ปีที่ 24
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

วารสารสารสองล้อ

รางวัลการส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยว ปี 2540 2545 และ 2551

ฉบับที่ 295/มกราคม 2559

Audax 600 SAIYOK

Bike for Dad 2015 ■ เกาะเหนือ นิวซีแลนด์ ตอนต่อ
นม พระเอกหรือผู้ร้าย ■ เชิงช่างหนึ่ง ■ ปั่นเที่ยวยูนนาน ตอนที่ 9
จักรยานเฟรมพลาสติก..ต้นทุนต่ำ ■ มือใหม่ปั่นเสือภูเขา

ISSN 1513-6051

มูลค่า ๓๐ บาท สมาชิก.. รับฟรี!

TCHAthaicycling
www.thaicycling.com

8 จักรยานทัวริ่งที่ไม่ควรมองข้าม

Ridgeback World Tour
เฟรมเป็นอลูมิเนียม 6061 ซีรี่ย์ และตะเกียบหน้าเป็นโครโมลี่ ชุดเกียร์ชิมาโน่ 24 สปีด ยางขนาด 700 x 32c

Raleigh Royal
เฟรมและตะเกียบหน้าเป็นโครโมลี่ 4130 พร้อมแร็คบรรทุก และชุดเกียร์ชิมาโน่ 24 สปีด

สำหรับผู้ที่หลงใหลหรือกำลังใฝ่ฝัน ที่จะได้มีโอกาสเดินทางท่องเที่ยวด้วยจักรยาน ไปในเส้นทางไกลๆ มีขึ้นเขา มีลงห้วย พร้อมทั้งพกพาสัมภาระจำเป็นติดตัวติดจักรยานไปด้วย ทั้งเสื้อผ้า เครื่องนอน เต็นท์ อุปกรณ์ที่จำเป็น ซึ่งทั้งหมดล้วนต้องนำไปใช้เพื่อ "ดูแล" ตัวเองไปตลอดการเดินทาง

จักรยานที่ถูกผลิตขึ้นมาเฉพาะเพื่อกิจกรรมลักษณะเช่นนี้ จึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะต้องมีรูปลักษณ์เหมาะสมสำหรับการปั่นจักรยานเป็นระยะทางไกลๆ อย่างต่อเนื่อง ไม่ก้มมากเกินไป สามารถเปลี่ยนอิริยาบถในการจับแฮนด์ได้ มีความแข็งแรงสามารถบรรทุกสัมภาระที่มีน้ำหนักมากได้ ขณะเดียวกันต้องมีความสมดุลและมั่นคงในทุกสภาพเส้นทาง

เฟรมที่นิยมใช้ผลิตเป็นจักรยานทัวริ่ง จึงมักจะถูกผลิตขึ้นจากเหล็กโครโมลี่ที่มีความเหนียวและแข็งแรง น้ำหนักเบา อย่างไรก็ตามปัจจุบันยังมีการนำวัสดุอย่างอลูมิเนียม มาผลิตเป็นเฟรมจักรยานทัวริ่งด้วยเช่นเดียวกัน

ลองพิจารณาดูจักรยานทัวริ่ง 8 รุ่น ซึ่งถูกแนะนำในฉบับนี้ ดูว่า.. มีรุ่นใดโดนใจบางไหม ☺

Dawes Galaxy AL
เฟรมเป็นอลูมิเนียม 6061 ตะเกียบหน้าโครโมลี่ ชุดเกียร์ชิมาโน่ 24 สปีด สเต็มแบบอลูมิเนียมขนาด 80 มิลลิเมตร

Ridgeback Expedition
เฟรมเป็นโครโมลี่เรย์โนลด์ 520 ตะเกียบหน้าโครโมลี่ ชุดเกียร์ชิมาโน่ 27 สปีด ล้อขนาด 26 x 1.7

Specialized AWOL Elite
เฟรมเป็นโครโมลี่เรย์โนลด์ พรีเมี่ยม ตะเกียบหน้าโครโมลี่ ชุดเกียร์ชิมาโน่ 27 สปีด ล้อขนาด 700 x 42c พร้อมดิสก์เบรค

Surly Long Haul Trucker
เฟรมและตะเกียบหน้าเป็นโครโมลี่ 4130 ชุดเกียร์ชิมาโน่ 27 สปีด แบบปรับปลายแฮนด์ ล้อ 26 x 1.7 นิ้ว

Cinelli Hobo Bootleg
เฟรมและตะเกียบหน้าเป็นโครโมลี่ ชุดเกียร์ไมโครชิพ 27 สปีด แบบปรับปลายแฮนด์ ล้อ 700 x 35c

Trek 920
เฟรมอลูมิเนียมอัลฟ่า 100
ชุดเกียร์ SRAM
20 สปีด
ล้อ 29 x 2.0 นิ้ว
พร้อมดิสก์เบรค

Fit For All

FAST เร็ว

RIDE FURTHER

STYLISH มีสไตล์

I ♡ Riding

It's "my style"

Play สนุก

MORE HAVE FUN

CHALLENGE ท้าทาย

DO NOT GIVE UP

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

ลงตัว โดนใจ ไปกับ LA NEO

LA NEO

www.la-bicycle.com

la bicycle

สารสองล้อ ฉบับที่ 295 / มกราคม 2559
ISSN 1513-6051

2 8 จักรยานทัวริ่งที่ไม่ควรมองข้าม **7** Bike for Dad 2015 **8** แวดวงสองล้อ **12** ตารางกิจกรรม 2558 **16** Audax 600 SAIYOK **20** มือใหม่ปั่นเสือภูเขา **26** นม พระเอกหรือผู้ร้าย **30** จักรยานเฟรมพลาสติก..ต้นทุนต่ำ **32** ปั่นเที่ยวยูนนาน ตอนที่ 9 **38** Fitness Life Style **42** เชิงช่างหนึ่ง **46** บริจาคจักรยาน **47** สินค้าสมาคม

บทบรรณาธิการ

ความประทับใจที่ยิ่งใหญ่ ชวนให้รู้สึกตื่นเต้นไปทั้งตัวและหัวใจ กับเหตุการณ์ที่ได้ถูกบันทึกเอาไว้ในประวัติศาสตร์ชาติไทยและประวัติศาสตร์ของแวดวงจักรยานทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ในวันศุกร์ที่ 11 ธันวาคม 2558 เมื่อภาพซึ่งปรากฏต่อหน้าชาวไทยทั้งประเทศ คือกลุ่มจักรยานจำนวนมากมายมหาศาล ต่างสวมเสื้อ Bike for Dad 2015 โดยมีองค์ประธานนำขบวนจักรยานคือ **สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร** ตามเสด็จด้วย**พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา** และ **พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าสิริวัณณวรีนารีรัตน์** ทรงร่วมนำขบวนจักรยานตลอดกิจกรรมอย่างยิ่งใหญ่ และไม่ถือพระองค์ ยังความปลื้มปีติต่อชาวจักรยานทุกคน

เป็นภาพที่ตาตรึงและเป็นความทรงจำต่อคนไทยไปอีกนานแสนนาน นับเป็นนิมิตหมายอันดีสำหรับขวัญและกำลังใจของผู้ใช้จักรยานในประเทศไทย ทั้งเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน หรือเพื่อการเดินทาง ซึ่งทำให้อัตราการเติบโตของ *"การใช้จักรยาน"* มีมากขึ้นอย่างรวดเร็วแบบที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน

นับแต่นี้ไป.. เราจะมาร่วมกันปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพและการใช้ในชีวิตประจำวันให้มากขึ้นกันดีกว่านะครับ

บรรณาธิการสารสองล้อ

สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย **สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**

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

Bike for Dad 2015

กิจกรรมยิ่งใหญ่ส่งท้ายปี ของชาวจักรยานในประเทศไทย!

จากพระราชปณิธานของ**สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร** ทรงให้มีการจัดกิจกรรมจักรยานเฉลิมพระเกียรติ และถวายความจงรักภักดี เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ โดยทรงเป็นองค์ประธานนำขบวนจักรยานเมื่อวันศุกร์ที่ 11 ธันวาคม 2558 ที่ผ่านมา เสด็จนำขบวนพร้อมด้วย**พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา** และ **พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าสิริวัณณวรีนารีรัตน์**

มีประชาชนเข้าร่วมลงทะเบียนในกิจกรรมนี้เป็นจำนวนมากทั้งในประเทศไทยและในต่างประเทศรวมแล้วกว่าหกแสนคน

ทั้งนี้สมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ยังได้มีโอกาสเป็นส่วนหนึ่งของการร่วมเป็นอาสาสมัครดูแลผู้ร่วมกิจกรรม หรือ *Staff Bike For DAD* ในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 500 คน ซึ่งอาสาสมัครในนามสมาคมฯ นั้น นอกจากสวมเสื้อพระราชทาน เข็มกลัดพระราชทาน และสายรัดข้อมือพระราชทาน เช่นเดียวกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ แล้วนั้น ยังต้องสวมป้ายสีชมพู และผ้าพันคอสีน้ำเงินอักษรสีส้ม ระบุอักษร Staff Bike For DAD เพื่อทำหน้าที่ดูแลกิจกรรมในส่วนต่างๆ ครั้งนี้

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยขอแสดงความขอบคุณในจิตอาสา ของสมาชิกที่ร่วมอาสาเป็น Staff Bike For DAD ในครั้งนี้มา ณ ที่นี้ ☺

ข้อมูลผู้ลงร่วมกิจกรรม

- มีผู้ลงทะเบียนร่วมกิจกรรมครั้งนี้ทั่วโลก 607,909 คน
  ประกอบด้วย
  - ผู้ลงทะเบียนในต่างประเทศ ทั้งหมด 66 เมืองรวม 9,805 คน
  - ผู้ลงทะเบียนในเขตกรุงเทพฯ 99,999 คน
  - ผู้ลงทะเบียนในต่างจังหวัดรวม 498,105 คน
- และมีผู้ลงทะเบียนอายุมากที่สุด 98 ปี ที่จังหวัดพัทลุง

ประเพณีสืบสาน ปั่นสักการะพระองค์ดำ วิเชียรบุรี ครั้งที่ 1

วันเสาร์ที่ 23 มกราคม 2559

กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่ออนุรักษ์ประเพณีบวงสรวงดวงพระวิญญาณสมเด็จพระนเรศวรมหาราช และเพื่อสนับสนุนการออกกำลังกาย ให้สุขภาพแข็งแรงโดยการใช้จักรยานเป็นประจำ โดยนายสุเมธ ธีรนิติ นายอำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์ ร่วมกับส่วนราชการหน่วยงานรัฐวิสาหกิจและประชาชนชาวอำเภอวิเชียรบุรี ร่วมกันจัดกิจกรรมนี้ขึ้น

เส้นทางการแข่งขัน ระยะทางประมาณ 61.5 กิโลเมตร ค่าสมัคร 400 บาท

สมัครและสอบถามได้ที่ **นายชาคริน์ทร์ อินอิ่ม ปลัดอาวุโส อำเภอวิเชียรบุรี โทร. 098-246-2147** ☺

ทุ่งควายกิน ไบค์ อิน เลิฟ

วันอาทิตย์ที่ 14 กุมภาพันธ์ 2559

องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งควายกินร่วมกับชมรมจักรยานทุ่งควายกิน และชมรมจักรยานเขาจุกไบค์ ขอเชิญร่วมการแข่งขันจักยานทางเรียบชิงถ้วยประทานพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ โดยใช้สถานที่คือ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง

นอกจากจะมีการแข่งขันประเภทเสือหมอบ เสือภูเขา แล้วนั้น.. ยังมีการแข่งขันประเภทคู่รักอีกด้วย

ติดต่อสอบถามได้ที่ **คุณปรีชา โทร 091-721-1313** ☺

ปั่นด้วยใจ ไปด้วยช้าง
“With Lover Let’ go Doichaang”

วันอาทิตย์ที่ 14 กุมภาพันธ์ 2559

อำเภอแม่สรวย ชมรมจักรยานแม่สรวยไซคลิ่ง ร่วมกับเครือข่ายชมรมจักรยานเชียงราย จัดกิจกรรมแข่งขันปั่นจักรยานทางเรียบเยือนถิ่นกาแฟ ระยะทาง 22 กิโลเมตร จากอำเภอแม่สรวยขึ้นสู่ดอยช้าง

แบ่งรูปแบบการปั่นออกเป็นเสือหมอบชายและหญิง เสือภูเขาชายและหญิง และประเภทปั่นชมวิวทิวทัศน์

ติดต่อสอบถามได้ที่ **คุณอัมพวัน โทร. 089-553-3913** ☺

ปั่นจักรไปปลูกป่าปีที่ 2

วันอาทิตย์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2559

สภาอุตสาหกรรมจังหวัดราชบุรี, การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, ชมรมจักรยานจังหวัดราชบุรี และชมรมจักรยานเพื่อนมนุษย์ราชบุรี เชิญร่วมกิจกรรม”ปั่นจักรไปปลูกป่าปีที่ 2” ณ บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติค จำกัด เป็นสถานที่จัดงานอยู่ตรงข้ามโรงเรียนบ้านชัฎเจริญห่างจากตัวเมืองราชบุรี 22 กิโลเมตร และห่างจากอำเภอสวนผึ้ง 40 กิโลเมตร

ทุกรุ่นค่าสมัครท่านละ 500 บาท จะได้รับเสื้อ Forzc และถ้วยรางวัล

สอบถามรายละเอียดได้ที่ **คุณศยามล (แอ๊นท์) 086-625-2563** ☺

อ่างเก็บน้ำบางพระ Challenge 2016 ใจเกินร้อย

วันอาทิตย์ที่ 3 เมษายน 2559

พบกับความเร็วแรง ความมัน สนุกกับเส้นทางงดงามธรรมชาติ ระยะทาง 50 กิโลเมตร มีเสื้อพร้อมถ้วยรางวัล มีการจัดอันดับ Top Ten ให้ผู้ที่ถึง 1-10 คนแรกของเจ้าความเร็ว ชายและหญิง ใครปั่นแตะถึงเส้นชัยขอบอ่างบางพระได้เสื้อได้รางวัลเกียรติยศทุกคน

นอกจากจะเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวอ่างเก็บน้ำบางพระแล้ว ยังนำรายได้ไปจัดซื้ออุปกรณ์กีฬาให้กับโรงเรียนที่ขาดแคลนอีกด้วย

สอบถามรายละเอียดได้ที่ **คุณมีศักดิ์ 081-914-9347** ☺

ปั่นทางไกล “ผู้ชนะ 4 ทิศ”

จากความสำเร็จของกิจกรรมปั่นจักรยานทางไกลเฉลิมพระเกียรติ เมื่อ 1-7 ธันวาคม 2558 ที่ผ่านมา ครั้งนี้จะเป็นกิจกรรมปั่นจักรยานย้อนรอยเส้นทางเกียรติยศในอดีตที่เหล่าอดีตนักปั่นทีมชาติไทย อาทิ สุรชัย ศศิบุตร, ปัญญา ดินม่วง, ชัยณรงค์ โสภณพงษ์ เป็นต้น และได้มีการกำหนดเส้นทางเอาไว้ดังนี้

ครั้งที่ 1 วันเสาร์ที่ 30 เมษายน - วันพฤหัสบดีที่ 5 พฤษภาคม 2559 (6 วัน)
เส้นทาง กรุงเทพฯ - หาดใหญ่

ครั้งที่ 2 วันศุกร์ที่ 2 ธันวาคม - วันอังคารที่ 6 ธันวาคม 2559 (5 วัน)
เส้นทาง กรุงเทพฯ - หนองคาย

ครั้งที่ 3 วันพฤหัสบดีที่ 4 พฤษภาคม - วันอาทิตย์ที่ 7 พฤษภาคม 2560 (4 วัน)
เส้นทาง กรุงเทพฯ - ตราด

ครั้งที่ 4 วันศุกร์ที่ 1 ธันวาคม - วันพุธที่ 6 ธันวาคม 2560 (6 วัน)
เส้นทาง กรุงเทพฯ - เชียงใหม่

รับจำนวนจำกัดเส้นทางละ 80 คนเท่านั้น

สอบถามรายละเอียดได้ที่ **คุณเหน่ง ประธานชมรมนักจักรยานซุปเปอร์ไฮเวย์ (1971)**

Line ID : nengyellow ☺

TCHA ร่วมเปิดสนามปั่นจักรยาน Sky Lane

คุณมงคล วิจะระณะ (น้าหมี) นายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย และคุณสันติ อุปนายกสมาคมฯ ได้เข้าร่วมทดสอบสนามปั่นจักรยาน Sky Lane ซึ่งจัดให้นักปั่นจักรยานได้ทดสอบสนามและเส้นทางก่อนเปิดใช้จริงในวันที่ 26 ธันวาคม 2558 ที่ผ่านมา ☺

ตารางกิจกรรมประจำปี 2559

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยจักรยานและการใช้จักรยาน เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการใช้จักรยานอย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้ขี่จักรยานทั่วไป สามารถติดตามรายละเอียดและสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ได้ที่ โทร. 02-678-5470 หรือทาง Facebook.com/TCHAthaicycling ☺

เดือนมกราคม

อาทิตย์ที่ 10 ทริปย่อยตลาดน้ำลำพญา จังหวัดนครปฐม
เสาร์ที่ 16 Test Run จังหวัดเชียงราย
อาทิตย์ที่ 17 งานพบปะสังสรรค์ ประจำปี 2558
เสาร์ที่ 23 Audax จังหวัดเชียงใหม่
อาทิตย์ที่ 31 Audax 100+

เดือนกุมภาพันธ์

เสาร์ที่ 13 Test Run ดอยภูคา จังหวัดน่าน
อาทิตย์ที่ 14 Test Run นาหมื่น จังหวัดน่าน
อาทิตย์ที่ 21 Audax จอมบึง จังหวัดราชบุรี

เดือนมีนาคม

อาทิตย์ที่ 6 Test Run น้ำตกป่าละอู จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
อาทิตย์ที่ 13 ทริปย่อย
อาทิตย์ที่ 20 Audax สะพานข้ามแม่น้ำแคว จังหวัดกาญจนบุรี

เดือนเมษายน

อาทิตย์ที่ 3 ประชุมใหญ่สามัญประจำปี
เสาร์ที่ 23 Audax ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

เดือนพฤษภาคม

อาทิตย์ที่ 8 ทริปย่อย
อาทิตย์ที่ 15 Audax อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
อาทิตย์ที่ 29 Test Run แก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี

เดือนมิถุนายน

อาทิตย์ที่ 19 Audax จอมบึง จังหวัดราชบุรี

เดือนกรกฎาคม

เสาร์ที่ 16 Audax สะพานข้ามแม่น้ำแคว จังหวัดกาญจนบุรี
อาทิตย์ที่ 24 ทริปย่อย

เดือนสิงหาคม

เสาร์ที่ 27 Audax ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

เดือนกันยายน

อาทิตย์ที่ 11 ทริปย่อย
เสาร์ที่ 24 Audax ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
อาทิตย์ที่ 25 Car Free Day 2016

เดือนตุลาคม

อาทิตย์ที่ 30 Audax อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

เดือนพฤศจิกายน

อาทิตย์ที่ 6 ทริปย่อย

BICKERTON
PORTABLES

Junction 1507

ขนาดล้อ:	20”
จำนวนเกียร์:	7
เฟรม:	Aluminium FBLHinge
ตีนผี:	Shimano Tourney
ยาง:	Kenda K193 20*1.75
น้ำหนัก:	13.2 kg.
ราคา:	฿14,400

Comet 1508

ขนาดล้อ:	20”
จำนวนเกียร์:	8
เฟรม:	Cro-moly, Forged Hinge
ตีนผี:	Shimano Claris
ยาง:	Kenda K1085 20*1.35
น้ำหนัก:	12 kg.
ราคา:	฿22,400

Docklands 1824 Country

ขนาดล้อ:	26”
จำนวนเกียร์:	24
ชุดขับเคลื่อน:	Sram X4
เฟรม:	Aluminium FBLHinge
ปลอกแฮนด์:	Biologic Arx with T-Tool
ยาง:	Schwalbe Big Apple
น้ำหนัก:	13.9 kg.
ราคา:	฿21,200

CCNV GROUP

Bickerton Portables นำเข้าและจัดจำหน่าย โดย CCNV Group โทร 089-790-0099 www.ccnvgroup.com

Aim Bike (เมืองทองฯ) 02-984-0427 Bird Bike (อินทามะระ 29) 083-304-0497 B.M. Bike (ท่าข้าม) 02-417-6031 เทพเจริญไบค์ (โชคชัย 4) 02-538-5435-6 นายภณไบค์ (บางนา) 089-043-6262 วัชรพลอินเตอร์ไบค์ (สายไหม) 081-816-9479 Sun Bike (ราชพฤกษ์ 6) 089-939-7329 My-80 (เทพารักษ์) 089-676-6802 108 Bike (ลำลูกา) 089-695-8449 เร็วกว่าเดิน (สำราญราฎร์) 081-933-3541 British Cycle Square (ประชาชื่น) 02-591-5987 Bike Bike Ride (บางใหญ่) 080-077-0246 Bike Garden (บางกรวย) 085-862-4242 บางนาจักรยาน (อุดมสุข) 02-393-0349 ทวียงค์ 0-2585-2266 TYRO BIKE (หาดใหญ่) 084-553-688

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
Thai Cycling for Health Association

ขอเชิญร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์ประจำปี 2558

เรียน สมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

เนื่องด้วยสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย จะจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ประจำปี 2558 เพื่อพบปะสมาชิก สังสรรค์ระหว่างเพื่อนสมาชิกสมาคมฯ และเพื่อเตรียมความพร้อมในการประชุมใหญ่ในวันที่ 3 เมษายน 2559

งานเลี้ยงสังสรรค์นี้จะจัดในวันที่ 17 มกราคม 2559 เวลา 11.00 น. ณ สนามกีฬาแห่งชาติศุภชลาศัย

โดยคิดค่าอาหารท่านละ 60 บาท สมาชิกที่จะเข้าร่วมต้องลงทะเบียนเพื่อสำรองที่นั่งล่วงหน้า จึงเรียนเชิญสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยทุกท่านเข้าร่วมงานครั้งนี้โดยพร้อมเพียง

สมัครทางเว็บไซต์ได้ที่

http://www.nkfitnesscenter.com/bicycle

หรือทางโทรศัพท์หมายเลข 02-678-5470

ตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ 13 มกราคม 2559 ☺

หจก. ฮะฮงพาณิชย์
เลขที่ 1 ถนนยุคล 2 ซอยเฉลิมเขต 1
แขวงวัดเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบ กรุงเทพ 10100
โทร. 02-2221638, 02-2250485

SHIMANO DEORE XT

©Shimano Inc 2015 / Photo: Sterling Lawrence

AUDAX 600 SAIYOK BRM ครั้งที่ 1

กิจกรรมปั่นจักรยาน AUDAX โดย TCHA ซึ่งกำลังได้รับความสนใจมากขึ้นเรื่อยๆ จากบรรดาสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย และเพื่อนนักปั่นจักรยานทั่วไป ผู้สนใจเข้าร่วมทดสอบประสบการณ์ปั่นจักรยานของตนเอง ในรูปแบบของการปั่นจักรยานทางไกลโดยอาศัยการ **"พึ่งพาตนเอง"** มากที่สุด และครั้งที่ผ่านมานี้ เป็นการปั่นจักรยานระยะทาง 600 กิโลเมตรที่อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

ครั้งนั้นมีผู้ร่วมลงทะเบียนปั่นจักรยานทางไกลเป็นจำนวน 126 คน ประกอบด้วยนักปั่นจักรยานชาย 121 คนและนักปั่นจักรยานหญิง 5 คน โดยในวันปั่นจักรยานจริงมีผู้มาร่วมกิจกรรมเป็นนักปั่นจักรยานชาย 115 คน และนักปั่นจักรยานหญิง 4 คน

ตลอดระยะเวลาการปั่นจักรยานครบระยะทาง 600 กิโลเมตร มีผู้สอบผ่านทั้งสิ้น 66 คน เป็นนักปั่นจักรยานชายจำนวน 63 คน และนักปั่นจักรยานหญิงจำนวน 3 คน ทั้งหมดได้รับใบประกาศนียบัตรจักรยานทางไกล **Audax 600 SAIYOK 1 BRM 28-29 nov 2015**

ทั้งนี้ในจำนวนผู้สอบผ่านใบ **Brevet** นั้น ไม่มีตราประทับที่จุดสตาร์ทจำนวน 2 ท่าน ทีมงานจึงได้

บันทึก ID เอาไว้เป็นการภายในเรียบร้อยแล้ว ซึ่งถือว่าเป็นการเตือนเบื้องต้น และไม่มีผลต่อการสอบ แต่หากพบในภายหลังว่าไม่ถูกต้อง ทางทีมงาน TCHA จะทำการบวกเวลาเพิ่มขึ้นในครั้งต่อๆ ไป

ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่นักปั่นจักรยานผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน จะต้องตระหนักและให้ความสำคัญในการปฏิบัติตามระเบียบการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเคร่งครัดในทุกๆ ครั้ง

กิจกรรมครั้งนี้นับว่าเป็นกิจกรรมครั้งแรกของทีมงาน TCHA หรือ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ในการควบคุมกิจกรรมปั่นจักรยานแบบข้ามวันข้ามคืน จึงอาจจะมีความบกพร่องไปบ้างในบางจุด ซึ่งทีมงานจะได้นำข้อบกพร่องต่างที่สมาชิกได้เสนอแนะ ไปปรับปรุงในกิจกรรมครั้งต่อไป อาทิ การปรับปรุงทางด้านอาหาร ห้องน้ำ การเพิ่มจุดคอนโทรลซีเครทในจุดสุดท้าย เพื่อป้องกันช่องโหว่ในการบันทึกสถิติ รวมถึงการจัดให้มีความเข้มข้นขึ้นของเส้นทาง

ขอขอบคุณนักปั่นที่ไปร่วมกิจกรรม ซึ่งได้ให้ความร่วมมือปฏิบัติการเปิดปิดโหมดไฟตามที่ทีมงานได้ประชาสัมพันธ์ไว้ แม้ว่ายังตรวจพบที่เปิดผิดโหมดตอนกลางคืน แต่ก็ได้รับความร่วมมือปรับเปลี่ยนแก้ไขในรูปแบบที่ถูกต้องในที่สุด

บรรยากาศการปั่นจักรยานของกิจกรรมในครั้งนี้จึงออกมาในรูปแบบที่สวยงาม และไม่สร้างความวุ่นวายหรือสร้างความรำคาญให้กับผู้ใช้รถใช้ถนนร่วมกัน

สำหรับรถเซอร์วิสซึ่งได้ทำผิดระเบียบ เช่น ติดตามในระยะใกล้เกินไป จนทำให้กลายเป็นไฟส่องสว่างตามทางในเวลากลางคืน เมื่อทีมงานพบเห็นและตักเตือน ก็ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี และระมัดระวังไม่ทำผิดกฎอีก

สุดท้ายนี้ ขอเชิญเพื่อนๆ นักปั่นจักรยาน ร่วมกันตรวจสอบผลสถิติของแต่ละท่านได้ทางหน้า Facebook ของสมาคมฯ คือ TCHAthaicycling หรือรายละเอียดที่ได้นำมาลงในสารสองล้อฉบับนี้ ☺

ผู้ทำสถิติเวลาดีที่สุดในกิจกรรม 600 SAIYOK BRM ครั้งที่ 1 คือ **คุณ คงศักดิ์ เหมือนเรือง** ทำเวลาได้ 30 ชั่วโมง 17 นาที

ในนามสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) ขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนร่วมสร้างให้เกิดกิจกรรม 600SAIYOK brm ครั้งที่ 1 วันที่ 28-29 พฤศจิกายน 2558 ดังนี้

- จุดเริ่มต้นและจุดรับกลับ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง คณะนักศึกษา นำโดย อาจารย์ แชล่ม บุญลุ่ม
- cp1 ชาวบ้านร้านค้า น้ำพุร้อนโป่งกระทิง
- cp2 และ 8 ครัว สจ.สวนผึ้ง คุณหนู-คุณแป๊ะ
- cp3 และ 7 ครัวมุกดา บ้านพุน้ำร้อน คุณมุกดา
- cp4 และ 6 ค่ายฝึกไทรโยค ได้รับความ อนุเคราะห์สถานที่พร้อมเจ้าหน้าที่ทีมแพทย์ น้ำดื่ม ให้ความปลอดภัยแก่นักปั่น จาก ผ.บ. ค่ายฝึกไทรโยค พ.อ.ณัฐวุฒิ ภาสุวนิชยพงศ์
- cp5 บ้านพักและครัวนกเงือก ไทรโยคใหญ่ คุณพล
- อำนวยความสะดวกด้านการจราจร จาก ตำรวจภูธร จังหวัดราชบุรี / สภอ. จอมบึง, สวนผึ้ง, เมือง, บ้านคา และทุ่งหลวง
- สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ)
- น้ำนมถั่วเหลืองแลคตาซอย ที่สนับสนุนกิจกรรมของสมาคมฯ มาโดยตลอด

ID	ชื่อ-สกุล	อายุ	เวลาถึง	เวลาปั่นรวม
11	นพคุณ กองเงิน	31	19.45	36.45
68	เกรียงศักดิ์ กลีบนิ่มนวล	45	21.28	38.28
121	กิตติพงศ์ นวลลักษณ์	29	21.48	38.48
164	กฤษกร กริชฉกาจ	42	21.48	38.48
598	กนกพร แก้วศรีช่วง	43	22.43	39.43
599	ศุภเดช แก้วศรีช่วง	44	22.5	39.5
835	ปรีชา เฟื่องฟุ้ง	28	19.4	36.4
882	มงคล สมานคงศักดิ์	47	22.1	39.1
1062	ณัฐกิจ เจริญพิทยา	38	21.47	38.47
1286	ธนกฤต รัตนวิฬาร์	37	29.23	38.23
1300	ภานุ ปัญญาธีระ	40	22.33	39.33
1365	พูนเกียรติ เรืองโภคา	49	20.56	37.56
1531	กฤษณ์ โกมลมีศรี	37	19.1	36.1
1602	ปิยะวัฒน์ อจินไตยศิลป์	37	22.03	39.03
1683	ประทัยวุฒิ ปิ่นปักสามภพ	44	21.07	38.07
1925	สมหวัง เทวะบุญพัฒน์	68	22.06	39.06
2080	จินดา ลิ้มสกุล	37	19.1	36.1
2257	รวิ ลิ้มวัฒน	44	21.29	38.29
2533	คงศักดิ์ เหมือนเรือง	37	13.17	30.17
2703	พันธานนท์ จิรรัฐพัฒนพร	39	19.1	36.1
2712	สุทธิศักดิ์ เล็กพวงทอง	44	21.47	38.47
2724	ภูมิ เพียนภักตรี	23	19.44	36.44
2860	สุพงศ์ชัย อนันควานิช	29	21.48	38.48
3036	สุทธิพงศ์ สืบสาย	38	22.33	39.33
3419	พีระ สุทธิอนันต์	23	21.48	38.48
3422	วรเทพ เคนแก้ว	48	21.07	38.07
3727	อชิตพล ปลอดภัย	43	21.07	38.07
3920	วิวัฒน์ เล็กอุทัยพรรณ	29	21.28	38.28
4009	บุญเรือง ศรีทอง	39	22.31	39.31
4037	ปฏัก เมษประสาท	38	20.55	37.55
4108	มณู รัตนพงศ์	49	20.35	37.35
4291	บัญชา พลแก้ว	46	20.35	37.35
4292	มาโนช หนาแน่น	48	20.35	37.35

ID	ชื่อ-สกุล	อายุ	เวลาถึง	เวลาปั่นรวม
4531	Marcel Lefebvre	67	17.29	34.29
5076	เชาวนะ พัฒนศักดิ์	14	29.52	38.52
5125	นิกร กาเจริญ	37	19.44	36.44
5245	ยุทธนา ลีลาวิลาส	38	21.57	38.57
5471	กฤษิก สุวพร	38	22.31	39.31
5791	ประสิทธิ นิลรัตโนทัย	48	21.28	38.28
5848	โยธิน ปริตรมงคล	34	22.43	39.43
5859	เสาวนีย์ เปาอินทร์	38	19.43	36.43
5976	พรรณี จันทัน	57	19.27	36.27
6266	วีระยุทธ ชูแก้ว	21	15.23	32.23
6483	สมชาย มูฮาหมัดตอเฮด	43	22.31	39.31
6485	วัลลภ อามาตย์	45	19.27	36.27
6828	กิตตินันท์ โพธิยวง	41	19.52	36.52
6844	อดิศร ชัยะศิริสุวรรณ	35	19.52	36.52
6926	ประพันธ์ เลขวัต	44	21.52	38.52
6991	สุเมธี นาคะพันธุ์	30	22.03	39.03
7161	นาวิน หมื่นเข็ม	41	21.48	38.48
7221	วิเลี่ยม วอริ	49	21.31	38.31
8339	วสันต์ กุมภาพันธ์	33	21.52	38.52
8376	วัฒนา พรศรีสกุล	45	15.2	32.2
8426	สุวิทย์ จตุจินดา	53	15.2	32.2
9302	ธวัช วงศ์เกตุใจ	34	22.1	39.1
10441	ว่าที่ร้อยตรี ยั่งยืน	35	20.55	37.55
10617	ฮาซัน วาเฮ็ง	46	22.31	39.31
11082	สุริยา โอทยากุล	49	21.07	38.07
11208	สมชาย สิงห์โตทอง	42	21.12	38.12
11587	แถมสินธุ์ เอี่ยมรัศมี	51	19.52	36.52
11913	ศวรัก นาคพลัง	42	21.07	38.07
12807	ชาตรี เทพบุรี	36	20.56	37.56
13290	Yuk Shing Wong	41	15.2	32.2
313	ธงชัย นิศาภาค		21.28	38.28
9431	คงฤทธิ์ แสงภารา		21.28	38.28

หมายเหตุ ขออภัยหากรายละเอียดชื่อสกุลในตารางไม่ถูกต้อง

มือใหม่ปั่นเสือภูเขา

หากจะว่ากันถึงจักรยานที่สามารถใช้งานได้หลากหลายครอบคลุม ไม่ว่าจะเป็นการปั่นเพื่อออกกำลังกาย เดินทางไปบนถนน หรือเส้นทางชนบท ไต่เขาลงเขา ฯลฯ เห็นจะไม่พ้นจักรยานที่เรียกกันว่า **"เสือภูเขา"** หรือ **"Mountain Bike (MTB)"** ซึ่งมีจำหน่ายหลายรุ่นหลายยี่ห้อ สารสองล้อฉบับนี้จึงขอแนะนำเหล่ามือใหม่เกี่ยวกับการเลือกใช้เลือกปั่นจักรยานเสือภูเขากันในฉบับนี้

การเตรียมความพร้อม

1. เลือกจักรยานให้เหมาะ

จักรยานเสือภูเขาที่ออกมาจำหน่ายหลากหลายยี่ห้อนั้น ล้วนแต่มีคุณสมบัติที่ดีไม่แพ้กัน แต่สิ่งสำคัญคือจะต้องเลือกจักรยานเสือภูเขาที่มีขนาดเหมาะสมกับร่างกายมากที่สุด ซึ่งสามารถปรึกษาหรือสอบถามจากร้านจำหน่ายได้ ทั้งนี้.. จักรยานเสือภูเขาแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลักๆ คือ

- *Rigid mountain bikes*
  เป็นแบบที่มีตะเกียบหน้าตรงๆ ไม่มีระบบดูซับแรงกระแทก เหมาะกับใช้ถนนในเมืองทั่วไป
- *Hardtail bikes*
  เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้เริ่มปั่นจักรยาน เพราะมีโช้คที่ตะเกียบหน้า คอยช่วยดูดซับแรงกระแทก
- *Full suspension bikes*
  แบบนี้จะมีประสิทธิภาพมาก เพราะมีระบบโช้คดูดซับแรงกระแทกทั้งตะเกียบล้อหน้าและล้อหลัง แต่ก็มีราคาสูงตามไปด้วย

อย่างไรก็ตาม.. ยังไม่ควรซื้อจักรยานในทันที แต่ควรจะทดลองจากร้านค้า หรือร้านเช่า หรือของเพื่อนๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจเมื่อเลือกซื้อในอนาคต

2. หมวกกันน็อคที่ถูกต้อง

จำเป็นจะต้องสวมหมวกกันน็อคจักรยาน โดยเลือกที่พอดีกับศรีษะ สวมแล้วไม่บดบังวิสัยทัศน์ในการมอง ไม่กดศรีษะและส่วนหู สายรัดสามารถเลือกปรับได้กระชับพอดี

3. อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย

เมื่อขีดความสามารถในการปั่นจักรยานเพิ่มขึ้นและเส้นทางก็เริ่มอันตรายมากขึ้น คุณควรมีอุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่นสนับเข่า สนับแข้ง ถุงมือ เพื่อลดความรุนแรงหากเกิดอุบัติเหตุขึ้น

4. เตรียมพร้อมล้วงหน้า

ทั้งตัวคุณเองและจักรยาน อาจจะเกิดอุบัติเหตุทั้งเล็กและใหญ่ได้ เมื่อปั่นจักรยานไปในเส้นทางที่แตกต่างกันออกไป การเตรียมความพร้อมเบื้องต้นจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม ดังนั้นในเป้หรือกระเป๋าที่คุณพกไปด้วย ควรจะมีสิ่งของเหล่านี้เอาไว้เพื่อฉุกเฉิน

น้ำดื่ม, ชุดปฐมพยาบาล, ที่สูบลม, ชุดปะยาง, เครื่องมือซ่อมจักรยานขนาดเล็ก, เสื้อกันฝน เป็นต้น

5. เตรียมพร้อมร่างกาย

การปั่นจักรยานเสือภูเขานั้น มักจะไปในเส้นทางที่สมบุกสมบันมากบ้างน้อยบ้าง นอกเหนือจากความพร้อมของรถจักรยานแล้ว ควรเตรียมความพร้อมของร่างกายเอาไว้ด้วย ดังนั้นการหมั่นฝึกฝนส่วนต่างๆ ของร่างกายให้พร้อม เช่นการออกกำลังกาย การยืดกล้ามเนื้อ ใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อ สิ่งเหล่านี้จะช่วยสนับสนุนให้การขี่จักรยานเสือภูเขาของคุณมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ☺

ทักษะที่ถูกต้อง

1. เริ่มต้นอย่างช้าๆ และมั่นคง

ก่อนอื่นต้องปรับเบาะและแฮนด์ให้ได้ในระดับที่เหมาะสมกับท่าทางการนั่งปั่นจักรยานของคุณ ด้วยการใช้ความรู้สึกควบคู่ไปกับการปรึกษาผู้ที่มีความรู้และมีประสบการณ์มาก่อน จากนั้นค่อยๆ ปั่นจักรยานไปเรื่อยๆ จนเกิดความชำนาญ เลือกเส้นทางเพื่อการฝึกฝนที่แตกต่างกันมากขึ้นเรื่อยๆ เช่นการปั่นจักรยานขึ้นเนินเขา เป็นต้น

2. พยายามมองทางข้างหน้า

สำหรับมือใหม่ส่วนใหญ่ มักจะกังวลอยู่กับการก้มดูท่าทางการปั่นจักรยาน ดูเกียร์ ดูไมล์ หรือก้มดูการเคลื่อนไหวในขณะปั่นจักรยาน ขอแนะนำให้เปลี่ยนพฤติกรรมเป็นการมองไปข้างหน้า เพราะจะทำให้คุณรักษาสมดุลในการปั่นจักรยานได้ดี อีกทั้งสามารถปรับวิธีการปั่นให้สอดคล้องกับเส้นทาง หรืออุปสรรคที่จะเกิดขึ้นข้างหน้าได้ดี

3. แบ่งน้ำหนักให้สมดุล

ในหลากหลายเส้นทางที่แตกต่างกัน ความเข้าใจในวิธีการหยุดรถอย่างถูกต้อง จะช่วยให้ประสิทธิภาพของการหยุดรถจักรยานมีมากขึ้นด้วย

- ขณะที่ปั่นจักรยานลงเนินแบบดาวน์ฮิลล์ เบรคที่ล้อหน้าจะทำงานมากขึ้น ต้องพยายามปรับน้ำหนักในการกดเบรคล้อหน้าอย่างพอเหมาะ เพราะหากกดเบรคอย่างรวดเร็วทันที โอกาสจะพลิกคว่ำจะมีสูงมาก ควรใช้วิธีการเบรคแบบชะลอความเร็วไปเรื่อยๆ
- อย่างไรก็ตาม หากรู้จักเรียนรู้วิธีใช้เบรคผสมผสานกับความเร็วที่เกิดขึ้นในขณะเคลื่อนที่ลงจากเนิน เพื่อให้เกิดความสมดุล จะสามารถทำให้ผ่านอุปสรรคของเส้นทางไปได้เช่นเดียวกัน

4. ใช้เทคนิคอย่างมีประสิทธิภาพ

การเรียนรู้ทักษะวิธีดาวน์ฮิลล์คือสิ่งสำคัญที่จำเป็นในการปั่นจักรยานเสือภูเขา

- ขณะกำลังปั่นขึ้นเนิน ต้องถ่ายเทน้ำหนักไปทางด้านล้อหน้า จะใช้การยืนปั่นหรือนั่งปั่น ให้โน้มหรือ

เลื่อนตัวไปทางด้านหน้ารถ แล้วค่อยๆ ออกแรงกดหมุนบันไดไต่ความชันขึ้นไปเรื่อยๆ

- ขณะปั่นลงเนินหรือดาวน์ฮิลล์ พยายามอย่าเกร็งตัว ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของความสมดุล ยืนบนบันไดแล้วยกตัวขึ้นจากเบาะ ขยับน้ำหนักไปทางด้านหลัง ไม่เกร็งมือเกร็งแขน

5. ใช้เกียร์อย่างเหมาะสม

การปั่นจักรยานขึ้นเนินนั้น จำเป็นต้องใช้พลังงานอย่างมาก ในการใช้ขาปั่นโซ่และเฟืองให้เคลื่อนขึ้นไปข้างหน้า และการเลือกใช้เกียร์อย่างเหมาะสมจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ

- ขณะขึ้นเนินต้องเลือกใช้เกียร์เบาช่วยผ่อนแรง นั่นคือการเลือกใช้เฟืองหน้าขนาดเล็ก และเฟืองหลังขนาดใหญ่
- พยายามปั่นด้วยการกดเท้าลงบันไดอย่างเป็นจังหวะ ไม่เร่งออกแรงกดจนเกินไป จะทำให้ค่อยๆ เคลื่อนตัวขึ้นเนินไปได้อย่างสะดวก และไม่เหนื่อยมากจนเกินกำลัง

6. สร้างความรู้สึกให้เป็นหนึ่งเดียวกับจักรยาน

ความเร็วขณะที่นั่งบนหลังอานคือเพื่อนกับนักปั่นเสมอ การปั่นอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยทำให้ไม่ต้องออกแรงมากเกินไปแต่ได้กำลังและความเร็วเพิ่มมากขึ้น ค่อยๆ สร้างความเข้าใจในท่าทางการปั่นและความเข้ากันได้กับจักรยานของคุณ จนราวกับมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกัน

7. ร่วมกลุ่มกับเพื่อนแนวเดียวกัน

หนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการสร้างทักษะปั่นจักรยานเสือภูเขา คือการร่วมเดินทางไปกับผู้มีประสบการณ์ ด้วยการเลือกเข้ากลุ่มปั่นจักรยานเสือภูเขา จะได้พบกันเส้นทางจริง ประสบการณ์จริง และเรียนรู้ทักษะและเทคนิคจากผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน ☺

เลือกหาเส้นทาง

1. สอบถามจากกลุ่มจักรยานในท้องถิ่น

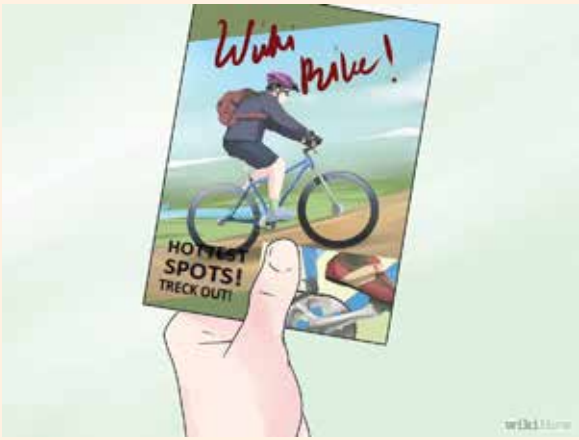
บรรดากลุ่มจักรยานหรือร้านจักรยานในท้องถิ่นต่างๆ จะรู้จักมักคุ้นกับเส้นทางปั่นจักรยานที่เหมาะสำหรับจักรยานเสือภูเขาเป็นอย่างดี วิธีที่เหมาะคือสอบถามเส้นทางกับพวกเขา หรือหาโอกาสไปร่วมกิจกรรมปั่นจักรยานลักษณะเช่นนี้ จะช่วยให้เราเรียนรู้ได้รวดเร็วและมีทักษะเพิ่มมากขึ้น ที่สำคัญคือได้มิตรภาพ

2. เรียนรู้กฎ เข้าใจและทำตามกฎ

แน่นอนว่าตลอดเส้นทางในท้องถิ่นต่างๆ จะมีผู้คนที่หลากหลาย อาจจะได้พบเจอผู้คน ชาวบ้าน เด็ก สุนัข ฯลฯ คุณต้องเรียนรู้กฎระเบียบในท้องถิ่นนั้นๆ อย่าขี่เร็วเกินไป ไม่ไปสร้างความวุ่นวายเดือดร้อนให้กับเขา และมีความตระหนักถึงผู้ขี่จักรยานคนอื่นๆ ในเวลาเดียวกัน อย่ากลายเป็นหนึ่งในนักปั่นจักรยานที่สร้างชื่อเสียงที่ไม่ดีกับชุมชนนั้นๆ เพราะจะเดือดร้อนเสียหายไปถึงนักปั่นจักรยานคนอื่นๆ อีกมากมาย

3. ศึกษาเส้นทางจากคู่มือ

เราสามารถสร้างความคุ้นเคยเกี่ยวกับเส้นทางแรกๆ ได้ โดยเลือกดูจากคู่มือแนะนำเส้นทางปั่นจักรยานท่องเที่ยวที่มีผลิตออกมาจำหน่ายหรือแจกจ่าย.. เพราะคู่มือเหล่านั้นได้เกิดขึ้นจากการสำรวจเส้นทางเอาไว้แล้ว และมันจะช่วยให้คุณได้เตรียมความพร้อมอย่างสมบูรณ์ในอันดับแรก



4. เข้าร่วมกลุ่มชุมชนออนไลน์

มีสมาชิกหลากหลายกลุ่มปั่นจักรยานมากมายในปัจจุบัน ลองเลือกกลุ่มปั่นจักรยานที่ชื่นชอบการปั่นจักรยานแบบเสือภูเขา และเข้าไปปั่นจักรยานท่องเที่ยวในธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้คุณมีความสะดวกสบาย มีความมั่นใจและได้เรียนรู้ทักษะการปั่นจักรยานเสือภูเขาได้ดียิ่งขึ้น ด้วยการค้นหากลุ่มเหล่านี้ในอินเตอร์เน็ต เช่น Facebook เป็นต้น ☺

นม...พระเอกหรือผู้ร้าย

เป็นที่ทราบกันดีว่า นมเป็นแหล่งของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด เช่น แคลเซียม วิตามินบี 2 วิตามินดี อีกทั้งเป็นแหล่งของโปรตีนคุณภาพดี จึงทำให้นมนั้นเป็นอาหารที่ถูกคัดเลือกให้บรรจุอยู่โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ

กระทรวงสาธารณสุขแนะนำคนไทยดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย โดยเด็กที่กำลังเจริญเติบโตและวัยรุ่น ปริมาณที่พอเหมาะคือ ดื่มวันละ 2-3 แก้ว ส่วนผู้ใหญ่ดื่มวันละ 1-2 แก้ว และควรเป็นนมพร่องมันเนย

ข้อดีของนมและผลิตภัณฑ์นมนั้น นอกเหนือจากให้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายแล้ว สามารถหาซื้อได้ทั่วไปตามท้องตลาด ทำให้สะดวกต่อผู้บริโภค โดยเฉพาะในสังคมเมืองทุกวันนี้ที่มีแต่ความเร่งรีบ อีกทั้งราคาไม่แพง เมื่อเทียบกับอาหารประเภทอื่นในยุคข้าวยากหมากแพงเช่นนี้

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันนี้มีการกล่าวอ้างจากกลุ่มคนที่ต่อต้านการดื่มนม ว่านมเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ หลายชนิด เช่น โรคมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจและภูมิแพ้ โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ซึ่งสร้างความสับสนให้กับผู้บริโภค จนทำให้บางคนมีความคิดว่า จะเลิกดื่มนมกันไปเลย ดังนั้นเรามาตามล่าหาความจริงกันว่า **"Is milk bad for you?" "นม" ไม่ดีต่อสุขภาพของคุณจริงหรือ**

นมกับโรคมะเร็ง

มีการกล่าวอ้างว่านมทำให้เกิดมะเร็งในกลุ่มคนทางตะวันตก เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก เนื่องจากมีงานวิจัยชิ้นหนึ่งทำการศึกษาพบว่าผู้ป่วยมะเร็งต่อมลูกหมากมีความสัมพันธ์กับการดื่มนม อย่างไรก็ตามนักวิจัยพบว่ากลุ่มผู้ป่วยมะเร็งมีการกินอาหารที่มีไขมันปริมาณสูง รวมถึงผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์อื่นๆ ที่ติดมัน และตอนท้ายของรายงานนี้ยังสรุปอีกด้วยว่าไม่ยืนยันว่านมทำให้เกิดมะเร็งต่อผู้บริโภคจำเป็นต้องศึกษาวิจัยเพิ่มเติมหลังจากนั้นมีงานวิจัยใหม่ออกมาหลายฉบับ ได้ข้อสรุปคือปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานยืนยันทั้งงานวิจัยทางด้านระบาดวิทยา และงานวิจัยในห้องปฏิบัติการ ว่านมเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่างๆ หากแต่ในทางตรงกันข้ามพบว่านมมีผลต่อการลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยสารอาหารที่เป็นพระเอกในการป้องกันคือ แคลเซียม

นอกจากนี้ เคซีน (casein) เวย์โปรตีน (whey) และโบไวน์ แล็กโทเฟอร์ริน (bovine lactoferrin) ก็มีส่วนช่วยป้องกันมะเร็ง โดยโบไวน์ แล็กโทเฟอร์รินมีฤทธิ์กระตุ้นเซลล์ระบบภูมิคุ้มกัน (Natural killer cell) ให้ทำงานได้ดียิ่งขึ้น และสามารถกระตุ้นให้เซลล์มะเร็งเกิดการตายแบบ Apoptosis ในเซลล์มะเร็งเต้านม เซลล์มะเร็งลำไส้ และเซลล์มะเร็งกระเพาะ

อาหาร โดยแล็กโทเฟอร์รินสามารถควบคุมการแสดงออกของยีนที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ มีรายงานวิจัยเพิ่มเติมจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติของประเทศญี่ปุ่นว่าแล็กโทเฟอร์รินสามารถกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ Caspase-1 และสาร interleukin-18 (IL-18) ส่งผลสำคัญในการยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง และแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง

นอกจากนี้ มีรายงานวิจัยพบว่าการใส่นมลงไปในชา สามารถช่วยเพิ่มฤทธิ์ยับยั้งการเกิดมะเร็งลำไส้และมะเร็งเต้านมในหนู

นมกับโรคหัวใจและหลอดเลือด

มีการกล่าวอ้างว่าการดื่มนมมีผลต่อระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และส่งผลทำให้เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ

ข้อเท็จจริงคือ ปัจจุบันยังไม่มีรายงานวิจัยทางระบาดวิทยาใดๆ ที่ยืนยันว่านมทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นจนผิดปกติและทำให้เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ

ในทางตรงกันข้ามกลับมีรายงานว่า นมและผลิตภัณฑ์นม ประเภทนมเปรี้ยวชนิดครีมและนมเปรี้ยวพร้อมดื่ม สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ซึ่งส่งผลให้ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองตีบตันได้

นอกจากนี้ นมยังมีไขมันชนิดหนึ่งที่พบมากในเยื่อหุ้มเซลล์ ชื่อ Sphingomyelin รายงานว่าสารนี้สามารถช่วยเพิ่มระดับของคอเลสเตอรอลชนิดดีหรือเอชดีแอลคอเลสเตอรอล (HDL cholesterol) ได้แล้วช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดเลวหรือแอลดีแอลคอเลสเตอรอล (LDL cholesterol) ลงได้

ยังมีหลักฐานยืนยันอีกว่าหากให้อาสาสมัครที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดดื่มผงโกโก้ร่วมกับนม ทำให้ค่าลิพิดโพรไฟล์ของอาสาสมัครดีขึ้น โดยมีค่าเอชดีแอลที่สูงขึ้น และแอลดีแอลต่ำลงเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มผงโกโก้เพียงอย่างเดียว

นอกจากสารดังกล่าวแล้ว สารอาหารพระเอกที่พบมากอย่างแคลเซียมจากผลิตภัณฑ์นม ยังส่งผลดีมากในเรื่องของการลดน้ำหนักและการลดปริมาณไขมันในร่างกายได้เช่นกัน ซึ่งจะต่างจากแคลเซียมที่อยู่ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

นมกับโรคภูมิแพ้

มีการกล่าวอ้างที่ว่านมเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ ไซนัสอักเสบ หอบหืด ลำไส้ใหญ่อักเสบเป็นแผล ท้องเสียเรื้อรัง

ข้อเท็จจริงคือ นมเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการแพ้ แต่อาการแพ้นมเกิดจาก อาการแพ้น้ำตาลแล็กโทสที่อยู่ในนม เนื่องจากร้อยละ 80 ของคนเอเชียขาดเอนไซม์แล็กเทสที่ย่อยน้ำตาลแล็กโทส เมื่อดื่มนมเข้าไป จุลินทรีย์ที่อยู่ในลำไส้จะนำน้ำตาลแล็กโทสไปใช้เกิดการสร้างกรดและแก๊ส ทำให้เกิดอาการปวดท้อง เสียดท้อง แน่นท้อง และท้องเสียหลังจากดื่มนม ซึ่งเป็นคนละเรื่องกับโรคภูมิแพ้ เนื่องจากการเกิดโรคภูมิแพ้เกี่ยวข้องกับเซลล์ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการแพ้นม คือ โปรตีนที่อยู่ในนม มักพบเด็กทารกเนื่องจากทารกมีน้ำย่อยที่ยังไม่สมบูรณ์ อาจทำให้โปรตีนโมเลกุลใหญ่ของนมถูกดูดซึมไปได้ ก่อให้เกิดอาการ แพ้โปรตีนของนม เช่น เป็นผื่นคัน ท้องเดิน อาเจียน หรือหอบ จึงเป็นเหตุผลว่า ทำไมเด็กทารกควรดื่มนมแม่ดีที่สุด อาการแพ้โปรตีน จะเกิดขึ้นในเด็กทารกช่วง 1-2 ปีแรก เมื่อเด็กโตขึ้น ระบบน้ำย่อย จะเข้าสู่ภาวะสมบูรณ์ อาการเหล่านี้จะหายไปเมื่อเข้าสู่วัยเรียนและไม่ค่อยพบในวัยผู้ใหญ่

ส่วนคำกล่าวอ้างที่ว่าการดื่มนมทำให้เกิดการสร้างเมือก (Mucus) มากขึ้นที่ลำไส้และทางเดินหายใจ ขณะนี้ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันในคนปกติ

สำหรับผู้ป่วยโรคหอบหืด มีรายงานวิจัยกล่าวว่า ถ้าดื่มนมอาจจะทำให้เกิดการสร้างเมือกมากขึ้นได้ และมีรายงานวิจัยที่ตีพิมพ์ขัดแย้งกันเป็นจำนวนมาก จนยังหาข้อสรุปไม่ได้

อย่างไรก็ตาม สภาโรคหอบหืดแห่งชาติของออสเตรเลียรายงานว่า ปัจจุบันยังไม่มีงานวิจัยที่ยืนยันได้ว่าเมื่อผู้ป่วยโรคหอบหืดงดดื่มนมจะช่วยลดอาการหอบได้ อีกทั้งยืนยันว่านมไม่ได้ทำให้เกิดเมือกในระบบหายใจเพิ่มขึ้น

สำหรับสาเหตุที่ทำให้ผู้บริโภคบางกลุ่มเชื่อว่านมทำให้มีการผลิตเยื่อเมือกมากขึ้น National Dairy Council กล่าวว่าเกิดจากความรู้สึก (Sensory perceptions) ของผู้บริโภค คือเมื่อดื่มนมเข้าไปแล้วจะรู้สึกลื่น เหมือนมีอะไรมาเคลือบที่ลิ้น เพราะหลังจากดื่มนมเข้าไปแล้ว milk emulsion จะเข้าไปเคลือบลิ้นและภายในลำคอของเราชั่วคราวเท่านั้น เพียงแค่ดื่มน้ำเปล่าตามความรู้สึกนี้ก็จะหายไป ซึ่งพบว่าไม่มีความเกี่ยวข้องกับปริมาณการสร้างเยื่อเมือกในร่างกายแต่อย่างใด

นอกจากโรคที่กล่าวมาแล้วยังมีการกล่าวอ้างที่ว่านมทำให้เกิดโรคอื่นๆ อีกเช่น โรคกระดูกพรุน สิวอักเสบ สมาธิสั้น กระตุ้นให้เด็กสาวเข้าสู่ภาวะวัยรุ่นเร็วขึ้น เนื่องจากได้รับฮอร์โมนที่อยู่ในนมวัวมากเกินไป ทั้งนี้เมื่อสืบหาข้อมูลจากงานวิจัยที่น่าเชื่อถือได้ล้วนได้ข้อสรุปที่ว่าขาดหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันคำกล่าวอ้างดังกล่าว

ทั้งนี้ การเกิดโรคในคน อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญก็จริง แต่มีปัจจัยอื่นที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ได้แก่ พันธุกรรม เพศ อายุ สิ่งแวดล้อม รูปแบบการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งการกล่าวหาว่านมเพียงอย่างเดียวเป็นตัวการที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ เป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง

ผู้เขียนขอแนะนำว่า การดื่มนมปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกายของคนไทย ตามที่ในธงโภชนาการระบุไว้ จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย และไม่ควรดื่มมากเกินไป ควรมีการกินอาหารให้หลากหลายด้วย และถ้าจะให้ดีนั้นขอแนะนำให้เลือกชนิดของนมที่ดื่มด้วย

สำหรับผู้ที่ต้องควบคุมไขมันในร่างกายนั้นควรจะเลือกนมพร่องมันเนย (Low fat milk) หรือนมขาดมันเนย (Skim milk)

ส่วนคนปกติหากดื่มปริมาณที่ไม่มากเกินไป และมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม สามารถเลือกดื่มชนิดใดก็ได้

กรณีของคนที่เพิ่งจะเริ่มหันมาดื่มนมให้สบายท้องคือ ขอให้ดื่มทีละน้อยก่อน แล้วค่อยเพิ่มปริมาณ ควรดื่มนมหลังอาหาร ที่สำคัญคือไม่ควรดื่มนมขณะท้องว่าง แต่ให้ดื่มหลังอาหาร หรือพร้อมกับอาหาร เช่น อาจกินขนมปังตอนเช้า พร้อมกับนม 1 กล่อง โดยแบ่งดื่มทีละครึ่งกล่องก็ได้ เมื่อทำอย่างนี้บ่อยๆ ร่างกายจะเริ่มปรับตัวได้ สามารถลดอาการไม่สบายท้อง แน่นท้อง และท้องเสียได้

ถ้าทดลองวิธีนี้ข้างต้นแล้วยังมีอาการไม่สบายท้องอยู่ อาจเปลี่ยนไปกินนมเปรี้ยวชนิดครีม หรือ

นมเปรี้ยวพร้อมดื่มแทนได้ เพราะเชื้อจุลินทรีย์ที่ใส่ลงไป ทำหน้าที่ย่อยน้ำตาลแล็กโทส ที่อยู่ในนมแล้ว

ผู้ที่ปฏิบัติตามวิธีดังกล่าวแล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือแพ้นมจริงๆ สามารถเลือกผลิตภัณฑ์อื่นๆ ได้ เช่น นมถั่วเหลือง ผักใบเขียว และปลาตัวเล็ก เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดแคลเซียม

สุดท้ายนี้อยากฝากถึงผู้บริโภคว่า ปัจจุบันเป็นยุคของโลกออนไลน์ ข้อมูลทุกอย่างสามารถสืบค้นได้จากอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าเราอยากรู้เรื่องอะไรเพียงแค่พิมพ์แล้วกดปุ่ม Enter ก็จะมีข้อมูลทุกอย่างขึ้นมาให้เลือกอ่านได้อย่างสบายใจ แต่ข้อเสียของโลกออนไลน์ก็คือ ข้อมูลที่ได้มีทั้งจริงและไม่จริง อีกทั้งยังไม่มีหน่วยงานใดเข้ามาดูแลอย่างจริงจัง ปัญหาเกี่ยวกับการหลอกหลวงผู้บริโภคหรือนำเสนอข้อมูลให้ผู้บริโภคเข้าใจแบบผิดๆ ยังมีให้เห็นกันอยู่มาก ผู้บริโภคจึงต้องระวังและมีการไตร่ตรองข้อมูลที่รับมา โดยพิจารณาให้รอบคอบ

ทั้งนี้อาจนำหลักคำสอนของพระพุทธองค์ ใน “กาลามสูตร” ที่ท่านสอนไม่ให้เชื่อสิ่งต่างๆ อย่างงมงาย 10 ประการ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ดีมากและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกเรื่องในชีวิตประจำวัน ดังคำกล่าวที่ว่า ศรัทธาต้องมาคู่กับปัญญาเสมอ โดยผู้เขียนขอยกความดีให้กับ รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ ซึ่งเป็นอาจารย์ของผู้เขียนเอง ที่ท่านมีส่วนช่วยให้เข้าใจหลักธรรมข้อนี้มากขึ้น

ดังนั้น หากผู้บริโภคจะเชื่อข้อมูลข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการ ควรพิจารณาอย่างรอบคอบที่ต้นตอของที่มาว่าน่าเชื่อถือได้เพียงไร หรือถ้าไม่แน่ใจก็ให้ถามไปที่นักโภชนาการ หรือนักวิชาการ

ถ้าต้องการสืบค้นของมูลในเว็บไซต์ ขอแนะนำให้หาข้อมูลจากหน่วยงานที่น่าเชื่อถือได้ เช่น

- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
- สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- เว็บไซต์ของต่างประเทศ ได้แก่ U.S. Food and Drug Administration, Food and Nutrition Service และ National Dairy Council ☺

เอกสารอ้างอิง

1. รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล. ดื่มนมตอนท้องว่าง. หมอชาวบ้าน. เล่มที่ 225 เดือน/ปี 12/2540.
2. PARODI, P. W. 2012. Impact of cows’ milk estrogen on cancer risk. International Dairy Journal, 22, 3-14.
3. TSUDA, H., SEKINE, K., USHIDA, Y., KUHARA, T., TAKASUKA, N., IIGO, M., HAN, B. S. & MOORE, M. A. 2000. Milk and dairy products in cancer prevention: focus on bovine lactoferrin. Mutation Research/Reviews in Mutation Research, 462, 227-233.
4. WEISBURGER, J. H., RIVENSON, A., GARR, K. & ALIAGA, C. 1997. Tea, or tea and milk, inhibit mammary gland and colon carcinogenesis in rats. Cancer Letters, 114, 323-327.

จักรยานเฟรมพลาสติก.. ต้นทุนต่ำ

วัสดุที่ใช้ทำเฟรมจักรยานนั้นมีต้นทุนที่สูงไม่น้อย จึงเป็นเหตุให้นักออกแบบชาวเกาหลีนามว่า Jaemin JaeminLee มีแนวคิดในการออกแบบเฟรมจักรยานที่ผลิตขึ้นจากพลาสติกในรูปแบบของพลาสติกฉีดขึ้นรูป ซึ่งอาจจะมีต้นทุนในการทำแม่พิมพ์ขั้นต้นสูงเล็กน้อย แต่หลังจากนั้นต้นทุนจะต่ำลงเรื่อยๆ

เฟรมจักรยานถูกออกแบบให้เป็นพลาสติกขึ้นรูปทรงสามเหลี่ยมสองแผ่นประกบกัน โดยมีโครงสร้างภายในเป็นแผ่นแนวขวางถูกออกแบบให้ยึดโยงกันเพื่อให้เกิดความแข็งแรง ขณะเดียวกันก็ยังมีความยืดหยุ่น ยึดติดกันด้วยแกนสลักของพลาสติกที่ถูกออกแบบไว้ให้ลงล็อคกันพอดี

ทั้งนี้ยังสามารถใช้อุปกรณ์ต่างๆ ของจักรยานทั่วไปได้เหมือนเดิม ไม่ว่าจะเป็นสเต็ม คอแฮนด์ หลักอานตะเกียบหน้า ส่วนตะเกียบหลังนั้น ถูกออกแบบมาเฉพาะเพื่อให้เข้ากันได้กับเฟรมพลาสติก

ตรงกลางของเฟรมออกแบบเซาะร่องให้พอดีกับการวางขวดน้ำ ซึ่งออกแบบไว้เฉพาะพอดิบพอดี

ตัวเฟรมนั้นสามารถใช้พลาสติกรีไซเคิลที่ถูกหลอมแล้วนำมาฉีดขึ้นรูปกับแม่พิมพ์ สามารถใส่สีหรือลวดลายของพลาสติกได้อย่างหลากหลาย ในราคาต้นทุนที่ถูกโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการผลิตเป็นจำนวนมาก

ทุกอย่างถูกออกแบบไว้อย่างเรียบง่าย เหมาะสำหรับการนำไปใช้เป็นจักรยานปั่นในเมืองและในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ☺

ที่มา http://www.jaeminjaeminlee.com/portfolio/placha

เรื่อง/ภาพ จารึก หลังสวน

ปั่นสองเดือนเที่ยวยูนนาน

ตอนที่ 9

นับแต่ปั่นเข้าจีนที่**ด่านเหอโค่ว** จนถึง**เจียนชุ่ย** ผมปั่นด๊องแด๊ง ด๊อกแด๊ก ระยะทางที่ปั่นเที่ยวถึงแม้นจะเลื้อยไปมา มีอ้อมมากกว่าตรงตามประสาคนอยากเที่ยว ระยะที่ปั่นก็ไม่น่าจะเกินหกร้อยกิโลเมตร ช่วงนี้ผมปั่นเสียสิบสี่วัน ขาแข็งอ่านเจอคงหัวร่อ แบบมือเซียนคนปั่นจริงแปดวันสิบวันก็ถมถืด

ส่วนที่ผมส่วนตัวชอบ แต่ละวันล้วนได้ปั่นบนถนนที่เขาคือจีน คงเป็นผลธรรมชาติบังคับ การตัดเส้นทางจึงต้องเลาะเลื้อยเป็นงู ไต่เลื้อยขึ้นแล้วเลื้อยลง ไปตามเทือกเขาที่ซ้อนทับๆ ซ้อนๆ บังๆ เหลื่อมสูงยิ่งขึ้นเป็นหลายชั้น ผ่านพื้นที่ส่วนใหญ่อยู่ในที่สูงกว่าระดับน้ำทะเลเกินพันเมตร มีช่วงตัดผ่านเทือกเขาสูงเกินสองพันเมตรให้ผมได้ปั่นซะหายอยาก...ความอยากปั่นในที่สูง ช่วงนี้ตอนปั่นผ่านต้องมองต่ำถึงจะเห็นก้อนเมฆ หากมองสูงสิ่งที่เห็นก็ยังล้วนเป็นสันเขา ที่ดูแล้วเห็นว่าสูงกว่าจุดที่ยืนดู กับถนนที่ดูเหมือนจะยังเป็นลำตัวงูเลื้อยลอยขึ้นไปหา ความสูงสุดของมันน่าจะไปถึงสวรรค์นะผมว่า บางช่วงเจอเส้นทางออกจะโหดขั้นลำบาก แต่ก็ชอบ บรรยากาศหลักที่เสริมให้อยากปั่นซ้ำเส้นทางนี้ คือความสงบ

การได้ปั่นในเส้นทางสงบปลอดหมู่บ้าน นานค่อนวันที่ปั่นถึงจะเจอหมู่บ้านกระหย่อมเล็ก ปั่นอยู่คนเดียวบนถนนไร้ผู้คนสัญจร ปลอดยวดยาน มันช่างได้สัมผัสอารมณ์ปั่นสงบ รูทวารสี่ในห้าตามพระว่าได้พักผ่อน เงียบรูหูปากสงบ ทั้งจมูกโปร่งด้วยอากาศดี

สมองก็สุดโล่งปลอดเรื่องคิด ถูกจริตของตัวผมที่ชอบปั่นและชอบหยุด หยุดแวะบ่อยหาที่จอด นั่งทอดสายตาเหม่อชมทิวทัศน์ แต่ละวันปั่นแบบเถลไถล แถมหากเจอคนในพื้นที่ก็ชอบแวะเข้าไปคุย ไม่ได้มีความตั้งใจจะรีบปั่นให้ถึงเมือง

ยิ่งวันหลังๆ หัดนอนกางเต็นท์ริมทางได้ พอทำเป็นก็ยิ่งเพลิน

ปัญหาเดิมที่กังวล กลัวเรื่องเงินสองหมื่นบาทที่พกไปไม่พอใช้ หากต้องควักตังค์เป็นค่าที่พัก มันจะเป็นเหตุเงินในกระเป๋าหมดเร็วไป เริ่มคลายไป ทั้งทอดตามองโลกสวย คาดหวังกาลการปั่นต่อไปข้างหน้า เส้นทางปั่นที่เลือกต่อคงจะผ่านป่าผ่านภูเขาไร้ผู้คน หรือบ้านเมืองเช่นที่ผ่าน จะหาโอกาสกางเต็นท์นอนกลางทางให้มากคืน รวมทั้งตั้งใจที่จะหลีกเลี่ยง เลี่ยงการพักในเมืองซึ่งต้องพักโรงแรม ทำแบบนี้เงินที่พกติดตัวไปน่าจะพอใช้ปั่นในจีน จนหมดวีซ่าที่ขอไว้หกสิบวันอย่างที่บอก ครับ...พอคิดได้แบบนี้ก็เริ่มจะสบายใจ

ปั่นจริง...ปั่นออกจากเมืองเจียนชุ่ย กับระยะทางแค่สองร้อยกว่ากิโลเมตร ปั่นแบบผม ปั่นสี่วัน... ถึงเมืองคุนหมง กับอีกช่วงที่ปั่นต่อสี่วัน...ออกจากเมืองคุนหมิง ช่วงสามร้อยกว่ากิโลเมตรแรกของเส้นทางที่ตั้งใจจะไปดูทะเลสาบ “ลูกู้” การณ์กลับพลิกเป็นช่วงปั่นติดลบในอารมณ์ ความกระดี๊กระด๊าที่ทุกวันเคยอยากปั่นชักถดถอย กลายเป็นช่วงปั่นที่ผมรู้สึกเบื่อ จนถึงขั้นคิดจะเลิกปั่นสู่ทางมุ่งข้างหน้า อยากหันหลังคิดกลับบ้านซะดื้อๆ

เรื่องของเรื่องช่วงนี้แต่ละวัน ผมปั่นผิดจังหวะมักจะติดตกค้างอยู่ในเมือง คือพอเริ่มตกเย็นของแต่ละวันในช่วงนี้ มักจะปั่นผ่านพื้นที่ๆ ล้วนเป็นที่ทำกินของชาวบ้าน ซึ่งบรรยากาศของพื้นที่มันไม่สร้างอารมณ์สนุกจะกางเต็นท์ ทีนี้พอปั่นหลุดเข้าไปตกค้างในเมือง ก็เจอปัญหาซ้ำเกิดทุกวัน มันติดขัดเรื่องหาโรงแรมพัก โรงแรมนั้นนะมีเยอะนับเป็นสิบแห่ง แม้นเมืองเล็กๆ ที่ปั่นผ่าน แต่พอรู้เป็นคนต่างด้าวใช่คนจีน เขาก็ยกมือขึ้นมาโบก ไม่ถึงกะออกอาการไล่ แต่ออกปากบอกเราพักไม่ได้ บางเมืองต้องวนตระเวนหาซะจนเหนื่อยใจ วนหาหลายที่จนนึกเบื่อ เบื่อติดต่อหลายวันจนถึงขั้นคิดอยากกลับบ้าน ทั้งเส้นทางที่ปั่นผ่านมันก็ไม่มัน มันไม่เหมือนปั่นบนเส้นทางที่ผ่านมาสิบสี่วันก่อน แต่ขอแยกเรื่องพูดให้ชัด เรื่องการหาโรงแรมที่พัก สำหรับท่านที่ไม่มีปัญหาเรื่องงบการเที่ยว ปัญหาการหาที่พักน่าจะเป็นเรื่องจิ๊บจ๊อย เส้นทางปั่นผ่าน ทุกเมืองที่ผมแวะ ที่ผมบอกว่าหาโรงแรมยากนั้น แท้จริงโรงแรมแบบใหญ่โตโอ่อ่าก็มีครับ ทั้งดูท่าว่ามีใบอนุญาตจากตำรวจให้รับคนต่างด้าวเข้าพักได้แน่ แต่ส่วนตัวผมนั้นต้องถอย เคยเดินเข้าไปถามราคาค่าที่พัก มันแพงเกิน...เกินงบผม

ทั้งอีกปัจจัยที่ชวนเบื่อ เบื่อการปั่นช่วงนี้ เส้นทางปั่นส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ราบ ถูกแบ่งเป็นพื้นที่ทำไร่ปลูกพืชสวนพวกพืชผัก การผลิตนั้นดูได้ผลอุดมสมบูรณ์ ที่ถูกแบ่งเป็นเมืองเป็นชุมชนแต่ละวันปั่นเจอก็ถี่ขึ้น ผู้คนในชุมชนก็หนาแน่น หนาแน่นเกินผมชอบ แต่ก็ไม่มีปัญญาเห็นหน้าตาผู้คนเขาหรอกนะครับ เลยรู้สึกความแล้งเรื่องไร้คนให้เห็นหน้า เห็นแต่กำแพงบ้านที่สูงท่วมหัวและเงียบเหงา เรื่องผังเมืองอย่าไปพูดเลยชาวจีนแถวนี้คงไม่รู้จัก แนวกำแพงกั้นบ้านแต่ละหลังก็ต่างคนต่างกั้น ต่างบ้านก็ต่างวัสดุ

บางหลังบ้านหลังเดียวล่อซะหลายอย่าง ปะปนโปะเอาสะดวก กำแพงบ้านแต่ละหลังเหลื่อมล้ำ ทั้งโย้เอียงมีครบ ที่เหมือนกันคือความสูงนั้นท่วมหัวคน แนวหน้าบ้านก็เหลื่อมล้ำไม่ได้เป็นแนวตรงกับเส้นถนน ดูไม่มีระเบียบเป็นที่สุด อย่างงี้หากเป็นที่เมืองไทยต้องร้องเรียนนายกฯ ไปปรับจัดระเบียบให้ ตอนกลางวี่กลางวันที่ผมปั่นผ่านหมู่บ้าน แต่ละกลุ่ม น่าจะเรียกระดับตำบลซะมากกว่า ซึ่งก็ไม่ห่างกันนัก ปั่นผ่านในทุกระยะแทบจะทุกสี่ห้ากิโลเมตร พูดซ้ำอีกทีว่าแทบไม่เจอผู้คน คงจะออกไปทำไร่ทำนา ชุมชนหรือบ้านที่สร้างหรือทำกัน ก็ไม่ได้มีคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม

หาบ้านเก่าแก่ที่อยากเจออยากเห็น ไม่มีเลย ก็เป็นแค่บ้านที่อยู่อาศัยของผู้คน

ที่ผมเดาคงเป็นกลุ่มคนจีนที่เราเรียกพวกฮั่น ซึ่งที่อ่านมาบอกว่าไม่ใช่คนพื้นที่แต่ดั้งเดิม เป็นกลุ่มจีนที่ทางการจีนเขาส่งเสริมให้อพยพโยกย้าย จากถิ่นเกิดถิ่นอื่นเข้ามาทำกินในถิ่นเดิมแถวนี้คนเดิมส่วนใหญ่ชนชาวไต ในยุคผ่านเวลามาน่าจะไม่เกินสี่สิบหรือห้าสิบปี ปั่นช่วงนี้ผมไม่ค่อยจะเห็นคนท้องถิ่นที่แต่งตัวเป็นคนชนย่อยของพื้นที่เดิมเลย ความสนุกของผมจึงค่อนข้างจะขัดสน แต่ละวันสักแต่ว่าปั่นเพื่อให้คืบหน้าไปสู่จุดหมายปลายทางของการเดินทาง รสชาติวิถีปั่นเที่ยวแบบสิบสี่วันก่อน ที่ปั่นบนเส้นทางไต่เขาสูง ที่ได้เจอแต่คนชนพื้นเมือง ปั่นแถวนี้ไม่เจอเลย อีกทั้งแต่ละวันยามตกเย็น จะหาที่กางเต็นท์นอนริมทางก็ไม่ค่อยจะมี หรือหากมีก็ไม่น่าจะเหมาะ เพราะเห็นแต่เป็นบ้านผู้คนมีกำแพงกั้นเสียทั้งนั้น นอกนั้นก็เป็นพื้นที่ไร่สวนโล่งโจ้ง ไม่มีส่วนใดทางธรรมชาติพอจะกั้นบังตาหากเอาเต็นท์ไปวาง

ครับ...แต่ละวันที่ปั่นในช่วงนี้ผมต้องอาศัยเข้าพักในโรงแรม เสียเงินแต่ละคืนห้าสิบหยวนถึงแปดสิบหยวน แถมไม่สนุก ก็ผมไม่ชอบนอนพักในโรงแรม

เบื่อในช่วงปั่นยังไม่พอ ยังพลอยลามเบื่อมาช่วงจะเขียนเล่าให้ฟังกัน มันนึกไม่ออกจะเขียนหามุมไหนมาเล่า ก็มันมีแต่เรื่องเบื่อ นั่งตื้อเขียนไม่ออกอยู่นาน จนเอาบันทึกที่เขียนระหว่างปั่นมานั่งอ่าน ผมหัดสร้างนิสัยหยุดปั่นนั่งพักตรงไหน ต้องล้วงสมุดมาเขียนบันทึกเหตุการณ์สดหรือเพิ่งผ่าน เพิ่งหัดทำจริงจังก็จากทริปนี้จนเริ่มจะเป็นนิสัยที่ชอบ ช่วงที่เขียนด้วยความเบื่อนี้เอามาอ่านอีกที ดูเข้าท่า ลอกบันทึกเป็นรายวันอ่านด้วยกันจะดีกว่า แถมต่อเติมเขียนเพิ่มแทรกจนเรื่องงอกยาว ก็เพิ่งจะรู้สึกมันตอนจะเล่าจริงๆ ครับ แต่ตอนปั่นจริงหามันไม่

จากบันทึกที่ผมจดไว้ เส้นทางวันแรกช่วงออกจากเมืองเจียนชุ่ยมีไต่เขาถีบจานหนึดไม่ถึงชันประมาณ 15 กิโลเมตร ถึงจุดสูงสุดดูเหมือนจะเป็นป่าสน แวะกินข้าว จากนั้นก็ไหลวิ้วลิ่วลงสลับปั่นทางราบ นานๆ มองไกลๆ ถึงจะเห็นเทือกเขาโผล่ยอดเตี้ยเมื่อเทียบกับเทือกเขาที่ปั่นผ่านมาสิบกว่าวันก่อน เทือกเขาแถวนี้ที่เห็นไกลๆ ระดับเด็กครับ ถนนโบราณที่ผมปั่นวันนี้ส่วนใหญ่ก็ตัดเลี่ยงแทบจะไม่มีช่วงที่ต้องปั่นไต่เลาะเขา เป็นถนนที่ทำแต่โบราณจึงมีลักษณะเป็นถนนผ่านหมู่บ้านผู้คน แต่กับภูเขาที่มองไกลว่าระดับเด็ก เอาเข้าจริงพอถึงช่วงถนนต้องตัดไปตามสันเพื่อข้ามเขาไปอีกด้าน ก็ยังจัดได้ว่าเป็นเทือกเขาที่มีร่องระหว่างเขาลึกใหญ่พอให้จีนเขาใช้เป็นที่สร้างเขื่อน เป็นเขื่อนขนาดเล็กและดูว่าจีนเขาสร้างใช้งานผ่านมานานปี แปลกใจจริงเขื่อนที่เห็นตัวนี้จีนเขาปล่อยปละละเลย ปล่อยให้จอกแหนแพร่พันธุ์คลุมเต็มผิวหน้าของผืนน้ำหน้าเขื่อน ผมมองไกลๆ นึกว่าเป็นเขื่อนร้างจีนเขาทิ้ง มีโรงไฟฟ้าพลังน้ำอยู่ใต้เขื่อน แทบจะทุกวันที่ปั่น ที่ตามองประมาทปากไวพูดไปก่อน ว่าภูมิประเทศแถวนี้ออกจะเป็นพื้นที่ราบ แถมเห็นเทือกเขาแต่ไกล ไปนึกดูถูกว่าจะเป็นเทือกเขาเล็กระดับเด็ก แต่จีนก็สร้างเขื่อนทำไฟฟ้าแทบทุกเทือกเขาที่ปั่นผ่าน

ยิ่งช่วงที่พ้นคุนหมิงไกลขึ้นเหนือสูงโขแล้ว ยิ่งได้เจอพวกโรงไฟฟ้าพลังน้ำหลายรูปแบบ พวกโรงไฟฟ้าพลังน้ำที่เป็นแบบไม่ต้องสร้างเขื่อน เขาเจาะเขาทำอุโมงค์หรือวางท่อผันน้ำจากที่สูงลงมาทำไฟฟ้า ท่อพวกนี้ดูไกลๆ คล้ายเป็นตัวตะขาบยักษ์เกาะข้างภูเขา หัวตะขาบปักลงสู่โรงไฟฟ้า ครับโรงไฟฟ้าแบบนี้เล็กนิดเดียว ปั่นๆ ไปเจอยังนึกว่าเจอส้วมสาธารณะขนาดใหญ่ข้างทาง ดีที่ว่าข้างๆ โรงไฟฟ้าเล็กๆ นี้ มีโครงเหล็กพาดสายส่งไฟฟ้าระดับแรงดันสูง เห็นชัดบอกลักษณะโรงฟ้า ไม่งั้นคงจะยื่นคอเข้าไปดูนึกว่าส้วม

เป็นโรงไฟฟ้าขนาดเล็กกำลังผลิตคงไม่มาก คงแค่เสริมใช้ในพื้นที่ เห็นเยอะเลยวันละสามสี่จุด แค่ระยะที่ปั่นวันละห้าหกสิบกิโลเมตร โรงไฟฟ้าอีกแบบหนึ่งที่เจอมาก ในถิ่นพื้นที่ถนนที่ปั่นๆ เลียบกับช่องเขาที่มีธารน้ำไหลกระแสเชียว เขาก็อาศัยความแรง

ของกระแสน้ำไปทำไฟฟ้า ทำท่อหรือปล่องคอนกรีตผันกระแสน้ำที่เชี่ยวกราก ให้มันไปปั่นเครื่องกำเนิดไฟฟ้าโต้งๆ เลย ที่รู้ก็เพราะเห็นเขาตั้งโรงไฟฟ้าข้างลำน้ำนั่นละครับ กำลังการผลิตไฟฟ้าคงใหญ่พอทางธุรกิจ เพราะเห็นป้ายบอกชื่อบริษัทผู้รับสัมปทานการผลิตไฟฟ้าจากพลังน้ำ เจ้าเดียวกัน ติดหน้าโรงไฟฟ้าแบบนี้ทุกแห่ง ปั่นทั้งวันช่วงนี้ที่ต้องปั่นเลียบหน้าผาที่มีสายน้ำไหลเชี่ยว เจอโรงไฟฟ้าของบริษัทเอกชนเจ้าเดียวกันนี้หลายแห่งเลย

เห็นการทำไฟฟ้าโดยอาศัยพลังน้ำหลายรูปแบบของจีนแล้วตื่นเต้น ถิ่นจีนแถวนี้และที่ๆ มีภูเขาและสายน้ำเยอะ เขาใช้เป็นแหล่งพลังงานผลิตไฟฟ้า ที่เห็นเป็นโรงผลิตขนาดเล็กนั้น เยอะจริงๆ ผมสรุปความเห็นกับตัวเองช่วงที่ปั่นไปเห็นไป ว่าภูเขาในจีนแทบทุกเทือกสายน้ำแทบทุกแห่ง จีนเอามาทำไฟฟ้าเสียทั้งนั้น ส่วนตัวผมชอบเรื่องไฟฟ้าที่ได้มาจากกำลังน้ำ เมื่อสิบกว่าปีก่อนปั่นไปเที่ยวลาว ไปขอนอนกับชาวบ้านลาวอยู่โดดเดี่ยวหลังเดียว ในถิ่นสุดด้อยการพัฒนา ตอนเห็นเขามีไฟฟ้าใช้ในบ้านยังตื่นเต้นแทบตาย นึกไม่ถึงว่าเขาจะมีไฟฟ้าใช้ ครับ ชาวบ้านลาวใจอารีอธิบายให้ผมฟัง เขาใช้เครื่องทำไฟฟ้ารูปร่างหน้าตาคล้ายปั๊มสูบน้ำแบบหย่อนลงบ่อตัวเล็กที่เราคุ้นเขาเอาไปวางขวางทางน้ำ ให้กระแสน้ำพัดมันหมุนปั่นเอาไฟออกมา พอใช้สำหรับดูทีวี กับส่องไฟสองสามหลอดในบ้านหลังเล็ก ปั่นเที่ยวงวดนี้ในถิ่นจีน ต้นตอผู้ผลิตแหล่งทำไฟฟ้าราคาถูกจากแหล่งน้ำ จึงเผลอเล่าเสียยาวแถมดูจะกลายเป็นสิ่งสนุกของผม กลับถึงบ้านนั่งค้นข้อมูลถึงได้อ๋อ ประเทศจีนเขามีกำลังผลิตไฟฟ้าจากแหล่งน้ำเป็นอันดับหนึ่งของโลกครับ

ทุกวันนี้ยังแปลกใจ ที่บ้านเราไม่มีพ่อค้าสั่งเครื่องทำไฟฟ้าพลังน้ำเล็กๆ ใช้กับแหล่งน้ำไหล หรือแหล่งน้ำตก แบบที่ผมเห็นคนจีนทำ คนลาวเขาใช้กันเกร่อ ผมปั่นเที่ยวในเมืองไทย ไม่ใคร่จะเห็นครับ

นั่งทวนนึก นึกถึงเขื่อนตัวแรกที่เห็นวันนี้ คงจะใช้ประโยชน์ทั้งการผลิตไฟฟ้าและการกักเก็บน้ำใช้ในการเกษตรแก่พื้นที่ราบข้างล่างโดยรอบ พื้นที่แถวนี้

ส่วนใหญ่ชาวบ้านแปลงเป็นพื้นที่เพาะปลูกพืชผักซะเกือบหมด ถนนที่ผมปั่นวันนี้เป็นถนนโบราณสุดเล็กแคบ ไม่มียานพาหนะอื่นใดมาร่วมใช้ ปั่นบนพื้นที่ราบก็เห็นแต่สวนผัก ได้ดูวิวสวยก็ตอนปั่นผ่านจุดสูงช่วงปั่นผ่านเทือกเขา เป็นจุดดูทิวทัศน์รอบตัวในมุมที่ต้องก้มมองๆ เห็นไปไกล กับอีกช่วงหนึ่งของวันนี้ขณะที่ปั่นเพลินบนถนนโบราณสายเล็กอยู่ตามลำพังปุบปับปั่นเจอขนานไปด้วยกันกับถนนใหญ่ ระดับซุปเปอร์ไฮเวย์และทางรถไฟ ไม่เจอผู้คนทั้งวัน อย่าว่ากันแค่เจอทางรถไฟสวย ก็ตลึงต้องเอามาเล่า

ผมผู้มีอดีตเป็นเด็กบ้านนอก เคยชินกับการนั่งเหม่อมองรางทางรถไฟเก่าเขรอะ สายใต้ของบ้านเรา พอเห็นรางรถไฟของจีนเขาตรงนี้ก็เกิดอาการตลึงในความงามและความขลัง ของภาพรางรถไฟจีนที่ปุบปับเห็นด้วยตาขณะนั้น จนมีกะใจต้องหาที่เหมาะจอดรถลงนั่งพิจารณา นั่งมองทางรถไฟของจีนเขาอยู่กว่าสิบนาที ถึงได้ภาพจำฝังในสมอง ทางรถไฟของเขาที่นั่งมอง ส่วนตัวผมดูขลังและสวยจริง ความงามของรางรถไฟในสายตาผม อยู่ที่หินรองหมอนเป็นหินสีออกค่อนข้างขาว ถูกตบบดอัดให้มีรูปทรงสูงเป็นฟุตเหนือผิวดิน แนวขอบยาวสองข้างถูกตบกลบลบเหลี่ยมให้ดูมนสวย ดูเป็นแนวหินเรียงสวยเหนือพื้นดิน ไม่ใช่แค่โกยขึ้นไปพูนกองร่วนเป็นหย่อมคลื่นเช่นที่เห็นคุ้นตาแบบบ้านเรา หมอนคอนกรีตรองรางเขาก็วางเรียงสวยเสมอเรียบเป็นระเบียบ การวางรางบนหมอนก็สุดจะเป๊ะ แนวรางมองไกลๆ เนียนเรียบเป็นเส้นตรง ดูไม่เห็นเป็นรอยกระโดกกระเดกองค์ประกอบรวมของซุปเปอร์ไฮเวย์ และรางรถไฟที่เห็น จึงเป็นทิวทัศน์ดูสวยในสายตาผม

นั่งนึกตอนนั่งดูหากโดยสารนั่งไปในตู้รถไฟคงสุดสบายตัว คอคงไม่ส่ายหัวไหล่คงไม่โยก ก้นที่นั่งคงไม่แกว่ง ด้วยตู้มันคงจะไม่ส่ายแกว่งตัวไปตามรางหรือกระเด้งกระดอนเหมือนของเรา นั่งคิดฟุ้งฝันจนเพลินถึงอนาคตรถไฟของบ้านเรา ได้ยินข่าวหลวงท่านบอกจะทำใหม่ทั้งระบบ หากทำใหม่เหมือนเขาทำทำได้ก็ดี ของจีนเขาที่ผมเห็นเป็นของสร้างเป็นรุ่นใหม่ทั้งระบบรางวางกว้างกว่าของเรา ลดเหตุแบบของเราล้อรถไฟวิ่งผลัดตกราง โบกี้กลิ้งเกลื่อนเจอเป็นข่าวแทบรายวัน...เฮ้อ การวางรางสร้างทางรถไฟของจีนที่ผมดูว่าสวย เขาคงอาศัยเครื่องจักรกลเป็นหลักในการสร้าง ทั้งลงทุนตัดทางลัดทำอุโมงค์มุดเข้าเขาออกจากอุโมงค์เจอหุบเหวเขาก็ทำตอม่อสูง รับช่วงข้ามผ่านเหว ที่ผมลงทุนนั่งจ่อมกลางตะวันส่องบนหัวเหม่อมองทางรถไฟกะถนนซุปเปอร์ไฮเวย์ ก็ด้วยเหตุที่งในสิ่งก่อสร้างเครือข่ายการคมนามคมของจีน ถึงอยู่ในพื้นที่ๆอยู่ค่อนข้างจะชายแดน ก็สุดอลังการในตาผม อย่างน้อยที่สุดก็ต้องอลังการในเรื่องเงินทุนการก่อสร้างที่จีนเขาทุ่ม ผมว่านะ

สุดท้ายในสายตาที่มองเห็น ทั้งถนนซุปเปอร์ไฮเวย์และทางรถไฟ ต่างทำสะพานข้ามหุบเหว ต่างมุดอุโมงค์หลบกัน แยกย้ายกันไปคนละทิศทาง เหลือผมคนเดียว บนถนนโบราณสายเล็กเปลี่ยวเดียวดายลุกขึ้นคว้าจักรยานปั่นต่อ มุ่งสู่ทิศเบื้องหน้า...☺

เรื่อง วชิรุฬ จันทรงาม

เกาะเหนือ นิวซีแลนด์ สวรรค์นักปั่น (4)

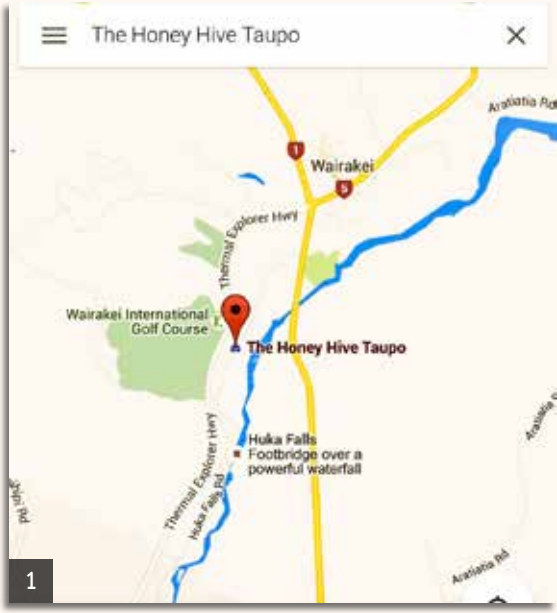
ใน 3 ตอนที่แล้ว เราได้ไปเยือนเกาะเหนือ ประเทศนิวซีแลนด์กัน *(เริ่มจาก Fitness Lifestyle 57)* ซึ่งเป็นดินแดนแห่งผลไม้กีวี ตัวกีวี แม้แต่ผู้คนก็เรียกว่ากีวี และเป็นประเทศเดียวในโลกที่มีประชากรแกะจำนวนมากกว่าประชาชนพลเมืองหลายเท่าตัวนัก

เราได้ไปปั่นจักรยานและท่องเที่ยวบนถนนเลียบทะเลสาบ Taupo ที่แสนงดงามด้วยธรรมชาติ ไปดูท่าจอดเรือยอร์ชที่น่าทึ่งและน่าประทับใจมากที่สุด คือความสะอาดและความใสมากๆ ของน้ำใสจนเห็นท้องทราย และที่สำคัญที่สุด ไม่มีขยะลอยน้ำให้เห็นเลย ไม่มีแม้กระทั่งก้นบุหรี่สักชิ้น ทุกๆ คนคงจะช่วยกันเก็บและไม่ทิ้งขยะกัน สิ่งแวดล้อมจึงได้สะอาดเพียงนี้

เราได้ปั่นขึ้นไปทางเหนือของเมือง Taupo ไปที่ Huka Falls, Waikato Craters MTB Park ที่ Wairakai Forest และเลยไปดู Craters of the Moon geothermal walk

ในตอนนี้ เราจะไปแวะซื้อผลิตภัณฑ์จากผึ้งที่มีชื่อของ นิวซีแลนด์ เช่น น้ำผึ้ง Manuka ที่ Huka Honey Hive และไปเที่ยวดู โคลนเดือดที่ Wai-O-Tapu กัน

Huka Honey Hive อยู่ไม่ไกลนักจาก Huka Falls **(ภาพ 1)** ที่เราได้ไปเที่ยวกันมาแล้วในตอนที่ 3 *(Fitness Lifestyle 59)*



ระหว่างทางอดไม่ได้จริงๆที่จะหยุดเพื่อบันทึกภาพวิวสวยๆ ตามข้างทาง **(ภาพ 2)** ดูสวยงามเป็นธรรมชาติ ยิ่งใหญ่ ดูสดชื่นมากๆ ทุ่งโล่งๆ โปร่งๆ แลดูสุดสายตา ตัดกับเส้นขอบฟ้า ซึ่งโปรยปรายระบายไปด้วยปุยเมฆสีขาว ลอยละล่อง ล่องละลิ่วบนท้องฟ้า สีฟ้าใสๆ ช่างอลังการ สวยงามยิ่งนัก

2

3

4

โดยเฉพาะ **(ภาพ 3)** เป็นภาพที่น่าทึ่งมากๆ ไม่เคยเห็นมาก่อนจวบจนอายุปูนนี้แล้ว หากท่านจะสังเกตให้ดีๆ ที่ใกล้ๆ เส้นขอบฟ้านั้น จะเห็นแกะจำนวนมากมายยืนเล็มหญ้าเรียงรายกันเป็นแถวเป็นแนว และเนื่องจากมุมกล้องจึงทำให้เห็นแกะทั้งหมดหลายร้อยหลายพันตัว ยืนเรียงกันอยู่เป็นเส้นตรงตลอดแนวเส้นขอบฟ้า

เราลองซูมอิน ขยายภาพเข้าไปดูใกล้ๆ **(ภาพ 4)** เราจะเห็นฝูงแกะซึ่งปกติจะชอบอยู่บนพื้นที่ลักษณะเป็นภูเขา แต่ในภาพนี้เหล่าแกะทั้งหลายอยู่บนทุ่งหญ้าพื้นที่ราบ เราจึงมองเห็นฝูงแกะยืนเรียงรายกันเป็นเส้นตรงขนานไปกับเส้นขอบฟ้า สวยงาม แปลกตายิ่งนัก จึงขอบันทึกไว้และแชร์กับท่านผู้อ่านไว้ชมเล่น

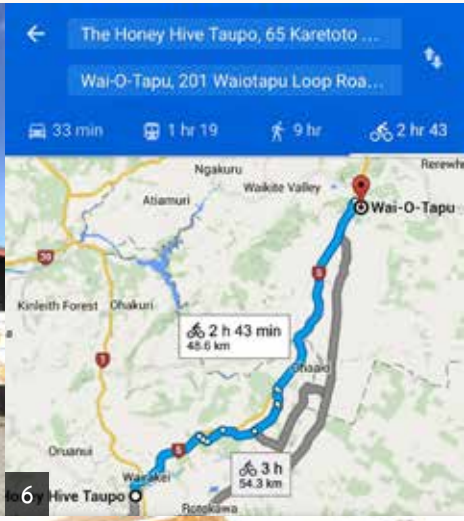
Huka Honey Hive (ภาพ 5) เป็นสถาบัน (เรียกว่า institute ฟังขลังมาก) **อยู่ที่ Wairekei Park เมือง Taupo** มีผลิตภัณฑ์จากน้ำผึ้งชั้นยอดที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวจำหน่าย เพราะประเทศนิวซีแลนด์ได้ชื่อว่า ไม่มีงู ไม่มีแมลงผลไม้ดังนั้น ดอกไม้ที่ผึ้งดูดน้ำหวานเพื่อทำเป็นน้ำผึ้งจึงถือว่าบริสุทธิ์มากที่สุด ปราศจากสารเคมีและยาฆ่าแมลง นับเป็นความมีชื่อเสียงอีกด้านหนึ่งของประเทศนิวซีแลนด์

ผลิตภัณฑ์จากน้ำผึ้งมีมากมายหลากหลาย นอกจากจะมีน้ำผึ้งจากดอก Manuka แล้ว ยังมีผลิตภัณฑ์ Honey ice-creams, skincare & body products, honey wine และ liqueur เป็นต้น

น้ำผึ้ง Manuka ที่มี UMF+ (Unique Manuka Factor) ยิ่งตัวเลขสูงยิ่งแพง มีสรรพคุณดีกับกระเพาะลำไส้ มีคุณสมบัติมหัศจรรย์ในการต่อต้านแบคทีเรียซึ่งจะพบได้ในน้ำผึ้งบางชนิดจากดอกมานูก้าเท่านั้น

งานวิจัยของนักวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยไวกาโท ประเทศนิวซีแลนด์ระบุว่า เมื่อใช้น้ำผึ้งกับผิวเฉพาะที่ พบว่าช่วยทำให้กระบวนผลัดเซลล์ผิวใหม่เป็นไปอย่างอ่อนโยนและนุ่มนวล ช่วยให้สารคอลลาเจนซึ่งเป็นโปรตีนในผิว ทำหน้าที่สร้างความยืดหยุ่นให้กับผิว ฟอร์มตัวได้ดียิ่งขึ้น ยิ่งกว่านั้น น้ำผึ้งยังอุดม

5



6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

ด้วยสารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติ ช่วยปกป้องผิวจากการเสื่อมโทรมเมื่อต้องเผชิญกับมลภาวะต่างๆ อีกด้วย

จาก Huka Honey Hive เราปั่นต่อขึ้นเหนือไปดู**โคลนเดือดกันที่ Wai-O-Tapu เมือง Rotorua** ระยะทางอีกเพียง 49 กิโลเมตรเท่านั้น **(ภาพ 6)**

เมื่อผ่านเข้าเมือง Rotorua ผ่านสถานีจอดรถโค้ชประจำทาง **(ภาพ 7)** เห็นมีบ่อน้ำอุ่นให้นั่งแช่เท้า **(ภาพ 8)** แปลกดีซึ่งเป็นความคิดที่ดีทีเดียว จึงได้บันทึกภาพมาฝากกัน

เมือง Rotorua เป็นที่รู้จักกันดีในนาม ดินแดนบ่อน้ำร้อนมหัศจรรย์แห่งนิวซีแลนด์ (Thermal Wonderland of New Zealand) รอบๆ ตัวเมืองจะมีบ่อน้ำพุร้อนและบ่อโคลนเดือดอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งบ่อน้ำพุร้อนเหล่านี้เกิดจากการประทุของน้ำร้อน/โคลนจากชั้นใต้ดิน ทำให้เกิดน้ำพุร้อนและโคลนเดือดจุดใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา บ่อน้ำร้อนที่เป็นที่นิยมที่สุดของนักท่องเที่ยวคือที่ Wai-O-Tapu **(ภาพ 9-11)** ซึ่งมีบ่อน้ำพุร้อนใหญ่เล็กหลายขนาด มีสีสันสวยงามแปลกตา หาที่ไหนไม่ได้ในโลก

การที่บ่อน้ำพุร้อนที่ Wai-O-Tapu มีหลากหลายสีสันงดงามแปลกตา **(ภาพ 12-17)** ก็เนื่องจากแต่ละสีคือสีต่างๆ ของแร่ธาตุแต่ละชนิดที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น สีเขียว คือ colloidal sulfur/ferrous salts, สีส้ม antimony, สีม่วง manganese oxide, สีขาว silica, สีเหลือง sulfur, สีน้ำตาล iron oxide, สีดำ sulfur and carbon ซึ่งณ แหล่งนี้จะมีถึง 25 บ่อ และแต่ละบ่อก็ตั้งชื่อกันไว้อย่างน่าสนใจ น่าเที่ยวชมเป็นอย่างยิ่ง

ภาพที่ 18 เป็นบ่อโคลนเดือดซึ่งเกิดจากความร้อนไอน้ำและก๊าซจากใต้พื้นโลกที่ระบายออกมาตลอดเวลา มีอุณภูมิสูง 60-80 องศาเซลเซียส และอาจจะถึงหนึ่งร้อยองศา บ่อโคลนเดือดนับเป็นจุดที่นักท่องเที่ยวที่มาเยือนนิวซีแลนด์ต้องไม่พลาดที่จะไปเยี่ยมชม

☺ ☺ ☺

ตอนหน้า เราจะไปเมือง Matamata ไปเยี่ยมชม Hobbiton Movie Set สถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์เรื่องดัง The Lord of the Ring ที่หลายคนคงได้ชมมาแล้ว...☺

เรื่อง ช่างหนึ่ง

แนว

กลับมาพบกันใหม่พร้อมฤดูร้อนๆ เย็นๆ Sky lane เปิด เหล่าบรรดานักปั่นสายแข็ง สายมือใหม่ ร่วมเข้าใช้บริการกันมากมาย ยังไงก็อย่าลืมเรื่องความปลอดภัยกันบ้างนะครับ ถนนเรียบๆ มันจะเพลินอาจทำให้เราปั่นเร็วเกินไปจนไม่รู้ตัว ต้องรักษาสุขภาพร่างกายกันด้วย อย่าฝืนนะครับ

กลับมาฉบับนี้เรื่องราวเกี่ยวกับจักรยานของเรา เป็นเรื่องเกี่ยวกับ **"แนว"**

แนวคืออะไร?

แนวคือการวัดระยะแนวดิ่ง แนวนอน แนวขนาน มาลองดูกันนะครับว่า แนวต่างๆ นั้นเกี่ยวข้องอะไรกับจักรยานของเราบ้าง

เริ่มกันที่ "แนวดิ่ง"

หลายท่านคงแปลกใจว่า เมื่อเราใส่ล้อทุกครั้งเคยสังเกตไหมว่า เราใส่ล้อตรงมั้ย เราสามารถตรวจสอบได้ว่าใส่ล้อตรงหรือไม่ ด้วยการดูตามแนวดิ่ง

ให้สังเกตที่แนวเส้นทั้งสามเส้น ถ้าล้อเราตรง แนวทั้งสามเส้นจะต้องมีช่องไฟทั้งสองด้านนั้นเท่ากัน แสดงว่าล้อเราตรง ง่ายมั้ยครับ

ถ้าล้อเราไม่ตรง เอียงไปด้านใดด้านหนึ่งมากไป แสดงว่า ศูนย์ล้อไม่ตรง วิธีการแก้ไข ให้ช่างปรับตั้งศูนย์ล้อให้ใหม่ ช่างจะแก้ไขเซ็นเตอร์ล้อให้ใหม่ คล้ายๆ เข้าศูนย์ถ่วงล้อประมาณนั้นครับ

มาดูแนวล้อหลังกันบ้าง จะเป็นแนวมุมมองด้านบน มุมที่เป็นศูนย์กลางระหว่างแฮนด์กับล้อ มุมนี้มีผลเกี่ยวข้องกับการควบคุมรถจักรยานของเรา การตรวจสอบว่าแนวของคอแฮนด์ตรงหรือไม่ ให้ดูจากมุมด้านบนมองลงไปจนถึงหน้ายาง หรือใช้ไม้บรรทัด มาเล็งแนว

วิธีการ คือ ตั้งไม้บรรทัดให้เป็นเส้นตรงพาดไปที่คอแฮนด์ แล้วนำไม้บรรทัดมาวางขั่น ตอนนี้คอแฮนค์เราจะอยู่ตรงกลาง แล้วเลื่อนสายตาของเราลงไปด้านล่างมองลงไปที่ยางให้สังเกตที่ปลายของไม้บรรทัดทั้งสองด้าน แนวนี้จะต้องตรงกัน คือปลายด้านหน้าของบรรทัด และตรงกลางตรงคอแฮนด์ ปลายสุดตรงเซ็นเตอร์กลางของยาง ถ้าสามจุดนี้ตรง แสดงว่าเราปรับตั้งศูนย์ล้อตรง ศูนย์ของคอแฮนด์ มีผลกับการควบคุมรถจักรยานของเราเป็นอย่างมาก ถ้าเราตั้งไม่ตรงการควบคุมบังคับเลี้ยว จะเกิดปัญหาขึ้นได้

เช่น ถ้าตั้งเอียงไปทางด้านขวา คอแฮนด์จะเอียงไปทางด้านขวา เวลาเลี้ยวขวาจะรู้สึกเร็วๆ เวลาเลี้ยวซ้ายจะรู้สึกฝืดนิดหน่อย เวลาปั่นทางเรียบ ถ้าไปอยู่บนเขาแล้วปั่นลงมา จะรู้สึกถึงความผิดปกตินี้

ได้อย่างชัดเจน เนื่องจากความเร็วที่สูงมากกว่าการปั่นในทางราบ ดังนั้นความรู้สึกในการควบคุมรถจะไม่เนียน

เราสามารถปรับแก้ไขได้ตามที่กล่าวมา ให้มองสามจุด คือ ยาง เซ็นเตอร์คอแฮนด์ และยางด้านหลัง

ถ้าสามจุดดังกล่าวตรงกัน แฮนด์ของเราก็จะตรงได้เซ็นเตอร์ การเลี้ยวและการควบคุมรถจักรยานจะนิ่ง ไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง เรื่องแนวของแฮนด์และแนวระหว่างล้อ จะทำให้รถจักรยานของเราได้มาตรฐานมากขึ้น

มาดูชิ้นส่วนต่อไป นั่นคือแนวล้อหลัง ปัญหาก็จะคล้ายคลึงล้อหน้า ปัญหาแนวล้อหลังหรือศูนย์ล้อหลังที่ไม่ตรงในรถหรือล้อที่มีการเซ็ทอัพล้อที่ไม่ได้เซ็นเตอร์ก็มี

วิธีการแก้ไขทำคล้ายๆ กับล้อหน้า ให้มองมุมหลังล้อหลัง ลองใช้ไม้บรรทัดเล็งแนวแกนสามแกน ดูช่องไฟระหว่างสองช่องว่ามีขนาดเท่ากันหรือไม่ บางคันเอียงไปด้านหนึ่ง อาจจะต้องแก้ไข ปรับตั้งศูนย์ล้อใหม่ให้ล้อตรงกับแนวเฟรม หรือทำให้ช่องไฟสองด้านเท่ากัน จักรยานของท่านก็จะได้ศูนย์ล้อหน้าและล้อหลังที่ตรงกัน การควบคุมจักรยาน การเลี้ยวโค้งจะเนียน รถไม่เกิดอาการสะบัด

สำหรับจักรยานเสือภูเขา เรื่องเบรคเป็นเรื่องปวดเศียรเวียนเกล้ามากๆ ถ้ามีอาการเบรคติด แนวหรือช่องว่างของเบรคจะมีส่วนที่ทำให้เกิดปัญหานี้ เราสามารถตรวจสอบได้โดยให้แนวเส้นกลางเป็นแนวของจานดิสก์เบรค ด้านซ้ายและด้านขวาเป็นแนวผ้าเบรค จักรยานของบางท่านช่องไฟหรือระยะของเส้นด้านซ้ายและด้านขวามีช่องว่างไม่เท่ากันปัญหานี้มักจะทำให้ล้อฝืด เวลาปั่น ดังนั้นถ้าล้อฝืด เราก็ไม่สามารถปั่นจักรยานคันนี้ได้เร็วตามแรงที่เราปั่นส่งออกไป เนื่องจากจานเบรคจะไปเสียดสีกับเบรคตลอดเวลา คล้ายกับว่าเราบีบเบรคไว้ตลอดเวลานั่นเอง

ปัญหาระยะช่องไฟส่วนใหญ่ ช่างที่มีความชำนาญมักจะจัดให้มีช่องไฟ หรือแนวระหว่างผ้าเบรคกับจานเบรคไม่ไปเสียดสีกัน ล้อก็จะไหลลื่น ปั่นไวจนเบรคเอาไม่อยู่เลย *555*

เทคนิคแนวดิ่งก็เป็นอีกหนึ่งแนวทางในการตรวจสอบ หรือปรับเซ็ตอัพจักรยานของท่านได้ด้วยตนเอง

ฉบับหน้าพบกันใหม่ครับ ขอตัวไป Sky Lane ก่อนนะครับ ☺

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

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
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

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
Thai Cycling for Health Association

เชิญสมัครร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์ สมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประจำปี 2558

วันอาทิตย์ที่ 17 มกราคม 2559
เวลา 11.00 น.
ณ สนามกีฬาแห่งชาติศุภชลาศัย

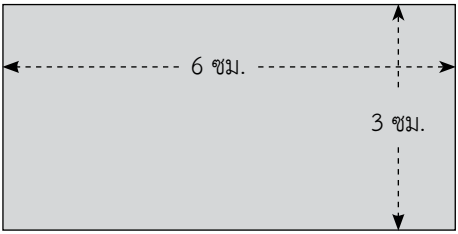
ค่าสมัคร ท่านละ 60 บาท เป็นค่าอาหาร

สมัครทางเว็บไซต์ได้ที่
http://www.nkfitnesscenter.com/bicycle
หรือทางโทรศัพท์หมายเลข 02-678-5470
ตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ 13 มกราคม 2559

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

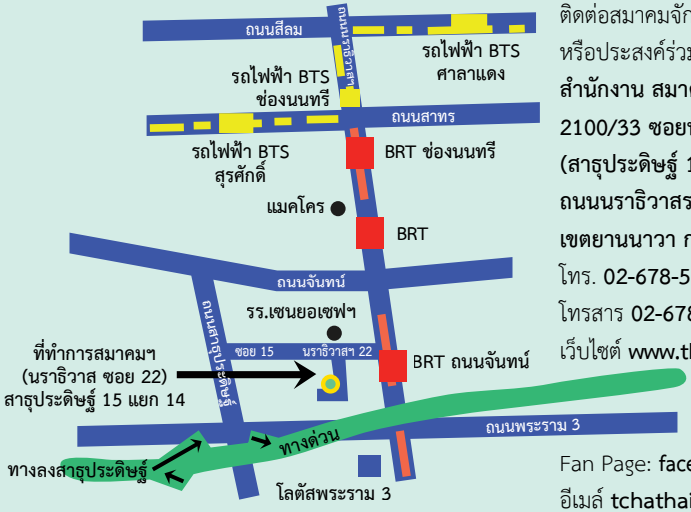
เปิดพื้นที่โฆษณาย่อยเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่ายจักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด 3 คูณ 6 เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาสเปิดพื้นที่ใหม่เพียง 1,000 บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน 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 หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com

01 หมวกคลุมหน้า (สีฟ้าและสีเขียว) ใบละ 130 บาท	02 แถบเสื้อสะท้อนแสง ตัวละ 250 บาท	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

THE FIRST-EVER MINI

optima VELO SERIES

OPTIMA

Dama Vélo

Vélo7

Green Available in both models

Own The Limited

JERSEY COLLECTIONS

www.facebook.com/optimabike

VELO
S, M, L, XL, 2XL
1,500 THB

DAMA
S, M, L, XL
1,500 THB

Please follow:

CALL CENTER 02 703 6826

OPTIMABIKE