ปีที่ 24
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

วารสารสองล้อ

รางวัลการส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยว ปี 2540 2545 และ 2551

ฉบับที่ 301/กรกฎาคม 2559

“ปั่นจักรยานอย่างมีสติ”

AUDAX การปั่นจักรยานทางไกลนานาชาติ

สายตรวจจักรยาน ■ กว่าจะมาเป็น 200 อัมพวาพาชื่น ■ ปั่นลุยสวน
แขวนจักรยานให้เหมาะ ■ จักรยานเพื่อสัมผัสเกาะแห่งธรรมชาติ
Fitness Life Style ■ ร่วมเป็นสายตรวจต้นไม้ ■ ปั่นเที่ยนยูนนาน

ISSN 1513-6051

มูลค่า ๓๐ บาท สมาชิก.. รับฟรี!

TCHAthaicycling
www.thaicycling.com

จักรยานเพื่อสัมผัสเกาะแห่งธรรมชาติ

Shimanami Kaido เส้นทางเชื่อมโยงหกเกาะที่สวยงาม ทอดยาวข้ามระหว่างเมืองโอโนมิจิบนเกาะฮอนชู กับเมืองอิมาบาริบนเกาะชิโกกุ

เป็นเส้นทางด่วนซึ่งมีสะพานสวยงาม ท่ามกลางภูมิทัศน์ของเกาะต่างๆ สิ่งสำคัญคือตลอดช่วงความยาวของเส้นทางประมาณ 70 กิโลเมตรนี้ ถูกแบ่งเป็นเส้นทางจักรยานที่ปลอดภัย สวยงาม จนกลายเป็นที่หลงใหลของบรรดานักปั่นมากมาย

นอกจากสิ่งสำคัญต่างๆ ของแต่ละเกาะระหว่างเส้นทางนี้ ยังมีสถานที่สำคัญอันเป็นผลงานการสร้างของสถาปนิกอย่าง**คุณโอโยะ อิโตะ** คือ **พิพิธภัณฑ์สถาปัตยกรรม** เป็นศูนย์กลางของการรวบรวมบรรดาสถาปนิกรุ่นใหม่ มาร่วมกันสร้างสรรค์ ออกแบบสิ่งก่อสร้างและภูมิทัศน์ของเกาะต่างๆ ให้มีความสวยงามกลมกลืนกับธรรมชาติ รวมถึงวัฒนธรรมและชุมชน และได้รับการสนับสนุนจากบริษัทยามาฮ่ามอเตอร์ เพื่อร่วมผลักดันโครงการซึ่งนำไปสู่เป้าหมายของการเดินทางรอบเกาะต่างๆ ด้วย**ยานพาหนะต้นแบบอย่าง 05GEN และ 06GEN**

ในที่นี่จะขอเน้นไปที่ 05GEN อันเป็นผลงานจักรยานไฟฟ้าต้นแบบ เน้นความสำคัญต่อผู้ใช้ให้ควบคุมง่าย สะดวก ปลอดภัย และเป็นมิตรต่อธรรมชาติ

จึงกลายเป็นจักรยาน 3 ล้อ สามารถขับเคลื่อนได้ทั้งระบบไฟฟ้า และใช้การปั่นแบบจักรยานทั่วไป มีหลังคาเชื่อมกับแฮนด์ด้านหน้า ปล่อยพื้นที่ด้านซ้าย ขวา และหลังให้โล่ง เพื่อให้ผู้ปั่นสามารถสื่อสารกับคนรอบข้างได้อย่างสะดวก

นับว่าเป็นจักรยานต้นแบบที่สวยงาม สอดคล้องกับการใช้เพื่อปั่น แต่ให้ความรู้สึกราวกับเดินชมรอบเกาะ ที่รายล้อมไปด้วยสถาปัตยกรรมและธรรมชาติอันกลมกลืนสวยงาม

จักรยานต้นแบบนี้ ถูกนำไปจัดแสดงให้ชมในพิพิธภัณฑ์สถาปัตกรรม โตโย อิโตะ ในเมืองอิมาบาริ ☺

LA กับ แคมเปญขอบคุณลูกค้า

เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2559 ที่ผ่านมา AIS POINTS & REWARDS จัดงานแถลงข่าวเปิดตัวแคมเปญ ขอบคุณลูกค้า ณ สตูดิโอ เวิร์คพอยท์ โดยมี**กฤษณ์ ศรีภูมิเศรษฐ์** เป็นผู้ดำเนินรายการ **คุณวิลาสินี พุทธิการันต์** และ**คุณปัญญา นิรันดร์กุล** ร่วมพูดคุยในรายละเอียด พร้อมสาธิตการเล่นเกม AIS POINTS และ AIS REWARDS

ในงานแถลงข่าวประกอบด้วยพันธมิตรทางธุรกิจหลากหลาย โดยเฉพาะ **แอลเอ กรุ๊ป (LA GROUP)** กลุ่มบริษัทยักษ์ใหญ่ในวงการธุรกิจจักรยาน ผู้ผลิตจักรยานแบรนด์ **LA BICYCLE** และจักรยาน HIGH-END แบรนด์ **INFINITE** โดยแบรนด์ INFINITE เป็นแบรนด์ที่ผลิตรถจักรยานระดับ PREMIUM ไปจนถึงระดับ ULTRA PREMIUM ได้จับมือร่วมกับ AIS ในการทำรถจักรยานรุ่นพิเศษ ชื่อ **AIS INFINITE LIMITED EDITION** BICYCLE สำหรับโครงการ **“แคมเปญเปิดตัวขอบคุณลูกค้า”** โดยเฉพาะ

จักรยาน AIS INFINITE LIMITED EDITION BICYCLE นี้ ผลิตเพียง 85 คันทั่วโลกเท่านั้น และจะไม่มีวางจำหน่ายในร้านค้า เราได้ออกแบบเป็นพิเศษเพื่อโครงการนี้โดยเฉพาะทั้งตัวถังรถที่ออกแบบสี และดีไซน์มาเป็นพิเศษ รวมไปถึงการ เลือกใช้พาร์ทระดับ PREMIUM โดยมีรายละเอียดดังนี้

- จักรยานเสือภูเขา พร้อมชุดแต่งระดับพรีเมียม
- เฟรมจักรยานเป็นเฟรม Hyper light ALUMINIUM ALLOY 650B
- ชุดเกียร์ SHIMANO 30 สปีด
- SHIMANO HYDRAULICS DISC BRAKE
- LIGHT WEIGHT RIM ☺

CULTURE CYCLISTE CO., LTD
สาขา 1 : 152 อาคารอินโดสุเอซ ชั้น G ถนนวิทยุ แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร: +66 2651 4114 แฟกซ์: +66 2651 4115
สาขา 2 : 2/388 อิมเมจ มอลล์ หมู่ 8 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 แขวงกระทุ่มล้ม เขตสามพราน นครปฐม 73220 โทร: +66 2404 2185-6 แฟกซ์: +66 2404 2187

สารสองล้อ ฉบับที่ 301 / กรกฎาคม 2559
ISSN 1513-6051

ภาพ @zangzaew

2 จักรยานเพื่อสัมผัสเกาะแห่งธรรมชาติ **7** แวดวงสองล้อ **14** ตารางกิจกรรม 2559 **16** AUDAX การปั่นจักรยานทางไกลนานาชาติ **20** สายตรวจจักรยาน **22** กว่าจะมาเป็น 200 อัมพวาพาชื่น **26** ปั่นลุยสวน **28** แขวนจักรยานให้เหมาะ **30** ปั่นจักรยานอย่างมีสติ **34** ปั่นเที่ยวยูนนาน ตอนที่ 15 **38** Fitness Life Style **42** รายงานงบการเงิน **46** บริจาคจักรยาน **47** สินค้าสมาคม

บทบรรณาธิการ

ข่าวของจักรยานซึ่งเกี่ยวข้องกับการสนับสนุนของหน่วยราชการ ในช่วงเดือนที่ผ่านมา ดูจะมีความหนาตา และคึกคักอยู่พอสมควร ไม่ว่าจะเป็นการสร้างเส้นทางจักรยาน การจัดกิจกรรมจักรยานเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวในหลายจังหวัดของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ซึ่งได้ร่วมมือกับองค์กรเอกชน และชมรมจักรยานต่างๆ ทำให้ตลอดทุกช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ จะมีกิจกรรมเกี่ยวกับจักรยานมากมายและไม่เคยว่างเว้น..

เป็นความตื่นตัวและขยายต่อเนื่องอย่างน่าปลาบปลื้มใจในฐานะของคนแวดวงจักรยานคนหนึ่ง ผมรู้สึกได้ถึงความอบอุ่นที่มีผู้สนใจจักรยานเพิ่มมากขึ้นอย่างก้าวกระโดด ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม ล้วนเติบโตมาจากพื้นฐานของความสนใจในสุขภาพและการออกกำลังกายทั้งสิ้น

จึงไม่ใช่เรื่องแปลก หากจะกล่าวว่านี่คือ *"ความอัศจรรย์ของจักรยาน"* เพราะถึงแม้ว่าเมืองใหญ่ๆ ในประเทศไทยเราจะไม่ได้เอื้ออำนวยต่อการ *"ใช้จักรยาน"* ด้วยเพราะถนนหนทางไม่ได้ถูกออกแบบพื้นฐานของการรวมจักรยานเป็นพาหนะหนึ่งในนั้น พื้นที่แบ่งปันของท้องถนนจึงไม่เพียงพอ

แต่ทุกวันนี้ได้มี **"ผู้ใช้จักรยาน"** ออกมาใช้พื้นที่ร่วมกันกับยวดยานต่างๆ มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ... นั่นคือสัญญาณที่ดีจริงๆ ครับ

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

เที่ยวไร้ควัน ปั่นท้าฝน

วันที่ 16-20 กรกฎาคม 2559

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงาน ตรัง-สตูล ร่วมกับชมรมจักรยานจังหวัดตรัง จัดกิจกรรมท่องเที่ยวด้วยจักรยาน 5 วัน 4 คืน บริการอาหาร 14 มื้อพร้อมน้ำดื่มและอาหารว่างตลอดเส้นทาง เดินทางจากจังหวัดตรังมุ่งหน้าจังหวัดสตูล ผ่านสถานที่สำคัญ สวยงามมากมาย อาทิ น้ำตกวังสายทอง ถ้ำภูผาเพชร อุทยานแห่งชาติทะเลบัน ชายแดนไทย - มาเลเซีย เป็นต้น

เปิดรับสมัครทาง Facebook ชมรมจักรยานจังหวัดตรัง ☺

ปั่นเพื่อเด็กกำพร้า

วันอาทิตย์ที่ 31 กรกฎาคม 2559

กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อระดมทุนให้กับเด็กกำพร้าในด้านการศึกษา ณ มัสยิด ดารุ้ลอิบาดะห์ (คลองสามวา) ซอยหทัยราษฎร์ 38 หรือซอยนิมิตรใหม่ 55 มีสองระยะทางด้วยกันคือ 20 กิโลเมตร และ 40 กิโลเมตร ค่าสมัครทั่วไปท่านละ 350 บาท

ติดต่อได้ที่ อ.อิมรอน มูหะหมัด อารี โทร. 081-864-6563 ☺

คาราวานปั่นจักรยานไปบอกรักแม่

วันอาทิตย์ที่ 6 สิงหาคม 2559

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย โดยภูมิภาคภาคกลาง ร่วมกับชมรมจักรยานคอฟฟี่ไบค์ ชวนสาวๆ ปั่นไปร่วมกิจกรรม "คาราวานปั่นจักรยานไปบอกรักแม่" กับ 3 เส้นทางท่องเที่ยวรอบเกาะรัตนโกสินทร์ "ปั่นชมเวียง เคียงชมวัด นิทรรศน์วัง" โดยเริ่มต้นที่สยามนิรมิต ไปถึงบริเวณอนุสาวรีย์ประชาธิปไตยเป็นระยะทาง 15 กิโลเมตร จากนั้นคาราวานสิงหาจะแยกตามเส้นทางท่องเที่ยว 3 เส้นทางและไปสิ้นสุดที่สนามหลวง ร่วมร้องเพลงค่ำน้ำนมและถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน

ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Facebook: ladycycling ☺

ปั่นไปบอกรักแม่

วันพุธที่ 12 สิงหาคม 2559

Vintage ทริป บรรยากาศท้องทุ่งนา ปั่นไปบอกรักแม่ ครั้งที่ 2 สนุกบันเทิงรวมพลคนรักจักรยานวินเทจแนวๆ สะสม ของรักผลัดกันชม พร้อมใส่ชุดแนว Vintage กับเส้นทางสวยงามท้องทุ่งนาที่สวยที่สุดในกรุงเทพ ณ พระจอมเกล้าลาดกระบัง - ทับยาว ระยะทาง 40 กิโลเมตร และร่วมชมสินค้า ตลาดนัดวินเทจประกวดรถ ประกวดสาวสวยแนว Vintage bike

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 081-914-9347 ☺

อ่างสียัดใจเกินร้อย #4

วันอาทิตย์ที่ 21 สิงหาคม 2559

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพฉะเชิงเทรา ร่วมกับจังหวัดฉะเชิงเทรา สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดฉะเชิงเทรา อำเภอท่าตะเกียบ องค์การบริหารส่วนตำบลคลองตะเกรา และ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตะเกียบ เชิญร่วมการแข่งขันปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ “อ่างสียัดใจเกินร้อย ครั้งที่ 4” ณ บริเวณอ่างเก็บน้ำคลองสียัด อำเภอท่าตะเกียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร.081-710-8866 ☺

ทัวร์ไบค์ไทยแลนด์ พาเที่ยวมืองไทย “หมู่บ้านทำกลอง”

วันเสาร์ที่ 20 และวันอาทิตย์ที่ 21 สิงหาคม 2559

กิจกรรมสมัครใจเดินทางท่องเที่ยวด้วยการปั่นจักรยานด้วยตนเองไม่มีใครบังคับ โดยมีค่าใช้จ่ายปั่นร่วมทริปท่านละ 50 บาท เริ่มต้นจากใต้สะพานพระราม 4 (ฝั่งตรงข้ามท่าน้ำปากเกร็ด) ปั่นแวะเที่ยวชมสถานที่ต่าง อาทิ การปั้นตุ๊กตาชาววัง ชมจิตรกรรมฝาผนังวัดท่าสุทธาวาส ชมการทำกล้วยตากของแม่บ้าน ชมค้างคาวแม่ไก่ ระยะทางประมาณ 100 กิโลเมตร

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 081-720-3356 ☺

Bangkok Bike Thailand Challenge

การแข่งขันจักรยานชิงถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี รายการ Bangkok Bike Thailand Challenge 2016 in Cha-Am จัดขึ้นที่ The Lakeview Resort & Golf Club อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี รวม ระยะทาง 71.1 กิโลเมตร โดยในรายการนี้ทีม OPTIMA THULE Cycling Team ได้ส่งนักกีฬาลงแข่งขันโดย แบ่งเป็น 3 รุ่นหลัก ได้แก่ประเภทชายทั่วไป เยาวชนชายอายุไม่เกิน 18 ปี และเยาวชนหญิงอายุไม่เกิน 18 ปี ซึ่งในรายการแข่งขันนี้ถือเป็นรายการที่มีนักกีฬาทั้งไทย และต่างประเทศระดับเกรด A มาร่วมทำการแข่งขันอย่างมากมาย อย่างไรก็ตามทีม OPTIMA THULE Cycling Team ยังคงสามารถทำผลงานได้อย่างดี และอีกเช่นเคยเป็น “เจ้าโน้ต” จิรพงศ์ ภักดิ์ศรีวงศ์ และ “เจ้าวิว” เยาวเรศ จิตมาตย์ สองนักกีฬาตัว Sprinter ของทีมที่สามารถเข้าเส้นชัยมาเป็นอันดับ 3 ในรุ่นของตนเองได้สาเร็จ ☺

Singha Riverkwai International Trophy “Adventure Race 2016”

การแข่งขัน Adventure Race สุดโหดที่ประกอบด้วยการแข่งขัน “วิ่ง ว่าย พาย ปั่น” ทีมละ 2 คน โดยนักกีฬาไม่สามารถ ล่วงรู้ถึงเส้นทาง และระยะทางที่จะต้องเจอ รวมไปถึงการสลับประเภทกีฬาไปมา ที่นักกีฬาไม่สามารถประเมินแรงของ ตัวเองได้ ถือเป็นรายการแข่งท้าทายประจำปีของทีม OPTIMA THULE

ครั้งนี้ทีม OPTIMA ได้ร่วมกับนักกีฬาจากสังกัดนาวิกโยธิน (Navy Triathlon Team) มาช่วยลงแข่งขันด้วยจำนวน 1 ทีม จนสามารถคว้ารางวัลมาได้ทั้ง 3 ทีม ประกอบด้วย:

- ชนะอันดับที่ 1 รุ่น Adventure นายจารุวัฒน์ พรมอุบล และนายอรชุน เพชรรัตน์
- ชนะอันดับที่ 3 รุ่น Adventure ด.ช.วิศวกร แก้วทอง และด.ช.ธนาธร ปิโย
- ชนะอันดับที่ 3 รุ่น Extreme จ่าเอกเจริญ เจริญกิจ และจ่าเอกธนาพงษ์ ศักดิ์สุภาพ ☺

IZUSU ROBOMAN 2016 TRIATHLON

ทีม OPTIMA TRI ที่มีผู้สนับสนุนทีมอย่างผลิตภัณฑ์ THULE และเครื่องดื่ม IF ร่วมลงทำการแข่งขันไตรกีฬารายการ Izusu Roboman 2016 ในประเภททีม โดยมีเป็นการรวมทีมกันระหว่างนักกีฬาจักรยานจากทีม OPTIMA THULE Cycling Team อย่าง “เจ้าเจมส์” จันทร์วิวัฒน์ จุลพันธ์ และนักกีฬาจากทีมนาวิกโยธิน (Navy Triathlon Team) นายเกื้อกูล ลิ้มประสาท นักกีฬาว่ายน้ำ รวมไปถึงนายพีระพงษ์ พรมตัน รับหน้าที่วิ่งทำการแข่งขันในประเภททีม Standard Triathlon Relay ประกอบด้วย ว่ายน้ำ 1,500 เมตร ปั่นจักรยาน 40 กิโลเมตร และ วิ่ง 10 กิโลเมตร โดยทำผลงานเข้า มาเป็นอันดับที่ 1 ได้สาเร็จ โดยใช้เวลารวมทั้งสิ้น 2.17.30 ชั่วโมง ☺

FIRST & OFFICIAL OPTIMA STORE IN DAK-LAK VIETNAM

เปิดตัวผู้นำเข้าผลิตภัณฑ์ OPTIMA อย่างเป็นทางการที่แรกในประเทศเวียดนาม ตั้งอยู่ในเมือง “บวนมาถวต” (Buon Ma Thuot) เมืองหลวงของจังหวัด “ดั๊กลัก” (DAK LAK) เมืองเศรษฐกิจและเป็นศูนย์กลางเมืองส่งออกกาแฟของประเทศ เวียดนาม

ในวันเปิดได้มีกิจกรรมปั่นจักรยานที่ดึงดูดความสนใจนักปั่นมากมาย และพิธีเปิดอย่างเป็นทางการสุดยิ่งใหญ่ นอกเหนือจากนี้เจ้าหน้าที่ช่างจักรยานภายในร้านยังเคยได้ถูกส่งมาผ่านการอบรมและฝึกฝนเทคนิคช่างที่โรงงาน OPTIMA Thailand เมื่อหลายเดือนที่ผ่านมา จึงทำให้มั่นใจได้ว่างานช่างและบริการที่เวียดนาม ไม่แพ้สานักงานใหญ่ที่ประเทศไทยอย่างแน่นอน ☺

สมาคมฯ ประชุมร่วมกับการรถไฟแห่งประเทศไทย

เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2559 สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้ประชุมร่วมหารือกับการรถไฟแห่งประเทศไทย

โดยการรถไฟได้ดัดแปลงตู้ บชส. เป็นตู้บรรทุกจักรยาน จำนวน 3 คัน เพื่อให้บริการแก่ประชาชน ชมรมฯ ต่างๆ ที่สนใจเช่าตู้บรรทุกจักรยานในการจัดกิจกรรมต่างๆ โดยพ่วงไปกับขบวนรถไฟโดยสาร ขบวนรถท่องเที่ยว ทางการรถไฟได้เชิญตัวแทนสมาคมฯ ร่วมหารือในการปรับปรุงและแสดงความคิดเห็นเพื่อพัฒนาต่อไป

ขอขอบคุณคุณสันติ เลขาธิการสมาคม และคณะ เป็นตัวแทนสมาคมฯ เข้าร่วมประชุม นำปัญหาของผู้ใช้จักรยานเข้าร่วมเสวนา ☺

สมาชิกสมาคมฯ ร่วมเป็นสายตรวจต้นไม้

เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม 2559 ตั้งแต่เวลา 8.30 ถึง 12.00 น. สมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยจำนวน 3 ท่าน ได้ร่วมเป็นสายตรวจต้นไม้กับหลายหน่วยงาน

ครั้งนี้เป็นการจดบันทึก สภาพต้นไม้รอบสนามหลวง สมาชิกเราอยู่กลุ่มสาม ดูแลต้นไม้ 25 ต้น ได้ความรู้มากมายเกี่ยวกับการดูแลตัดกิ่งต้นไม้ ตามมาด้วยความใจหาย ที่ต้นไม้เกือบทุกต้น โดนทำร้าย ตัดโอกาสเจริญงอกงามเป็นไม้ใหญ่ที่สวยงาม จากการดูแลผิดวิธี

ถึงจะเป็นเฟืองตัวเล็กๆ ก็ดีใจที่เป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อน รวมพลังผู้คนที่เห็นค่าของธรรมชาติ

วันนี้ถึงเวลาแล้วครับ อย่านิ่งดูดาย ปล่อยให้ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเรา ทำลายธรรมชาติ ทำร้ายสิ่งแวดล้อม

รายละเอียดเพิ่มเติมที่ เครือข่ายต้นไม้ในเมือง :: Thailand Urban Tree Network https://www.facebook.com/thailandurbantreenetwork/

หรือ #สายตรวจต้นไม้ ☺

BICKERTON
PORTABLES

Junction 1507

OB DC SG

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

FR

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

Junction 1707

DG

ขนาดล้อ: 20"
จำนวนเกียร์: 7
เฟรม: Aluminium FBL2 Joint, Igus bearing
ชุดคอ: Aliminium Q-Lock
ตีนผี: Shimano Tourney
ยาง: Kenda K193, 20x1.5
น้ำหนัก: 12.4 kg.
ราคา: ฿18,700

***มาพร้อมไฟหน้าดุมปั่นไฟ Biologic Joule II dynamo, ตะแกรงและบังโคลน**

CCNV GROUP

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

Aim Bike (เม็ดทอง) 02-984-0427 Bird Bike (ปิ่นเกษมราษฎร์ 29) 083-304-0497 B.M. Bike (ท่าช้าง) 02-417-6031 เอทเธเรียมไบค์ (ไซเพีย 4) 02-538-5435-6 นายยนไบค์ (บางนา) 089-043-6262 วีระพลไบเซเคิลส์ (สายไหม) 081-816-9479 My-80 (เทพารักษ์) 089-676-6802 108 Bike (ลำลูกกา) 089-695-8649 บิ๊กก้าเต็น (สำราญราษฎร์) 081-933-3541 British Cycle Square (ประชาชื่น) 02-591-5987 Bike Bike Ride (บางใหญ่) 080-077-0246 Bike Garden (บางกรวย) 085-862-4242 Bike Concept (ลาดปลาเค้า) 0-2907-5989 บางนาจักรยาน (สุขุมวิท) 02-393-0349 Yoko Bike (พรานนก) 086-904-3236 JR Bike shop (ราชพฤกษ์) 089-666-2356 Cycle Path (นวลจันทร์) 096-889-9010 Hyper Bike (เอกมัย) 092-459-9544 T-Bike (สาย 2) 083-075-7756 ทวีชัยค์ 0-2585-2266 Mod x bike (ราชบุรี) 086-364-8050 Happy Wheels (ตรัง) 081-990-6224 TYRO BIKE (ทองหล่อ) 084-553-6888 Bike Avenue (ภูเก็ต) 088-753-3874

ตารางกิจกรรมประจำปี 2559

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

เดือนมิถุนายน

เสาร์ที่ 4 AUDAX 200TESTRUN จังหวัดชุมพร
อาทิตย์ที่ 12 TC100 สนามที่ 2 พุทธมณฑล วัดไร่ขิง ตลาดน้ำลำพญา
อาทิตย์ที่ 19 AUDAX 200BRM จอมบึง จังหวัดราชบุรี

เดือนกรกฎาคม

อาทิตย์ที่ 3 ทริปย่อยสามพราน บ้านแสนรักษ์ สวนเกษตร
เสาร์ที่ 16-23 AUDAX 1500 Bangkok-Phrae-Bangkok (Gran Turismo)
อาทิตย์ที่ 24 ทริปย่อย
เสาร์ที่ 30 AUDAX 200BRM สะพานข้ามแม่น้ำแคว จังหวัดกาญจนบุรี

เดือนสิงหาคม

เสาร์ที่ 6 AUDAX 200TESTRUN โครงการชั่งหัวมัน ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี
อาทิตย์ที่ 7 ทริปย่อย
เสาร์ที่ 27 AUDAX 300BRM ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

เดือนกันยายน

อาทิตย์ที่ 4 ทริปย่อย
อาทิตย์ที่ 11 ทริปย่อย
เสาร์ที่ 24 AUDAX 600BRM ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
อาทิตย์ที่ 25 CAR FREE DAY 2016

เดือนตุลาคม

อาทิตย์ที่ 2 ทริปย่อย
เสาร์-จันทร์ 22-24 ทริปตลุยสิงคโปร์ (ทริปต่างประเทศ)
เสาร์ที่ 29 AUDAX 200BRM อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

เดือนพฤศจิกายน

อาทิตย์ที่ 6 ทริปย่อย

HAH HONG
SINCE 1961

SHIMANO SLX

NEW SLX M7000

"ได้รับเทคโนโลยีจากกรุ๊ป **XTR** และ **XT** โดยตรง"

ฮะฮง เลขที่ 1 ถนนยุคล 2 ซอยเฉลิมเขต 1 แขวงวัดเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100 Tel. 02-222-1638, 02-225-0485 Fax. 02-226-3030 E-mail. hahhong@hotmail.com hahhongth

AUDAX

ประกาศนียบัตรการปั่นจักรยานทางไกลนานาชาติ
Brevets Randonneurs Mondiaux (BRM)

กฎ และกติกา สำหรับระยะทาง 200 - 1,000 กิโลเมตร

⊙ ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ **http://goo.gl/0W37wj**

⊙ **Audax Club Parisien (ACP) เป็นผู้รับรองกิจกรรมนี้แต่เพียงผู้เดียว** โดย ACP ทำหน้าที่ลงทะเบียนและรับรองประกาศนียบัตร ยืนยันหมายเลขอ้างอิงตามวันและเวลาที่ส่งมอบผล ACP เป็นผู้ลงทะเบียนประกาศนียบัตรทั้งหมดนี้มาตั้งแต่ปี 1921

⊙ กิจกรรมทดสอบประกาศนียบัตรนี้เปิดกว้างสำหรับนักปั่นจักรยานสมัครเล่นทุกท่าน โดยไม่จำเป็นต้องสังกัดหน่วยงาน องค์กร หรือชมรมใดๆ ภายใต้เงื่อนไขเดียวว่าต้องมีการประกันภัยครอบคลุมในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง นักปั่นที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ที่จะเข้าร่วมต้องได้รับความยินยอมอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครองเครื่องมือ (จักรยาน) ที่ใช้ในการร่วมกิจกรรมจะมีลักษณะใดก็ได้ไม่จำกัดรูปแบบ เพียงแต่ต้องขับเคลื่อนด้วยพลังงานของมนุษย์เท่านั้น

⊙ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องลงทะเบียนและชำระค่าใช้จ่ายตามที่กำหนดไว้กับผู้จัดกิจกรรม ในบางประเทศอาจต้องมีการเซ็นหนังสือยินยอมการยอมรับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการเข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย

⊙ **นักปั่นทุกคนต้องมีกรมธรรม์ประกันภัยครอบคลุม** จะประกันภัยเป็นกลุ่ม หรือจะประกันส่วนตัวก็ได้ แต่เป็นข้อบังคับที่จำเป็นต้องมีทุกคน

⊙ ในการทำกิจกรรม การปั่นจักรยานของทุกท่านจะถือว่าเป็นกิจกรรมส่วนบุคคล **ทุกคนต้องเคารพกฎจราจรอย่างเคร่งครัด** ACP, ผู้จัดกิจกรรม, Audax Randonneurs Thailand (ART), และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่มีความรับผิดชอบต่ออุบัติเหตุกรณีใดๆก็ตามที่เกิดขึ้นระหว่างกิจกรรม ฯลฯ ..... เป็นต้น

ระยะเวลาของการปั่นในแต่ละประกาศนียบัตรจะถูกกำหนดตามระยะทาง ดังนี้

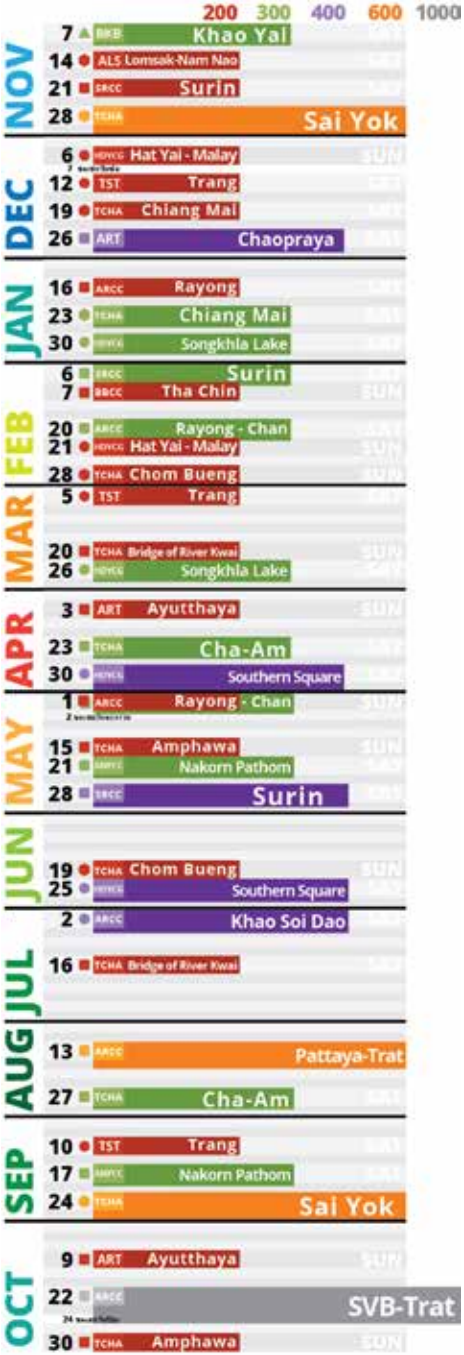
- ⊙ 13:30 ชั่วโมง สำหรับระยะทาง 200 กิโลเมตร
- ⊙ 20:00 ชั่วโมง สำหรับระยะทาง 300 กิโลเมตร
- ⊙ 27:00 ชั่วโมง สำหรับระยะทาง 400 กิโลเมตร
- ⊙ 40:00 ชั่วโมง สำหรับระยะทาง 600 กิโลเมตร
- ⊙ 75:00 ชั่วโมง สำหรับระยะทาง 1,000 กิโลเมตร

⊙ นักปั่นทุกคนต้องผ่านทุกจุดเช็คพอยต์ในกรอบเวลาที่กำหนด กรอบเวลานี้จะระบุไว้บนใบประกาศนียบัตรพร้อมๆ กับข้อมูลของจุดเช็คพอยต์ หากนักปั่นเข้าถึงจุดเช็คพอยต์ เกินกว่าเวลาที่กำหนด ผู้จัดมีสิทธิพิจารณาให้แข่งต่อได้ ถ้าสาเหตุเกิดจากสิ่งที่คาดไม่ถึงเช่นหยุดช่วยเหลือเพื่อนนักปั่นที่เกิดอุบัติเหตุ แต่ถ้าเกิดจากปัจจัยของตัวนักปั่นเอง เช่น เหนื่อย หมดแรง หรือจักรยานเสียหายไม่พร้อมที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป ให้ถือว่ามาไม่ถึงจุดเช็คพอยต์ตามกำหนด ถึงแม้ว่าเขาจะสามารถเสร็จการแข่งขันภายในเวลาที่กำหนดในที่สุด แต่ผลลัพท์ก็ถือว่าไม่ผ่านตามเกณฑ์ของประกาศนียบัตร

⊙ ลงทะเบียนได้ที่ **http://goo.gl/SPDjTq**

⊙ ข้อมูลจาก..ออแด็กซ์ รองดองเนอร์ ประเทศไทย **http://www.audaxthailand.com/**

ตารางกิจกรรม



ประกาศเปิดลงทะเบียนกิจกรรม Bangkok-Phrae-Bangkok (Gran Turismo)

ระยะทางรวม 1,500 กิโลเมตร ภายใต้ความร่วมมือของเครือข่ายผู้จัดกิจกรรม Audax Randonneurs ทั่วประเทศ กิจกรรมจะจัดขึ้นในช่วงวันหยุดยาวเข้าพรรษา-อาสาฬหบูชา 16-23 กรกฎาคม 2559 เปิดให้ลงทะเบียนแล้ววันนี้ - 3 กรกฎาคม 2559 ที่เว็บไซต์ตามลิงค์นี้ **https://goo.gl/2MxGsE**

โดยท่านสามารถเข้าไปดูรายละเอียดเส้นทางเบื้องต้นได้ที่เว็บไซต์ ตามลิงค์นี้ **http://goo.gl/sGHtnm**

เส้นทางนี้คือเส้นทางแกรนด์ทัวร์ ท่านไปสัมผัส เข้าใจ และเรียนรู้ ความต่อเนื่องเชื่อมโยงของภูมิประเทศและรากเหง้าทางวัฒนธรรมในเขตที่ราบภาคกลางกับพื้นที่ภูเขาของภาคเหนือตอนล่าง

ผ่านการปั่นจักรยานโดยใช้เส้นทางรองเลียบแม่น้ำเจ้าพระยา-แม่น้ำน่าน-แม่น้ำยม

โดยเรายังคงรูปแบบในการปั่นแบบ Audax คือ กำหนดกรอบเวลาไว้ตามระยะทาง 200, 300, 400, และ 600 โดยหยุดพักและเริ่มต้นใหม่ในแต่ละช่วงระยะทางตามเวลาที่กำหนดดังนี้

⊙ 200km, 16 กรกฎาคม กรุงเทพ-ชัยนาท กรอบเวลา 13 ชั่วโมง 30 นาที

⊙ 300km, 17 กรกฎาคม ชัยนาท-สุโขทัย กรอบเวลา 20 ชั่วโมง

⊙ --พัก--, 18 กรกฎาคม

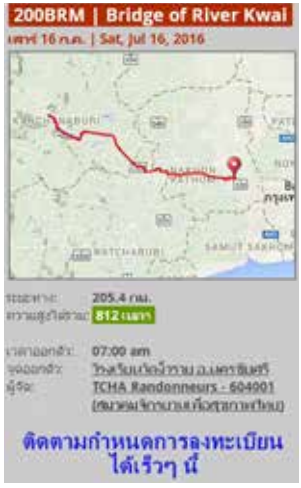
⊙ 600km, 19-20 กรกฎาคม สุโขทัย-หล่มสัก กรอบเวลา 40 ชั่วโมง

⊙ --พัก--, 21 กรกฎาคม

⊙ 400km, 22-23 กรกฎาคม หล่มสัก-กรุงเทพ กรอบเวลา 27 ชั่วโมง

รายละเอียดของเส้นทางในแต่ละช่วงท่านสามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ ตามลิงค์นี้ **https://goo.gl/3Oohvr** ตามที่ได้ประกาศไว้ก่อนหน้านี้

หมายเหตุ: กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นกรณีพิเศษเพื่อเริ่มต้นสำรวจและปักหมุดเส้นทางระยะไกลดังกล่าว เป็นกิจกรรมที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนในระบบ BRM ของ Audax Club Parisien ☺



อาสาสายตรวจจักรยาน รุ่น 2

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และนักเรียนอาสาสายตรวจจักรยาน รุ่น 2 รู้สึกเสียใจกับการจากไปเนื่องจากโรคประจำตัว ระหว่างอยู่ที่วัดพุทธคยาของวิทยากรผู้ทุ่มเท ทำให้เราได้รู้ถึงความหมายของงานอาสาและการพัฒนาวงการจักรยานให้สร้างประโยชน์ให้สังคม เป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ครั้งหนึ่งในชีวิตได้รับฟังความรู้จากท่าน ขอแสดงความอาลัยสุดซึ้ง

“ทำด้วยศรัทธาอาสาด้วยใจ”
ดต. ชยุต จันทรวิมล
RIP ทีมงาน TCHA

ทั้งนี้ในวันอาทิตย์ที่ 29 พฤษภาคม 2559 ที่ผ่านมาได้มีการจัดงานอบรมสายตรวจจักรยาน รุ่น 2 ขึ้นที่ตึกกิจกรรมของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

วันแรกกับภาคแนะนำ กิจกรรม อบรมสายตรวจจักรยานรุ่น 2 ครูฝึกเข้มนักเรียนแข็งขัน และพบกันอีก 10 สัปดาห์กับการฝึกภาคสนาม ทุกวันศุกร์ ☺

ขอขอบคุณ

- TCHA สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
- Bangkok Bicycle Campaign
- สายตรวจจักรยาน สน.ชนะสงคราม
- สายตรวจจักรยาน สภ.พระนครศรีอยุธยา
- มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

อบรมอาสาสายตรวจจักรยาน รุ่น 2

8.00 - 9.00 น. ผู้สมัครร่วมอบรมรายงานตัวตามราชชื่อที่สมัครไว้กับ Bangkok Bicycle Campaign

9.00 - 10.00 น. นักปั่นจักรยานกับการมีส่วนร่วมในภารกิจของตำรวจ

10.00 - 11.00 น. กฎหมายเกี่ยวกับการเป็นผู้ช่วยเจ้าพนักงาน, อาสา

11.00 - 11.15 น. พิธีเปิด โดย ผู้บังคับการตำรวจนครบาล 1

11.15 - 12.00 น. ทฤษฎี : ทักษะการขับขี่จักรยานอย่างปลอดภัย

12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหาร

13.00 - 14.00 น. ภาคสนาม : ยุทธวิธีสำหรับอาสาสายตรวจจักรยาน

14.00 - 16.00 น. เทคนิคการปั่นจักรยานอย่างปลอดภัย + ระเบียบแถวของอาสาสายตรวจจักรยาน

16.00 - 17.00 น. ฝึกปฏิบัติจริง : ออกเป็นสายตรวจจักรยานในพื้นที่ สน.ชนะสงคราม

สิ่งที่ต้องเตรียมมาอบรม

1. เอกสารสำเนาบัตรประชาชน
2. ภาพถ่ายหน้าตรง 1 หรือ 2 นิ้ว
3. จักรยาน พร้อมที่ล็อค

เรื่อง/ภาพ ชานล เพ็ชรฉ่ำ

กว่าจะมาเป็น 200 อัมพวาพาชื่น

มื่อก่อนเริ่มฤดูกาล Audax 2016 **ป้อม**กับผมปรึกษาหารือ และมีความเห็นพ้องต้องกันว่าอัมพวาเดิมๆ ที่เคยเป็นสนามแรกๆ ของเทพ Audax หลายคนในวันนี้นั้น ควรจะต้องปรับปรุงเส้นทางใหม่เพื่อลดอันตรายจากการใช้ทางร่วมกับผู้ใช้ทางอื่นๆ ที่เพิ่มจำนวนขึ้นตลอดเวลา และเราจะทำให้สนามนี้เป็นสนามชนิด Audax On Tour ที่ดีที่สุดในภาคกลาง เน้นการเดินทางด้วยพาหนะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมที่สุด

หลังจากที่ไปทำสนามระดับ PBP Grade บ้างสนามต่างจังหวัดอื่นๆ ที่เจ้าของพื้นที่ขอให้ไปช่วยจัดตั้งและดำเนินการดูแลในระยะเริ่มต้นบ้าง และสนามที่สมาคมฯ เห็นว่าสามารถจะพัฒนาไปเป็นสนามระดับโลกชนิด KOM ได้จนจบไปตามแผนแล้ว ก็มาถึงคิวของอัมพวาสักที

คุณป้อมส่งแผนที่เส้นทางเบื้องต้น พร้อมอธิบายสภาพแวดล้อมแบบสังเขป กอรปไปด้วย **คุณโกวิท**และ**คุณนิยม** จาก Audax นครปฐม 2 ผู้ช่วยเหลือชั้นดีของผม บรรยายสรรพคุณของสนามนี้ให้ฟังจนผมหลงเคลิ้มขอตามไปดูสนามด้วยตนเองเมื่อปลายเดือนมกราคมที่ผ่านมา

เส้นทางนี้มีขีดความน่าสนใจอยู่ในระดับบนสุดของเมืองไทย หาสนามหรือเส้นทางอื่นๆ มาเทียบได้ยากนอกจากถิ่นภาคใต้ตอนล่าง หรือบริเวณ 3 จังหวัดชายแดนที่นักปั่นรอวันเหมาะสมที่จะไปเยือน ผมชมชอบสนาม Audax 400 ที่เลาะเรียบริมน้ำของ ART เป็นอย่างมากที่ให้ความสดชื่นแม้ยามที่อากาศร้อนก็จะสลับด้วยร่มไม้ไปตลอดทาง

200 อัมพวาเส้นใหม่นี้ประดุจเพชรที่รอวันเจียรไน โดยกลุ่มคนท่องเที่ยวที่นิยมการเดินทางด้วยจักรยาน สามารถพาเราไปได้ถึงจังหวัดราชบุรี ผ่านสถานที่ท่องเที่ยวรายทางที่น่าสนใจ บางแหล่งใช้การเดินทางด้วยพาหนะอื่นไม่อาจสัมผัสได้ใกล้ชิดเทียบเท่าจักรยานได้ ริมทางยังประกอบไปด้วยร้านค้าย่อยเล็กๆ ตลอดทาง วิถีชุมชนที่อบอุ่น อันความเจริญเข้าถึงได้แบบช้าๆ เป็นวิถี Slow Life ที่คนเมืองต้องการสัมผัส ตลอดเส้นทางที่ผ่านเลาะเรียบริมแม่น้ำแม่กลองทั้งไปและกลับ ปลอดภัยด้วยถนนที่เหมาะกับพาหนะชนิดเดียวในโลก ไม่เหมาะสำหรับรถยนต์ใช้ ดุจการสร้างมาเพื่อชาวจักรยานโดยเฉพาะทีเดียว

เส้นทางผ่านกลุ่มอุโมงค์ต้นไม้เป็นระยะๆ สลับ

กับความโปร่งของต้นไม้ที่โปรยปรายทางด้วยลมเย็นๆ ที่พัดมาจากแม่น้ำตลอดเส้นทาง ถนนที่ผ่านในหมู่บ้านก็จะมีลูกระนาดบนถนนที่ทำให้ต้องชลอความเร็วของพาหนะทุกชนิดลง แต่เมื่อเลยไปแล้วก็สามารถปั่นชมและดื่มด่ำกับร่มเงาและสีเขียวของต้นไม้ได้ตลอดทาง

คุณป้อม มีความสามารถเชี่ยวชาญในการหาเส้นทางและติดต่อประสานงานกับชุมชนได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นเจ้าหน้าที่ระดับเสือคนหนึ่งของสมาคมฯ ไม่ว่าจะเป็นการขอความร่วมมือจากชุมชนชาวมอญที่วัดใหญ่นครชุมม์ ที่มาพร้อมขนมตาล ชุมชนบ้านบางนกแขวก ที่ตั้งของอาสนวิหารแม่พระบังเกิด จัดเต็มด้วยต้นสนที่ออกลูกเป็นเครือกล้วย ทั้งตามมาหลอกหลอนซุกซ่อนในข้าวเหนียว พร้อมด้วยขนมใส่ไส้ที่นักปั่นรุ่นใหม่แทบไม่เคยเห็น ปิดท้ายด้วยข้าวแช่โบราณขนานแท้ ที่มาถูกที่ถูกเวลาของชุมชนชาวมอญวัดมะขาม

ผมต้องเรียนให้ทราบว่า ของที่นำมาจัดเลี้ยงทั้งหมดนั้น เป็นน้ำใจของชาวบ้านในชุมชนต่างๆ ล้วนๆ ที่นำมาให้ด้วยน้ำใจ *“ใครมาถึงเรือนชานก็ต้อนรับ”* พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ของ อบต. ผู้บริหารนายกองค์การบริหารส่วนตำบล กำนันในพื้นที่ต่างออกมาให้การต้อนรับเพื่อนนักปั่นที่เปรียบเป็นแขกบ้านแขกเมืองกันอย่างเต็มที่ พร้อมทั้งจัดกำลังเจ้าหน้าที่ อพปร. ตำรวจชุมชน จราจรอาสา และเจ้าหน้าที่อนามัยของ รพ.ชุมชนมาประจำหน่วยกันอย่างเต็มกำลัง ผมในนามของอุปนายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย และในฐานะผู้อำนวยการสนามของ TCHA Randonneurs

ต้องกราบขอบพระคุณพวกท่านที่ให้ความเมตตาต่อคณะนักปั่นและให้ความกรุณาเอื้อเฟื้อต่อสมาคมฯ มา ณ ที่นี้เป็นอย่างสูง

ท่านที่ได้ผ่านสนามและได้เห็นน้ำใจของชุมชนชาวบ้านร้านถิ่นรายทาง 31 ตุลาคม ปลายปีนี้ ผมเรียนเชิญกันไว้ล่วงหน้า Audax On Tour ปิดฤดูกาลของปี 2016 เหรียญสุดท้ายของปี ที่จัดขึ้นในภาวะปลายฝนต้นหนาว เราจะเห็นต้นไม้ที่กำลังเขียวชอุ่มอย่างเต็มที่ น้ำในแม่กลองที่เต็มตลิ่ง ดอกผักตบชวาสีม่วงที่บานพร้อมลอยไสวอยู่ในแม่น้ำ พร้อมการต้อนรับที่เต็มไปด้วยน้ำใจของชุมชนทุกแห่งที่เราปั่นผ่าน

เราจะกลับมาหารสชาติของขนมตาล กล้วย และข้าวแช่กันอีก

200 อัมพวาพาชื่น ☺

คำรำพันจากคุณต้น ระวิ ลิ้มวิวัฒน์

ถ้า...คุณคิดถึง...

เสียงโม่ลั่นเวลาฟรีขาลงเนินยาวววววววววว

เสียงหายใจเข้าออกลึกๆ ของตัวเองตอนขึ้นโยก

เสียงเฟี้ยววววตอนเข้าโค้งวัดใจหลังลงเขาโคตรพ่อชัน

เสียงตะโกนจากรถที่ปั่นสวนมาว่า "ผิดๆๆๆๆ ย้อนกลับเลย นี่ผิดทาง!!"

แสงไฟท้ายแดงวิบวับจากฝูงเพโลตองข้างหน้าเวลากลางคืน

แสงไฟจากด้านขวาของฝูงขาแรงที่กำลังปั่นแซงขึ้นไปเวลากลางคืน

แสงไฟจากรถที่ปั่นสวนมาแล้วบอกว่า "อีกไม่ไกล แป๊บเดียว" (แต่นั่นคือการไต่เนินอีกสามลูกในเวลาที่คนธรรมดาเขานอนกันหมดแล้ว)

ป้ายรูปช้างปั่นจักรยานบอกเช็คพอยต์ที่เห็นบ้างไม่เห็นบ้างตามสกิลผู้จัด

อากาศโหดอำมหิตตอนบ่าย2-บ่าย4

อากาศสุดสะเทิ้นตอนหลังเที่ยงคืน

ลมเย็นๆ แต่สุดโหดที่พัดสวนตอนปั่นเลียบคลอง-เลียบแม่น้ำ

กลิ่นดิน-ฝนตอนปั่นฝ่าฝนทำเวลา

คำว่า PBP, LEL, Gran Tourismo, Grande Randonnée, Migilia, Dolominica

และสารพัดอุปสรรค/สิ่งแวดล้อมที่คนปั่นจักรยานปกติเขาร้องยี้-ตั้งคำถามกันว่า... ปั่นจักรยานแบบนี้ทำไม? ได้อะไร??

ยอมรับมาตามตรงเถอะ...ว่าคุณเสพติดการปั่นจักรยานทางไกลแบบโอแดกซ์จนเข้าขั้นแล้ว ไม่มีสั้นลง มีแต่ทางยาวขึ้น เนินชันมากขึ้น และวัดกับตัวเองมากขึ้นเท่านั้น ☺

TCHA พาสองล้อ นั่งรถไฟ ปั่นลุยสวน เล่นน้ำตกเขาอี้โต้

สองวันกับความสุขเต็มอิ่ม เมื่อวันที่ 21-22 พฤษภาคม 2559 ลิงปั่น ร่วมกับ กลุ่มรถถีบ และสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้ร่วมทริปเหมาตู้รถไฟไปป่วนกันที่ปราจีนบุรี วันแรกก็ไปเลียบๆ เคียงๆ แถวตีนเขาใหญ่ วันที่สองปีนเขาอีโต้กัน ☺

** ขอบคุณภาพสวยๆ จาก #BicycleTrips*

SURIN

หัวงทองประเสริฐ

ศูนย์บริการท่องเที่ยว

อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่

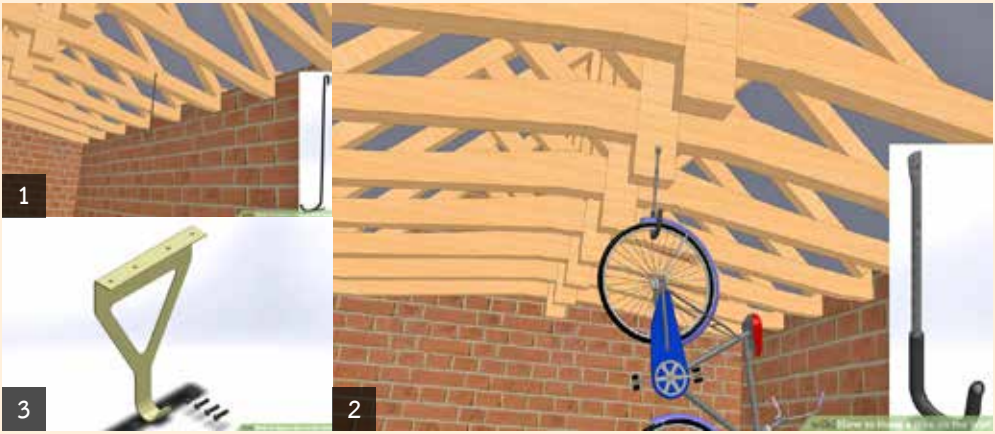
แขวนจักรยานให้เหมาะ

เมื่อแรกเริ่มปั่นจักรยานใหม่ๆ แต่ละคนมักจะมี **"จักรยานคันแรก"** ซึ่งแน่นอนว่าเป็นจักรยานที่ซื้อมาด้วยความตื่นเต้น และเป็นจุดเริ่มต้นของการ *"เข้าสู่วงการ"* และไม่นานหลังจากเริ่มปั่นจักรยานไปได้สักระยะ เชื่อขนมกินได้เลยว่า จักรยานคันที่สองจะตามมา..

ถือว่าเป็นเรื่องปกติ ของคนที่เริ่มมีความรักและหลงใหลในความอัศจรรย์ของจักรยาน เพราะนอกจากจะเป็นไปเพื่อสุขภาพที่ดีแล้ว ยังเริ่มกลายเป็นของรัก ของสะสมไปในที่สุด

เอาละ..นั่นเป็นเรื่องของใครของเขา แต่เราจะมาลองคำนึงดูว่า ถ้ามีจักรยานมากกว่าหนึ่งคัน หรือแม้แต่คันเดียวก็เถอะ ปัญหาที่ทุกคนพบเจอคือ การหาที่เก็บจักรยานให้เหมาะสมและไม่แกะกะ ขณะเดียวกันควรจะช่วยเรื่องของการประหยัดพื้นที่ด้วย

การแขวนจักรยานคือทางเลือกหนึ่งที่ไม่อาจมองข้าม มาดูสิว่าจะมีวิธีแขวนจักรยานในบ้านของเราอย่างไรบ้าง

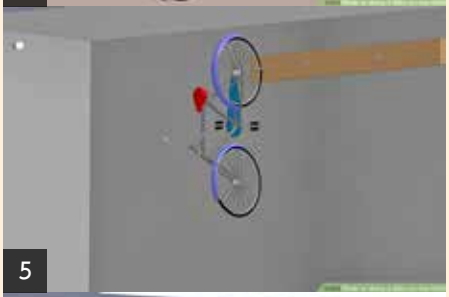


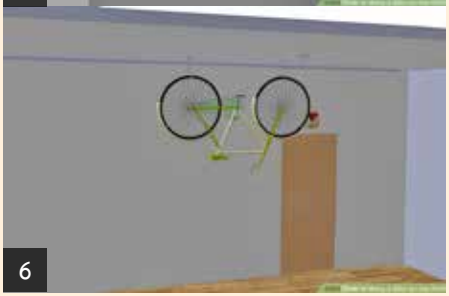
1. แขวนตะขอเกี่ยวกับคานบ้าน

ถือว่าเป็นวิธีที่ประหยัดค่าใช้จ่ายมากที่สุด ด้วยการจัดหาตะขอเกี่ยวขนาดกำลังพอเหมาะ นำมายึดด้านหนึ่งกับขื่อหรือคานของบ้านซึ่งมีพื้นที่โล่งพอ เพื่อใช้แขวนจักรยาน ควรใช้โลหะทำตะขอที่มีความแข็งแรงและใหญ่พอในการรองรับน้ำหนักของตัวรถจักรยาน ช่วงปลายของตะขอเกี่ยว ควรหุ้มด้วยยาง เพื่อไม่ให้จักรยานสุดที่รักต้องเกิดริ้วรอยตรงจุดที่แขวน

หรือหากว่ามีงบประมาณขึ้นมาอีกนิด ไปหาชุดสำเร็จรูปของอุปกรณ์แขวนจักรยานที่แข็งแรง ซึ่งอาจจะต้องเพิ่มงบประมาณขึ้นอีกเล็กน้อย เพื่อแลกกลับมาด้วยอุปกรณ์ที่สวยงามและดูดีขึ้น

4


5


6

7

8

9

2. ความสูงที่เหมาะสมกับกำแพง

หากมีจักรยานหลายคัน การเลือกใช้ที่จอดจักรยานแนบไปกับระนาบพื้น แล้ววางจักรยานลงไปทั้งคันให้ลงล็อคอย่างเช่นในภาพ เป็นแบบที่สะดวกต่อการนำจักรยานเข้าจอดและนำออกไปใช้ เหมาะกับบ้านที่มีพื้นที่สักหน่อย

ติดตั้งชุดจับแขวนที่ผนังที่มีระดับสูง เหมาะสำหรับการแขวนจักรยานซึ่งไม่ได้นำออกมาใช้บ่อยนัก และการแขวนลักษณะนี้ทำให้มีพื้นที่ว่างส่วนพื้นด้านล่างไว้ใช้สอยเพิ่มขึ้น

ทำรางแขวนทั้งล้อหน้าและล้อหลัง จะทำให้มีพื้นที่ใช้สอยด้านล่างเพิ่มมากขึ้น เพราะแขวนจักรยานไว้สูง แต่แบบนี้อาจจะไม่สะดวกหากต้องนำจักรยานไปใช้บ่อยๆ

3. แขวนอย่างมีศิลปะ

ไม่เพียงแค่แขวนจักรยานเพื่อจัดเก็บ แต่ยังสามารถเลือกวิธีแขวนบนผนัง เพื่อให้การแขวนจักรยานเป็นเรื่องของการตกแต่งห้องได้อีก เช่น รูปแบบที่แขวนสำหรับตัวเฟรมจักรยาน แบบนี้สามารถแขวนได้สองคันในตำแหน่งบนและล่าง

หรือจะยึดล้อหน้ากับผนังด้วยชุดจับยึดล้อหน้า ซึ่งมีจำหน่ายในท้องตลาด ข้อเสียของลักษณะนี้คือการที่ล้อหน้าและล้อหลังต้องสัมผัสกับผนัง ทำให้เกิดความสกปรกกับผนังได้

หากว่าเพดานมีความแข็งแรงพอ ใช้ตะขอจับยึดกับส่วนที่เป็นคานด้านบน แล้วแขวนจักรยานทั้งสองล้อ วิธีนี้จะตัดปัญหาเรื่องของความสกปรกที่เกิดล้อไปสัมผัสผนังหรือเพดาน ☺

เรียบเรียงจากข้อมูลของ มูลนิธิหมอชาวบ้าน
(Folk Doctor Foundation)
www.doctor.or.th
นักเขียนหมอชาวบ้าน: รศ.นพ.สุรเกียรติ อาชานานุภาพ

ปั่นจักรยาน อย่างมีสติ

คุณหมอกฤษฎา บานชื่น เพื่อนที่จบแพทย์รุ่นเดียวกับผมท่านนี้ มีความสนใจเรื่องการออกกำลังกายมาตั้งแต่เล็ก และเคยเขียนคอลัมน์ประจำเกี่ยวกับการออกกำลังกายในหมอชาวบ้าน ซึ่งต่อมาได้พิมพ์เป็นหนังสือเล่มออกมา 2 เล่ม คือ **"คู่มือวิ่งเพื่อสุขภาพ"** และ **"คู่มือขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ"** ซึ่งกลายเป็นคัมภีร์สำหรับผู้ที่สนใจออกกำลังกายด้วยการวิ่งและขี่จักรยาน

เมื่อกลางเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา ผมมีโอกาสเดินทางไปบรรยายและพักค้างแรมที่จังหวัดชลบุรี อันเป็นบ้านเกิดและถิ่นพำนักปัจจุบันของคุณหมอกฤษฎา เช้าตรู่วันหนึ่งเพื่อนได้นำจักรยานภูเขามาให้ยืมและชวนกันขี่พร้อมกับพรรคพวกอีก 3 ท่านซึ่งเป็นสมาชิกชมรมขี่จักรยานของชลบุรี และมหาวิทยาลัยบูรพา (บางแสน) เราขี่จากโรงแรมที่พักของผมที่บางแสนไปตามถนนข้าวหลาม (เส้นทางเปิดใหม่) ข้ามสะพานสูง 2 แห่ง แยกเข้าถนนเลียบทางรถไฟแล้วลัดเลาะไปตามถนนผ่านหมู่บ้านและเรือกสวนไร่นา ขึ้นทางเนินอีก 2 แห่ง ไปกลับเป็นระยะทางกว่า 20 กิโลเมตร ใช้เวลาทั้งหมดร่วม 2 ชั่วโมง (รวมทั้งเวลาที่ใช้พักชมสวนริมทาง และแวะกินอาหารว่างและเครื่องดื่ม)

ทั้ง 5 คนที่ปั่นจักรยานไปด้วยกันคราวนี้ ผมนับว่าเป็นมือใหม่หัดขี่จักรยานภูเขาเพียงคนเดียว ไม่คุ้นกับระบบกลไกต่างๆ ของจักรยานแบบนี้ เริ่มตั้งแต่ออกสตาร์ต ผมใช้จักรยานคันที่มีขาถีบ 2 ข้างใส่ตะกร้อรัดเท้า (ซึ่งช่วยให้ทรงตัวดีตอนเลี้ยว) ผมลองขึ้นขี่ดู ตอนจักรยานหยุดไม่สามารถถอนเท้าออกจากตะกร้อเพื่อมายันเท้าที่พื้น ก็เลยล้มลงมีรอยแผลถลอกที่ข้อศอกเล็กน้อย พรรคพวกจึงช่วยกันถอดเอาตะกร้อออก เมื่อออกตัวไปได้ผมก็ไม่คุ้นกับการเปลี่ยนเกียร์ให้เหมาะกับความเร็วและการขึ้นลงเนิน พรรคพวกต้องคอยตะโกนบอกให้เปลี่ยนเกียร์เป็นระยะๆ จนผ่านไปได้เกือบครึ่งทางก็เริ่มจับหลักได้ และใช้เกียร์ได้คล่องแคล่วขึ้น นับว่าเป็นประสบการณ์ของการเรียนรู้สิ่งใหม่อันน่าสนุก (แม้จะต้องเจ็บตัวบ้างก็คุ้ม)

เสน่ห์ของการปั่นจักรยานก็คือ ช่วงที่ลงสะพานและลงเนิน สามารถพักแรงเท้าปล่อยให้จักรยานและร่างกายเราถลาลม ช่างรู้สึกเย็นสบายและมีความสุขยิ่งนัก เพื่อนบอกว่า เวลาเจอกันบนเส้นทางปั่นจักรยานนักปั่นด้วยกันจะอวยพรให้อีกฝ่าย “พบแต่ทางลงเนิน”

ความจริงเส้นทางที่มีแต่การลงเนินเพียงอย่างเดียวนั้นแทบจะหาไม่ได้หรอก มีแต่ขึ้นเนินก่อนจนถึงจุดสูงสุดจึงจะพบทางลงเนิน การขึ้นเนินต้องออกแรงเหน็ดเหนื่อย (ลำบาก) แต่เมื่อถึงจุดสูงสุดก็จะพบกับความสุขสบายตอนลงเนิน ประสบการณ์นี้ก็เปรียบได้กับเส้นทางชีวิตที่มีการขึ้นเนินลงเนินเป็นช่วงๆ ชีวิตจึงต้องเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้เอาชนะอุปสรรคเพื่อไปสู่ความสำเร็จและความสุขอยู่เป็นระยะๆ ปกติผมนิยมออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วและปั่นจักรยานอยู่กับที่นานๆ จะได้ว่ายน้ำสักครั้ง ก่อนหน้านี้หลายปีเคยวิ่งเหยาะอยู่พักใหญ่ แต่เมื่ออายุมากขึ้นก็หันมาเดินเร็วแทน ซึ่งได้ทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องมากว่า 20 ปี

ในวันทำงานหลังตื่นนอนตอนเช้าก็จะใช้วิธีปั่นจักรยานอยู่ที่บ้านนาน 30-40 นาที ตอนแรกใช้วิธีปั่นอย่างเดียว รู้สึกกินเวลานาน น่าเบื่อ (ซึ่งเป็นสาเหตุให้หลายๆ คนเลิกปั่นไปเลย) ต่อมาค้นพบวิธีอ่านหนังสือบนอานจักรยาน คือเท้าปั่นไป มือก็ถือหนังสืออ่าน มีสมาธิอ่านได้ครั้งละหลายสิบหน้า ก็เลยติดนิสัยอ่านหนังสือขณะปั่นจักรยาน

ในวันหยุดสุดสัปดาห์ ก็จะไปเดินออกกำลังที่สวนสาธารณะใกล้บ้าน ถือโอกาสทักทายรู้จักพูดคุยกับผู้คนหลากหลายอาชีพที่นั่น บางครั้งก็ถือโอกาสให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพแก่ผู้ที่สนใจเข้ามาไต่ถาม

เมื่อไปพักแรมที่ต่างจังหวัด ผมก็นิยมออกไปเดินที่สวนสาธารณะที่อยู่ใกล้โรงแรมที่พัก ชมธรรมชาติและผู้คนต่างๆ บางครั้งก็มีโอกาสรู้จักกับผู้ที่มาออกกำลังกาย ได้เรียนรู้ชีวิตและความคิดของพวกเขาน้อยครั้งมากที่จะได้มาขี่จักรยานอย่างคราวนี้ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่หนักหน่วงและเหน็ดเหนื่อยกว่าการเดินและปั่นจักรยานอยู่กับที่ ดีที่ร่างกายมี

ความฟิตมาระดับหนึ่ง จึงปั่นจักรยานกับนักปั่นประจำได้โดยไม่อ่อนล้าเกินไปนัก

ผมได้เรียนรู้ว่าการปั่นจักรยานบนถนนและในชุมชนต่างจากปั่นอยู่กับที่ในบ้านเป็นอย่างมาก นอกจากได้เห็นธรรมชาติและความเคลื่อนไหวต่างๆ แล้ว จำเป็นต้องมีความตื่นตัว ระวังความปลอดภัย โดยเฉพาะรถราที่สวนไปมา รวมทั้งรู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา รู้จักพักเมื่อเหนื่อย รู้จักสู้เมื่อผ่านเส้นทางวิบาก (ขึ้นสะพานขึ้นเนิน) ต้องมีสติตื่นรู้อยู่ตลอดเวลา คือตามรู้ความเคลื่อนไหวภายนอก และตามรู้ความรู้สึกภายใน (เหนื่อย กระหายน้ำ สุขสบาย) อยู่ทุกขณะ

นี่คือที่มาของกาพย์บทหนึ่งที่เขียนขึ้นหลังกลับจากปั่นจักรยานในวันนั้น ก็ขอนำมาลงไว้ตอนท้ายนี้ ถือเป็นของฝากจากชลบุรีก็แล้วกันครับ ☺

ปั่นจักรยานอย่างมีสติ

ปั่นไปทีละรอบ
สอบกายใจใช่อ่อนแข็ง
เหนื่อยนักพักเอาแรง
แจ้งนอกในไปทุกกาล

โดย **สุรเกียรติ อาชานานุภาพ**

เรื่อง/ภาพ จารึก หลังสวน

ปั่นสองเดือนเที่ยวยูนนาน

ตอนที่ 15

รับกะการปั่นหวังให้ถึง**ลูกูฮู่** หลังเจอผ่านเรื่องทุรน สุดรำคาญความหาโรงแรมพัก เบื่อสุดเรื่องมืนหัวในระเบียบกฎหมาย ห้ามต่างด้าวพัก เบื่อเรื่องที่จะต้องให้เขาสอบถามดูพาสปอร์ต เบื่อเจอเรื่องเขาปฏิเสธไม่ให้พัก อยู่ปุบปับ...ดันนึกกล้า ตีโจทย์ทะลุ กล้ากางเต็นท์นอนซะดื้อๆ ในทุกจุดที่ใจชอบ

ครับ..ที่หลายคนถามผม นึกยังไงถึงไปเที่ยวกางเต็นท์นอนตามริมทาง ตอบได้ชัดครับว่ามันเบื่อ เบื่อเรื่องต้องเที่ยวหาโรงแรมนอน พอลุจุดได้ความกล้าตรงนี้ พอกล้ากางเต็นท์นอนข้างทางปั่น เดือนที่สองที่ปั่นเที่ยว จึงปั่นเรื่อยเปื่อยสบายใจไปแปดอย่างไม่เดือดร้อน ไม่คิดจะเข้าพักในเมือง แต่ละวันปั่นจวบเวลาใกล้หมดแสงจึงค่อยเล็งเพ่งหาจุด เจอที่เหมาะกางเต็นท์ นอนกลางทาง มันง่ายกว่า ส่วนเรื่องฝนตก ผมปั่นยูนนานช่วงเดือนนี้ เดือนกรกฎาคม เจอฝนตกแทบทุกคืน ส่วนกลางวันเจอบ้าง เป็นผลพวงพลอยชิน กางเต็นท์กลางฝนพรำ ก็เคยทำ กางแล้วต้องขังตัว นอนเงียบอยู่ในเต็นท์ นอนฟังฝนตกทั้งคืนยันรุ่ง ก็เจอบ่อย ไม่อืดอัดทนได้เมื่อเข้าเต็นท์ โชคดีอย่างที่ทุกวัน มักจะกางเต็นท์เสร็จก่อนมีฝน หรือแค่ฝนพรำยังไม่เคยเจอฝนตกหนักในช่วงเวลาห้าถึงหกโมงเย็น ซึ่งเป็นเวลาช่วงหยุดปั่นกางเต็นท์ ส่วนช่วงปั่นแล้วเจอฝนตกปรับตัวเรียนรู้อยู่นาน กว่าจะเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร ทั้งในเรื่องใส่เสื้อผ้ากันฝน กันหนาว ทำตัวให้อุ่นพอ

ระหว่างปั่นให้เหมาะกับสภาพอากาศที่เจอ จะยักไว้เล่าในตอนต่อ

เรื่องกางเต็นท์นอน อย่างวันนั้น วันแรกที่เกิดกล้าเรื่องกางเต็นท์ หลังผ่านเรื่องครั้งแย่สุด วันเข้าพักในรีสอร์ทหรู ที่มันมีเรื่องพลิกอารมณ์หลายโหมด ยังดีมีโชค ที่โหมดจบพลิกบทได้ขึ้นสวรรค์ หลังจากเจอเรื่องหลากหลายในอารมณ์ จากเรื่องแค่จะหาที่พักในโรงแรม เลยสรุปปั่นต่อไปข้างหน้า ไม่อยากเสี่ยงหาโรงแรมอีกแล้วล่ะ กลัวเจอโหมดจบโหดแบบสุดเบื่อ จะเป็นเหตุพาลเกิดอามรมณ์บูด หรือตื่นเต้นเกินเช่นเคยเจอในโรงแรมที่คุนหมิง คือใจมันนึกเบื่อล่วงหน้าไปก่อนซะแล้วครับ จึงคิดตั้งใจมั่น ตามเส้นทางปั่นที่ยังเหลือมุ่งลูกู้ฮู่ หรือช่วงปั่นต่อให้ครบสองเดือนตามที่ได้วีซ่าเข้าจีนมาในครั้งนี้ จะไม่เสียเวลาหาที่พักในโรงแรม จะนอนกลางทางข้างถนนทุกคืนครับ

อีกทั้งวันนี้ จู่ๆ ที่ปั่นเพลิน เห็นพื้นที่ราบทุ่งหญ้าเรียบข้างทาง ตอนใกล้หกโมงเย็นแต่ฟ้ายังสว่าง องค์ประกอบส่วนสำคัญที่จูงใจ เป็นลำธารน้ำใสสายเล็กไหลผ่าน หวังได้อาบน้ำให้สบายตัว ซักผ้าสบายใจด้วยทำเลอยู่ติดลำน้ำใส ถัดจากจุดที่ผมยืนซักร้อยกว่าเมตรมีสะพานเล็กๆ สมองสั่งดวงตาสองข้างวิ่งแทนตีนขึ้นไปบนสะพาน แล้วลงสำรวจข้ามอีกฝั่ง เห็นบ้านมีแค่หลังเดียว ตรงถิ่นที่แถวนี้ รูปทรงเป็นแบบบ้านชาวนาโกโรโกโส ถึงจะเป็นบ้านชาวนาแท้ทรงซ่อมซ่อ แต่มีส่วนต่อเติม...ทำเป็นโรงจอดรถยนต์ เก็บรถเก๋งคันเล็ก ส่วนของหลังคาโรงจอดรถคงจะสูงไม่ถึงศอก หากวัดจากหลังคารถ เรียกว่าสมส่วนของทรงบ้านที่ออกจะโกโรโกโส อ้อ...สิ่งก่อสร้างแบบนี้ บ้านเราเรียกเพิงจอดรถ ใช้คำนี้...สื่อภาพได้ชัดกว่าคำว่าโรงจอดรถ หน้าเพิงจอดรถจ่อติดถนนเล็กๆ เชื่อมต่อกับตีนสะพาน ผมดึงตากลับมา แล้วใช้มันมองสำรวจไปมารอบตัวอีกสองรอบ พิเคราะห์ทุ่งให้ถ้วนถี่ เห็นชาวนาผู้ชายทำงานสวน กำลังทำกริยาวักน้ำจากลำธารด้วยกระบวยต่อด้ามยาว เดินจ้วงวิดน้ำขึ้นไปรดพืชที่ปลูกอยู่ตามแนวยาวเลียบลำธาร ในเรือนไม่เห็นคน ด้วยดวงตาไม่บรรลุขั้นจักษุทิพย์ แถมมันวิ่งไม่ทะลุกำแพงสิ่งขวางมัน แค่เห็นควันพวยพุ่งจากปล่องเหนือหลังคา เดาว่าคนผู้เป็นเมียคงง่วนทำครัวอยู่ในบ้าน พิเคราะห์ดูน่าจะสงบ หากกางเต็นท์นอนซะตรงนี้ ก็เข็นรถจักรยานลงไปหาพื้นที่ราบ ตั้งใจลองเสี่ยงวางเต็นท์นอนคืนนี้กลางทุ่งหญ้า วางเต็นท์เสร็จ ทำเท่เดินเตร่ให้ชาวนาเห็น ทำนองโชว์ตัวตน ก็ไม่เห็นเขาจะสนใจ จะเหลียวมองเราซักหน่อย ก็ไม่มี

ก็ตัดใจ ไม่สนอินทร์สนพรหมแล้วล่ะครับ วางเต็นท์จบ หายใจพักไม่กี่เฮือก น้ำเนิ้มไม่ทันอาบ ฝนก็ตกพรำจนถึงระดับกระหน่ำหนัก รายการฝนตกคืนนี้ ตกใส่จังหวะพรำหยิมสลับกระหน่ำหนักซะทั้งคืนไม่หยุดพัก ก่อนมาถึงจุดเหมาะที่ตรงนี้ ได้แวะหลบฝนใต้ชายคา รับความเมตตาสองสามีภรรยาผู้เฒ่า จึงโชคดีได้จบเรื่องกินข้าวเย็นแล้ว ช่วงนั้นตอนเวลาก่อนห้าโมงเย็น หลังปั่นหลุดออกมาจากเมือง Wuding ตลอดบ่ายๆ ของวันนี้ ปั่นบนถนนสาย 108 เจอหลักแสดงระยะทางสุดเก๋า เป็นถนนเส้นทางสายเก่าที่ตัดคดเคี้ยวขึ้นเขา เส้นทางสงบ รถยนต์ทั้งหมดไหลไปบนทางด่วนเสียดังค์ใช้ที่สร้างใหม่ ไม่มีใครนิยมมายุ่งขับรถยนต์ใช้ถนนเส้นเก่านี้ ฝนตกพรำระหว่างปั่นมองหาหาบ้านหาชายคาจะหลบฝน เจอแต่บ้านสร้างเป็นผนังเรียบ ไม่มีส่วนชายคา ที่พอจะอาศัยหลบแดดหลบฝนได้เลย แต่สุดท้ายก็เจออยู่หลังหนึ่ง เป็นบ้านมีชายคายื่น พอจะนั่งหลบฝนได้ก็แวะจอด ทั้งยังโชคดีเขาวางเก้าอี้ยาว ก็อาศัยม้านั่งใต้ชายคาผิงฝาบ้าน ควักกล่องข้าวคดห่อ กำลังนั่งกินมื้อเย็นเพลิน หญิงชราเจ้าบ้านเดินเปิดประตูออกมาเจอ ท่านทำหน้าแปลกใจแป๊บเดียว แล้วหันหลังเดินกลับหับประตูเข้าบ้าน สองนาทีถัดมา ท่านเปิดประตูเดินออกมาอีกที ในมือท่านประคองถาดวางป้านน้ำชา กระติกน้ำร้อน ท่านเดินเงียบวางสิ่งของลงข้างตัวผม

ผมยกมือไหว้ ตามธรรมเนียมไทย ส่งสายตาขอบพระคุณ ท่านยิ้มใจดีรับรู้ ในความเงียบ มิได้เอ่ยปากถามทักไถ่ผมแต่อย่างใด แค่วางถาดป้านน้ำชา

กระติกน้ำร้อน แล้วท่านก็หันหลังกลับเข้าบ้าน หับประตูเงียบเช่นเดิม ปล่อยผมเพลิน ทอดตาดูท้องทุ่งนาตรงข้ามถนน ละเลียดจิบน้ำชาร้อน หลังกินข้าวสายฝนพรำ อากาศชื้น

ชั่วครู่เห็นชายชราเดินดุ่มกลางฝนพรำ กลับจากงานไร่ ข้ามถนนเดินตรงมายังบ้าน ท่านเหลียวมองผมก่อนเปิดประตูเดินเข้าบ้าน ไม่นานนัก คงจะหลังท่านผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้าเสร็จ สองสามีภรรยาผู้เฒ่า เปิดประตูเดินออกมา ตัวภรรยาถือกล่อง ยื่นส่งผม เป็นกล่องขนมขบเคี้ยว ผมหยิบใส่เข้าปาก กินไปจิบน้ำชาไป สองท่านผู้เฒ่ายืนมองผม ส่งสายตา ความปราณี

ท่านส่งกริยาถามผมจะไปไหน ผมชี้นิ้วไปในทิศทางยังเบื้องหน้า ด้วยการปั่นมานานร่วมเดือนในยูนนาน นานพอจะรู้ธรรมเนียมเราคนจร ไม่พึงเอ่ยปากขออาศัยที่นอนกับชาวบ้าน ทั้งที่เห็นสองสามีภรรยานั้นแสดงชัดความใจดี ร่ำลาแบบมีใจดีคิดผูกพัน ดีกว่าที่จะเอ่ยปากขออาศัยท่านนอน ให้ท่านเกิดความอึดอัด ทั้งเราจะได้รับคำปฏิเสธแทนการลาด้วยสิ่งดี เสียอย่าไปสร้างรอยแผล ในความรู้สึกดีๆ ทั้งสองฝ่าย ก่อนแยกกัน เป็นเหตุผลของผมที่ยั้งตัวเอง ไม่เอ่ยปากขออาศัยท่านนอน

เมื่อถึงเวลาก็ต้องลำลา ความรู้สึกในทางดีด้วยรักผูกพันกะท่าน สั่งผม อย่ารบกวนท่านนานเกิน

ผมทำกริยาจะลาท่าน หญิงชราจับข้อมือฉุดผมให้นั่งรอ แล้วท่านก็หันหลังเดินกลับเข้าบ้าน ชักครู่กลับออกมาอีกที ยื่นถุงส่งผม ผมเปิดดู เป็นข้าวสาร คงจะร่วมสองกิโลกรัม ผมนึกไม่ถึงท่านจะมีใจเมตตา ท่านเห็นถุงข้าวสารผมเกลี้ยงเหลือข้าวสารแค่ก้นถุง ตอนผมนั่งรื้อของ แล้วท่านถามสนใจดูในสิ่งของแต่ละอย่างที่ผมรื้ออยู่ กลายเป็นผมได้ข้าวสารไปหุงกินข้างหน้า ด้วยความเมตตาของท่าน ก่อนเดินทางต่อ

คืนนั้นที่นอนในเต็นท์ริมทาง ในที่ๆ ให้ชาวบ้านเห็นเป็นครั้งแรก ก็ใช่จะไม่มีกังวล กว่าจะหลับนอนนึกไปสารพัด ที่นึกหนักเกิน กังวลว่าชาวนาที่เห็นผมกางเต็นท์ จะโทรศัพท์แจ้งตำรวจ มาเคาะเต็นท์ปลุก

ผมกลางดึก แต่ก็สงบดีนอนจนรุ่ง ตื่นขึ้นมารีบออกจากเต็นท์ ตื่นสายกว่าสองสามีภรรยาชาวนา เห็นทั้งคู่กำลังทำงานสวน

ผมรีบแสดงอาการ โบกไม้โบกมือตะโกน *"หนีฮ่าว"* ทักทายคนทั้งคู่ สามีเปลี่ยนจากเงียบไม่รับรู้ เป็นเช้านี้โบกมือตอบ แล้วหันหลังก้มหน้าก้มตาพรวนดินต่อ ส่วนภรรยาตะโกนตอบผมคำทักว่า *"หนีฮ่าว"* ทั้งโบกมือเติมรอยยิ้มในสีหน้า ต่างรับรู้การปรากฏตัวของคนแปลกหน้า เมื่อคืนมานอนกางเต็นท์ตื่นเช้ามาทักทายกัน แค่นี้ผมก็ได้รับความสุขใจว่าไม่ได้ทำการจาบจ้วงให้เขากังวลเกิน หากจะมีบ้างก็อาจจะทำให้เขากังวลหลับไม่สนิททั้งคืนเช่นผม ด้วยมีคนแปลกปลอมมาทำบ้าบอกางเต็นท์ในถิ่นเขา แต่รุ่งเช้าต่างรับรู้การทักทาย ต่างเก็บประสบการณ์ส่วนเสี้ยวชีวิตตน คนเจอกัน ต่างดีกัน แล้วแยกกันด้วยดีตามวิถีแต่ละคน

แค่ได้กางเต็นท์ แบบตั้งใจนอนในที่กลางแจ้งให้คนเห็น ได้ความรู้สึกชัดเจน ยืนยันคนจีนถิ่นนี้ไม่ยุ่งไม่ตอแย คนแปลกหน้า เขาอยู่เงียบสงบส่วนตัวเขา เราก็ไม่พึงไปกวนเขา รู้ชัดมั่นใจแบบนี้ก็เสริมเพิ่มความสนุก มั่นใจ ปั่นต่อไปไม่สนที่จะปั่นให้ถึงเมือง ตั้งใจเลย แต่ละวันจะกางเต็นท์นอนเงียบสงบคนเดียวริมทางปั่น จะทำแบบนี้ทุกวัน วันที่เหลือที่ปั่นเที่ยวในยูนนาน ☺

เรื่อง วชิรุฬ จันทรงาม

จักรยาน..วิถีชีวิตในอินเดียและพระพุทธศาสนา (3)

ในการไปเยือนประเทศอินเดียและเนปาล 4 สังเวชนียสถาน 4 ตำบล เดินตามรอยพระพุทธเจ้าในครั้งนี้ ได้ไปประสบพบเห็นวิถีชีวิตของคนอินเดีย และการใช้รถจักรยานในชีวิตประจำวันของคนอินเดียกันทั้ง เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้ชรา และการประยุกต์ทำ 3 ล้อเพื่อค้าขาย และใช้บรรทุกของ แต่ส่วนที่บรรทุกจะอยู่ด้านหลังของคนขี่ ส่วนซาเล้งของไทย ส่วนที่บรรทุกของจะอยู่ด้านหน้า แต่ 3 ล้อบรรทุกคนนั้น จะเหมือนๆ กัน เป็นข้อสังเกตที่ได้พบเห็น

เริ่มจาก *Fitness Lifestyle 64* จึงขอแบ่งปันภาพที่ได้บันทึกมา พร้อมทั้งอธิบายภาพและเรื่องราวต่างๆ ที่ได้ประสบพบมาเล่าสู่กันฟัง

ในฉบับนี้ *Fitness Lifestyle 66* เราจะพาท่านเดินทางไปยัง**สถานที่ตรัสรู้เมืองพุทธคยา** ชม**พระมหาโพธิ์เจดีย์พุทธคยา (ภาพ 1)** ซึ่งสร้างโดยพระเจ้าหุวิชกะ ในพุทธศตวรรษที่ 7 โดยมีรูปแบบผสมผสานเจดีย์แบบพุทธตั้งอยู่เหนือปรางค์แบบฮินดู จนเกิดเอกลักษณ์เฉพาะตัว เราจะไปนมัสการ**ต้นพระศรีมหาโพธิ์ (ภาพ 2)** สถานที่

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

ตรัสรู้ ซึ่งปัจจุบันเป็นต้นที่ 4 และไปกราบ**พระพุทธเมตตา (ภาพ 3)** อันศักดิ์สิทธิ์ที่ประดิษฐานภายในพระมหาโพธิเจดีย์มาแต่โบราณ

ระหว่างทางสู่**เมืองคยา**เราจะได้เห็นได้ชื่นชมกับทิวทัศน์และวิถีชีวิตของชาวพื้นเมือง **(ภาพ 4)** บ้านที่สร้างขึ้นมาด้วยดิน หลากหลายขนาด หลายรูปแบบ **(ภาพ 5-7)** และมีการใช้หลังคาบ้านเป็นที่ปลูกผักสวนครัว **(ภาพ 8-10)** ดูกลมกลืนกับธรรมชาติยิ่งนัก การใช้จักรยานในชีวิตประจำวันของชาวอินเดียเป็นภาพที่เห็นได้ตลอดระยะการเดินทาง **(ภาพ 11-13)**

จากเมืองคยา เราใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่งโดยรถบัสสู่**เมืองราชคฤห์**เพื่อขึ้น**เขาคิชกูฏ** สถานที่ซึ่งพระพุทธองค์ทรงโปรดประทับมากที่สุดในเมืองนี้

ทางขึ้นเขาเป็นระยะทางไม่ไกลนัก **(ภาพ 14)** มีชาวพื้นเมืองนำของมาขายเป็นระยะๆ **(ภาพ 15-16)** ผู้ที่ไม่ประสงค์ที่จะเดินก็สามารถนั่งเสลี่ยงขึ้นไปถึงยอดเขาได้ **(ภาพ 17-18)** เพื่อนมัสการ**พระมูลคันธกุฎีพระพุทธองค์ (ภาพ 19)**

จากนั้นเราเดินกลับลงไปเพื่อเดินทางต่อไปยัง**วัดเวฬุวนาราม** วัดแห่งแรกของโลก ซึ่งจะได้พูดถึงในฉบับหน้า ระหว่างทางเดินลง เราจะมีโอกาสได้ทำบุญ-ทำทานตลอดทาง **(ภาพ 20)** ยังความสบายจิตสบายใจแก่ผู้ให้ทานยิ่งนัก เมื่อนึกถึงว่า ชีวิตควรมีการแบ่งปันให้ผู้ที่ยากไร้และขาดโอกาส

...แล้วคุยกันต่อในฉบับหน้าครับ ☺

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
งบแสดงฐานะการเงิน
ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2558

	2558	2557
สินทรัพย์		
สินทรัพย์หมุนเวียน		
เงินสดและรายการเทียบเท่าเงินสด	6,822,168.87	2,773,416.24
เงินสนับสนุนค้างรับ	3,200,800.00	2,010,000.00
ค่าบริหารจัดการค้างรับ	-	36,000.00
รายได้สื่อโฆษณาวารสารสองล้อค้างรับ	54,600.00	86,740.00
อุปกรณ์กีฬาคงเหลือ	90,965.00	81,974.00
ค่าใช้จ่ายล่วงหน้า	900.00	1,350.00
รวมสินทรัพย์หมุนเวียน	10,169,433.87	4,989,480.24
สินทรัพย์ไม่หมุนเวียน		
อุปกรณ์-สุทธิ	415,183.92	517,623.76
รวมสินทรัพย์ไม่หมุนเวียน	415,183.92	517,623.76
รวมสินทรัพย์	10,584,617.79	5,507,104.00
หนี้สินและเงินทุนสะสม		
หนี้สินหมุนเวียน		
ค่าใช้จ่ายค้างจ่าย	131,367.33	2,288,664.46
เงินรับล่วงหน้า	5,000,000.00	
ภาษีเงินได้ค้างจ่าย	-	-
รวมหนี้สินหมุนเวียน	5,131,367.33	2,288,664.46
เงินทุนสะสม		
เงินทุนสะสมต้นปี	3,218,439.54	3,025,852.30
รายได้สูง (ต่ำ) กว่าค่าใช้จ่าย	2,234,810.92	192,587.24
เงินทุนสะสมปลายปี	5,453,250.46	3,218,439.54
รวมหนี้สินและเงินทุนสะสม	10,584,617.79	5,507,104.00

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
งบรายได้และค่าใช้จ่าย
ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2558

	2558	2557
รายได้		
รายได้จากการจัดกิจกรรม	11,835,620.00	8,204,991.06
เงินได้จากการสมัครสมาชิก	93,000.00	274,720.00
รายได้จากการจำหน่ายอุปกรณ์การกีฬา	100,955.00	135,056.00
รายได้อื่น	493,587.75	104,792.71
รวมรายได้	12,523,162.75	8,719,559.77
ค่าใช้จ่าย		
ค่าใช้จ่ายจากการจัดกิจกรรม	7,966,479.84	7,224,310.99
ต้นทุนอุปกรณ์กีฬา	80,764.00	110,498.00
ค่าใช้จ่ายบริหาร	2,103,421.03	1,049,048.90
ค่าเสื่อมราคา	127,339.84	128,922.64
รวมค่าใช้จ่าย	10,278,004.71	8,512,780.53
รายได้สูง (ต่ำ) กว่าค่าใช้จ่ายก่อนภาษีเงินได้	2,245,158.04	206,779.24
ภาษีเงินได้นิติบุคคล	10,347.12	14,192.00
รายได้สูง (ต่ำ) กว่าค่าใช้จ่ายสุทธิ	2,234,810.92	192,587.24

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

อย่าพลาด กิจกรรม AUDAX ตลอดปีนี้..

เสาร์ที่ 30 ก.ค. AUDAX 200BRM
สะพานข้ามแม่น้ำแคว จังหวัดกาญจนบุรี

เสาร์ที่ 6 ส.ค. AUDAX 200TESTRUN
โครงการชั่งหัวมัน ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

เสาร์ที่ 27 ส.ค. AUDAX 300BRM
ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

เสาร์ที่ 24 ก.ย. AUDAX 600BRM
ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

เสาร์ที่ 29 ต.ค. AUDAX 200BRM
อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

โดย สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

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 (หมู่บ้านส้มมากร) ส่วนลดกาแฟ 10 บาท สำหรับผู้ถือบัตรฯ และลด 20 บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน TCHA ลายธงชาติ

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

PMP ROOF RACKS & BIKE RACKS

แร็คหลังคา
แร็คจักรยาน

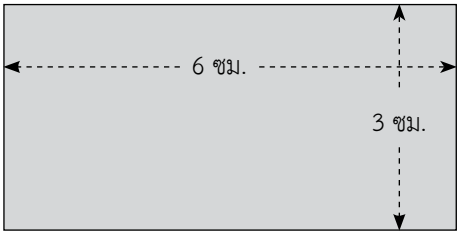
www.pmpaccess.com
www.facebook.com/pmpaccess
Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
ได้จัดกิจกรรมเชิญชวนนักปั่นจักรยาน
ผู้รักสุขภาพทุกท่าน
มาร่วมสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมฯ ทั้งแบบรายปี หรือตลอดชีพ
โดยได้นำรายชื่อสมาชิกที่สมัครตั้งแต่ ช่วงเดือนมกราคม - เมษายน 2559 มาจับสลาก เพื่อมอบรางวัลที่ระลึกเป็น กระติกน้ำจาก THULE
ขอบคุณสมาชิกที่ให้ความสนใจมา ณ ที่นี้

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

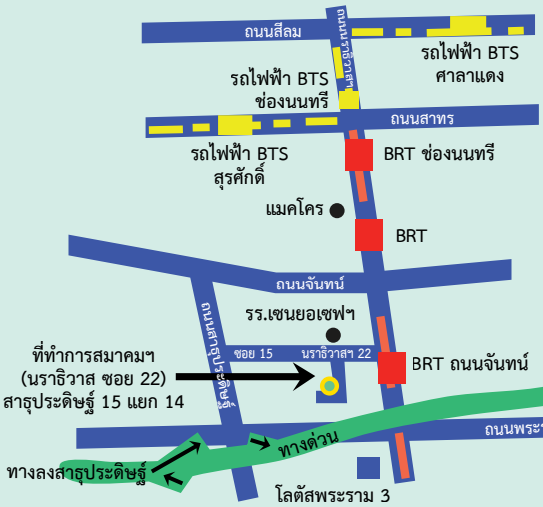
เปิดพื้นที่โฆษณาย่อยเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่ายจักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด 3 คูณ 6 เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาสเปิดพื้นที่ใหม่เพียง 1,000 บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน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



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!

โครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อนำจักรยานเก่ามาบูรณะใหม่ และนำไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนตามที่ห่างไกล เพื่อใช้ในการเดินทางสัญจรไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ 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

02

05

03

04

06

07

08

09

10

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	กางเกงขาสั้น รุ่นใหม่ ตัวละ 450 บาท	09	กางเกงขายาว รุ่นใหม่ ตัวละ 690 บาท	10	พวงกุญแจ โปรดระวังจักรยาน ชิ้นละ 30 บาท

TESLA R3000

SHIMANO SORA
EMBRACE NEW CHALLENGES

NEW !
RED RACE

FREE!!

เมื่อซื้อจักรยาน OPTIMA รุ่น TESLA R3000
รับฟรีกระเป๋าเป้หูรูด Shimano Sora มูลค่า 390 บาททันที

** สงวนสิทธิโปรโมชั่นแถมกระเป๋า 1 ใบต่อ 1 คันเท่านั้น **

** ติดต่อรับได้ ณ จุดขาย ที่ร้านตัวแทนจำหน่าย OPTIMA อย่างเป็นทางการทั่วประเทศ **

OPTIMA
www.optima.bike

CALL CENTER 02 703 6826
OPTIMABIKE