘๑-๙๐๒-๒๙๘๙

ปั่นรัก(ษ์) พิทักษ์โลก ปี ๒

จากความสำเร็จของ “Bike Passion ปั่นรัก(ษ์) พิทักษ์โลก” ซึ่งเป็นกิจกรรมครั้งแรกในปีที่ผ่านมา ซึ่งจัดโดย ไทยพีบีเอส ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ในครั้งนั้นจัดขึ้นด้วยกัน ๔ จังหวัดคือ เชียงใหม่ เชียงราย อุบลราชธานี และเพชรบูรณ์ เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกาย สร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และส่งเสริมความรู้ด้านการท่องเที่ยว จนทำให้กิจกรรมดังกล่าวได้รับรางวัลจากกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬามาแล้ว

ปีนี้กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬาได้ร่วมกับสถานีไทยพีบีเอส และสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย จัดกิจกรรมขึ้นอีกครั้งเป็นปีที่ ๒ โดยมีเป้าหมายกิจกรรมใน ๕ จังหวัดคือ

วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๖ ที่จังหวัดน่าน

วันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖ ที่จังหวัดบุรีรัมย์

วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๗ ที่จังหวัดแพร่



วันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๕๗ ที่จังหวัดกาญจนบุรี

วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ ที่จังหวัดลำปาง

สมาชิกและชาวจักรยานท่านใดสนใจร่วมกิจกรรมดังกล่าว สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐ หรือ ๐๘๑-๙๐๒-๒๙๘๙ 



ปั่นวันเดียว..เที่ยวตลาด

กิจกรรมชวนปั่นที่จะนำพาสมาชิกชาวจักรยานใช้สองล้อไปท่องเที่ยวตลาดชื่อดังถึง ๑๒ แห่งตลอดปี ๒๕๕๗ ซึ่งสามารถปั่นจักรยานไปท่องเที่ยวได้ภายใน ๑ วัน โดยจะประเดิมเริ่มกันที่ตลาด “ตลาดริมแม่น้ำวัดศาลเจ้า” จังหวัดปทุมธานี และมีแผนสำหรับกิจกรรมปั่นวันเดียว..เที่ยวตลาด เบื้องต้นดังนี้

วันอาทิตย์ที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๗ - ตลาดริมแม่น้ำวัดศาลเจ้า จังหวัดปทุมธานี

วันอาทิตย์ที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ - ตลาดน้ำคลองลัดมะยม เขตตลิ่งชัน

วันอาทิตย์ที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๗ - เที่ยววัดประยงค์กิตติวนาราม เขตหนองจอก

สำหรับชาวจักรยานที่ชื่นชอบกิจกรรมปั่นจักรยานท่องเที่ยวชมตลาด และหาของกินอร่อยชื่อดัง ไม่ควรพลาดเป็นอย่างยิ่ง สอบถามรายละเอียดและการนัดหมายพร้อมกำหนดการเดินทางได้ที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 

ปั่นสอनोंว่ทอว์ริโยว ๒๕ - ๒๖ มกราคม ๒๕๕๗

อีกหนึ่งทริปจักรยานในฝันของนักปั่นหลายๆ ท่าน นั่นคือการได้มีโอกาสปั่นจักรยานขึ้นชมธรรมชาติและริมฝั่งแม่น้ำโขง โดยครั้งนี้การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานจังหวัดเลย และสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยจะนำพาปั่นท่องเที่ยวชมตามเส้นทาง เลย - เชียงคาน และ ปากชม ในวันเสาร์และอาทิตย์ที่ ๒๕ - ๒๖ มกราคม ๒๕๕๗ เตรียมตัวให้พร้อม โดยสามารถติดตามรายละเอียดได้ที่ www.thaicycling.com หรือโทรศัพท์สอบถามได้ที่สมาคมฯ 



DAHON®
freedom unfolds

Route

(Japan collection)
Dalloy Aluminum
Shimano 6 Speed
12 kg.

*พร้อมบังโคลน



Dahon Shop ระหว่างซอยพระราม 2 ที่ 46-44 Tel: 02-898-6655 www.facebook.com/navabike

กรุงเทพฯ และปริมณฑล: Bike Monster (รามอินทรา) 089-441-2591, Aim Bike (เมืองทองฯ) 080-595-5573, Bike Station (พัฒนาการ) 02-722-9999, Bird Bike (สุทธิสาร) 083-304-0497, B.M. Bike (พระราม 2) 02-417-6031, Cycle Square (พระราม 3) 081-825-5188, นายณณไศย์ (บางนา) 089-043-6262, ร้านเฮียต๊อ (จุฬา 20) 086-884-4012, สวนธนโปศพัทธ์ (สวนธนฯ) 02-871-6251, ทองหล่อไบค์ (ทองหล่อ) 02-712-5425, บั๊นไป (พระราม 3) 089-000-0130, นวลจันทร์ไบค์ (นวลจันทร์) 089-484-0195, บั๊นไปไบค์ (ลาดพร้าว) 083-6050-303, Tago Bike (JJ Mail) 081-300-8063, Take a Bike (เจริญกรุง) 081-694-1894, Bike House (บางใหญ่) 089-201-4860, สมาร์ไบค์ (ปทุมธานี) 02-523-7229, K-Siam (สมุทรสาคร) 081-828-5325, 33 Bike (พุทธมณฑล สาย 1) 086-9777-610, Thai Sunsport (พุทธมณฑล สาย4) 080-056-7744, ภาคกลาง: ช.พาณิชย์ (สฟบุรี) 081-831-6168, นื่องบัว VCD (อ่างทอง) 035-611-387, SN BIKE (พิจิตรโลก) 081-888-3665, ดะวันฉายแสง (นครปฐม) 034-261-742, ภาคตะวันออก: เซ้งเซ้งหลี (ตราด) 039-531-482, ชัยของดีไบค์ (ระยอง) 089-666-0305, น้าโชค (ชลบุรี) 038-272016, ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ: Bike Center (ขอนแก่น) 043-347-700, Bike Center (อุดรธานี) 086-635-3288, สองอ้อ (นครราชสีมา) 081-889-1318, อยุธยาไคเคิล (อุบลราชธานี) 089-629-1199, Big Mountain (นครราชสีมา) 081-559-8080, ภาคเหนือ: ไบไบค์ (เชียงใหม่ ทางดง) 084-611-1211, จักรยานบรรเทา (ลำปาง) 081-885-7943, เกียรติเชล (สุราษฎร์ธานี) 055-413045, ภาคใต้: นิมิตรไบค์ (ชะอำ, เพชรบุรี) 032-890144, J SERVICE (พัทลุง) 074-612-240, ตาปีไบค์ (สุราษฎร์) 084-847-3847, ไบรจเคไบค์ (ฉะเชิง, ภูเก็ต) 081-893-5236, หาดใหญ่เม้าท์เท่นไบค์ (หาดใหญ่, สงขลา) 084-198-9394, ฮีฟงษ์ (ชุมพร) 077-511-166, บั๊นไปไบค์ (ปัตตานี) 081-599-6807, วีรชาไบค์ (ระนอง) 077-812-220



ปฏิกินทริป

เดือนธันวาคม ๒๕๕๖-กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

ปฏิกินทริป

ศุกร์ที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride ร้าน Chocolate Ville
ระยะทางประมาณ 80 กม.

อาทิตย์ที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๖

รวมพลซ่อมจักรยาน ณ ไปรษณีย์ไทย
สำนักงานใหญ่

อาทิตย์ที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๖

ปั่นรัก(ษ์) พัททังโลก ปี ๒ จังหวัดน่าน

อาทิตย์ที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖

ปั่นรัก(ษ์) พัททังโลก ปี ๒ จังหวัดบุรีรัมย์

อังคารที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖

ปั่นชมไฟวันคริสต์มาส

อาทิตย์ที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๗

ทริปจักรยานประเพณี กรุงเทพฯ - หัวหิน

อาทิตย์ที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๗

ปั่นรัก(ษ์) พัททังโลก ปี ๒ จังหวัดแพร่

อาทิตย์ที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๗

ปั่นวันเดียว..เที่ยวตลาดริมน้ำวัดศาลเจ้า

๒๕ - ๒๖ มกราคม ๒๕๕๗

ปั่นสองน่องท่องริมโขง เลย - เชียงคาน - ปากชม

อาทิตย์ที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๕๗

ปั่นรัก(ษ์) พัททังโลก ปี ๒ จังหวัดกาญจนบุรี

อาทิตย์ที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๕๗

Learn to Ride 2 สอนมือใหม่หัดขี่จักรยาน
ครั้งที่ ๒

วันอาทิตย์ที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

ปั่นวันเดียว..เที่ยวตลาดน้ำคลองลัดมะยม

๑๔ - ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

ทริปผ้าป่าสามัคคี กรุงเทพฯ - พะเยา

๒๒ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

กิจกรรมรีไซเคิล มอจักรยาน จังหวัดนครนายก

Friday Night 13 December 2013

Friday Night Ride, Cycling to Chocolate
Ville about 80 km.

Sunday 15 December 2013

Repair bicycles at Post Office Headquarters.

Sunday 15 December 2013

Bike Passion at Nan.

Sunday 22 December 2013

Bike Passion at Buri Ram.

Tuesday 24 December 2013

Cycling to see the Christmas lights.

Sunday 12 January 2014

Cycling trip to Hua-Hin with Suanthon
Gold City Cycling Club.

Sunday 19 January 2014

Bike Passion at Phrae.

Sunday 19 January 2014

One day cycling trip to Wat San Jao
floating market.

25 - 26 January 2014

Cycling trip along the Mekong River, Loei
- Chiang Khan - Pak Chom.

Sunday 26 January 2014

Bike Passion at Kanchanaburi.

Sunday 26 January 2014

Learn to Ride #2

Sunday 9 February 2014

One day cycling trip to Khlong Lat Mayom
Floating Market.

14 - 17 February 2014

Cycling trip to offering robes to Buddhist
priests at monastrey from Bangkok to
Phayao.

22 - 23 February 2014

Recycle trip to Nakhonnayok.

หมายเหตุ: รายการต่างๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โทร. ๐-๒๖๗๔-๕๕๗๐ email: tchathaicycling@gmail.com หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ www.thaicycling.com, Facebook.com/TCHAthaicycling

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

JAKROO

ONE FOR CYCLING ONE FOR ALL...BOMBIKE



Best
boxer of ...



ប៉ុន...គុណ



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

www.bombbikestore.com



๕ จักรยาน “ปั่นเมือง” โดนใจ

แต่ละประเภทของจักรยานจะมีความสวยงามโดดเด่นแตกต่างกัน เช่นเดียวกับจักรยานสำหรับปั่นในเมืองเพื่อการเดินทางระยะสั้น ต่างถูกออกแบบออกมาด้วยความหลากหลาย รวมถึงการตกแต่งในแบบแฟชั่นสวยงาม.. จนกลายเป็นที่สนใจใคร่ใช้ใคร่ปั่นสำหรับคนรักการเดินทางด้วยจักรยานมากมาย..



Shinola Bixby โดย ชิโนล่า / shinola.com เฟรม โครโมลี่ / ล้อ ๗๐๐ x ๓๒ ซี / ดิสก์เบรก / เกียร์ Shimano Nexus ๓ สปีด ถูกคัดเลือกเป็นจักรยานจักรยานที่น่าประทับใจแห่งปี ๒๕๕๖ จากนิตยสาร Bicycling



Civia Twin Cities Step-Through โดย ชิเวีย/civiacycles.com เฟรม โครโมลี่ ๔๑๓๐ /

ล้อ ๗๐๐ ซี x ๓๘ มม. / เกียร์ Shimano NEXUS REVO



Civilian Ramble โดย ชิวิลเลียน ไบค์ / ridecvtln.com เฟรม โครโมลี่ /

ล้อ ๗๐๐ x ๒๘ ซี / ไม่มีเกียร์



Giant Via 1 โดย ไจแอนต์ / giant-bicycles.com เฟรม โครโมลี่ ๔๑๓๐ /

ล้อ ๗๐๐ x ๓๒ ซี / เกียร์ SRAM I-Motion 3



Viva Kilo โดย วิว่าไบค์ / vivabikes.com เฟรม โครโมลี่ / ล้อ ๒๖ นิ้ว ยางใหญ่ /

เกียร์ Shimano Nexus ๗ สปีด

DD PHARMACY



ปั่นจักรยานมา
ลดราคาพิเศษ!



ร้าน DD Pharmacy สถานที่ตั้ง จากแยกอภัยภูธร เข้ามาทางถนนสุรวงศ์
เลียบทางเข้าถนนอินนิยะมาประมาณ 20 เมตร โทรศัพท์ 089-898-5260



เรื่องเล่าชาวสองล้อ

ปั่นสวดเดือนเที่ยวขุนนาน หมดหมื่นกว่า

ตอนที่ ๒

เริ่มต้นของทริปนี้...ผมปั่นเข้าจีนเมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๖ เริ่มจากเหอไคว เมืองชายแดนจีนติดกับเวียดนามเหนือ ตามแผนปั่นผมต้องปั่นผ่านเมืองคุนหมิง ช่วงก่อนจะผ่านคุนหมิงได้ปั่นผ่านและเที่ยวเมืองเล็กๆ หลายเมือง พุดจาเพาะถึงเมืองที่ผมชอบมากมีสามเมือง ปั่นเจอเรียงกันในเส้นทางที่ปั่นเที่ยว คือเมืองจินผิง.. เมืองที่ประชากรส่วนใหญ่เป็นชนพื้นเมืองกลุ่มน้อยหลากหลายกลุ่ม ที่ดีสุดสำหรับเราผู้ไปเที่ยวถึงเมืองนี้อยู่ที่ชนพื้นเมืองกลุ่มน้อยหลากหลายกลุ่มเหล่านี้ ยังนิยมและรักษาวัฒนธรรมการ

แต่งกายแบบดั้งเดิมในการดำเนินชีวิตประจำวันให้เราได้ดู ผมตื่นตาตื่นใจในความสวยงามหลากหลายในเครื่องประดับและสีสันทนของเสื้อผ้า และจำนวนผู้คนในอาภรณ์เครื่องประดับแปลกตา ต่างเดินขวิกไขวไปมานับพันคนในตลาดศูนย์กลางของเมือง ตามวิถีชีวิตประจำวันของเขา

ผมปั่นเที่ยวถิ่นเหนือเวียดนามมาก่อนร่วมเดือนใช้เวลาส่วนใหญ่ปั่นไปในพื้นที่ชนบทหลายหมู่บ้านไม่เคยเห็นความหลากหลายของผู้คน การสวมเสื้อผ้าและเครื่องประดับ ทั้งการอยู่ผสมปะปนของชนกลุ่มน้อย

หลากหลายกลุ่มอยู่ร่วมกันในชุมชนเดียวมากเท่านี้เช่นที่จินผิง

สี่ห้าวันถัดมาผมปั่นถึงเมืองหยวนหยาง จำเพาะเจาะจงเลยละครับต้องไปนอนที่ตำบลโตยชี ดำนานว่าไว้ครับว่าพื้นที่แถบนี้ล่ะที่เป็นแหล่งกำเนิดภูมิปัญญาการทำนาขั้นบันไดบนพื้นที่ภูเขา บรรพบุรุษของคนที่นี่ทำมานานนับพันปีและสืบทอดต่อมารวมทั้งขยายไปสู่ถิ่นอื่น สถานที่ซึ่งเงินโปรโมทเป็นแหล่งท่องเที่ยวขึ้นชื่อใน



หมุ่คนจีน จนไปเข้าหฺยูนเสโกมาดแล้ว ตีตราขึ้นทะเบียนเป็นแหล่งอนุรักษ์ พวกฝรั่งขึ้นกต่างแบกเป้แห่มาเที่ยว กันยกลงใหญ่ บัจจุบันจีนหัวใสเก็บค่า ผ่านพื้นที่เข้าดูทิวทัศน์ถ้านี้แล้วครึบ อีกเมืองที่ผมชอบมากคือเมืองเจียนซุ่ย ผมตั้งใจไปเที่ยวเพราะฟังเพื่อนบอก ไว้ว่า ใครที่อยากดูเมืองเก่าของจีนแต่ ไม่มีเวลาถ่อไปถึงเมืองต้าลี่ ให้ไปเที่ยว เมืองเจียนซุ่ยแทน

ครั้งนี้ผมไม่มีเวลาบ้นลงไปเที่ยว เมืองต้าลี่ทั้งที่ตั้งใจเอาไว้ ด้วยเหตุที่ วิษามันหมดเสียก่อน ครั้นจะนั่งรถตุ๊กจาก ลีเจียงลงไปเที่ยวก็เสียเหลี่ยม คือคิดว่ โอกาสหน้าจัดเวลาบ้นไปเที่ยวต้าลี่จะ สนุกกว่า แต่ครั้งนี้ยังดีที่ได้เที่ยวเมือง เจียนซุ่ยก่อน ไปเที่ยวแล้วก็ไม่ผิดหวัง แลมชอบมาก เลยเอามาบอกชวนให้ ไปเที่ยวกัน

เมืองเจียนซุ่ยที่ไปเห็นยังเป็น เมืองที่คงรักษากันเรือนเก่าที่ผู้คนอยู่ กันต่อเนื่องนับหลายร้อยปี ก็เช่นกันจีน อาศัยกระแสที่ฮุนเสโกขึ้นทะเบียน บ้านเรือนที่เคย อยู่สงบสบาย ที่เก่าๆ ไทรมๆ ก็จับแต่งตัวแปลงโฉม ผัดหน้าทาปากพัฒนาโปรโมท ส่วนใหญ่ทำเป็นร้าน ค้าขายของที่ระลึก ร้านอาหาร เจียนซุ่ยวันนี้เป็นแหล่ง ท่องเที่ยวขึ้นชื่อที่คนจีนของเขาเองไปเที่ยวกันมากมาย อีกเมืองหนึ่ง

ทั้งสามเมืองที่เอ่ยถึง ผมคิดว่าอยู่ใกล้บ้านเรา แค่นบ้นผ่านชายแดนเวียตนามตอนเหนือ จากเหอไค่ว เข้าไปไม่กี่กิโลนิก เพื่อนขาแรงบ้นสองอาทิตย์ไม่เกิน สามกัก็เที่ยวทั่ว จึงเอามาเล่าแบบชวนบ้นไปเที่ยวกัน

ขอเล่าแถมต่อซะหน่อย หากมีเวลาบ้นไป เที่ยวจีนน้อยวัน ทั้งเป็นคนมีกะตังค์พกไปมากพอ เผื่อการซื้อบปึง หากเข้าจีนที่เหอไค่วก็ควรนอนพัก



ซักคืน เปิดใจกว้างเดินเที่ยวแล้วจะตื่นใจ ผมเคยแฉะ ประเดี๋ยวประคำวตอนบ้นดวนออกจากจีนที่ด่านเหอไค่ว เข้าเวียตนามที่ด่านลาวโก เมื่อตอนบ้นเที่ยวคุณหมิง ห้าหกปีก่อนไม่ได้เข้าเมืองคูอะไรกับเขา แต่การบ้น เข้าไปครั้งนี้ผมนอนพักในเมืองนี้หนึ่งคืน ทั้งๆ ที่ เข้าเมืองตอนเที่ยงวันมีเวลาเหลือเฟือหากคิดจะบ้นต่อ แต่อยากเที่ยวเมืองเขาซักหนอยแก้ตัวที่ครั้งก่อน ไม่ได้คูอะไรเลย ตอนที่เดินเที่ยวจริงๆ ก็ไม่ได้ติดใจ หรือเอะใจอะไร แต่มาผมคิดและเกิดมมมองต่อเมือง เหอไค่ว ก็หลังจากที่บ้นเข้าไปเที่ยวเมืองใหญ่ใน มณฑลยูนนานหลายเมือง จนซักรู้แก็ใจว่าตัวเองรู้จัก เมืองจีนน้อยเสียจริงๆ อย่างน้อยกับของใกล้ตัวพวก เครื่องใช้เครื่องอุปโภค พวกเสื้อผ้าเครื่องใช้ในการบ้น



20.06.2013 10:38

ที่เหอโควมีของดีๆ ให้หาซื้อเยอะแยะครับ ผมไปปั่นในช่วงฤดูฝนของที่เอาติดตัวจากบ้านไปมันใช้งานไม่ได้ เสื้อฝนที่นึกว่าจะเอาอยู่มันก็เอาไม่อยู่ ไปปั่นในที่มันหนาวสุดและเจอฝนทั้งวันแทบทุกวัน ใช้เสื้อกันฝนที่มันเอาไม่อยู่น้ำฝนมันซึมเข้าถึงชุดกันหนาวชั้นในมันก็หมดสภาพการใช้งานทั้งการกันฝนหรือกันหนาวสุดทรมาน พักอยู่ที่เหอโควเดินเที่ยวก็เห็นร้านขายเสื้อผ้าเครื่องกันฝนและกันหนาว ใจนึกสับสนประมาทในร้านค้าถิ่นขายแดนเลยไม่สนใจจะไปดูหรือหาซื้อ ปั่นจบถึงรู้ว่าตาผมมันก็ไม่มีแววทั้งในหัวก็มีแต่ซีลี้อยไม่รู้จักของจีนที่เต๋ยวนี่ทำของดีหรือของพอให้ใช้ให้เลือกเยอะแยะครับที่เหอโคว

ช่วงปั่นเข้าเดือนที่สอง เจอฝนตกกระหน่ำปั่นแทบทุกวัน กลางคืนไม่ต้องพูดถึงมันตกทั้งคืน ในหัวก็มีแต่เรื่องอยากจะทำเสื้อผ้าที่มันเอาอยู่เรื่องกันฝนและไม่แฉะ อยากทำตัวให้มันอุ่นทั้งตอนปั่นและ

ตอนนอน ครับช่วงนั้นสุดที่จะกลัวเรื่องปวดบวมมันจะเวียนกลับมาหา เคยเป็นมาที่ทำเอาร่างกายทรุดลงไปเยอะ กว่าที่จะฟื้นให้มันแข็งแรง..นานเป็นปี ปั่นๆ ไปเจอนักท่องเที่ยวชาวจีนทั้งนักปั่นหรือนักท่องเที่ยวชาวจีนที่ขับรถยนต์มาเที่ยวกัน ได้ขอเขาดูเรื่องเสื้อผ้าที่ผมกำลังเจอปัญหา ทั้งนักปั่นนักเที่ยวชาวจีนเหล่านั้นมีใจให้ผมดูเสื้อผ้าชุดกันฝนชุดกันหนาวที่เขาใช้งาน ผมได้แต่ร้องอ้อของทำในจีนทั้งนั้น อย่างเสื้อกันฝน.. หากเป็นของแบรนด์เนมบอกยี่ห้อเป็นของฝรั่งซื้อที่ผมคุ้น ชาวจีนเขาซื้อใช้ราคาเกินพันหยวน บางคนใช้ของสามพันหยวนก็มีซื้อเสื้อกันฝนมาใช้ บางคนผมเจอศรัทธาแบรนด์จีนที่ติดปากในโลก ราคาก็ไม่ถูกสามพันหยวนห้าพันหยวนเหมือนกัน เขาทำราคาสินค้าให้มันเท่าแบรนด์ฝรั่ง คนจีนเองก็ใช้กันเยอะเป็นการส่งเสริมแบรนด์ตัวเอง

ราคาที่แต่ละบอกนั้น เขาเห็นผมฟังแล้วทำ





หน้าแห่งรู้ทันที่ผมนั้นบ่จี้ ก็แนะนำเพิ่มเติมแถมให้
ดูของจริงของเพื่อนจีนบางคนใช้ของดีคุณภาพเขา
รับรองว่ามันกันฝนแน่ๆ แต่ราคามันถูกกว่าแบรนด์ที่
เขาทำขายอินเตอร์ ข้อสำคัญเราควรรู้มันแบรนด์อะไร
อย่างเสียใจที่ ผมอยากได้ จ่ายแค่สามร้อยหยวน
ก็ดีเกินพอแล้ว เพื่อนจีนรับรอง

ผมนึกแล้วเห็นจริง ด้วยภูมิรู้เดิมมีรู้กันทั่วไป
จีนปัจจุบันนี้เป็นฐานผลิตที่ยี่ห้อแบรนด์เนมที่ฝรั่ง
มาจ้าง มนุษย์ทุกถิ่นในโลกนี้ทั้งใบแทบจะหนีไม่พ้น
สินค้าที่จีนผลิต จีนทำของดีตราตามที่ฝรั่งมันจ้าง
แล้วเรื่องอะไรจะมีใครห้ามจีนทำยี่ห้อตัวเองขายคน
ของเขา เขาทำหลายเกรดของคุณภาพสินค้าให้คน
เขาเลือกใช้พอเหมาะพอควรจนถึงที่สุด มีเยอะแยะ
เลยครบเป็นแบรนด์จำเพาะของจีน

ของพวกนี้ละครับมีขายในจีนทุกเมือง นี่ผมจะ
พูดถึงเฉพาะเรื่องเสื้อผ้าหากจะหาซื้อของดีราคาถูก

ในเมืองจีนที่ผมเที่ยวเห็นทุกแห่งมีเหมือนกันเรื่องหนึ่ง
ไม่ว่าเป็นเมืองเล็กเมืองใหญ่ต่างต้องมีร้านค้าหุขาย
พวกเสื้อผ้าแบรนด์ทั้งเนมฝรั่งหรือเนมจีน หากเป็น
เนมจีนก็มีหลากหลายร้านแบ่งแบรนด์ขายอย่างของ
แพงและของถูกอยู่เป็นแหล่งอยู่เป็นแถวของถนน
ใจกลางเมือง มีโรงแรมทุกระดับ มีร้านอาหารเยอะ
แยะ มีคนเที่ยวมากมาย มีการค้าคึกคัก

เหอไคว...ถึงแม้เป็นเมืองเล็กๆ เมืองชายแดน
ที่ไม่มื่อะไรน่าสนใจ แต่ก็เข้าเกณฑ์เป็นเมืองสมัยใหม่
ของจีนทุกประการครับ แค่เข้าไปดูหรือหาซื้อสินค้า
แบรนด์จีนระดับคุณภาพที่เหอไควมีให้เลือกมากมาย
ประหยดตั้งค์ในกระเป๋าได้อื้อ เทียบกับการซื้อของ
แบรนด์เนมของฝรั่ง ผมถึงได้เขียนชวนสำหรับคนที่
บอกว่าไม่รู้จะเข้าไปเหอไควทำไม..ปั่นผ่านเลยไปดีกว่า

ไม่เสียเวลาเปล่าครับ ไปเถอะอย่างน้อยก็ไปดู
บ้านเมืองเขา 

ส่องล่อรวมใจ...ใส่ทีล่อซู



ครั้งแรกกับการปั่นจักรยานทางไกลจากกรุงเทพฯ ถึง อำเภ่อุ่มผาง จังหวัดตาก ระยะทาง ๗๐๘ กิโลเมตร ฝ่านเขาไปถึง ๑,๒๑๙ โค้ง เพื่อรับบริจาคเงินและจำหน่ายเสื้อยืดรุ่นพิเศษ นำรายได้มอบให้มูลนิธิโรงพยาบาลอุ่มผางเพื่อมนุษยธรรม ซึ่งเป็นโรงพยาบาลที่ต้องรับภาระผู้ป่วยต่างด้าวที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการจ่ายค่ารักษาพยาบาล... สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยจึงได้จัดทริปนี้ขึ้น และได้รับการตอบรับจากนักปั่นใจบุญกว่าร้อยชีวิต ระหว่างทางยังได้รับการต้อนรับจากเทศบาลตำบล เทศบาลเมือง อบต.ของจังหวัดต่างๆ ช่วยสนับสนุนของว่างและที่พักให้แก่ นักปั่นด้วย

กิจกรรมในครั้งนี้ถือเป็นงานบุญครั้งแรกของชาวจักรยานที่มีการปั่นทางไกลและผ่านเส้นทางที่ได้ชื่อว่า “ถนนลอยฟ้า” ของจังหวัดตาก ซึ่งมีภูมิประเทศสวยงามเต็มไปด้วยป่าไม้และเนินเขา จึงดูเป็นงานช่างและท้าทายนักปั่นวัยเกษียณหลายๆ ท่าน เพราะต้องใช้เวลาเดินทางถึง ๙ วัน และเป็นช่วงฤดูฝนด้วยทำให้ต้องเผชิญทั้งแดดลม สายฝน สุดท้าทายมีหลายฯ ท่านที่เอาชนะตนเองได้ นอกจากจะได้ไปทำบุญแล้วยังได้พิชิตใจตัวเองอีกด้วย

ส่องล่อรวมใจดูวางแผนเป็นงานประจำปีของพี่เสืออยู่ไปแล้ว... ติดตามรายละเอียดและร่วมกุศลได้ในปีหน้า และปีต่อไปคะ 



Domino

บริษัท โดมิโนแอร์ จำกัด



ขอขอบคุณ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานตาก, กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยว, การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานงานพระนครศรีอยุธยา, วัดช้างให้, สำนักงานเทศบาลตำบลบางน้ำเชี่ยว, เขียวเล็กเลือดหมู, สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลชินราษฎร์, สำนักงานเทศบาลตำบลท่าไม้ไผ่, วัดศรีวังคีส์, สำนักงานเทศบาลนครสวรรคร์, สำนักงานเทศบาลตำบลสลกบาตร, สำนักงานเทศบาลตำบลปากดง, องค์การบริหารส่วนจังหวัดกำแพงเพชร, สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลโกสัมพี, ร้านห้าแยกโสมไพร, สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ท้อ, ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเกษตรตาก, สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลด่านแม่ละเมา, สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลมทาวน, อุทยานแห่งชาติน้ำตกพาเจริญ, สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลศรีราชูร์, โรงเรียนแม่กลองใหญ่, สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลโมโกร, สำนักงานเทศบาลตำบลแม่กลอง, บริษัท น้ำดื่มสยาม, ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพจังหวัดอ่างทอง, ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพชุมแสง, ชมรมจักรยานท่ามะเขือ, ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพนครสวรรค์, ชมรมจักรยานกำแพงเพชร, ชมรมจักรยานพบบพระ, ชมรมจักรยานม่อนเหล็กพาเจริญ, ชมรมจักรยานโกกรพระ, บริษัท โรงงานแม่รวย จำกัด, บริษัท โดมิโนแอร์ จำกัด, Asian Oasis Co.,Ltd.

สองล้อรวมใจ...ใส่ที่ล้อชุดนี้ได้รับเงินบริจาครวมรายได้จากการจำหน่ายเสื้อเป็นยอดเงินทั้งสิ้น ๑๒๕,๓๓๖ บาท และถูกวางแผนเป็นงานประจำปี

เราเป็นโรงงานผลิตและจำหน่ายเสื้อคอกลม เสื้อโปโล สีน้าพรีเมียม ด้วยประสบการณ์กว่า 20 ปี งานด่วนสั่งได้ ราคาเป็นกันเอง

โทร. 089-487-8789

ภานิดา เหมรัตนการ

27.5



TITAN

6061 ALLOY T6

HDF



Yellow / Black Frame



Blue Frame

พิเศษ 16,900 บาท จากปกติ 23,500 บาท



>> Promotion พิเศษต้อนรับปีใหม่

สำหรับรุ่น TITAN 5000 และ NOVA 4000 * ตัวนี้ ! สินค้ามีจำนวนจำกัด

เฉพาะร้านที่ร่วมรายการ :

วันจี่ - 31 มกราคม 2557 เท่านั้น

กรุงเทพฯ และปริมณฑล

Bike Troop	หัวขวาง	กรุงเทพฯ	086-677-1133, 081-891-3133
จักรยาน 2	สายพาน	กรุงเทพฯ	02-538-4602, 084-900-3737
จักรยาน Sanook Bike	สายพาน	กรุงเทพฯ	09-2416-2016
ร้านแม่ไก่ Bike	สายพาน	กรุงเทพฯ	083-564-2501
บางลำภู	บางลำภู	กรุงเทพฯ	02-393-0349
บางลำภู	บางลำภู	กรุงเทพฯ	02-393-2167, 081-438-4153
หัวขวาง	หัวขวาง	กรุงเทพฯ	081-258-4660
หัวขวาง	หัวขวาง	กรุงเทพฯ	02-191-8889, 089-112-7668
หัวขวาง	หัวขวาง	กรุงเทพฯ	081-445-3336
หัวขวาง	หัวขวาง	กรุงเทพฯ	084-444-9164, 0856-16-0409
หัวขวาง	หัวขวาง	กรุงเทพฯ	081-842-0081

ภาคตะวันออก, ภาคอีสาน

แสงฟ้าจักรยาน	อ.บ้านไร่	ชลบุรี	038-443-605, 081-399-3521
Rayong City Bike	อ.เมือง	ระยอง	038-615-618, 089-686-0305
เพชรเจริญ	อ.เมือง	ระยอง	038-674-864
จักรยาน	อ.เมือง	ฉะเชิงเทรา	038-311-159, 081-576-8486
อ.เมือง	อ.เมือง	ฉะเชิงเทรา	042-413-685, 086-837-6681

หน้าจี่	อ.เมือง	สุพรรณบุรี	042-222-614, 086-458-6195
หน้าจี่	อ.เมือง	สุพรรณบุรี	043-221-355, 081-545-2181
หน้าจี่	อ.เมือง	สุพรรณบุรี	043-213-060, 081-545-4015
หน้าจี่	อ.เมือง	สุพรรณบุรี	044-241-834
หน้าจี่	อ.เมือง	สุพรรณบุรี	044-539-334, 081-576-1913
หน้าจี่	อ.เมือง	สุพรรณบุรี	045-613-684
หน้าจี่	อ.เมือง	สุพรรณบุรี	045-451-094, 089-280-5414

ภาคเหนือ

หน้าจี่	อ.เมือง	เชียงใหม่	053-752-032, 089-756-4676
หน้าจี่	อ.เมือง	เชียงใหม่	053-226-497, 089-434-6181
หน้าจี่	อ.เมือง	เชียงใหม่	053-511-865, 081-786-3202
หน้าจี่	อ.เมือง	เชียงใหม่	053-420-285, 081-599-4059
หน้าจี่	อ.เมือง	เชียงใหม่	054-772-680, 081-269-4334
หน้าจี่	อ.เมือง	เชียงใหม่	055-611-164, 081-529-2518
หน้าจี่	อ.เมือง	เชียงใหม่	056-623-616, 089-695-8509
หน้าจี่	อ.เมือง	เชียงใหม่	056-711-515, 081-532-2715
หน้าจี่	อ.เมือง	เชียงใหม่	056-746-262, 081-572-1936
หน้าจี่	อ.เมือง	เชียงใหม่	085-438-8237

หน้าจี่	อ.เมือง	น่าน	056-214-345, 081-475-6110
หน้าจี่	อ.เมือง	น่าน	036-511-241, 081-947-9288
หน้าจี่	อ.เมือง	น่าน	036-461-248
หน้าจี่	อ.เมือง	น่าน	036-211-331, 081-371-6606
หน้าจี่	อ.เมือง	น่าน	036-244-038, 081-391-9279

ภาคใต้

หน้าจี่	อ.เมือง	ปัตตานี	032-421-564, 081-480-3107
หน้าจี่	อ.เมือง	ปัตตานี	081-677-7728
หน้าจี่	อ.เมือง	ปัตตานี	074-134-442
หน้าจี่	อ.เมือง	ปัตตานี	074-234-412, 081-857-3111
หน้าจี่	อ.เมือง	ปัตตานี	075-281-404
หน้าจี่	อ.เมือง	ปัตตานี	075-218-701, 075-212-979
หน้าจี่	อ.เมือง	ปัตตานี	075-421-175
หน้าจี่	อ.เมือง	ปัตตานี	076-422-258, 089-690-3625
หน้าจี่	อ.เมือง	ปัตตานี	076-121-614, 081-420-0050
หน้าจี่	อ.เมือง	ปัตตานี	073-349-889
หน้าจี่	อ.เมือง	ปัตตานี	081-397-5482, 081-470-4417

26



NOVA

MOUNTAIN BIKE



Yellow / Black Frame



Blue Frame

พิเศษ 13,900 บาท จากปกติ 19,600 บาท



Learn to ride

สอนมือใหม่หัดขี่จักรยาน

กิจกรรมครั้งแรกตามนโยบายของสมาคมจักรยาน เพื่อสุขภาพไทย ที่ต้องการสนับสนุนประชาชนให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ร่วมสร้างสรรค์สังคมจักรยานให้มีเพิ่มมากขึ้น และยังเป็นการประหยัดพลังงาน รักษาสิ่งแวดล้อม ในเวลาเดียวกัน

โครงการนี้จัดขึ้นสำหรับผู้ที่ยังปั่นจักรยานไม่เป็น แต่มีความสนใจเข้าร่วมเรียนรู้วิธีการปั่นจักรยานอย่างถูกต้อง เข้าใจทักษะในการปั่นจักรยานอย่างปลอดภัยบนท้องถนน และใช้ถนนร่วมกันกับยานพาหนะอื่นๆ อย่างถูกต้อง

นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเลือกใช้จักรยานประเภทต่างๆ ตลอดจนอุปกรณ์ประกอบ ให้เหมาะสมกับจุดประสงค์ของการใช้งาน

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้จัดเตรียม

วิทยากรที่มากด้วยความรู้และประสบการณ์ในการใช้จักรยาน มาให้ความรู้อย่างถูกวิธี ที่สำคัญ.. กิจกรรมดังกล่าว ยังได้รับการสนับสนุนจากผู้ผลิตจักรยานโดยตรง ภายใต้แบรนด์ OPTIMA และ MEADOW ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมทั้งคุณภาพและราคา สำหรับผู้ใช้จักรยานทั่วไป

ในวันอาทิตย์ที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๕๖ เป็นกิจกรรมครั้งที่ ๒ ซึ่งมีขึ้น ณ ห้องยิม คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยมีผู้เข้าร่วมเรียนรู้การปั่นจักรยานรุ่นที่สองเป็นจำนวนมาก..

สำหรับผู้สนใจร่วมโครงการหัดขี่จักรยานในครั้งนี้ต่อไป สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย email: tchajournal@gmail.com หรือ โทรสาร ๐๒-๖๓๘๘-๘๕๘๘ 



ปั่นจักรยานไปบริจาค วัสดุลูมิเนียม



สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยและชุมชนวัดดอนงค์ สวนสมเด็จย่า ร่วมกันจัดทริปปั่นจักรยานไปบริจาควัสดุลูมิเนียม ครั้งที่ ๔ ณ บริษัท บางกอกแคนแวนนูแพคเจอร์ริง จำกัด ได้รับความสนใจจากเพื่อนนักปั่นหลายท่านโดยนำวัสดุลูมิเนียมที่สะสมมาตลอดปีเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ รวมถึงชุมชนต่างๆ โรงเรียนและหน่วยงานอื่นๆ ที่ร่วมกันนำมาบริจาคเข้าโครงการนี้ด้วย วัสดุลูมิเนียมต่างๆ จะถูกหลอมและนำมาทำเป็นข้อต่อของขาเทียมซึ่งจะมีน้ำหนักเบา ง่ายต่อการเคลื่อนไหวของผู้ใช้ ทำให้ลดขยะเป็นการรีไซเคิลวัสดุได้อีกทางหนึ่งซึ่งทางสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยเล็งเห็นความสำคัญของการช่วยลดภาวะโลกร้อน

บริษัท บางกอกแคนแวนนูแพคเจอร์ริงจัดงานต้อนรับคณะจักรยานด้วยมินิคอนเสิร์ตและการต้อนรับแสนอบอุ่นจากผู้บริหารและพนักงาน ทำให้กิจกรรมในครั้งนี้อบอุ่นไปด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ...กิจกรรมดีๆ แบบนี้ยังคงจะจัดกันอย่างต่อเนื่องทุกๆ ปี เริ่มต้นสะสมนับหนึ่งกันใหม่ตั้งแต่วันนี้เพื่อจะได้นำมาบริจาคเข้าโครงการในปีหน้านะคะ 





ปั่นล่องน่าน

ฉันทร่วมทริปปั่นกับ TCHA หลายทริป แต่เป็นการมาน่านครั้งแรกเลยคะ หลังจากนั่งบนรถบัสแบบไม่ค่อยได้นอน เช้าก็ถึงเมืองน่าน... สถานที่แรกเราแวะล้างหน้าล้างตากันคือที่ “เขื่อนรณทิลป” เจ้าภาพเตรียมขนมท้องถิ่นชื่อน่าลอง อย่าง “แอ็บข้าวโพด” น้ำมะไฟจีน น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋จิ๋ว น้ำใบเตยหอม มาให้พวกเรารองท้อง

นอกจากขนมอร่อยๆ แล้ว ไฮไลท์ของที่นี่คือ เป็นพิพิธภัณฑ์จักรยานโบราณขนาดย่อมๆ ใครชอบรถวินเทจนี้ อยู่ได้เป็นวันๆ แน่คะ มีทั้งรถจักรยานล้อโต จักรยานสำหรับบรรทุกระแจะ จักรยานที่ใช้ในสงคราม และจักรยานทรงแปลกๆ นำเข้าจากยุโรปมากมาย คุณสุพจน์ ผู้ดูแล บอกว่าทุกคันยังใช้งานได้จริง และยังให้เราเราได้ลองขี่ด้วย

ทางเจ้าหน้าที่พาเราขี่จักรยานโบราณผ่านทุ่งนา เข้าไปกินอาหารเช้า (อีกรอบ) ที่อำเภอเวียงสา หลังจากท้องอืดแล้ว พวกเราพร้อมออกเดินทาง โดยมีพี่ๆ

จากชมรมจักรยานจังหวัดน่านและกลุ่มจักรยาน “บ้านรณทิลป” มาต้อนรับและร่วมปั่นนำทางไปเมืองเก่า น่าน

ครั้งนี้มีเจ้าหน้าที่จาก อพท. หรือองค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน) หรือ DASTA มาคอยต้อนรับ พร้อมนำสมุนไพรหอมแก้ด้วยใบตองและดอกไม้เก็กมาดับกระหายด้วยคะ

พวกเราแวะเก็บของเข้าที่พัก และเตรียมออกเดินทางกันอีกครั้ง ตอนบ่ายแก่ๆ คุณลุง คุณป้า ใจดีและแข็งแรงมาก จากชมรมจักรยานผู้สูงอายุจังหวัดน่าน มาร่วมปั่นกับเราพาไปไหว้พระ ผั้นเก็บไป ๖ วัด รวมทั้ง “วัดภูมินทร์” ที่มีภาพกระซิบรักบันลือโลก

วัดที่น่านสวยๆ ทั้งนั้น ตกแต่งไปด้วยศิลปกรรมที่เป็นเอกลักษณ์ ประทับใจมากคะ ระหว่างทางจะเห็นเด็กนักเรียนใส่ชุดผ้าฝ้ายท้องถิ่น กำลังเดินทางไปกลับบ้าน ดูเพลินและน่ารักดีคะ



อาหารเย็นวันแรกทาง อพท. จัดเลี้ยงพวกเรา อิ่มกันไปตามประสา นักปั่น หลังจากนั้น พี่วุฒิผู้นำทริปนี้พาเราไปปั่นย่อย และเดินเล่นที่ถนนคนเดิน แต่ละคนก็หัวของกิน ของฝากกันมาตามระเบียบค่ะ



วันที่สองเราตั้งขบวนปั่นไปตลาด เพื่อแวะซื้อเสบียงสำหรับอาหารกลางวัน จากนั้นปั่นต่อไปนมัสการ “**พระธาตุแช่แห้ง**” ถนนในตัวเมืองน่านเรียบ ปั่นสบาย ไม่มีฝาท่อระบายน้ำมากวนใจ มีไบค์เลนเหมาะกับเป็นเมืองจักรยาน

หลังจากไหว้พระธาตุฯ แล้วพวกเราก็นั่งขึ้นเนินเบาๆ เพื่อไปบ้านพี่ปราโมทย์ ปรากฏชาวบ้านที่ท่าเกษตรพอเพียง นอกจากจะปลูกข้าว ปลูกผักไว้ทานเองแล้ว พี่ปราโมทย์ยังเลี้ยงจิ้งหรีด และตุ๊กแกไว้ขายด้วย ขณะที่พวกเราตื่นเต้นปนหัวท้อเสียวูต้องตุ๊กกัน พี่ปราโมทย์ก็นำจิ้งหรีดทอดสมุนไพรมาให้พวกเราทาน ใครที่ชอบก็กินกันเป็นจาน ส่วนพวกใจ

ไม่กล้าพอ ก็สนุกสนานดูเพื่อนๆ พี่ๆ กินจิ้งหรีดกันไป หลังจากได้พลังงานจากจิ้งหรีดกันแล้ว ปั่นต่อผ่านทุ่งนาที่กำลังออกรวง ผ่านแปลงผัก มีให้ลงแทรก เจอน้องวัวกันพอตื่นเต้น แวะชมแม่น้ำน่าน **วัดศรีบุญเรือง** วัดที่ใช้ไม้ใหญ่ๆ ในการสร้างอุโบสถได้เวลาเมื่อเที่ยงพวกเราล้อมวงแวะทานข้าวกลางวัน ที่ซื้อกันมา กินกันอย่างออร์อย จิ้มของคนนั้น คนนี้ที่สนุกตรงนี้แหละค่ะ...

จากนั้นก็มีพี่ๆ จากสมาชิกชมรมจักรยานตำบลตุ๊ได้มาร่วมปั่นขึ้นเนิน ผ่านนาข้าว มุ่งสู่ตำบลบ่อสวก และ **กลุ่มทอผ้าพื้นเมือง บ้านชาวหลวง** ให้พอซอปปิ้งผ้าฝ้ายสวยๆ และเยี่ยมชมบ้านจ๋ามนัส พี่ๆ มีแหล่งเตาเผาโบราณ อายุกว่า ๗๐๐ ปีอยู่ในบริเวณบ้าน รวมถึงพิพิธภัณฑ์ที่คุณจำทำเอง ด้วยทุนตัวเอง ฉันทได้เห็นของใช้ในครัวเรือนสมัยโบราณหลายอย่าง เช่น ครกที่มีที่จับเวลาต่ำ ซ้อนทำจากกะลามะพร้าว ฯลฯ จากนั้น พวกเรามารวมตัวกันที่ลานกิจกรรม

ของหมู่บ้าน มีพิธีบายศรีสู่ขวัญ อาหารแบบขันโตก
แสนอร่อย และการแสดงพื้นบ้าน...

และแล้ววันที่พวกเราตื่นเต้นก็มาถึงคือ ประกาศ
homestay ของแต่ละครอบครัว ฉันได้พักที่บ้าน
แม่เยาววัย พ่อเมฆที่ต้อนรับเราเป็นอย่างดี นอนหลับ
สบาย แสบสึ่มตื่นกันเลยทีเดียว



วันสุดท้าย หลังจากทานอาหารเช้าแบบพื้นบ้าน
กับครอบครัว homestay พวกเราก็ถูกใช้พลังงาน
อย่างหนัก ด้วยการปั่นขึ้นเขา เพื่อนมีสการ**พระธาตุ**
เขาน้อยที่ชันจนหลายคนลงเข็นตั้งแต่ตีนเขา ส่วน
ฉันลดเกียร์จนหมด กัดฟันปั่นบวกลบเข็นนิดหน่อย
จนถึงยอด

หลังจากนั้น แวะเยี่ยมชม และกระจายรายได้ที่
ศูนย์เครื่องเงินชมพูกา และแวะทานอาหารกลางวัน
ที่ริมบึง เพื่อพร้อมปั่นขึ้น ลง เนิน อีกหลายเนิน
ปั่นผ่านถนนอุโมงค์ต้นไม้ที่ร่มรื่น เพื่อไป**หอศิลป์**
ริมน้ำ เยี่ยมชมผลงานศิลปะ และอาบน้ำ แพครถ
จักรยาน เพื่อเตรียมตัวกลับ กทม. ก่อนกลับทาง
เจ้าภาพได้เลี้ยงขนมจีนน้ำเงี้ยว และแกงเขียวหวาน





นักปั่นอย่างเราๆ ก็จัดกันไปหลายงาน อิมม่อร่อยและประทับใจมากๆ

จบทริป ถึง กทม. โดยสวัสดิภาพ และฉันก็มาทำงานต่อ โดยยังคิดถึงเมืองน่านอยู่ รวมปั่นไปทั้งหมดทริปนี้ ๑๔๐ กิโลเมตร ค่ะ 

ขอขอบคุณผู้สนับสนุนโครงการ “ปั่นล่องน่าน”

- องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน)
- เขื่อนรถถีบ อำเภอเวียงสา
- ชมรมจักรยานอำเภอเวียงสา
- กลุ่มจักรยาน “บ้านรถถีบ” จังหวัดน่าน
- ชมรมจักรยานบ้านดู่ใต้
- ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพจังหวัดน่าน
- สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
- อาสาสมัครดูแลทริป
- และผู้มีส่วนร่วมในโครงการ “ปั่นล่องน่าน” ทุกท่าน

จักรยานคืออวัยวะ ส่วนหนึ่งของร่างกาย

“ผมคิดเสมอว่าจักรยานคืออวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายผมไปแล้ว ณ ตอนนี้”

เหตุใดอวัยวะของเขาจึงเป็นเจ้าสองล้อนี้
...คุณอานนท์ กรุดสำริด คนรุ่นใหม่ que เลือกใช้
จักรยานในชีวิตประจำวันจะมาเล่าให้ฟังค่ะ

เหตุผลที่มานั่งจักรยานเพราะอะไรคะ?

เริ่มต้นเลยนะ เพราะอยากมีเพื่อนบวกกับเบื่อการนั่งรถเมลิไปทำงานเพราะรถติดมาก หลังจากนั้นก็เริ่มหาข้อมูลเกี่ยวกับจักรยาน ณ จุดๆ นี้สิ่งที่ได้จากการหาข้อมูลก็คือเพื่อน...ได้พบเจอกับสังคมใหม่ๆ ที่เราไม่เคยเจอมาก่อน สังคมที่ทุกคนบนหลังอานยิ้มให้กัน ทักทายกัน...จักรยานคันแรกของผมคือจักรยานฟิกซ์เกียร์

หลายคนอาจมองว่าฟิกซ์เกียร์เป็นจักรยานที่อันตราย ก็จริงอยู่แต่ผมไม่เถียง เพราะความที่เป็นจักรยานไม่มีเบรค ไม่มีเกียร์ ไม่สามารถพริชได้เหมือนจักรยานทั่วไป แต่ของผมติดเบรคข้างเดียวเพื่อความปลอดภัยของตัวเองเราเองครับ





ใช้จักรยานทุกวันไหม?

ผมปั่นจักรยานไปทำงานไป-กลับ ๑๐ กิโลเมตร ต่อวัน ระยะทางอาจดูไม่ไกลซักเท่าไร แต่ผมถือว่า ไม่ว่าจะปั่นใกล้หรือไกล มันก็ดีมีประโยชน์ดีกว่าต้อง ไหนรถเมล์รอตติดเป็นเวลานานๆ และที่สำคัญได้ ออกกำลังกายไปในตัวด้วย และนอกจากการปั่น ไปทำงานแล้ว ผมยังใช้จักรยานเป็นพาหนะส่วนตัว พาตัวเองไปเที่ยวทุกที่ในที่ยากไป ไปทำธุระต่างๆ เป็นประจำ ใช้จักรยานเดินทางแทนรถยนต์ รถเมล์ ผมใช้จักรยานในชีวิตประจำวันอยู่แบบนี้มาเป็นเวลา ๒ ปีแล้วครับ และคาดว่าจะปั่นแบบนี้ตลอดไป

เห็นปั่นฝึกชกเกียร์...เรียกว่าเกาะกระแสแฟชั่น หรือเปล่าคะ?

โอเคตอนแรกผมอาจปั่นตามกระแสหรือตาม แฟชั่นอย่างที่เคยๆ ก็อาจเป็นไปได้ แต่ปั่นมาได้ถึง ๒ ปี ผมพูดได้ว่ากระแสอาจยังคงอยู่ แต่คำว่าแฟชั่น นั้นหายไปเพราะผมเชื่อว่าอะไรที่มันเป็นแฟชั่นมัน จะอยู่กับเราไม่นาน ผมว่ามันคงไม่ใช่กระแสหรือ แฟชั่นแล้วละ แต่มันคือความรักความหลงใหลที่มี ต่อจักรยานที่มีต่อสังคมจักรยานมากกว่า ตลอดระยะเวลา ๒ ปีที่ปั่นจักรยานมาผมได้อะไรมากกว่าคำว่า จักรยานจริงๆ ถ้าใครไม่อิน ไม่หลงใหล ก็จะไม่รับรู้ ถึงความรู้สึกเหล่านี้ และสุดท้ายก็เลิกปั่นกันไป ผม คิดเสมอว่าจักรยานคืออวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกาย ผมไปแล้ว ณ ตอนนี้

ฝากอะไรให้เพื่อนๆ บิดนิวโหมคะ?

นับวันสถานการณ์การจราจรในเมืองใหญ่ๆ แบบนี้ ยิ่งแยเลวร้ายมากขึ้นทุกวัน ในฐานะคนปั่น จักรยาน อยากเชิญชวนให้คนหันมาใช้จักรยานแทน รถยนต์กันมากขึ้น เพื่อสิ่งดีๆ ที่มันจะตามมาในวัน ข้างหน้า ขอเพียงทุกคนมองเห็นถึงความสำคัญของ มัน จักรยานช่วยคุณได้ครับ ผมสามารถบอกให้ใคร ต่อใครมาปั่นจักรยานได้ แต่ผมไม่สามารถบังคับใคร ให้มาปั่นจักรยานได้ แต่เชื่อเถอะครับว่าจักรยานให้ อะไรคุณมากกว่าคำว่า “จักรยาน” 





สุขภาพนักปั่น

ยาวิเศษ

ขอแนะนำเรื่องราวของคุณสมพร วัชรศิลป์ พยาบาลแห่งโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราช (นครหลวง) ผู้มีฉันทะในการออกกำลังกายและเปี่ยมด้วยจิตอาสา ผู้เป็นแกนนำในการก่อตั้งชมรมรักสุขภาพบึงพระราม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งมีการพัฒนาเติบโตและยั่งยืนมาตลอด ๑๐ กว่าปีที่ผ่านมา มีการขยายสมาชิกจากเริ่มต้นเพียงไม่กี่คนจนเป็นร่วมพันคนและกระจายสู่ครอบครัวและเยาวชน มีการแลกเปลี่ยนกิจกรรมจากการร่ำรวยเงิน ร่ำพัด เป็นการออกกำลังหลากหลายรูปแบบรวมทั้งกิจกรรมด้านสุขภาพ สังคม และคุณภาพชีวิตครบวงจรสมกับชื่อชมรม

ตรงนี้ทำให้คิดถึงสิ่งที่ผู้คนทั่วไปมักไขว่หาว่าทำให้ตัวเองมีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนดังที่เรียกว่า “ยาวิเศษ”

มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่ลงทุนซื้ออาหารเสริมราคาแพงมากิน บางคนกินเม็ดยาอาหารเสริมมือละเป็นกำมือ

บางคนซื้ออุปกรณ์เสริมสุขภาพที่โฆษณาอวดอ้างเกินจริง สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ค้ำกับราคาที่ต้องลงทุนมากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ายังมีความประมาทในการดำเนินชีวิต เช่น บริโภคจนน้ำหนักเกินหรือลงพุง นอนหลับพักผ่อนน้อย เครียด กินเหล้าเมายา เที่ยวกลางคืน ขี้เกียจออกกำลังกาย เป็นต้น

จริงๆ แล้ว เราสามารถส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นด้วยหลักปฏิบัติง่ายๆ และประหยัด คือ หลัก ๔ อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลัง อารมณ์ และ (หลีกเลี่ยง) อันตราย ดังที่ได้แนะนำในหมอชาวบ้านตลอดมานั่นเอง

ถ้าจะเรียกหาวิเศษ การออกกำลังกายนั่นแหละเป็นยาวิเศษ ดังเพลงกราวกีฬาที่ว่า “กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ”

เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า การออกกำลังกายมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยป้องกันและบรรเทาการเจ็บป่วยต่างๆ ทั้งโรคติดเชื้อ (ไข้หวัด เจ็บคอ) โรคภูมิแพ้ (โรคหืดภูมิแพ้ หรือแพ้อากาศ ลมพิษ หอบหืด) โรคภูมิต้านตนเอง (แผลแพ้พิษหรือร้อนใน ปวดข้อเรื้อรัง) เบาหวาน ความดันเลือดสูง ไขมันในเลือดสูง โรคกระเพาะ เป็นต้น

ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมักมีสุขภาพจิตดี นอนหลับสบาย อารมณ์แจ่มใส ไม่เครียด (ความเครียดเป็นบ่อเกิดของโรคทางกายมากมาย)

การออกกำลังกายยังกระตุ้นให้ต่อมใต้สมองหลั่งสารเอนดอร์ฟินส์ ซึ่งได้ชื่อว่าสารสุข ทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า คลายปวด เป็นภูมิคุ้มกันโรคดีอีกด้วย

แม้ว่าผู้คนยอมรับว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งดี แต่อุปสรรคที่กีดขวางการออกกำลังกายก็คือ ความประมาทและความขี้เกียจ





นาย Kamlesh Masalawala จากเมืองสุรัต ในรัฐคุชราต
กูรูด้านโยคะหัวเราะ ผู้ทำหน้าที่สอนโยคะหัวเราะครั้งละ
๑๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ให้กับนักเรียนกว่า ๑,๐๐๐ คน
(ขอบคุณภาพและข้อมูลจาก India Book of records)

ในที่ประชุมเพื่อการบรรยายของบุคลากรสาธารณสุข
ครั้งละหลายร้อยคน ผมมักจะสำรวจว่ามีสักกี่คนที่
ออกกำลังกายประจำ มักพบว่ามืออยู่ไม่ถึงร้อยละ 5
ทั้งๆ ที่ทุกคนรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งดี หลายคน
มีข้ออ้าง เช่น งานยุ่ง ไม่มีเวลา แต่เมื่อไล่ถามเหตุผล
ที่แท้จริง ก็ยอมรับว่าเพราะความประมาทและความ
ขี้เกียจนั่นเอง

ยวาทะอีกขานหนึ่งก็คือ การหัวเราะ ดังคำ
ภาษิตฝรั่งที่ว่า “Laughter is the best medicine”
ซึ่งแปลว่า “หัวเราะเป็นยาที่ดีที่สุด (ยวาทะ)”

นายอร์แมน คูซินส์ (Norman Cousins)
ชาวอเมริกันได้เขียนหนังสือชื่อ “Anatomy of
illness” เล่าว่าตัวเองมีอาการเจ็บปวดทรมานจาก
โรคข้อสันหลังอักเสบเรื้อรัง (ซึ่งเกิดจากภาวะภูมิคุ้มกัน

ตนเอง) ได้ใช้วิธีดูหนังตลก หัวเราะ ๑๐ นาที ช่วยให้
หายปวดและนอนหลับสนิทได้นาน ๒ ชั่วโมง

ที่อินเดียมีผู้คนมากมายนิยมรวมกลุ่มกันออก
กำลังกายในสวนสาธารณะโดยการปฏิบัติ “โยคะหัวเราะ
(Laughter yoga)”

ในบ้านเราก็มีการจัดการฝึกอบรมการหัวเราะ
เพื่อสุขภาพ

การหัวเราะช่วยให้หายใจลึก เพิ่มการไหลเวียน
เลือด ชีพจรเต้นเร็วขึ้น เพิ่มการเผาผลาญ มีการหลั่ง
สารสุข อารมณ์ดี คลายเครียด จึงเชื่อว่ามีผลดีต่อ
สุขภาพกายและจิตเช่นเดียวกับการออกกำลังกาย



การออกกำลังกายและการหัวเราะจึงได้ชื่อว่า
“ยวาทะ”



การลือคจักรยาน

หนึ่งในหลายๆ ปัญหาของการใช้จักรยานสัญจรในเมืองก็คือ สถานที่พักจักรยานระหว่างทำภารกิจประจำวันอย่างปลอดภัย ไม่ให้สูญหายถูกขโมย ที่เรามักพิจารณาว่าเป็นที่กุญแจลือคจักรยาน ซึ่งมันเป็นเรื่องที่ผันแปรเอามากๆ หากคำตอบตายตัวไม่ได้

ไม่ใช่เลือกซื้อกุญแจจักรยานจำเพาะที่ราคาแพงแล้วจะรอดปลอดภัยเสมอไป อย่างที่หลายคนเข้าใจ

คำถามมีมาเสมอว่า ถ้าหากความปลอดภัยขึ้นอยู่กับกุญแจที่มีคุณภาพแล้วละก็ ทำไมนักปั่นที่ใช้กุญแจราคาถูกคุณภาพต่ำถึงยังอยู่รอดได้จำนวนไม่น้อย

แน่นอนอยู่แล้วว่าจักรยานพิเศษที่มีราคาแพงย่อมเป็นสิ่งเสริมแรงให้ผู้ร้ายพยายามที่จะขโมยให้ได้ คำที่ว่า...ขายในตลาดมืดได้ราคาดีกว่านั่นเอง

แต่ทว่าวงการลือค ก็มีผลต่อความยากง่ายในการขโมยด้วยเหมือนกัน

อย่าลืมว่า การลือคที่เน้นหนาด้วยกุญแจชั้นดีและหลายชั้นนั้น ย่อมมีข้อแลกเปลี่ยนไม่เพียงเฉพาะราคาลือคเกอร์ที่ซื้อมาเท่านั้น แต่กับความน่าเบื่อรำคาญกับขั้นตอนการจอดลือคและปลดกลับริดที่นานกว่าเป็นพิเศษ ย่อมสร้างความอึดหนาระอาใจที่จำเป็นกับนักปั่น วันละหลายๆ ครั้ง ด้วยเช่นกัน

บ่อยครั้งไปที่ผู้เขียน “ลักไก่” กระบวนการ

รักษาความปลอดภัยด้วยการละเมิดกฎหมายของค่านั่นคือการจอดไว้เฉยๆ ไม่ลือคอะไร กับช่วงเวลาทำธุระเพียงนิดเดียว ซึ่งผมไม่สามารถให้คำแนะนำสำหรับกรณีเช่นนี้กับใครอย่างเต็มปากเต็มคำ ผู้ขี่ปั่นต้องเสี่ยงเอาเอง เพราะเขาต้องแน่ใจว่า หากมีการขโมยตอนนั้น เขาย่อมสามารถวิ่งตามและทำให้จักรยานลัมก่อนที่จะดำเนินการอันใดขึ้นต่อไป

ไม่มีนักปั่นคนใดที่ทำเช่นนี้แล้ว จะคิดเดินลับลายตาไปจากกรณีที่เขารักได้มาน

ผู้เขียนสารภาพว่ามีความจำเป็นต้องทำเช่นนี้บ่อยๆ ในรอบหลายสิบปี แต่ไม่เคยประสบเหตุร้ายใดๆ เลย

ใครที่เห็นวิธีนี้มีความสุมเสี่ยงที่จะทำตามและเลือกที่จะลือคทุกครั้งมากกว่า ก็ถือว่าเป็นเรื่องเหมาะสม เชิญตามสะดวก เหล่านี้เป็นแค่เรื่องที่เล่าให้ฟัง

อนึ่ง.....สถานการณ์ที่น่าขโมยก็ขึ้นอยู่กับพื้นที่แต่ละแห่งด้วยเหมือนกัน แม้ในพื้นที่เดียวกันก็ยังมีแต่ละทำเลที่ปลอดภัยหรือเสี่ยงอันตรายแตกต่างกันออกไปด้วย

จากประสบการณ์ขี่ปั่นของผมพบว่า การจอดรถจักรยานให้ปลอดภัยย่อมไม่สามารถวางใจการป้องกันหนึ่งป้องกันใดเพียงอย่างเดียว

มีนักปั่นจำนวนมากเข้าใจอย่างเชื่องๆ ว่า “ลือครถแล้ว” ราวกับว่าอาการนี้เป็นคาถาศักดิ์สิทธิ์ ที่ใคร



จะขโมยไม่ได้แน่นอน นั่นเป็นความเข้าใจที่ผิด

เราควรใส่ใจเรื่องความปลอดภัยเข้าไปหลายๆ
เงื่อนไข เช่น

- ลงทุนซื้อประกันภัยคุณภาพพอสมควร หรือตามแต่สภาพกระเป๋าตังค์
- จอดรถในพื้นที่จำเพาะ เช่นในสวนราชการที่มีรั้วรอบขอบชิด มี รปภ. แม้ว่าเขาอาจจะไม่ได้เฝ้ารถให้เรา แต่โดยธรรมชาติ ก็จะมีผลลดโอกาสสูญขโมยลงไปได้บ้าง
- ไม่ทิ้งรถไว้นาน ระยะเวลาแค่ไหน ไม่อาจหาคำตอบที่เหมาะสม ล้วนแล้วแต่ใช้สามัญสำนึก
- ไม่ใช้รถที่มีราคาแพง อันนี้ไม่ต้องอธิบายให้มากความ
- อาศัยพื้นที่ลับตา อับมุมมองให้เป็นประโยชน์ เช่นใต้บันได หรือห้องเก็บอุปกรณ์ของหน่วยงาน หากสามารถขออนุญาตเข้าไปเก็บได้
- สามัญสำนึกและความเฉลียวใจ ที่เราควรใช้ทุกปัจจัยนี้ในการเข้าร่วมล้อครรถเรา ทำได้มากข้อเท่าไร เปอร์เซ็นต์ปลอดภัยก็สูงยิ่ง แต่เราอาจทำไม่ได้ครบทุกข้อ ขึ้นอยู่กับความเป็นจริงของแต่ละพื้นที่ แม้เพียง ๒ - ๓ ข้อก็นับว่าเป็นการป้องกันรถที่ดีและโอกาสหายยากแล้ว

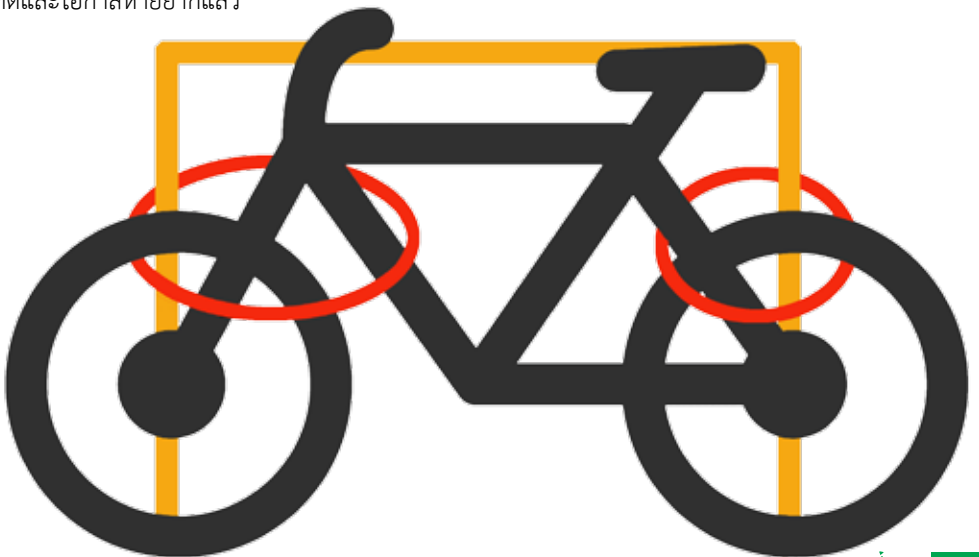
ที่หายๆ กันมักใช้ปัจจัยเดียวโดดๆ คือลงกุญแจ และพยายามให้เป็นกุญแจที่ดี แต่ละเลยปัจจัยเสี่ยงอื่น เช่นทิ้งรถนานเกินไป ใช้รถแพง และทำเลที่ขโมยชอบหมายตา เป็นต้น

หากจำเป็นต้องจอดนาน เป็นไปได้ควรกลับมาสลับเปลี่ยนที่จอดจากภาคเข้าด้านเหนือ เปลี่ยนเป็นด้านใต้ในภาคบ่าย หรืออาจจะเข้าไปล็อคในพื้นที่พิเศษจากการที่เล็งว่ามีความเป็นไปได้ที่ขโมยไปจอดแล้ว เป็นต้น ไม่มีรูปแบบตายตัว

อนึ่ง อย่าให้การจอดล้อครรถเป็นพฤติกรรมที่สม่ำเสมอ จนขโมยจับรูปแบบและเวลาของเราได้ เช่นไปมาเป็นเวลาทุกวัน แบบนี้โดนแน่ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง

และหมั่นใช้ความเฉลียวใจและสามัญสำนึกว่าหลังจากที่เรากลับมาแล้ว มีสัญญาณบางอย่างบอกว่ามีคนจับรถเราแล้ว เช่นรหัสกุญแจถูกหมุน เกียร์ถูกเปลี่ยน ตำแหน่งรถถูกขยับ เป็นต้น เพื่อเป็นสัญญาณเตือนว่า จงเปลี่ยนวิธีการปกป้องรถจักรยานของคุณโดยด่วน เพราะโอกาสของหัวขโมยใกล้เข้ามาแล้ว การรู้จักสังเกตไว่ก่อนจากไป และสามัญสำนึกจะเป็นเครื่องมือป้องกันขโมยขั้นดี

ขอให้โชคดีในการล้อครรถครับ 





Fitness Lifestyle 35

ว่าด้วยเรื่องโรคที่ไม่ติดต่อ และจักรยาน

เราทุกคนล้วนไม่ยากแก่ขรา แต่เราก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การแก่ขราไม่ใช่โรค แต่เป็นกระบวนการเสื่อมโดยธรรมชาติ ซึ่งเกิดกับอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเรา การเสื่อมจะช้าหรือเร็วแตกต่างกันขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ วิธีการดำเนินชีวิต สิ่งแวดล้อม และโรคภัยไข้เจ็บในวัยที่ผ่านมา

การเสื่อมของอวัยวะต่างๆ จะเริ่มเมื่อเรามีอายุ ๓๐ ปีขึ้นไป แต่นอกจากการเสื่อมอาจนำมาซึ่งโรคที่ไม่ติดต่อหลายชนิดแล้ว เป็นที่ทราบกันดีว่าโรคที่ไม่ติดต่อหลายโรค มีสาเหตุหลักๆ มาจากโรคอ้วนนั่นเอง

โรคอ้วนเกิดขึ้นเมื่อร่างกายสะสมไขมันมากกว่าปกติ ๒๐ % วิธีดูว่าอ้วนหรือไม่นั้นสามารถใช้สูตรดังนี้

- ชายให้ใช้ส่วนสูงที่เป็นเซนติเมตร ลบด้วย ๑๐๕ จะได้น้ำหนักตัวเฉลี่ยที่เหมาะสม
- สำหรับหญิงให้นำส่วนสูงเป็นเซนติเมตร ลบด้วย ๑๑๐ จะได้น้ำหนักตัวที่เหมาะสม

ตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งมีส่วนสูงวัดได้ ๑๗๐ เซนติเมตร

น้ำหนักตัวของชายผู้นี้ที่เหมาะสมคือ ๑๗๐ ลบ ๑๐๕ เท่ากับ ๖๕ กิโลกรัม

น้ำหนักตัวของท่านเมื่อนำมาคิดคำนวณอย่างง่ายๆ ดังกล่าวแล้ว หากสูงมากกว่าเกณฑ์เฉลี่ย ก็ถือว่าอ้วน หรือหากน้อยกว่ามาก ก็ถือว่าผอมเกินไป

โรคอ้วนนำมาซึ่งโรคอันตรายที่ไม่ติดต่อ เช่น

- ไขมันในเลือดสูง
- ความดันโลหิตสูง
- โรคเบาหวาน

สาเหตุของโรคอ้วนหลักๆ ก็คือ เกิดจากพฤติกรรมการกินเกินพอดี การกินอาหารพวกแป้ง ไขมัน อาหารที่มีรสหวานจัดมากเกินไป กรรมพันธุ์ หรือเกิดจากการป่วยเป็นโรคบางชนิด และที่สำคัญคือการไม่ออกกำลังกาย

โรคไขมันในเลือดสูง ดูได้จากส่วนประกอบที่จำเป็นในการสร้างฮอร์โมนบางชนิดและเซลล์ของร่างกายที่สำคัญที่ ๒ ชนิดคือ

๑. ไขมันโคเลสเตอรอล ซึ่งหากมีมากเกินไป ไขมันส่วนเกินนี้จะไปเกาะตามผนังหลอดเลือด ทำให้เส้นเลือดเกิดการตีบตัน จนถึงอุดตัน เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด หรืออัมพาตจากการที่เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ

ปกติระดับไขมันโคเลสเตอรอลไม่ควรเกิน ๒๐๐ มก./ดล.

ในผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจไม่ควรเกิน ๑๗๐ มก./ดล.

๑.๑ LDL โคเลสเตอรอล เป็นไขมันชนิดไม่ดี เป็นสาเหตุที่ทำให้หลอดเลือดในร่างกายตีบหรืออุดตัน ไม่ควรสูงเกิน ๑๓๐ มก./ดล.

๑.๒ HDL โคเลสเตอรอล หรือไขมันชนิดดี ช่วยนำไขมันส่วนเกินในเลือดและบางส่วนที่เกาะตามผนังหลอดเลือดกลับเข้าสู่ตับ ค่าปกติไม่ควรต่ำกว่า ๕๕ มก./ดล.

๒. ไขมันไตรกลีเซอไรด์เป็นสาเหตุที่ทำให้เส้นเลือดตีบ หรืออุดตันเช่นกัน ระดับค่าปกติไม่ควรสูงเกิน ๑๕๐ มก./ดล.





ไขมันทั้งโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ นอกจากร่างกายจะสร้างขึ้นเองจากตับแล้ว ยังเกิดจากการกินอาหารที่มีไขมันชนิดอิ่มตัว เช่น ไขมันจากสัตว์ หรือจากพืชบางชนิดมากเกินไป

โรคความดันโลหิตสูง คือภาวะที่วัดค่าความดันเลือดในขณะที่หัวใจบีบตัวไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเรียกว่า ความดันตัวบนสูงกว่า ๑๔๐ มม.ปรอท และความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว ซึ่งเรียกว่าความดันตัวล่างสูงเกิน ๙๐ มม.ปรอท ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความดันเลือดสูง เช่น กรรมพันธุ์ ความอ้วน การไม่ออกกำลังกาย อาหารที่เพิ่มความเสี่ยง ความเครียด การสูบบุหรี่ การดื่มชากาแฟ ผลเสียต่อร่างกายโดยตรงคือทำให้เกิดหัวใจวาย หลอดเลือดในสมองแตก เกิดอัมพาต ไตวาย

โรคเบาหวาน คือภาวะที่เมื่อเราอดอาหาร และน้ำทุกชนิดอย่างน้อย ๘ ชม.และเจาะเลือด พบว่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกิน ๑๑๐ มก. ต่อ ๑๐๐ ลบ.ซม. ปัจจุบัน การแพทย์ได้ลดค่าเฉลี่ยจาก ๑๑๐ มก.ลงเหลือ ๑๐๐ มก. หากท่านตรวจพบว่าระดับน้ำตาลสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยดังกล่าว ถือว่าท่านมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน โดยเฉพาะผู้ที่อ้วน และขาดการออกกำลังกาย หรือมีประวัติพ่อแม่เป็นเบาหวาน

จะสังเกตเห็นได้ว่าโรคอันตรายที่ไม่ติดต่อเหล่านี้ มีสาเหตุมาจากความอ้วน ซึ่งหากเราออกกำลังกายเผาผลาญพลังงานเป็นประจำจะช่วยลดน้ำหนักได้ผล

กลุ่มนักวิจัยชาวฟินแลนด์พบว่า ชายผู้ปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละครึ่ง ชม. มีโอกาสเป็นมะเร็งน้อยกว่าถึง ๕๐ % หญิงที่มีโอกาสปั่นจักรยานในเวลาเท่ากัน ยังลดโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมได้ถึง ๓๔ %

การวิ่งช่วยเผาผลาญไขมันได้แยะก็จริง แต่อาจไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดสำหรับผู้ที่อ้วนมีน้ำหนักตัวมาก เพราะน้ำหนักจะไปทำลายข้อต่อกระดูกหัวเข่าและข้อเท้า จักรยานนี้แหละคือทางเลือกที่ข้อแนะนำ เพราะมีอานคอยแบกรับน้ำหนักตัวอยู่เกือบทั้งหมด แต่สามารถเผาผลาญแคลอรีได้ดี โดยข้อต่อต่างๆ ไม่เสื่อม การเผาผลาญไขมันจะทำให้ไขมันในหลอดเลือดลดลง และยังมีการใช้คาร์โบไฮเดรตที่อยู่ในรูปของน้ำตาล จึงทำให้น้ำตาลในเส้นเลือดลดน้อยลง ท่านที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานก็จะกินยาลดน้อยลง และในบางกรณีก็ไม่ต้องกินยาอีก เนื่องจากสภาวะเบาหวานหายได้ ซึ่งเป็นผลมาจากการออกกำลังกายเป็นประจำโดยการปั่นจักรยาน

ขอแนะนำให้ปั่นจักรยานจนหัวใจเต้นเร็วขึ้นถึง ๘๐ % ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ (จะพูดคุยกันเพิ่มเติมในฉบับต่อไป) และให้ต่อเนื่องกันอย่างน้อย ๔๕ นาที อาทิตย์ละ ๓ วัน จะช่วยลดอัตราเสี่ยงเกี่ยวกับโรคอ้วน โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และเบาหวานอย่างได้ผล



โรคอันตรายที่ไม่ติดต่อ สามารถลดลงได้ ด้วยการปั่นจักรยาน ...เรามาปั่นจักรยานกันเถอะครับ





เมื่อฝึนอยากมีจักรยาน ต้องทำอย่างไร (ตอนที่ ๒)

ฉบับที่ผ่านมาเป็นคำถามเกี่ยวกับจักรยานหลายหัวข้อ
กลับมาในฉบับนี้ก็ยังเป็นเรื่องคำถามเพิ่มเติมต่อจากฉบับที่แล้ว

มีคนรู้จักปั่นอยู่บ้าง?

การที่เราเป็นมือใหม่ไม่มีข้อมูลจักรยาน เพื่อน
หรือคนสนิทที่แหละครึบหาข้อมูลกับเค้าได้ง่าย ชื่อที่ไหน
รถอะไร ราคาเป็นยังไง ก็เป็นหนึ่งในวิธีที่ง่ายในการเก็บ
ข้อมูล ส่วนการตัดสินใจ..คุณเท่านั้นที่เป็นคนตัดสินใจ
โดยแท้จริง ไม่ว่าประเภทของจักรยานที่สนใจ อยากได้
แบบไหน

ลองเข้าไปดูในร้านที่เพื่อนแนะนำ จักรยานมีหลาย
รูปแบบ มีทั้งจักรยานแม่บ้านแบบมีตระกร้า มีตระกรัง
ท้าย อันนี้เหมาะกับปั่นแถวหมู่บ้านจับจ่ายซื้อของในตลาด
ปั่นง่ายสะดวกสบาย จักรยานปีเอ็มเอ็กซ์เหมาะกับวัยรุ่น
ปั่นสนุกสนานกับเพื่อนฯ ในซอยแถวบ้าน กลุ่มนี้มักจะได้
งบสปอร์เซอร์จากคุณป้าคุณม้าม้า ปั่นกับรถแม่บ้าน
ครอบครัวสุขสันต์กันไป

หากอยากได้จักรยานซึกคันแต่ไม่มีที่เก็บ ใช้ไม่ไกล
หรือเอาไว้ใช้เดินทาง **รถจักรยานพับ**ก็ตอบโจทย์ได้ดี
ทีเดียว

จักรยานที่ใช้ในเมือง (รถจักรยานไฮบริดจ์) ก็จะ
เป็นรถที่มีแฮนด์ตรง ชุดมือเกียร์ใช้กดเกียร์ขับไปมา ปั่น
ได้เร็วว่าล้อเสือภูเขา แต่ล้อเสือหมอบไม่ได้ เหมาะกับถนนใน
เมือง ปั่นง่าย ควบคุมรถง่าย น้ำหนักไม่หนักมาก ประมาณ
๗ - ๑๐ กิโลกรัม

เสือภูเขา..ใช้ในเมืองจะเหนื่อยหน่อย เหมือนรถ
ออฟโรดมาวิ่งบนถนน กินพลังงานเยอะหน่อย แต่ก็ปั่นง่าย
ซื้อแล้วใช้ได้ทุกที่ทั่วไทย ทางน้ำ ทางดินป่า โคลน หวาย
อันนี้ตอบโจทย์จุดนี้ได้เต็มที่

เสือหมอบ.. สำหรับคนที่ชอบความเร็วเป็นอาฉิม
เหมาะกับใช้ถนนดำ ปั่นบนถนนรถแบบนี้จะค่อนข้างเบา
ปัญหาที่เสือหมอบตัดสินใจซื้อยากเนื่องจาก ราคารถ
อาจจะแพงกว่าจักรยานประเภทอื่นๆ เบากว่าเสือภูเขา
เบากว่ารถจักรยานไฮบริดจ์ หรือบางท่านไม่ได้สนใจ
แต่อยากได้จักรยานที่ปั่นอยู่ในบ้านเอาไว้ออกกำลังกาย
อันนี้ก็ไม่ผิดอะไร สุขภาพหาซื้อเองไม่ได้ ต้องสร้างต้องทำ
และอีกอย่างบริการร้านค้าที่มีความชำนาญเราก็จะได้ซื้อ
จักรยานมาใช้งานที่เหมาะสมกับเราเอง

ต้องซื้ออะไรบ้าง ใช้อะไรบ้าง

ได้รถแล้วควรซื้ออะไรเพิ่ม อันดับแรกคือหมวก
กันน็อคเพื่อความปลอดภัยในการปั่น ถุงมือ กระดิกน้ำ
ปั่นระยะทางไกลๆ ก็ควรจะมีติดน้ำทุก ๑๐ - ๒๐ นาที
ขากระดิกไว้ใส่กระดิก ขาตั้งเวลาไปจอดข้างนอกหรือ
จอดที่บ้าน ไม่ลืວัดความเร็ว ถ้าต้องการทราบระยะทาง
ความเร็ว เวลา รอบขา แผนที่การเดินทาง ข้อมูลในการปั่น
ตั้งแต่ซื้อจักรยานมา ตรวจสอบการเดินของหัวใจ อันนี้เรา
จะได้ไม่ออกกำลังกายจนเกินความสามารถของร่างกาย
ไฟหน้าที่ใช้ตอนกลางคืน กระดิงคล้ายๆ แตรรถยนต์
กระเป๋าน้ำจักรยานเอาไว้ใส่กระเป๋าสตาค์ โทรศัพท์
และอื่นๆ กระเป๋าหลังใส่เครื่องมือ ยางใน เงินบัตรต่างๆ

แล้วจักรยานบนรถยนต์เวลาเดินทางไปป่วนต่างจังหวัด
ก็สามารถนำไปได้สะดวกเหมาะสำหรับครอบครัว เพื่อนฝูง
สุบลมเล็กยาง หากยางแตกกลางทางเราก็สามารถกลับ
บ้านได้สบาย ยางในมีไว้อุ่นใจ ชุดปะยางกลับบ้านได้แน่ๆ

ชั่วคราวแต่ต้องปะเป็นนะ

ชุดจักรยาน ทางเก่งปั่น อันนี้เสื้อผ้าถูกออกแบบมาให้สวมใส่สบาย สามารถเก็บของที่กระเป๋หลังได้ มีแผ่นรองที่กันเพื่อรองรับ ทำให้ปั่นได้ไกลนุ่มสบาย

รถมีปัญหาจะทำอะไร

เรื่องการดูแลซ่อมแซม ให้ช่างผู้ชำนาญการดูแลจะดีกว่า ไม่ว่าจะปรับแต่งชุดเกียร์ถ้าปรับไม่ถูกต้องอาจจะทำให้เกิดความเสียหายได้

สูลมไม่เป็น

จริงๆ แล้วทั่วๆ ไปในโลกนี้ ยางในจะมีหัวสามชนิด ซึ่งทั้งสามชนิดจะต้องใช้หัวเติมตามแบบเฉพาะของวาล์วชนิดนั้นๆ

๑. Dunlop valve หรือวาล์วใส่ไก่

เมื่อเติมลมเข้าไปต้องใช้อุปกรณ์ลักษณะคล้ายที่หนีบผ้า ตัวใส่ไก่จะเป็นตัวปิดลมไม่ให้ลมไหลย้อนออกมา วิธีปล่อยลมต้องหมุนแกนกลางที่สวมกับใส่ไก่ออกลมถึงไหลออกมา



๒. Schrader valve

เป็นวาล์วที่มีแกนและลิ้นเปิดปิดการเข้าออกของลมอยู่ภายในแบบเดียวกับที่มีอยู่ในรถยนต์และรถจักรยาน รวมถึงจักรยานทั่วไป ซึ่งสามารถให้หัวเติมลมที่มีอยู่ตามปั้มน้ำมันหรือร้านมอเตอร์ไซค์ได้



๓. Presta valve

นิยมใช้ กับ ล้อ ของ รถจักรยานถนน (เสือหมอบ) สามารถรับแรงดันได้มาก การเติมลมต้องคลายเกลียวตัวล็อกด้านบนออกก่อน จึงจะสามารถเปิดวาล์วเพื่อเติมลมได้ เมื่อเติมลมแล้วให้ขันเกลียวล็อกปิด



ยางแบบไหนดี:-

ทุกชิ้นส่วนของจักรยานนั้นมีความสำคัญ หากขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไปก็ไม่สมบูรณ์ เรื่องยางก็เป็นสิ่งสำคัญ การเลือกยางให้เหมาะกับสภาพเส้นทางนั้นเป็นสิ่งที่ดี จะช่วยเสริมความมั่นใจให้กับนักปั่นไม่ว่าเส้นทางจะเป็นเยี่ยงไรก็รับไหว

การเลือกยาง... อันดับแรกขนาด ความกว้าง หรือที่เรียกกันว่าหน้ายาง มีทั้งวัดเป็นมิลลิเมตรและเป็นนิ้ว ตัวเลขจะอยู่ด้านหลังของยาง เช่น ๒๓ ซี, ๓๕ ซี, ๒.๑, ๑.๙ หรือ ๑.๗ ความกว้างหน้ายางจะเลือกขนาดเท่าไร ยางที่มีขนาดหน้ากว้างเล็ก จะปั่นได้เร็ว เนื่องด้วยแรงเสียดทานที่สัมผัสถนนนั้นน้อย ยางที่มีความกว้างมาก หน้าสัมผัสยางก็จะกว้างขึ้น นั่นคือการยึดเกาะถนนก็จะดีกว่า



ต่อจากนั้นมาดูว่าจะเลือกยางแบบใด ยางนอกมีทั้งแบบมีดอกยางและไม่มี หรือมีดอกยางด้านข้างแต่ตรงกลางเรียบ สำหรับยางที่มีดอกสูงและกว้างเหมาะกับเส้นทางที่มีโคลนหรือทางที่ลื่นๆ ดอกยางจะลงจิกลงไป ในเนื้อดินทำให้ลดอาการลื่น ส่วนยางที่มีดอกน้อยหรือดอกตื้นๆ เหมาะสำหรับทางแห้งๆ ราบเรียบ

สองแบบนี้ส่วนใหญ่จะใช้กับจักรยานเสือภูเขา ค่าตัวเลขจะมีค่าเป็นนิ้ว เช่น ๒.๑, ๑.๙ หรือ ๑.๗ เป็นต้น

สำหรับยางที่ไม่มีดอกยาง (ยางสลิค) เหมาะใช้กับถนนดำที่เรียบ ใช้กับการปั่นด้วยความเร็ว เพราะว่าดอกยางไม่มีจึงลดแรงเสียดทาน ยางอีกชนิดหนึ่งก็จะเป็นสลิค แต่มีลายเส้นของยาง ยางประเภทนี้จะเหมาะกับถนนเรียบแต่อาจจะมีฝุ่นบ้าง น้ำบ้าง แต่ผิวยางชนิดนี้ก็ตอบโจทย์ได้เป็นอย่างดี

ฉบับนี้อ่านเพลินกันยาวเหยียดเลย เอาไว้ฉบับหน้ามาเมาท์มอยกันต่อ..... ออกไปหาเส้นทางสวยๆ ปั่นจักรยาน และจะเก็บเกี่ยวข้อมูลที่น่าสนใจมาเล่าสู่กันอ่านต่อไป 



GRID BIKE

จักรยานปันกันใช้ในฟินิกซ์



GR:D

BIKE SHARE

ใช้ว่าความกระตือรือร้น
เกี่ยวกับการ “ใช้จักรยาน”
จะมีให้เห็นในประเทศไทย

ใกล้ตัวเรา แต่ที่ต่างประเทศได้มีการขยายตัวเกี่ยวกับ
เรื่องนี้เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะโครงการในลักษณะของ
“จักรยานปันกันใช้” ซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างกว้างขวางใน
สหรัฐอเมริกา

โครงการจักรยานปันกันใช้ที่ชื่อว่า **Grid Bike Share** กำลังเกิดขึ้นในเมืองฟินิกซ์ เมืองที่ใหญ่ที่สุด
และมีประชากรหนาแน่นที่สุดในรัฐแอริโซนาของ
สหรัฐอเมริกา ภายใต้การผลักดันอย่างจริงจังและเป็น
รูปธรรมของนายกเทศมนตรี **เกร็ก สแตนตัน** เพื่อ
ทำให้จักรยานเป็นหนึ่งในระบบขนส่งมวลชนที่สำคัญ
ภายใต้แนวคิดของโครงการที่เรียกว่า “Grid”

นั่นเพราะว่าภายในปี 2014 นี้ ในรัฐต่างๆ ของ
อเมริกาล้วนมีโครงการที่คล้ายคลึงกันนี้เกิดขึ้น นั่นคือ
ความมุ่งมั่นที่จะทำให้เครือข่ายการใช้ระบบขนส่ง

มวลชนที่เข้าถึงประชาชนมากที่สุด และสามารถ
เชื่อมโยงสู่ระบบขนส่งที่มีเครือข่ายขนาดใหญ่ขึ้นได้
อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ก็คือแนวคิดในการใช้
“จักรยาน” สำหรับเครือข่ายบนท้องถนนที่มีอยู่เดิม

จักรยานปันกันใช้ในลักษณะของการสมัคร
สมาชิก ที่สามารถใช้แอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือ
ที่ดาวน์โหลดเรียบร้อยแล้ว มาปลดล็อกจักรยาน สามารถ
ค้นหาตำแหน่งจอดจักรยานได้จากระบบสัญญาณ
GPS เพื่อใช้เดินทางในเขตเมือง ซึ่งมีจำนวนถึง
๑,๐๐๐ คัน โดยเริ่มให้บริการในเมืองฟินิกซ์, เมซา
และเทมเป สามารถใช้บริการตลอด ๒๔ ชั่วโมง

ค่าบริการคิดเป็น ๔ อัตราคือ ชั่วโมงละ
๕ ดอลลาร์สหรัฐ, เดือนละ ๓๐ ดอลลาร์ฯ ปีละ ๗๙
ดอลลาร์ หรือสมาชิกถาวร ๙๙ ดอลลาร์ฯ ซึ่งจะได้รับ
แว่นตา กระบอกร้าน้ำดื่ม และเสื้อยืด 

ที่มา <http://gridbikes.com>



ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมบริจาคจักรยาน
ที่ไม่ใช้แล้ว และยังคงอยู่ในสภาพที่สามารถ
ซ่อมแซมขึ้นมาใหม่ได้ โดยสมาคมฯ มีกิจกรรม
นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้องทุกๆ เดือน จาก
บรรดาอาสาสมัครมาช่วยกันซ่อมบำรุงให้
จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านั้น ขึ้นคืนชีพ
ขึ้นมาใหม่ สามารถนำไปใช้งานได้อย่างเช่น
ปกติดังเดิม โดยมีโครงการนำจักรยานเหล่านั้น
ไปส่งมอบให้กับเยาวชน ณ โรงเรียนต่างๆ
ทั่วประเทศ



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
หรือประสานความร่วมมือโครงการริโซเคิลจักรยานได้ที่
สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒
(สาทรประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔)
ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี
เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐
โทร. ๐๒-๖๓๘-๕๔๗๐
โทรสาร ๐๒-๖๓๘-๕๕๘๘๙
เว็บไซต์ www.thaicycling.com

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

สินค้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

เป็นสินค้าที่จำเป็นสำหรับผู้ใช้จักรยาน จัดจำหน่ายในราคามิตรภาพ ผลิตจากวัสดุคุณภาพดี สามารถเลือกซื้อได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐

หรือสั่งซื้อทางไปรษณีย์ ด้วยการโอนเงินเข้าบัญชีของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาโลตัสพระราม ๓ เลขที่ ๘๖๐-๒-๑๔๒๒๒-๒ แล้วกรุณาแฟกซ์สำเนาใบโอนไปที่ โทรสาร ๐๒-๖๗๘-๘๕๘๙ หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



- | | | | | |
|--|---|--|---|---|
| ๐๑ หมวกคลุมหน้า
(สีฟ้าและสีเขียว)
ใบละ ๑๒๐ บาท | ๐๒ แถบเสื้อ
สะท้อนแสง
ตัวละ ๑๕๐ บาท | ๐๓ เสื้อจักรยาน
TCHA แขนสั้น
ตัวละ ๗๕๐ บาท | ๐๔ เสื้อจักรยาน
TCHA แขนยาว
ตัวละ ๙๕๐ บาท | ๐๕ กางเกงขาสั้น SDL
รุ่นมาตรฐาน
ตัวละ ๙๕๐ บาท |
| ๐๖ กางเกงขายาว
SDL รุ่นมาตรฐาน
ตัวละ ๑,๑๐๐ บาท | ๐๗ ถุงแขน
สีดำ
คู่ละ ๑๒๐ บาท | ๐๘ กางเกง
ขาสั้น รุ่นใหม่
ตัวละ ๔๕๐ บาท | ๐๙ กางเกง
ขายาว รุ่นใหม่
ตัวละ ๖๕๐ บาท | ๑๐ พวงกุญแจ
โปรตระกูลจักรยาน
ชิ้นละ ๓๐ บาท |

Total Bicycle Life Support and Service

LOUIS GARNEAU GIANT BRUNO
GIOS CHEVROLET FUJI DAHON
MERIDA SHIMANO VINCITA

ธง-ไบค์



Thonglor Bike

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



แอนด์ ลว ค

แอนด์ จักขาน

www.pmpaccess.com

www.facebook.com/pmpaccess

Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

สวนรอบโบ้พลัส Suanthon Bike Plus

519/694-695 ประจักษ์ กิ่งกู๋ กทม. (ตรงข้ามสำนักงานเขตทุ่งครุ)

จัดจำหน่ายจักรยานและอุปกรณ์ชิ้นนำจากทั่วโลก

Trek, Specialized, Merida, Fuji, Bianchi,

Lapierre, Shimano, Scram

ดำเนินการโดยอัยย โทร 024628404, 081 899 6223

Email: Suanthonbikeplus@hotmail.com

ค่ายผู้นำสุขภาพ

ล้างพิษตับ

ธรรมชาติบำบัด

สบาย สบาย

081-923-7912 เปิ้ล

ปั่นวันเดียว..เที่ยวตลาด

วันอาทิตย์ที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๗

ชวนปั่นไปเที่ยวตลาดร่มหุบ

วัดศาลเจ้า จังหวัดปทุมธานี

สนใจโทร. ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐

ปั่นสองบ่วงท่องเที่ยว

๒๕ - ๒๖ มกราคม ๒๕๕๗

ทริปปั่นปั่นเลาะริมโขง

เลย - เชียงคาน - ปากชม

จัดโดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

สำนักงานจังหวัดเลย

และสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

สอบถามโทร. ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐



พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่

PRO BIKE ส่วนลด ๑๕% โทร. ๐๒-๒๕๔-๑๐๗๗

WORLD BIKE ส่วนลด ๒๐% โทร. ๐๒-๔๔๔-๔๔๔๔

THONGLOR BIKE ส่วนลด ๑๐% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม

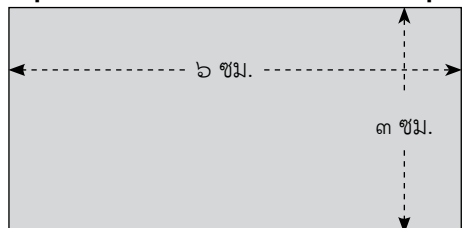
ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทร. ๐๒-๗๑๒-๕๕๒๕

ZIP COFFEE (หมู่บ้านส้มมากร) ส่วนลดกาแฟ ๑๐ บาท สำหรับผู้ถือบัตรฯ และลด ๒๐ บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน TCHA ลายธงชาติ

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่ายจักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามีสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด ๓ คูณ ๖ เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาสเปิดพื้นที่ใหม่เพียง ๑,๐๐๐ บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐ หรือทางเว็บไซต์ที่ <http://bit.ly/TCHAMiniAD>



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!

ร้านจักรยาน One Fine Day

<http://www.facebook.com/onefineday.b>

02-7444-077



ตัวแทนจำหน่าย Brompton และ Strida อย่างเป็นทางการในประเทศไทย





Trek Bicycle
AUTHORIZED DISTRIBUTOR

TREK Superfly9 29er Frameset

มาถึงแล้ว!
เฟรมอลูมิเนียม ระดับแข่งขัน
ที่ดีที่สุดจาก TREK



New

TREK Superfly9 New Frameset ออกแบบใหม่หมดวงจร

เฟรม อัลฟ่า แพลตตินั่ม อลูมิเนียม เกรตดีที่สุดของ TREK / ควบคุมได้ตั้งใจด้วยองศา และมีทริค G2 จากมันสมองของ แกรี ฟิชเชอร์ ผู้ก่อตั้งแมเทเนโบล ล้อ 29 นิ้ว / ท่อคอแบบ E2 / เฟรมซ่อนสายสับจาน / จุดยึดติดกับเบรกล้อออกแบบใหม่ ลดน้ำหนักเฟรมลง แต่สร้างความมั่นคงขึ้น 35% / ความกว้างระยะแกนดุมด้านหลัง 142 มม. ทำให้เฟรมด้านท้ายมั่นคง ควบคุมมั่นใจ / เฟรมขึ้นรูปแบบไฮโดรฟอर्म สร้างความแกร่ง และการขับแรงสะท้อนได้ในรูปทรงที่สวยงาม

พร้อมให้คุณประกอบรถด้วยอะไหล่ชั้นเยี่ยม (แยกจำหน่าย) เช่น

/ ช็อคอัพหน้า Fox 32 Float evolution CTD ระยะยุบ 100 มม.

ช่วง Tapered Offset 50 มม. สำหรับ เฟรม TREK มิติ G2 โดยเฉพาะ

/ ชุดขับเคลื่อน SHIMANO XT ทั้ง 3x10 และ 2x10

/ ชุดล้อ SHIMANO XT 29er



New



New



New



วันนี้ ที่ PROBIKE และตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ

GIANT
NEW 2014

Advanced SL
COMPOSITE TECHNOLOGY

OVERDRIVE2

RS RIDE SENSE



PROPEL ADVANCED SL O ISP

- Shimano Dura-Ace Di2 Electronic component group
- Giant SpeedControl SLR brake system
- Giant Contact SLR Aero composite handlebar and stem
- Zipp 404 Firecrest Carbon Clincher Wheels



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