

ปีที่ 24 สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี 2540, 2546 และ 2551



ฉบับที่ 302/สิงหาคม 2559

วารสาร **สาร** **ส่องล่อ**

“ผลักดัน
เส้นทางจักรยาน
เลียบบคลอง”

🚲 ปั่นตามรอย เส้นทางเดินทัพสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

ปั่นสวดเดือนเกี้ยวขุนนาง ■ Polar M600 สมาร์ทวอชระบบ Android

TC100 สบาย 3 “911 วันปั่นสร้างตำนาน” ■ สารอาหารกับการออกกำลังกาย

Fitness Life Style ■ ถัดต้นแก้วเมื่อยเท้า-มือ ■ Shokta Bell กระดิ่งพินรุใหม่



ISSN 1513-6051

มูลค่า
ต่อ บาท
สมาชิก...
รับฟรี!

f TCHAtaicycling
www.thaicycling.com

Polar M600

สมาร์ทวอชระบบ Android ตัวแรกของค่ายนี้

สมาร์ทวอชกลายเป็นอุปกรณ์สวมใส่สำหรับนักกีฬาและผู้รักสุขภาพที่การออกกำลังกายไปแล้วในเวลานี้ ด้วยเพราะรูปร่างที่มีขนาดเล็ก สวมใส่ง่าย และบรรจุไปด้วยคุณสมบัติที่เหมาะสมกับการใช้งาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนรักการปั่นจักรยาน ซึ่งมักจะต้องมี “คอมพิวเตอร์จักรยาน” หรือที่เรียกติดปากกันว่า “ไมล์จักรยาน” ติดตั้งที่แฮนด์กันแทบทุกคัน

POLAR M600



SMARTWATCH

ทว่าคราวนี้จะเพิ่มนาฬิกาอัจฉริยะอีกสักเรือน ซึ่งสามารถเพิ่มเติมคุณสมบัติสำหรับข้อมูลการออกกำลังกายและอื่นๆ ที่เชื่อมโยงกัน เพื่อวิเคราะห์ และปรับปรุง พัฒนาการออกกำลังกาย ตลอดจนสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ค่าย POLAR นั้นมีชื่อเสียงในแวดวงอุปกรณ์คอมพิวเตอร์จักรยานมายาวนาน ล่าสุดได้ออกสมาร์ท

วอชรุ่นใหม่นี้ชื่อว่า M600 ซึ่งใช้ระบบปฏิบัติการ Android Wear เป็นรุ่นแรก นั่นเท่ากับว่าจะมี APP มากกว่า 4,000 รายการให้เลือกดาวน์โหลดมาใช้งานในนาฬิการุ่นนี้

ภายในมีระบบเซ็นเซอร์ตรวจจับถึง 6 จุด ทำให้สามารถตรวจจับอัตราการเต้นของหัวใจไปจนถึงการติดตามเส้นทางปั่นจักรยานด้วยระบบ GPS



ได้อย่างแม่นยำยิ่งกว่า

มีระบบ *Smart Coaching* สำหรับการส่งเสริมกิจกรรมกีฬาและสุขภาพหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการ วิ่ง ปั่นจักรยาน กิจกรรมออกกำลังกาย วัดปริมาณการเผาผลาญ แคลอรี อัตราการเต้นหัวใจ ตารางการฝึกฝน ประสิทธิภาพของการนอนหลับ ฯลฯ

สามารถเชื่อมโยงข้อมูลกับแอปที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย อาทิ **Strava** และอื่นๆ โดยเชื่อมโยงกับสมาร์ตโฟนได้ทั้งระบบ iOS และ Android ถึงแม้ว่าตัวของนาฬิกาเรือนนี้จะรองรับระบบ Android ก็ตาม

แต่เมื่อใช้งานร่วมกับสมาร์ตโฟนที่เป็นระบบ Android จะสามารถซิงค์การเล่นเพลงและควบคุมเพลงได้โดยไม่ต้องไปแตะต้องสมาร์ตโฟน รวมถึงคุณสมบัติการแจ้งเตือนต่างๆ จากสมาร์ตโฟน ไม่ว่าจะเป็นโซเชียลมีเดีย ข้อความเตือน หรือการแจ้งเตือนบันทึกกิจกรรมต่างๆ จากปฏิทิน

ภายในตัวเรือนบรรจุไว้ด้วยหน่วยความจำขนาด 4 กิกะไบต์ หน้าจอแบบสัมผัสขนาด 1.3 นิ้ว แบตเตอรี่ใช้งานได้ยาวนาน 10 ชั่วโมง เมื่อเปิดระบบ GPS หรือหากปิดระบบนี้จะสามารถใช้งานได้ต่อเนื่องมากกว่า 2 วันต่อการชาร์จแบตเตอรี่หนึ่งครั้ง

สนนราคา \$329.90 ประมาณ 11,500 บาท ☺



ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

นายกสมาคมฯ อุปนายกสมาคมฯ กรรมการ และเจ้าหน้าที่
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย



infinite
Ride To Future and Beyond

จัดเต็ม! คอลเลกชัน ทีมสิงห์อินฟินิต
ครบชุดสุดเท่! มั่นใจเหมือนอยู่ในสนามแข่ง

EXUSTAR



EXUSTAR E-CSG17BG

10 / 11 sp

EXUSTAR



EXUSTAR



EXUSTAR E-BHM118-GD-INF



INFINITE JERSEY COLLECTION



SAN MARCO ASPIDE RACING

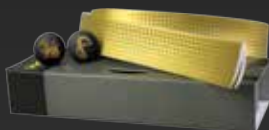


ELITE



ELITE PARON / CUSTOM RACE

VELO
feels right



WRAP HANDLE BAR TAPE
GOLD CARBON TEXTURE



EXUSTAR

EXUSTAR
E-SM346B-GD-INF



EXUSTAR E-SR238BK



www.la-bicycle.com

f la bicycle

ติดต่อตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ โทร. 02 819 4488 (8.30 น.-17.00 น. จันทร์ - ศุกร์)
มั่นใจคุณภาพและบริการหลังการขายโดย บริษัท แอลโอ ไบซิเคิล (ประเทศไทย) จำกัด





ภาพ @zangzaew

2 Polar M600 สมาร์ทวอชระบบ Android 7 แวดวงสองล้อ 14 ตารางกิจกรรม 2559 16 พลัดดัน เส้นทางจักรยานเลียบลอง 18 TC100 สนาม 3 “911 วันปั่นสร้างตำนาน” 20 กดจุดหยุดไว้หวิดใหญ่ 21 ดัดตนแก้เมื่อยเท้า-มือ 22 สารอาหารกับการออกกำลังกาย 26 ปั่นตามรอย เส้นทางเดินทัพสมเด็จพระนเรศวรมหาราช 34 ปั่นเที่ยวขุนนาง - ตอนที่ 16 38 Fitness Life Style 42 Shoka Bell กระดิ่งพันธุ์ใหม่ 46 บริษัทจักรยาน 47 สิ้นค้าสมาคม

กำลังเป็นที่สนอกสนใจของบรรดานักปั่นทั้งหลายมากขึ้นอย่างรวดเร็ว สำหรับกิจกรรม AUDAX ที่จัดขึ้นโดยสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพราะการปรับรูปแบบที่เหมาะสม และการเลือกเส้นทางซึ่งสวยงามชวนให้ปั่นได้อย่างเคลิบเคลิ้ม รวมถึงการปั่นจักรยานไปตามเส้นทางสายรอง ซึ่งหลีกเลี่ยงและปลอดภัยจากรถยนต์ขนาดใหญ่

อย่างเช่นกิจกรรม 200BRM Bridge of River Kwai ซึ่งจัดไปในเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมาสดๆ ร้อนๆ อันเป็นการปั่นจักรยานเส้นทางเลียบลองแม่น้ำแม่กลอง ล่องขึ้นไปยังตอนเหนือของจังหวัดกาญจนบุรี จนถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว บนถนนสายรองที่งดงามความสวยงามของธรรมชาติสองข้างทางได้อ่าน่าประทับใจ

ยังมีเส้นทางที่สวยงามปั่นสนุก ไม่ต้องกังวลกับรถยนต์ขนาดใหญ่ ซึ่งทีมงานของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้ลงพื้นที่สำรวจทดสอบเส้นทางกันจนมั่นใจ ค่อยเปิดให้สมาชิกได้ร่วมสัมผัสในแบบ Audax สไตล์ TCHA กันอย่างต่อเนื่อง ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมได้ที่ Facebook ของสมาคมอย่างได้พลาดเสียวนะครับ

บรรณาธิการสารสองล้อ



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

1. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพและพละการศึกษากิจกรรม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
2. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
3. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
4. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
5. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
6. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ตกอยู่ในหมู่สมาชิก ที่ประสบคุณงามความดีช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
7. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วิจิระธนะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทย์นันท์ พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. 02-214-4660, 02-214-4370 โทรสาร 02-612-4509 สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์) 15 แขวง 14 ถนนราชวิถี-สวนครินทร์ แขวงจันทน์บุรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: facebook.com/TCHAthaicycling อีเมล tchathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี สมาชิกอายุปี 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

“คืบความสุขให้คนพิเศษ”

สิงหา...เที่ยวตาก รับรางวัล กับ ททท. สำนักงานตาก การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานตาก ขอมอบสิทธิพิเศษในเดือนสิงหาคม เดือนแห่งการเฉลิมฉลองพระชนมพรรษาของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในโครงการ “เที่ยวเมืองตาก สุขสดชื่น คืบความสุขให้คนพิเศษ”

นางสาวธมลวรรณ เรืองขจร ผู้อำนวยการสำนักงาน ททท. สำนักงานตาก กล่าวว่า เดือนสิงหาคม ถือเป็นเดือนแห่งการเฉลิมฉลองที่สำคัญของคนไทย

เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ ในวันที่ 12 สิงหาคม 2559 นี้ ซึ่งรัฐบาลได้ประกาศให้มีการเฉลิมฉลองตลอดเดือนสิงหาคม และยังถือเป็นเดือนสำคัญในการที่คนไทยจะร่วมระลึกถึงพระคุณของ

มารดาผู้ให้กำเนิด ซึ่งการท่องเที่ยวถือเป็นกิจกรรมสำคัญในการสร้างความรัก ความเข้าใจระหว่างกัน และฟื้นฟูสถาบันครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันสำคัญต่อการสร้างรากฐานในการพัฒนาสังคมให้น่าอยู่ต่อไป และจังหวัดตากมีแหล่งท่องเที่ยวมากมาย โดยเฉพาะเดือนสิงหาคม ถือเป็นช่วงฤดูแห่งความชุ่มฉ่ำของสายฝน พื้นที่กว่า 3 ส่วน 4 ของจังหวัดตากเต็มไปด้วยความเขียวขจีของธรรมชาติส่งมอบความอุดมสมบูรณ์และอากาศบริสุทธิ์อีกครั้ง รวมถึงความหลากหลายของศิลปวัฒนธรรมตลอดจนวิถีชีวิตของท้องถิ่นที่ยังคงรักษาขนบธรรมเนียมดั้งเดิม รวมถึงอาหารพื้นเมืองที่น่าลิ้มลองตามวิถีไทยแท้ ซึ่งจะทำให้ทุกท่านท่องเที่ยวอย่างเพลิดเพลิน ในรูปแบบของ “ท่องเที่ยววิถีไทย เก๋ไก๋ไม่เหมือนใคร” ☺

สิงหา...เที่ยวตาก รับรางวัล กับ ททท. สำนักงานตาก ท่องเที่ยววิถีไทย เก๋ไก๋ ไม่เหมือนใคร

คืบความสุขให้คนพิเศษ “เที่ยวเมืองตาก สุขสดชื่น คืบความสุขให้คนพิเศษ”

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานตาก ขอมอบสิทธิพิเศษในเดือนสิงหาคม เดือนแห่งการเฉลิมฉลองพระชนมพรรษาของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

พิเศษ สำหรับนักท่องเที่ยว ที่มีอายุ 55 ปี ขึ้นไป (ต้องไม่มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดตาก) เพียงแสดงบัตรประจำตัวประชาชนและใบเสร็จท่องเที่ยวที่ใช้บริการ ด้านการท่องเที่ยวในจังหวัดตากที่มีมูลค่า 1,000.- บาท ขึ้นไป (โดยใช้บริการตั้งแต่วันที่ 1-31 สิงหาคม 2559 อาทิ ที่พัก, เครื่องบินโดยสาร, ร้านอาหาร, สปา, ของที่ระลึก) รับฟรีของที่ระลึกจาก ททท. “หมอนอิงสุขใจ” และ “ผ้าพันคอ” มูลค่า 450 บาท และลุ้นรับของรางวัลอื่นๆ อีกมากมาย สามารถแลกของรางวัลได้ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม - 10 กันยายน 2559 (บัตรประชาชน 1 ใบ ต่อ 1 รางวัล เท่านั้น)

* หากสนใจในการเดินทางท่องเที่ยวไปยังจังหวัดตากให้ใช้บริการทางรถ
** ขอสงวนสิทธิ์ในจำนวนจำกัด ขอสงวนสิทธิ์ในผู้ถือบัตรประชาชนผู้มีสัญชาติไทย

ติดต่อขอรายละเอียดได้ที่
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานตาก
133 ถนนพหลโยธิน ต.เมืองเก่า อ.เมือง จ.ตาก 63000
โทรศัพท์ 055-21-2211-2 ต่อ 101-102-103-104-105
www.tat.or.th/tat-tak
E-mail: tat.tak@tat.or.th, tat.tak@tat.or.th, tat.tak@tat.or.th
Fax: 055-21-2211 ต่อ 101-102-103-104-105
ขอสงวนสิทธิ์ในราคา ส่วนลดและเงื่อนไข
วันที่ 1-31 สิงหาคม 2559 เวลา 08.00-17.00 น.
โทร 0 5556 4107 วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 08.00-16.00 น.
เว็บไซต์: www.tat.or.th / www.tat-tak.com
สาขา: 63115 ต.เมืองเก่า อ.เมือง จ.ตาก 63000

ผลงานทีม OPTIMA THULE Cycling Team



การแข่งขันจักรยานเสือภูเขาทางเรียบ ซึ่งถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพฯ สนามที่ 4 จ.กาญจนบุรี ไฮไลต์สำคัญอยู่ที่รุ่นเยาวชนหญิงอายุไม่เกิน 18 ปี ที่ **น.ส. เยาวเรศ จิตมาตย์** หรือ **“เจ้าวิว”** เข้ามาเป็นอันดับ 1 อีกสนาม ทำให้มีคะแนนรวมจ่อถ้วยพระราชทานเต็มที!! รวมไปถึงเพื่อนร่วมทีมในรุ่นเดียวกันที่พากันเข้า ในอันดับ 2, 3, 4

ในส่วนของผลงานในประเภทอื่นๆ ของนักกีฬาทีม OPTIMA THULE มีดังนี้

- เยาวชนชาย 18 ปี :

อันดับที่ 4 นายวุฒิชัย ก้องอัมพร

อันดับที่ 5 นายจิรพงศ์ ภักดิ์ศรีวงศ์

- ยูวชนชาย :

อันดับที่ 5 เด็กชาย วิศกร แก้วทอง

ขอบคุณผู้สนับสนุนอย่างเป็นทางการ :

ผลิตภัณฑ์บรรทุกจักรยาน Thule Sweden Techno-Sell : Thule Distributor, เครื่องดื่ม if Fruitamin สามารถติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ www.optima.bike/news ได้ในรายการต่อไป ☺



OPTIMA THULE Cycling Team



ในการแข่งขันประเภทเสือภูเขา ครอสคันทรี่ และจบด้วยผลงานคว้าชัยชนะได้หลาย อันดับ - ประเภท สามารถติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ www.optima.bike/news ได้ในรายการต่อไป ชาย 18 ปี คว้าอันดับ 1, 2, 5, 6 และ 8 ส่วนรุ่นหญิง 18 ปี คว้าอันดับ 2 มาได้สำเร็จ

สามารถติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ www.optima.bike/news ได้ในรายการต่อไป ☺



สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ตอบรับสนับสนุนสุดตัวอีกแรงกับกิจกรรม พลิกปั่นปั่นป่า กับ “ปลูกเลย!” และกลุ่มผู้นำคนเมือง ที่จะไปช่วยป่าเมืองน่าน

TCHA ขอส่งหนึ่งพลังระดมทุนด้วยการทำเสื้อปลูกเลยรุ่นมีกระเป๋าหลัง เสื้อปลูกเลยผ้า Micro Jersey เวอร์ชันสำหรับปั่นจักรยานยังมีวางขายที่ 3 ร้านคนจักรยานใจดีไปซื้อกันได้

1. คาเฟ่เวลโรโดม มธ.ท่าพระจันทร์
2. BACC Co-Cycling Space ร้านจักรยานหอศิลป์ฯ ปทุมวัน
3. ฟอรัจน์ไบค์ อาคารฟอร์จูนรัชดา

ขอบคุณที่ช่วยสนับสนุนกิจกรรม#ปลูกเลย

สั่งซื้อทางไปรษณีย์ได้ที่ <http://workwithweb.net>

/plookloe หรือที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ☺



Tour of I-san Buengkan Classic 2 หัวใจตกหลุม (รัก) ที่กุสึหิ วันอาทิตย์ที่ 4 กันยายน 2559



การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย โดยภูมิภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร่วมกับ ชมรมจักรยาน CoffeeBike ขอเชิญชวนนักปั่นจักรยานทุกท่านเข้าร่วมกิจกรรม Tour of I-san Buengkan Classic 2 หัวใจตกหลุม(รัก)ที่กุสึหิ ที่จังหวัดบึงกาฬ ด้วยระยะทางกว่า 55 กิโลเมตร พิเศษสุดๆ ท่านจะได้สัมผัสบรรยากาศของห้องเรียนธรรมชาติ ซึ่งทางเราได้รับอนุญาตเป็นกรณีพิเศษจากกรมป่าไม้ในการเข้าชม

ค่าสมัครท่านละ 600 บาท จะได้รับเสื้อ Buengkan Classic 2 Jersey สวยหรูมาตรฐาน BOMB BIKE มีบริการน้ำดื่ม อาหารเช้า และอาหารเที่ยง ฟรีตลอดเส้นทางปั่น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับความคุ้มครองประกันอุบัติเหตุ โอนเงินค่าสมัครได้ที่ ธนาคารกสิกรไทย สาขาเซ็นทรัลพระรามที่ 2 ชื่อบัญชี น.ส. ศศินันท์ เลิศศรีพรชัย เลขที่บัญชี: 743-2-83239-9 รับสมัครจำนวน 300 ท่าน เท่านั้น ☺

ปั่นसान ปณิธาน สืบ นาคะเสถียร

วันที่ 10 กันยายน 2559

โครงการปั่นจักรยาน “ปั่นसान ปณิธาน สืบ นาคะเสถียร” เนื่องในโอกาสครบรอบ 26 ปีการจากไปของ สืบ นาคะเสถียร เมื่อวันที่ 1 กันยายน 2559 เป็นกิจกรรมเพื่อรำลึกถึงการทำงานด้านป่าไม้และการอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า โดย สืบ นาคะเสถียร ได้เริ่มต้นงานที่การเคหะแห่งชาติ กรมป่าไม้ เชื้อนเขียวหวาน ห้วยขาแข้ง จวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต

จัดโดยชมรมจักรยานการเคหะแห่งชาติ ชมรมจักรยานโอเอสเอส และกลุ่มจักรยานราม 2 ไบค์ ระยะทางไปกลับประมาณ 40 กิโลเมตร

ค่าใช้จ่ายในการร่วมทริป 270.- บาท/ท่าน รวมในสิ่งต่อไปนี้

1. เสื้อมูลนิธิสืบ นาคะเสถียร 1 ตัว (โปรดใส่ร่วมกิจกรรมทุกท่าน)
2. ประกันอุบัติเหตุการเดินทาง

หมายเหตุ รายได้ทั้งหมดหักค่าประกันอุบัติเหตุ มอบนุสนธิสืบ นาคะเสถียร



ติดต่อทีมงานผู้จัด

คุณสุเมธ

โทร 08-6788-1889

ทีมจักรยาน การเคหะแห่งชาติ

คุณโกศล

โทร 08-1427-4656

ทีมจักรยาน โอเอสเอส

คุณอดุลย์

โทร 09-1886-5503

ทีมจักรยาน ราม 2 ไบค์ ☺



ปั่นจักรยานเพื่อชีวิต

ขอเชิญร่วมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ เพื่อสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ

ตอน พาเสือเข้าป่า

พาเสือเขนงขึ้น

ระยะทาง 87 กม.

วันอาทิตย์ที่ 11 กันยายน 2559

ณ ไร่เกียรตินครชัย อ.ท่าตะโกยบ จ.ฉะเชิงเทรา

เวลา 06.00 น. - 15.30 น.

ค่าสมัคร **350** บาท

พร้อมเสื้อปั่นจักรยาน อาหารและน้ำดื่ม ให้ทุกท่าน

นำรถจักรยานมาปั่น ถนนลาดยาง อากาศดี

ติดต่อสอบถาม คุณกวีชัย 088-8396399

ID : 0888396399

ไร่เกียรตินครชัย

พาเสือเข้าป่า

ในวันอาทิตย์ที่ 11 กันยายน 2559

ขอเชิญร่วมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพเพื่อสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ตอน พาเสือเข้าป่า ระยะทาง 87 กิโลเมตร ณ ไร่เกียรตินครชัย อำเภوتاตะโกยบ จังหวัดฉะเชิงเทรา ค่าสมัครร่วมทริป 350 บาท รับเสื้อ+อาหารเครื่องดื่ม สอบถามรายละเอียด **คุณกวีชัย 088-8396399 ☺**



นครปฐมคาร์ฟรีเดย์2016 วันที่ 25 กันยายน 2559

อุทยานการอาชีพชัยพัฒนา นครปฐม ร่วมกับชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพจังหวัดนครปฐม ขอเชิญร่วมปั่นโครงการ “นครปฐมคาร์ฟรีเดย์ 2016” ในวันที่ 25 กันยายน 2559 โดยมีวัตถุประสงค์ในการจัดงาน

- รณรงค์ลดมลภาวะโลกร้อน
- ประหยัดพลังงานที่ไม่จำเป็น
- ส่งเสริมการท่องเที่ยวในจังหวัดนครปฐม
- ส่งเสริมการออกกำลังกายให้มีสุขภาพแข็งแรง

โดยจุดปล่อยตัว ที่อุทยานการอาชีพชัยพัฒนา จังหวัดนครปฐม-เมืองไม้วัดแลนด์-ชุมชนบ้านศาลาดิน-กลับมา อุทยานการอาชีพชัยพัฒนา นครปฐม

งานนี้ไม่มีค่าใช้จ่าย ส่วน

ท่านที่จะซื้อเสื้อจักรยานการกุศล ราคาตัวละ 300 บาท รายได้นำไปสมทบ งานกรีนตักค่าง 350 วัด โดยทางชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพนครปฐม จะปั่นออกจากรถจักรยานไปวัดภูมินทร์ จังหวัดน่าน ในวันที่ 18-22 ตุลาคม 2559 โดยทอดในวันที่ 23 ตุลาคม ท่านใดสนใจแจ้งชื่อล่วงหน้าครับ ส่วนท่านที่ไม่ซื้อเสื้อก็ร่วมปั่น ฟรีครับ รับจำนวนจำกัด

สนับสนุนโดย บริษัท อุตสาหกรรมท่อน้ำไทย จำกัด ผู้ผลิตท่อ พี.วี.ซี. และอุปกรณ์ พี.วี.ซี, บริษัท กิ วิ และ คมคม โปรดักส์ จำกัด ผู้ผลิต มิตครว้ ตราคมคม (KOM-KOM) ได้

รับความนิยมมายาวนานกว่า 30 ปี มิตครว้ที่ครบเครื่องเรื่องการใช้งาน ครว้ให้ถูกต้อง และเหมาะสมกับทุกประเภทการใช้งาน เพื่อสร้างสรรค์เมนูอาหารแบ่งปันความสุข และสุขภาพที่ดีของครอบครัว และคนที่คุณรัก คมคมสุขภาพดีแบ่งปันได้

สมัครได้ที่ <http://npbike.com/Register/RaceOrder.asp?plan=25590909> ☺



LitePro สดุดอกของแต่งรถปั่นสำหรับ Dahon
และรถปั่นอื่นๆ ชี้นานหลากหลาย ทั้งของแต่ง
เลขของฮับเกรด เสริมบาร์มีที่รัดพันคูใจของท่าน



จัดจำหน่ายโดย นาโวกา ไทโร 02-896-6655 www.navabike.com และร้านจักรยานชั้นนำทั่วประเทศ

Bike Monster (รามอินทรา) 089-441-2591 Aim Bike (ปิ่นทอง) 02-984-0427 Bird Bike (สุริยาส) 083-304-0497
B.M. Bike (พระราม 2) 02-417-6031 มายกานท์ (บางนา) 089-043-6262 ปีนป็นไบก์ (ลาดพร้าว) 083-6050-303 CG
Bike cafe (สี่แยกวัดรามอินทรา) 092 390 5522 กว๊านกัณยธรรมา (ประเวศ) 02-585-2266 เทพารักษ์ไบก์ (โกลด์) 4)
02-538-5435-6 บางนาจักรยาน (วัดเทพสุ) 02-353-0349 N Cycle (สีลม) 088-498-3105 Bike Room (ทองหล่อ)
081-481-7868 เร็วกว่าเดิม (สาทร) 081-933-3541 Bike Concept (ลาดพร้าว) 02-907-5989 My 80
(เทพารักษ์) 089-676-6802 Bike Garden (บางนา) 085-862-4242 Bike Bike Ride (บางใหญ่) 080-077-0246
Play Bike (ศรีนครินทร์) 02-758-5969 เป้าโยก (บางนา) 038-272016 Mod X (รามนา) 086-364-8050

ตารางกิจกรรมประจำปี 2559

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยจักรยานและการใช้จักรยาน เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการใช้จักรยานอย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้จักรยานทั่วไป สามารถติดตามรายละเอียดและสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ได้ที่ โทร. 02-678-5470 หรือทาง Facebook.com/TCHAtaicycling ☺

เดือนมิถุนายน

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

เดือนกรกฎาคม

- อาทิตย์ที่ 3 ทริปปอยสามพราน บ้านแสนรักษ์
สวนเกษตร
อาทิตย์ที่ 10 ทริปปอย ทริปปอเขียวคาเฟ่ไทยสไตล์
ฉะเชิงเทรา ชัยศรี
เสาร์ที่ 16-23 AUDAX 1500 Bangkok-Phrae-
Bangkok (Gran Turismo)
เสาร์ที่ 30 AUDAX 200BRM สะพานข้ามแม่น้ำแคว
จังหวัดกาญจนบุรี

เดือนสิงหาคม

- เสาร์ที่ 6 - AUDAX 200TESTRUN
โครงการช้างหัวมัน ชะอำ
จังหวัดเพชรบุรี
- ปั่นซ่อม TC100 เสริมสนาม 1- 2
เสาร์ที่ 27 AUDAX 300BRM ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

เดือนกันยายน

- อาทิตย์ที่ 4 ทริปปอย
อาทิตย์ที่ 11 TC100 สัตหีบ วัดญาณสังวราราม
เสาร์ที่ 24 AUDAX 600BRM ไทรโยค
จังหวัดกาญจนบุรี
อาทิตย์ที่ 25 CAR FREE DAY 2016

เดือนตุลาคม

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

เดือนพฤศจิกายน

- อาทิตย์ที่ 6 ทริปปอย

จักรยานคุณภาพ ตอบโจทย์ทุกความต้องการ ในราคาสบายกระเป๋า

R20 451



Smart 14"



Vit V7 16"



Vit V7 20"



Wind Speed
20"



Mini Velo
CR 451



Mini Velo
AL 451



CCNV GROUP

จักรยาน Banian เปิดรับตัวแทนจำหน่าย โทร 089-790-0099 www.ccnvgroup.com FB:ccnvgroup

Aim Bike (เบ๊ตดอง) 02-984-0427 Bird Bike (บ้านระแจะ 29) 083-304-0497 B.M. Bike (ท่าช้าง) 02-417-6031 เทพวงษ์ไบค์ (ฝักขี้ 4) 02-538-5435 ภายหลังไบค์ (บางนา) 089-043-6262 วิตรพลอินเตอร์ไบค์ (สายไหม) 081-816-9479 Sun Bike (ราชพฤกษ์ 6) 089-939-7329 My-80 (สำโรง) 089-676-6802 108 Bike (สีลม) 089-695-8449 สมารทไบค์ (โสม) 02-523-7229 Bike Bike Ride (บางใหญ่) 080-077-0246 Bike Garden (บางกอก) 085-862-4242 บ้านจักรยาน (จตุรัส) 02-393-0349 Bike Concept (ลาดพร้าว) 0-2907-5989 Onnut 39 BIKE (จตุรัส) 083-809-8993 CrazyBike (รามคำแหง) 087-004-5188 JR Bike shop (ราชพฤกษ์) 089-666-2356 Yoko Bike (พญาไท) 086-904-3235 T-Bike (สาย 2) 083-075-7756 Mod x bike (ราชบุรี) 086-364-8050 บ้านไข่ จักรยาน (ปทุมธานี) 086-677-1016 ระยองฮิลไบค์ (ระยอง) 089-666-0305 จักรยานมรสีทอง (ลำปาง) 054-322-390 ตามไบค์ (สุราษฎร์ธานี) 081-787-8747 TYROBIKE (หาดใหญ่) 084-553-6888 Bike Avenue (ภูเก็ต) 088-753-3874

ร้องเรียน ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร พลัดถิ่น เส้นทางจักรยานเลียบบคลอง เชื่อมขนส่งสาธารณะทางเลือกใหม่ขอ การเดินทางของคนกรุงเทพฯ

ร่วมสนับสนุน พลัดถิ่นทางจักรยานเลียบบคลอง

<https://www.change.org/p/ผู้ว่ากทม-ขอเส้นทางจักรยาน>

เลียบบคลองเชื่อมขนส่งสาธารณะทางเลือกใหม่ของการเดินทางของคนกรุงเทพฯ



“รื้อารรติดขัดปัญหาตลอดกาล เปลี่ยนเป็น ขัจักรยานดีกว่า”

กรุงเทพมหานครในปัจจุบันเมืองที่มีแต่รถยนต์
ครองถนน ปริมาณรถที่เพิ่มขึ้นทุกวันจนทำให้เส้นทาง
สัญจรเป็นเสมือนลานจอดรถชั่วคราว ในขณะที่คนเดิน
ผู้ใช้จักรยาน รถเข็น ต้นไม้ข้างทางถูกเบียดบังจนมี
สิทธิบนพื้นที่ทางเท้าน้อยลงทุกที อีกทั้งควันพิษและ
ไอร้อนที่มาจากเครื่องยนต์ทำให้สุขภาพคนเมือง
ค่อยๆ แย่ลง ฯลฯ การหันมาใช้ยานพาหนะที่ไม่สร้าง
ปัญหามลภาวะ และยังเพิ่มความสะดวกรวดเร็วใน
การเดินทางอย่าง “จักรยาน” จึงเป็นทางเลือกที่
เหมาะสมที่สุดในปัจจุบัน

ด้วยลักษณะทางกายภาพของเมืองนั้น ถือว่า
เหมาะสมกับการสัญจรจักรยานมาก ด้วยพื้นที่ทั้งเมือง
ไม่ใหญ่เกินไป แต่สภาพทางกายภาพของถนนในกรุงเทพ
มหานครนั้น ไม่ได้เอื้ออำนวยต่อการใช้จักรยานสักเท่าไร
ดังนั้นการสร้างความปลอดภัยของสาธารณูปโภคที่เอื้อ
ต่อการใช้จักรยานสัญจร อาทิ การปรับปรุงเส้นทางที่มี
อยู่เดิมให้ใช้ได้ดี และสำรวจเส้นทาง ลัดที่จักรยาน
สามารถขี่ผ่านเข้าไปได้โดยไม่ต้องออกถนนใหญ่
 อีกทั้งมีทางเชื่อมต่อกับระบบขนส่งมวลชนได้ การ
สร้างจุดจอดที่ปลอดภัย การมีเครือข่ายเส้นทางเชื่อม
ต่อทั้งเมือง มีการแบ่งผิวการจราจร สร้างระบบทาง
กายภาพให้เกิดอิทธิพลต่อจิตใจและพฤติกรรม อย่าง
เช่นเลนจักรยาน การออกแบบอาคารให้มีจุดจอด
จักรยาน มีทางลาด มีพื้นที่ให้พนักงานเปลี่ยนเสื้อผ้าได้

เท่านั้นที่สร้างแรงจูงใจให้คนหันมาใช้จักรยานได้

“ถนนหมด แต่รถยนต์เพิ่มตลอด”

จากสถิติของกรุงเทพมหานครและกรมการ
ขนส่งทางบก เห็นได้ว่า ในช่วงเวลา 10 ปี ตั้งแต่ พ.ศ.
2542-2552 อัตราการเติบโตของคนกรุงเทพฯ อยู่ที่
9% และมีแนวโน้มจะหยุดนิ่ง แต่จำนวนรถยนต์กลับ
เพิ่มขึ้นถึง 32% และคาดว่าจะมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งการ
เดินทางในกรุงเทพฯ เป็นรถส่วนตัวถึง 46% ในขณะที่
จักรยานที่เป็นทางเลือกของการเดินทางที่สะดวก
รวดเร็ว ไม่เบียดเบียนคนอื่น และใช้พลังงานสะอาด

แต่ภาพปัจจุบันที่เราเห็นกันก็คือ “สภาพเมือง”
อย่างกรุงเทพมหานคร อำนวยความสะดวกให้กับ
คนปั่นสองล้อในระดับต่ำกว่ามาตรฐานมาก ถึงแม้ว่า
หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน พยายาม
รณรงค์ให้ประชาชนหันมาใช้จักรยานในการเดินทาง
ไม่ว่าจะใช้เพื่อเป็นกิจ กรรมสันทนาการหรือใช้เป็น
ยานพาหนะเพื่อสัญจรอยู่เนิ่น เราได้ค้นพบว่าสภาพ
ทางกายภาพของถนนในบ้านเราโดยเฉพาะใน
กรุงเทพมหานครนั้น ไม่ได้เอื้ออำนวยต่อการใช้
จักรยานสักเท่าไร เราต้องมาทบทวนถึงเหตุปัจจัย
ต่างๆของสาธารณูปโภคในบ้านเราก่อนว่ามีความ
พร้อมมากน้อยแค่ไหนและมีทางเลือกอื่น ๆ อีกไหม
การรณรงค์ประชาสัมพันธ์หรือการสร้างสัญลักษณ์
ต่างๆ ว่าเส้นทางเหล่านี้เป็นทางจักรยานเพื่อความ
สะดวกและปลอดภัยของผู้ขับขี่ จักรยาน

“เลนจักรยานบนถนนใหญ่ ความตั้งใจดีที่อาจไม่คุ้มค่า”

ความพยายามในการผลักดันเรื่องเส้นทางจักรยานที่ผ่านมาโดยเฉพาเส้นทาง จักรยานบนถนนใหญ่ดูเหมือนจะเป็นความหวังของผู้ใช้จักรยาน แต่หากวิเคราะห์ถึง สภาพความเป็นจริงแล้วนั้น การลดขนาดของพื้นผิวจราจรของถนนซึ่งปัจจุบันนั้น กรุงเทพมหานครปัญหาเรื่อง จราจรติดขัดเป็นปัญหาอันดับ 1 ที่ต้องการให้เกิดการแก้ไขและยังไม่สามารถดำเนินการได้สำเร็จ ดังนั้นการเพิ่มเลนจักรยานบนถนนนั้นจึงเป็นเรื่องที่อาจจะซ้ำเติมปัญหาการจราจร หากปริมาณผู้ใช้รถจักรยานยังไม่ได้มีจำนวนปริมาณมากเพียงพอ และอาจทำให้เกิดกระแสต้านจากผู้ใช้งานถนนใหญ่ อีกทั้งความเสี่ยงที่จะได้รับอันตรายจากการใช้เส้นทางร่วมกับรถที่ขนาดใหญ่กว่า ซึ่งผู้ขับขี่จักรยานปัจจุบันนั้นมีทุกเพศทุกวัย หากไม่ได้มีแนวทางป้องกันอย่างดี อาจเกิดอันตรายจากการปั่นบนถนน ดังที่เป็นข่าวไต่กันอยู่บ่อยครั้งเกี่ยวกับอุบัติเหตุทำให้มีผู้เสียชีวิต จากการใช้จักรยานบนถนนจำนวนมาก และปัจจุบันเลนซ้ายมือสุดของถนนเป็นแหล่งรวมของทุกสรรพสิ่ง ป้ายหยุดจอดรถรับส่งของขนส่งมวลชน รถโดยสารสาธารณะทุกชนิด การจอดรถรับส่งของประชาชนโดยทั่วไป ร้านค้า แผงลอย ที่อยู่ริมทางเท้า ที่จอดรถยนต์ ฯลฯ ซึ่งทำให้ประสิทธิภาพของการใช้เลนจักรยานไม่เกิดขึ้นจริงไม่คุ้มค่า และไม่สามารถเป็นเลนจักรยานได้ตามวัตถุประสงค์ของการสร้างเลนจักรยานขึ้นมา สามารถศึกษาปัญหาของเลนจักรยานได้ตามลิงค์ด้านล่าง

<http://www.tnamcot.com/content/125362>

<http://www.manager.co.th/Daily/ViewNews.aspx?NewsID=9570000099758>

“กรุงเก่า เมืองเส้นทางจักรยานเลียบลำคลอง” ทางเลือกใหม่สำหรับการเดินทางของคนกรุงเก่า

จากยุทธศาสตร์ของกรุงเทพมหานครที่จะเน้น

เรื่องรณรงค์ และปรับปรุงเส้นทางที่มีอยู่เดิมให้ใช้การได้ดี และสำรวจเส้นทางลัดต่าง ๆ ที่จักรยานสามารถขี่ผ่านเข้าไปได้โดยไม่ต้องออกถนนใหญ่ พบว่า กรุงเทพมหานคร นั้นมีทรัพยากรด้านการคมนาคมมาตั้งแต่โบราณอยู่แล้ว คือ แม่น้ำลำคลอง ปัจจุบันคลองหลายเส้นถูกใช้เป็นเพียงท่อระบายน้ำ ซึ่งหากนำคลองเหล่านั้นมากำหนดเป็นแผนเพื่อใช้เป็นเส้นทางคมนาคม (โดยเฉพาะทางจักรยาน) ให้เชื่อมต่อกันไม่เพียงเชื่อมต่อการใช้จักรยานระหว่างคลองสู่ถนน, ระหว่างคลองสู่คลอง, ยังสามารถเชื่อมต่อระหว่างคลองสู่รถไฟฟ้าได้อีกด้วย หากเป็นเช่นนั้นเราอาจจะได้พื้นที่เพื่อการสัญจรเพิ่มขึ้นอีกมหาศาลปัจจุบัน คลองบางเส้นก็มีสะพานปูนเรียบคลองกันอยู่บ้างแล้วแต่ก็ไม่มีความปลอดภัย เชื่อมโยงมากพอหรือบ้างช่วงก็ชำรุดเสียหาย หากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องหันมาให้ความสนใจและผลักดันให้เกิดการบริหาร จัดการที่เป็นแบบแผนมากขึ้น โครงการนี้น่าจะเป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยเฉพาะผู้ใช้จักรยานอย่างมาก และหากสามารถทำให้การเดินทางจากบ้านมาสถานีรถไฟฟ้า ไม่จำเป็นต้องนั่งตึกตัก หรือมอเตอร์ไซด์รับจ้าง หากเปลี่ยนเป็นการขี่จักรยานสัก 1-5 กิโลเมตร มาจอดที่สถานี แล้วใช้บริการรถไฟฟ้าไปแทน จะเห็นว่ากรุงเทพมหานครจะเปลี่ยนไปอีกรูปแบบ ที่เห็นคนหันมาใช้จักรยานกันมากขึ้น ช่วยลดปัญหาสิ่งแวดล้อม และปัญหาจราจรที่เราต้องเผชิญอยู่ในปัจจุบัน เราอาจจินตนาการการเดินทางโดยจักรยาน จาก มินบุรี ไป หนองแขม, สายไหม ไป พุ่งครู, ตลิ่งชัน ไป ลาดกระบัง, หลักสี่ไปบางขุนเทียน โดยแทบไม่ต้องเห็นรถยนต์ รถกระบะ รถบรรทุกเลยสักคัน ไม่ต้องเผชิญมลภาวะทั้งทางอากาศและเสียงจากเครื่องยนต์บนถนนขณะเดียวกันเป็นการ Promote การท่องเที่ยว นักภาพนักท่องเที่ยวยุโรปกรุงเทพ โดยขี่จักรยานเป็นกลุ่ม ไปตามสายคลองต่างๆ คลองก็จะสะอาดขึ้น เพราะเรานำคลองมาใช้ความสุขก็จะเกิดกับคนที่มิทางเลือกมากขึ้น ในการเดินทางติดตามหรือหาจุดตัวอย่างเส้นทางเลียบลคลองน้ำร่องที่ต้องการผลักดันได้ที่ <https://www.facebook.com/3CProject.BKK/> ☺



TC100 สนาม 3

“911 วันปั่นสร้างตำนาน”

อาทิตย์ 11 กันยายน 2559

กั รมัสมัครพร้อมแล้ว กำหนดเปิดรับสมัครจันทร์ที่ 27 มิถุนายน 2559 เริ่ม 09.00 น. เป็นต้นไป ทีมข้อมูลงานประเมินว่า จะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ ประมาณ 3,000 คน จึงได้กำหนดเวลาปล่อยตัวแบ่ง ออกเป็น 5 รอบๆ ละ 600 ท่าน เป็นชุด A B C D E โดยทำตามกติกาเดิมคือ ชำระเงินก่อนจึงเลือกเวลาได้ สมัครได้ที่ <http://event.thaimtb.com/event.php?e=57>

อาทิตย์ 11 กันยายน 2559

ชุดแรกออกตัวเวลา 07.00 น. และห่างกัน ชุดละ 15 นาที เพื่อทำให้เกิดความกลมกลืนในการใช้ ทางร่วมกันกับผู้ใช้ทางอื่น ๆ รายละเอียดดังนี้

ชุด A Start 07.00 น. A001-A600 Orange

ชุด B Start 07.15 น. B001-B600 Yellow

ชุด C Start 07.30 น. C001-C600 Green

ชุด D Start 07.45 น. D001-D600 Pink

ชุด E Start 08.00 น. E001-E600 Sky

ท่านที่ผ่านสนาม 1 และ 2 มาแล้ว ทั้งรอบ ทดสอบสนาม รอบสนามจริง และรอบสอบซ่อมเสริม ให้เติมไปในส่วนที่เป็นข้อคำถาม และตอบคำถาม แล้วส่งกลับอีกครั้ง ทีมตรวจสอบจะดำเนินการและถ้าทุกอย่างเรียบร้อยจะจัดเตรียมให้ท่านทันที

ส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์ทั้งของเราและของท่าน ซึ่งอาจมีข้อมูลที่ไม่ตรงกัน แสดงหลักฐานที่ท่านมีอยู่ เพื่อเติมเต็มซึ่งกันและกันได้ครับที่ Facebook/ TC Randonneurs Inbox และในกระทุ ThaiMTB ส่วนสำคัญที่สุดของการอ้างอิงข้อมูลคือ เลขประจำตัว ประชาชนของท่าน ที่เกี่ยวเนื่องไปถึงการประกันภัย กลุ่มและการเป็นแฟนพันธุ์แท้กันต่อไป

ท่านที่มีเพื่อนที่นารักสมัครให้ หรือมีหัวลาก จอมขมังเวทย์เป็นผู้บริหารจัดการให้ ช่วยเติมข้อมูลที่ สำคัญนี้ให้กับเพื่อนที่บริหารจัดการให้ด้วยจะเป็น คุณประโยชน์แก่ท่านเอง

สำหรับท่านที่พลาดสนาม 2 ไป ทั้งที่ได้ลง ทะเบียนไว้แล้ว หรือเพิ่งเข้ามารู้จักกับงาน TC 100 ต้องการเก็บเหรียญ กำหนดการปั่นซ่อมเสริมจะแจ้ง ให้ทราบอีกครั้ง หลังจากทีมงานเสร็จภารกิจ Audax 400 TestRun พิษณุโลก 2 กรกฎาคม และ Grand Turismo 1500 กิโลเมตร กรุงเทพ – แพร่ – กรุงเทพ 16-23 กรกฎาคม นี่จะดำเนินการให้ครับ ปัญหาไม่ว ่าแก้ไข ไม่ต้องห่วงว้ย เราช่วยท่านได้เสมอ

ทีมจัดหาของชำร่วย ของฝาก ของที่ระลึก กำลัง เสรียดยู่กับการหาของมาสมนาคุณให้กับเพื่อน ๆ



ขนาดเสื้อ	ชาย		หญิง	
	รอบอก	ความยาว	รอบอก	ความยาว
XS	-	-	31	22
S	38	27	33	23
M	40	28	35	24
L	42	29	37	25
XL	44	30	39	26
XXL	46	31		
3XL	48	32		
4XL	50	32		

ในรอบปีที่ผ่านมาไตรภาคนี้ ตามคำขอร้องขอของพวกเรา
“ต้องดูดี มีค่า อลังการและไม่เกินงบ 5555”

โครงสร้างของสนาม มีทะเล ป่าใหญ่ในอุทยาน
สถานที่สำคัญ อุโมงค์ต้นไม้ และส่วนที่ต้องรำลึกถึง
หลังจากสิ้นสุดการจัดการกับจุดปล่อยตัวได้ จะนำ
ความศึบหน้ามาเสนอกันต่อไป รอพบกับท่านด้วยใจ
ระทึก

สนาม 3 สัตหีบ วัดญาณสังวราราม เป็นรายการ
จักรยานที่คณะผู้จัดขอขอบคุณและปลาบปลื้มเป็น
อย่างยิ่ง

ในการติดตามข่าวของสนามอย่างใจจดจ่อของ
บรรดาแฟนพันธุ์แท้ที่ติดตามกันมาตั้งแต่ สนามที่ 1
นครนายก และที่เพิ่งจบไป พุทธมณฑล ท่ามอยู่
ดอนหวาย ไร่ชิง ลำพญา

ปรากฏการณ์ การแพร่ข้อมูลร่วมกันเกือบ 100
ครั้ง มีผู้คนเปิดดูและเฝ้าติดตาม 24,907 คน ในเวลา
เพียง 24 ชั่วโมง สร้างความปลื้มปิติให้กับคณะผู้จัดเป็น
อย่างสูง ทำให้ต้องเปิดการประชุมและวางแผนงาน
ให้มีการเตรียมการที่ยิ่งใหญ่ สมกับเป็นภาคจบของ
สนามไตรภาคครั้งแรกในเมืองไทย

ความอดทนติดตาม เฝ้าฟันฝ่าอุปสรรคในแต่ละ
สนาม ความผูกพันอันมิตรที่เกิดขึ้นบนหลังอาน ทั้ง
กลุ่มเดิม เพื่อนใหม่ เพื่อนที่พบกันบนเส้นทาง เรื่อง
ราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ความเหนื่อย ร้อน หิว กระหาย
และฝ่าลมฝน ที่เกิดขึ้น เมื่อหันไปมองว่า เราผ่านมัน
มาได้แล้ว อีกเพียงสนามเดียวเราจะทำให้มันจบอย่าง
สมบูรณ์ด้วยความภาคภูมิใจไปตลอดชีวิต เจริญ
และใบประกาศนียบัตร ที่ท่านได้รับไปจะเป็นเครื่อง
รับรองความสามารถ ความมานะพยายาม ความ
อดทน และความพากเพียรของท่านไปตลอดกาล

การเปิดรับสมัครต้องรอข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อ
ความสมบูรณ์ของระบบ ด้วยความเกี่ยวพันกับของ
ที่ระลึกที่จะมอบให้เพื่อนนักปั่นเป็นเสื้อโปโลเนื้อผ้า
แบบ Sport สีเส้นสดใส ที่เพื่อนนักปั่นลงทะเลเบียน
และชำระเงินครบทั้ง 3 สนามจะได้รับไปท่านละ 1
ตัวตามขนาดที่เพื่อน ๆ ได้แจ้งความประสงค์ไว้เมื่อ
ครั้งลงทะเลเบียนสนาม 2



สำหรับเพื่อนนักปั่นที่ข้อมูลไม่สมบูรณ์ การสมัคร
ไม่ทันในเวลาปกติต้องมาสมัครแบบพิเศษหน้างาน
สมัครในสนามปั่นซ่อมเสริม หรือเพื่อนช่วยดำเนินการ
สมัครให้ ซึ่งอาจมีข้อมูลเกี่ยวเนื่องที่ใช้อ้างอิง เช่น
เลขที่บัตรประจำตัวประชาชนไม่สมบูรณ์ เหล่านี้ หรือ
ปัญหาอื่น ๆ ที่อาจพบบ่อยได้

ทีมโปรแกรมเมอร์ของ ThaiMTB ผู้ทำหน้าที่ให้
บริการในส่วนนี้จะทำให้ดีที่สุด และถ้ามีข้อบกพร่อง
หรือผู้สมัครเองมีข้อมูลยืนยันได้ ทีมรับสมัครพร้อม
ที่จะแก้ไขให้ ใจจริง ๆ กันนะครับ

เส้นทางในการปั่น สนาม 3 เป็นสนามที่มีโอกาส
ของทะเล ป่าใหญ่ในอุทยาน อ่างเก็บน้ำหลายแห่ง ให้
เพื่อนนักปั่น สัมผัสได้ถึงความร่มรื่น อากาศที่พร้อมให้
ความชื่นใจเมื่อได้ปั่นผ่าน สัตว์ป่าธรรมชาติที่เป็นมิตร
กับผู้คนรายเรียงอยู่ในเส้นทางบางช่วงบางตอน เป็น
ความรื่นรมย์ ที่ไม่อาจพบหาได้ง่ายนัก ด้วยพาหนะที่
เป็นมิตรกับโลกและสิ่งแวดล้อม พร้อมด้วยกลุ่มเพื่อน
กลุ่มมิตร กลุ่มผู้คน ที่มุ่งไปในทางเดียวกัน โดยมีใช่
เป็นการแข่งขันกันและกัน ความเข้มแข็งประทับใจ
จาก สนาม 1 นครนายก สนาม 2 พุทธมณฑล จะมา
รวมกันส่งความสุขให้กับทุกท่านในสนามที่ 3

มาร่วมเสพความสุข ร่วมประวัติศาสตร์ สร้าง
ความเป็นครั้งแรก สรรสร้างการมีส่วนร่วม ของที่สุด
แห่งตำนานเหรียญต่อครั้งแรกของเมืองไทย

สมัครได้ที่ [http://event.thaimtb.com/
event.php?e=57](http://event.thaimtb.com/event.php?e=57)

สิ่งที่จะได้รับ - ลงสมัคร ชำระเงินครบ 3 สนาม
แจ้งขนาดเสื้อ ที่อยู่ เบอร์โทร และสามารถติดต่อได้
รับเสื้อโปโลผ้าปั่นจักรยาน

จุดปล่อยตัว ลานวัดสัตหีบหรือวัดหลวงพ่อ
ซึ่งได้รับการยกฐานะขึ้นเป็นพระอารามหลวงในปีนี้ ☺

กดจุดหยุดไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่ติดต่อวงวไว บางคราวระบาดทั่วเมืองหรือทั่วโลก พอล้มเจ็บก็เป็นไข้ตัวร้อนทันที มีอาการอ่อนเพลีย เจ็บปวดตามสันหลังและแขนขา ตาแดงจากการอักเสบ ซึ่งโดยปกติจะหายได้เองภายในไม่กี่วัน ตามปกติแล้วไข้หวัดใหญ่จะไม่มีอันตรายมาก แต่หากมีการติดเชื้อแทรกซ้อนก็อาจเกิดอันตรายร้ายแรงได้เช่นกัน

พระองค์เจ้าจุรุษโรจน์ เรืองศรี ได้เขียนไว้ในหนังสือชีรญาณ หลายสิบปีมาแล้ว ทรงอธิบายว่าคนเป็นหวัดกันมากในฤดูฝนหรือฤดูวีสส์ คนโบราณจึงเรียก ว่าเป็นวีสส์ คือเป็นการเจ็บป่วยที่เกิดประจำในฤดูวีสส์

ดังนั้นคำว่า ไข้หวัด ที่เราใช้กันในปัจจุบันนั้น เป็นการผิดเพี้ยนมาจากคำว่า ไข้วีสส์ ในอดีตนั่นเอง ซึ่งเป็นการเขียนตามเสียง มิใช่การเขียนตามตัวสะกด การแพทย์แผนไทยได้ระบุจุดที่ใช้กดเพื่อป้องกันและรักษาไข้หวัดอย่างได้ผลไว้ดังนี้คือ

1. จุดบริเวณโคนนิ้วชี้และโคนนิ้วหัวแม่มือ
2. จุดบริเวณตรงข้อมือด้านหน้าระดับหัวแม่มือลงมา
3. จุดบริเวณข้อแรกของปลายนิ้วนางและปลายนิ้วชี้
4. จุดบริเวณโคนเล็บนิ้วชี้ด้านนิ้วหัวแม่มือ
5. จุดบริเวณรอยพับโคนนิ้วก้อยที่ติดกับฝ่ามือ
6. จุดบริเวณตรงกลางข้อมือ (ด้านหลังมือ) ☺

จุดที่ 1 จุดบริเวณโคนนิ้วชี้ และโคนนิ้วหัวแม่มือ



จุดที่ 2 จุดบริเวณตรงข้อมือด้านหน้าระดับหัวแม่มือลงมา



จุดที่ 3 จุดบริเวณข้อแรกของปลายนิ้วนางและปลายนิ้วชี้



จุดที่ 4 จุดบริเวณโคนเล็บ นิ้วชี้ด้านนิ้วหัวแม่มือ



จุดที่ 5 จุดบริเวณรอยพับโคนนิ้วก้อยที่ติดกับฝ่ามือ



จุดที่ 6 จุดบริเวณตรงกลางข้อมือ (ด้านหลังมือ)



ถัดตนแก้เมื่อยเท้า-มือ

หนึ่งเล่าฤดูหูก อาจารย์ยกเปนเค้ามูล เดือนห้า เดือนหกพูน ชื่อคิมหันตฤดูเดิม ฝิไซในสองเดือน กำเดาดีย้อมเพิ่มเติม โทษเจ็ดหากฮึกเหิม ให้สแบอก เมื่อย ตีนมือ เสียตงทนอนมิหลับ มักมวนทอ้งร้อง ครางฮือ อาเจียรแลรากรือ ทั้งสือกวิกวลร้าย ผิแพทย์ ผู้จะแก้ กำหนดแนดังกล่าวหมาย จันทนสองอย่า เคลื่อนคลาย ทั้งแห้วหมูและแฝกหอม หย้าตีนนก รากคัฒมอน ทั้งหกสิ่งปรุ้งให้พร้อม ต้มกินอย่าได้ออม กำเดาดีเลือดดับสูญ คิมหันต์แลเตโช ให้เกิดโรคสิ้น ทั้งมูล วินาศเปรียบปานปุน มฤคเห็นสิ่งหะหาย

ช่วงนี้อากาศร้อนมากทำให้เกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วย ตามที่ผมคัดลอกมาจากศิลาจารึกที่วัดโพธิ์

เพื่อให้ผู้อ่านทราบว่าเรื่องร้อนของฤดูมีมาแต่โบราณแล้ว

ถ้าผู้อ่านจะแก้อาการที่ผมเขียนมาข้างบนนี้ หากท่านจะต้มยากิน ก็เอาตัวยาตามที่ผมเขียนนี้มาต้มกิน แต่ถ้าไม่อยากกินยาก็ใช้ท่านวดที่ผมเขียนมานี้แทน

ถ้าจะนวดแก้เมื่อยเท้า-มือ ก็ใช้ทำดัดกายคลายโรค ทำเลขสี่ชี้ฟ้า ทำภาษิตัดตนแก้เกียจ หมอวิฑิต วันनावิบูล เขียนลงหนังสือกตจุดหยุดโรคว่า ถ้านอนไม่หลับให้กตจุดตรงรอยงูมใต้ฝ่ามื่อด้านนิ้วก้อย ก็จะช่วยให้หลับสบายดี

ตำรานวดของขุนโรยาพิทักษ์ เขียนว่า ถ้านอนไม่หลับให้นวดแข้งซ้ายด้านใน ☺

ท่าเตรียมบริหาร

1. นอนไม่หลับ

กตจุดแข้งซ้ายด้านใน



(1)



(2)



(3)

2. นอนไม่หลับ

กตจุดตรงข้อมือนิ้วด้านนิ้วก้อย



4. แก้เมื่อยแขนและมือ

ทำภาษิตัดตนแก้เกียจ



(1)



(2)



(3)



(4)

3. แก้เมื่อยขา

ดัดกายคลายโรค ด้วยท่าเลขสี่ชี้ฟ้า



สารอาหารกับการออกกำลังกาย

ช่วงนี้ใครๆ ก็ออกกำลังกายกัน ใครที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย ต้องรีบลุกขึ้นไปขยับขาบ้าง บ้าง หมอชาวบ้าน ฉบับนี้ผู้เชี่ยวชาญนำความรู้เกี่ยวกับการเผาผลาญสารอาหารที่เรากินเข้าไปเพื่อเป็นพลังงานและกรณีที่น่าพลังงานไปใช้ในการออกกำลังกาย

ขณะพักเราจะใช้พลังงานเพียงเล็กน้อยเท่านั้น คือ 1-1.2 กิโลแคลอรีต่อนาที ในปริมาณพลังงานที่ใช้ไปนั้น ส่วนน้อยที่ใช้ไปกับกล้ามเนื้อ แต่ถ้าเราออกกำลังกายอย่างหนัก กล้ามเนื้อจะเป็นส่วนของร่างกายที่ใช้พลังงานอย่างมากจนทำให้ร่างกายใช้พลังงานเพิ่มขึ้น 20 เท่า เป็น 20 กิโลแคลอรีต่อนาทีได้ ดังนั้นจึงไม่ต้องสงสัยเลยว่าการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่หลายๆ มัด จะมีส่วนช่วยเผาผลาญสารอาหารทั้งที่อยู่ในเลือดและที่สะสมอยู่ในตับและพุงของเรา

การเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน

ถ้าจะเปรียบร่างกายเหมือนรถยนต์ที่ใช้น้ำมัน เมื่อเผาไหม้ร่วมกับออกซิเจนสิ่งที่ได้คือ คาร์บอนไดออกไซด์และพลังงานการขับเคลื่อนร่างกายใช้น้ำตาลและไขมันที่เป็นสารประกอบที่กินได้มาเป็นพลังงานที่กล้ามเนื้อในการออกกำลังกาย

โดยทั่วไปร่างกายจะใช้พลังงานจากน้ำตาลและไขมันที่อยู่ในเลือด เมื่อปริมาณน้ำตาลและไขมันในเลือดลดลง ร่างกายจะดึงน้ำตาลและไขมันที่สะสมที่กล้ามเนื้อตับ และพุงของเราออกมาใช้การนำน้ำตาลและไขมันมาใช้เป็นพลังงานนั้นต้องใช้ออกซิเจนจากลมหายใจเข้า ที่เราเรียกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือต้องหายใจนำออกซิเจนเข้าไปให้พอที่จะเผาผลาญสารอาหารทั้ง 2 ได้

น้ำตาลกลูโคส + 6 O₂ --> 6 CO₂ + 6 น้ำ + พลังงาน

ไขมันพาล์มมิติก + 23 O₂ --> 16 CO₂ + 16 H₂O + พลังงาน

จากสูตรข้างบนเมื่อมีการสลายน้ำตาลกลูโคสเป็นพลังงาน ต้องหายใจเอาออกซิเจน (O₂) ไปใช้ = 6 ส่วน ได้คาร์บอนไดออกไซด์ที่หายใจออกมา 6 ส่วน คือเป็นอัตราส่วน 1 : 1 สำหรับการสลายน้ำตาล

แต่ถ้าเป็นไขมันต้องใช้ออกซิเจน 23 ส่วน ได้คาร์บอนไดออกไซด์มา 16 ส่วน เป็นอัตราส่วนของคาร์บอนไดออกไซด์ต่อออกซิเจน = 16/23 = 0.7 เมื่อทราบดังนี้จะสามารถหาสัดส่วนการใช้ น้ำตาลและไขมันเป็นพลังงาน ได้ด้วยการวัดปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ที่หายใจออกและออกซิเจนที่หายใจเข้าได้

ถ้าอัตราส่วนนี้เท่ากับ 1 หมายความว่าร่างกายใช้น้ำตาล 100 เปอร์เซ็นต์ ในการให้พลังงาน

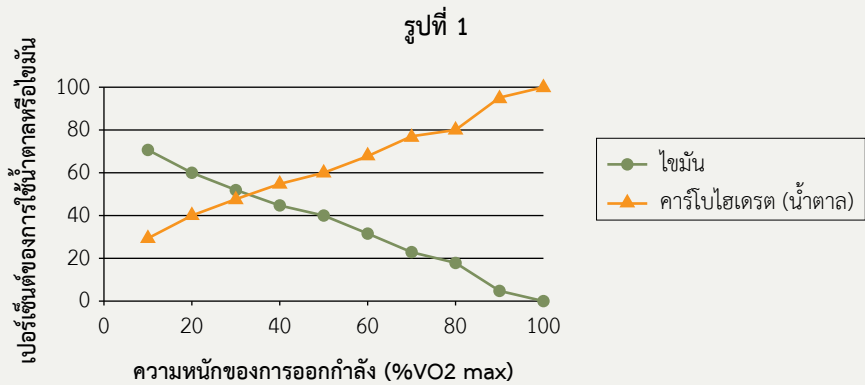
แต่ถ้าอัตราส่วนนี้เข้าใกล้ค่า 0.7 หมายความว่า

ว่าร่างกายใช้ไขมัน 100 เปอร์เซ็นต์ในการทำงานของร่างกาย

ถ้าอัตราส่วนอยู่ระหว่าง 0.7-1 แสดงว่าร่างกายใช้น้ำตาลร่วมกับไขมัน เช่น อัตราส่วน = 0.85 แสดงว่าร่างกายใช้น้ำตาลและไขมันในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน คือ 50 : 50 เปอร์เซ็นต์

อัตราส่วนข้างต้นนี้เรียกว่า respiratory exchange ratio ถ้าวัดออกซิเจนที่หายใจเข้าและคาร์บอนไดออกไซด์ที่หายใจออก จะสามารถนำไปหาเปอร์เซ็นต์การใช้ น้ำตาลกับไขมัน ในขณะที่ออกกำลังกาย ที่ความหนักและเวลาที่ใช้ต่างๆ กัน และสามารถจะตอบคำถามที่สำคัญได้คือ กรณีที่ต้องการสลายไขมัน (พุง) ให้มากควรจะทำอย่างไรด้วยความหนักและนานแค่ไหนดี

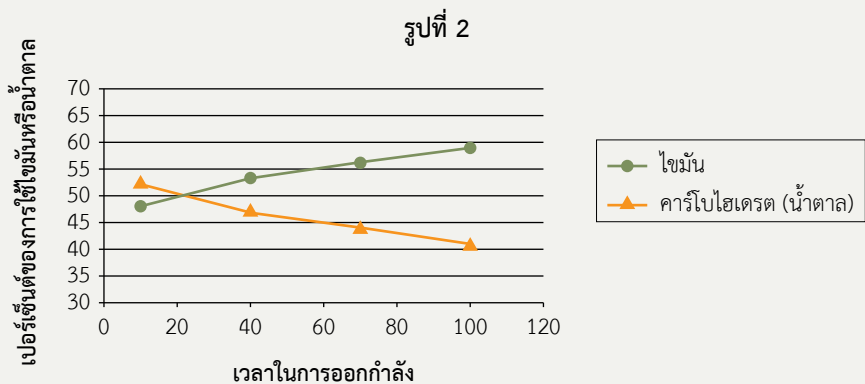
ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	(น้ำตาล)
10	70	30
20	60	40
30	52	48
40	45	55
50	40	60
60	32	68
70	23	77
80	18	82
90	5	95
100	0	100



จากกราฟรูปที่ 1 เมื่อพัก (ร้อยละ 10-20 ของการออกกำลังกายสูงสุด) หรือผ่อนคลาย ร่างกายจะใช้ไขมันมากกว่าน้ำตาล เมื่อออกกำลังกายหนักขึ้นจะใช้ไขมันน้อยลงแต่น้ำตาลมากขึ้น ถ้าออกกำลังกายยังหนักมาก เช่น วิ่งเร็วมากจนถึงความสามารถสูงสุด ร่างกาย

จะใช้น้ำตาลเกือบ 100 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้น ถ้าอยากสลายไขมันควรออกกำลังกายที่ความหนักต่ำๆ แต่สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ ถ้าออกกำลังกายเบาเกินไปจะต้องใช้เวลามากจึงจะเผาผลาญไขมันเป็นพลังงาน

ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	(น้ำตาล)
10	48	52
50	53	47
70	56	44
100	59	41



เวลาในการออกกำลังกายมีส่วนสำคัญเช่นเดียวกับความหนัก จากกราฟรูปที่ 2 ถ้าวิ่งหรือเดินด้วยความเร็วคงที่ในระยะแรกร่างกายจะใช้ไขมันกับน้ำตาลพอกัน แต่ถ้าออกกำลังกายนานขึ้นร่างกายจะดึงไขมันมาใช้มากขึ้น ยิ่งเราออกกำลังกายนานเท่าไรร่างกายจะใช้ไขมันมากขึ้นเรื่อยๆ

จากความรู้ข้างต้นทำให้สรุปได้ว่าถ้าต้องการสลายไขมัน ควรออกกำลังกายที่ความหนักต่ำถึงปานกลาง และใช้ระยะเวลานานๆ ดังนั้น ผู้ที่จะลดความอ้วนควรออกกำลังกายด้วยการเดินนานจะดีที่สุด

ข้อเสียการออกกำลังกายในความหนักที่ต่ำคือต้องใช้ระยะเวลานานจึงจะได้ปริมาณแคลอรีเป้าหมายได้ ผู้ที่ออกกำลังกายจะเบื่อเสียก่อน

ยกตัวอย่างเช่นผู้ชายหนัก 50 กิโลกรัม ออกกำลังกายด้วยการเดินช้าเพื่อให้ใช้พลังงาน 250 กิโลแคลอรีต้องเดินนานถึง 142 นาที ถึงแม้ว่าการเดินช้าจะใช้ไขมันมากกว่าน้ำตาล แต่การเดินนาน 2 ชั่วโมงกว่าแบบนี้คนเดินน่าจะเบื่อเสียก่อน แต่ถ้าปรับเป็นการ

เดินเร็วจะใช้เวลาสั้นลงคือ 72 นาที ยอมให้มีการใช้น้ำตาลบ้าง ลดพุงข้างล่างบ้าง แต่ถ้าคนอ้วนจะออกกำลังกายด้วยการวิ่งเร็วระยะสั้น ความหนักของการออกกำลังกายใกล้เคียงกับความสามารถสูงสุด จะเห็นได้ว่าสัดส่วนการใช้น้ำตาลมากกว่าไขมัน (รูปที่ 1)

ดังนั้น การออกกำลังกายที่ความหนักมากมีผลลดไขมันที่อยู่ในตัวได้น้อย และที่สำคัญคือจะทำให้ในระยะเวลาที่สั้นเท่านั้น จะเหนื่อยมากหรือกล้ามเนื้อล้าเสียก่อน จำนวนแคลอรีที่เผาผลาญจะได้ไม่มากนัก ถ้าชายคนเดียวกันวิ่งเร็วสุดแรงได้อย่างมาก 2 นาที จะใช้พลังงานรวมแค่ 28 กิโลแคลอรีเท่านั้น และพลังงานที่ใช้ส่วนใหญ่จะมาจากน้ำตาลไม่ใช่ไขมัน

กีฬาบางชนิดที่ต้องใช้น้ำหนักตัวเป็นตัวช่วยเช่นชูโม้ หรือรักบี้ (แถวหลัง) แม้จะใช้แรงหนักในระยะสั้น แต่ไม่ได้ทำให้พุง (ไขมัน) ลดลงเพราะออกแรงระยะสั้นจะใช้แต่น้ำตาล และปริมาณแคลอรีที่ไม่มากนักในการออกแรงโดยรวม

ขอให้ทุกท่านที่จะลดพุงลดได้ตั้งใจหวัง ☺





คนขายบวบ
mangnai

www.facebook.com/chutikan.kobkaew

วันนี้เริ่มที่จะพอมีเวลารว่างอยู่บ้าง เลยถือโอกาสได้เริ่มเขียนบันทึกการเดินทางของทริป อันแสนโหดและแสนประทับใจเกี่ยวกับการท่องเที่ยวด้วยจักรยานเสียที

ที่มาของทริปเกิดจากความบังเอิญไปแอบเห็นการสนทนากันระหว่าง เฮียสุชาติกับเพื่อนๆ ของเฮียเลยขอติดสอยห้อยตามเฮียไปด้วย แล้วเฮียก็อนุญาตต้องขอบคุณเฮียมากๆ ที่ให้คนบ้าๆ แบบแอมร่วมทริปไปด้วย “ตามรอยเส้นทางเดินทัพของสมเด็จพระนเรศวร” ชื่อทริปดูยิ่งใหญ่ และอลังการมากๆ

“ครั้นจุลศักราช ๙๗๔ พระเจ้าอู่ไทยพระนเรศวรทรงเสด็จยกกองทัพ 20 ทัพยกมาทางเชียงใหม่จะไปตีเมืองอังวะ ครั้นเสด็จมาถึงเมืองแหน แขวงเมืองเชียงใหม่ ก็ทรงประชวรโดยเร็วพลันก็สวรรคตในที่นั้น”

จากมหาสงครามพม่ารบกันมานานนับพันปีของทริปก็คือ “เมืองแหน” ที่เชื่อกันว่าเป็นอำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ ในปัจจุบัน

16 มิถุนายน 2559

เราเริ่มออกจากรถบรรทุกประมาณ 6.00 น. ถึงที่นัดหมายประมาณ 16.00 น. เพราะหลงทาง เฮียสุชาตินัดที่ห้วยแก้วพาสเลส แต่เผลอเอดันไปห้วยแก้วเพลสข้างตีงาม หลงทางตั้งแต่นั้นไม่ได้ปั่นเลย

พอถึงที่นัดหมายนำจักรยานลงมาจากรถเพื่อเตรียมปั่นในวันรุ่งขึ้น พอเฮียสุชาติเห็นจักรยานเท่านั้นจับถอดบังโคลนเลย เฮียบอกว่าเราไม่รู้ว่าเป็นเส้นทางข้างหน้าจะเจออะไร แต่จะเป็นโคลน ถอดดีแล้วเพื่อความสะดวก เพราะทางไม่แน่นอน พอถอดล้อเสร็จก็ออกไปหาอะไรทานกันแล้วแยกย้ายกันพักผ่อนเตรียมพร้อมที่จะปั่นในวันรุ่งขึ้น เรานอนกับพี่เอ้ย

ปั่นตามรอย เส้นทางเดินทัพ สมเด็จพระนเรศวรมหาราช

ช่วง 1 เชียงใหม่ -> เวียงแหง



พี่แอ้นรักมากๆ คราวหน้าน้องจะไปรบกวนใหม่ 5555
รถพร้อม สำหรับการปั่นวันพรุ่งนี้

17 มิถุนายน 2559 วันแรกของการเดินทาง
เชียงใหม่เมืองงาย

หลังจากทานอาหารกาแฟ ขนมปัง เสริ่งทุกคน
ก็จัดเตรียมรถ ผูกมัดสำภาระที่เตรียมมาให้เรียบร้อย
พร้อมเดินทาง เราเริ่มปั่นออกจากโรงแรมประมาณ
7.30 น.

เตรียมความพร้อมก่อนออกปั่น

ปั่นเรียบคลองชลประทาน ถนนหมายเลข 211
ไปบรรจบถนนหมายเลข 107 มุ่งหน้าสู่อำเภอเชียงดาว
การเดินท้าวได้เริ่มขึ้นแล้ว

เราเริ่มแบ่งออกเป็นสองทีม ณ ที่นี้

ทริปนี้แบ่งออกเป็นสองเส้นทาง ชุดแรกไปทาง
ม่อนแจ่ม สะเมิง ส่วนอีกชุดไปเวียงแหง เราเลือกไป

เวียงแหง เลือกทางสายโหดเพราะตั้งใจไว้แล้วว่าจะไป
ตามรอยเส้นทางเดินทัพ เราเริ่มแบ่งออกเป็น 2 ทีม
บริเวณหน้าสนามกีฬา 700 ปี ทางสายโหดมีสมาชิก
7 คน ดังนี้

คนแรก**เฮียสุชาติ** ผู้เริ่มก่อการ

คนที่ 2 **พี่ไข่** ตำแหน่งผู้นำสูงสุดในการปั่นวันที่ 2

คนที่ 3 **เฮียฮุย** ผู้ที่มีรอยยิ้มตลอดเส้นทาง
แม้กระทั่งฝนตก เฮียยังยิ้มได้

คนที่ 4 **โกหก** พกสมชื่อ พกแต่ของกิน ถ้าปั่นๆ
ไปเค้าหายไปไม่ต้องสงสัยเค้าอยู่ที่ร้านค้าซื้อของกิน
ไม่จั่นก็จ่อครดตมน้ำซิงอยู่

คนที่ 5 **พีตี้** ถึงพีตี้ไม่ใช่ขาแรงแต่พีปั่นได้
เรื่อยๆ นิ่งมากๆ และพีแกยังเป็นนายแบบพร้อมจะ
ถ่ายรูปอยู่ตลอดเวลา

คนที่ 6 **ลุงยาว** ผู้ที่เสียสละเพื่อที่ให้ทุกคนได้ไปต่อ

คนที่ 7 **สุดท้ายเราเอง** พีตี้บอกว่าซาถึก แต่คำว่าถึก



เค้าใช้กับควายนะที่ แต่ก็ขอบคุณที่ตั้งใจฉายให้คะ
ชาติก ข้างหน้าจะเป็นยังงัยข้างมัน พร้อมเสมอ
ที่จะฝ่า เรากับไปตามถนนหมายเลข 107 มุ่งหน้าสู่
อำเภอเชียงดาว

พอปั่นมาได้ซักประมาณ 20 กิโลเมตร ท้องก็
เริ่มร้อง เฮียสุชาติเลยแวะร้าน กาแฟริมริน-love-at-
rim-rin-coffee แฉๆ แมริมซึ่งมีอาหารและเครื่องดื่ม
ที่ร้านบรรยากาศดีมาก อาหารก็อร่อย

ที่นี่เราเจอนักปั่นเจ้าถิ่น แวะทานอาหารพูดคุย
กันเหมือนพวกเรา หลังจากทานอาหารเสร็จพวกเรา
ก็ไปกันต่อมุ่งหน้าสู่เชียงดาว

ข้างทางจะมีคุ้มหลวงสมเด็จพระนเรศวรมหาราชอยู่
เราและพี่ตั้จอตรถสักการะที่ถนนฝั่งตรงข้าม ปันเลย
คุ้มหลวงสมเด็จพระนเรศวรมหาราชได้ซักระยะยางรถเฮีย
สุก็เกิดรว๊ว เนื่องจากโดนตะปู ถือว่าเป็นโอกาสดีที่
เราได้พัก ต้องขอบคุณเฮียสุยที่ทำเพื่อน้องๆ 5555

เราถึงเชียงดาวประมาณเที่ยงๆ แวะทานข้าว
หาหมูที่ร้านพรเพ็ญหาหมูสวย เชียงดาว ซึ่งเป็นร้าน

ที่มีชื่อของพี่เชียงดาว ที่ร้านลุงยาวก็ได้พบวารถของลุง
น้อยที่ยึดครองรถหลุดหายไปตัวนึงพวกเราจึงแวะร้าน
จักรยานเพื่อหาซื้อล้อให้ลุงยาว

โชคดีที่เราเจอร้านจักรยานในตัวอำเภอ หาซื้อ
ล้อให้จนได้แถมไม่คิดเงินอีกต่างหาก พูดคุยกับเจ้าของ
ร้าน แกถามว่าจะไปไหน พวกเราตอบ แกบอกว่าแก
เคยไปสมัยหนุ่ม เมื่อสิบปีที่แล้ว แกบอกว่าทางลำบาก
เป็นเขาสูง ไม่ค่อยมีใครขึ้นไป เฮียแนะนำให้ออกปั่น
ตอนเช้าเพื่อที่จะไปถึงเชียงแหงไม่ค่ำ เพราะระยะทาง
จากปากทางเข้าไปเวียงแหงประมาณ 57 กิโลเมตร
พูดคุยกันเสร็จก็ร่ำลาเจ้าของร้านและไปต่อ
มุ่งหน้าสู่เวียงแหง

พวกเราปั่นจักรยานกันมาถึงใกล้ถึงเมืองงาย จอด
ถามเส้นทางและที่พักข้างหน้าจากร้านขายกล้วยเดี่ยว
ข้างทาง ได้ความว่าถ้าเลยเมืองงายไปจะไม่มีที่พักแล้ว
เฮียสุชาติเลยตัดสินใจพักที่เมืองงาย

จอดถามที่พักอีกที่ ได้รับคำแนะนำให้พักที่
บ้านสวน 108 เนื่องจากราคาไม่แพง เรามาถึงที่พัก



ตอน 13.30 น. เข้าที่พักแยกย้ายกันพักผ่อน เย็นๆ ออกปั่นเพื่อหาอะไรทานกัน ได้เวลาปั่นเที่ยวเมืองงาย แล้ววาวว

“คอยนางสูงเสียดฟ้า สมฉายาเมืองงายในฝัน พระสกลุเจติย์ฯ มีตำนาน อนุสรณ์สถานพระองค์ดำ”

ปั่นเที่ยวพระสกลุเจติย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ยามเย็น

“พระสกลุเจติย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช” ชาวบ้านร่วมกันสร้างขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์สถานว่า ครั้งหนึ่งพระนเรศวรมหาราชเคยเสด็จมาประทับแรม ณ เมืองงายแห่งนี้ ก่อนจะกรีธาทัพต่อไปยังเมืองอังวะของพม่า เป็นเจติย์ฐาน 8 เหลี่ยม ที่ฐานด้านหนึ่งประดิษฐานพระบรมรูปของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช แต่ละด้านของฐานเป็นแผ่นศิลา สลักเรื่องราวพระราชกรณียกิจของพระองค์ สลับกับแผ่นหินอ่อนที่เล่าพระราชประวัติ และประวัติการสร้างพระสกลุ ด้านหลังเป็นค่ายหลวงจำลอง ภายในประดิษฐานพระบรมรูป

สมเด็จพระนเรศวรมหาราช สมเด็จพระเอกาทศรถ และสมเด็จพระสุพรรณกัลยา

ได้เวลาอาหารเย็นแล้ววาวว ทานเสร็จพากันแยกย้ายพักผ่อน เพื่อที่จะลุยกันใหม่ในวันรุ่งขึ้น

วันแรกของการเดินทางกับระยะทาง 81 กิโลเมตร จากเมืองเชียงใหม่ ถึงเมืองงาย อำเภอเชียงดาว

18 มิถุนายน 2559

วันที่ 2 ของการเดินทางเราเริ่มออกเดินทางจากที่พักไปตลาดเพื่อตุนเสบียงสำหรับการเดินทางตอน 6.00 น.

พอไปถึงตลาด แม่เจ้า ตลาดวายแล้ว พังทกโหมง เนียนะตลาดวาย

ตลาดที่นี่เริ่มเปิดตั้งแต่ตีสองตลาดจึงวายเร็ว เพราะแม่ค้าต้องเตรียมของไปขายในหมู่บ้านตอนเช้าเหมือนกัน แต่เรายังโชคดี ที่ยังพอเหลือร้านไก่ย่างข้าวเหนียวอยู่บ้าง ส่วนเราก็ได้แต่ข้าวกับน้ำพริก

ตาแดงเท่านั้น ส่วนกับข้าวไปสั่งไข่เจียวที่ร้านอาหารตามสั่งที่เรากินกันเมื่อคืน เราทานอาหารเข้ากันที่ร้านอาหารร้านเดิมที่ทานกันเมื่อเย็น ส่วนข้าวเหนียวกับน้ำพริกเราตุนไว้สำหรับมือกลางวัน แล้วพี่ตั๊ยเตรียมมาม่ากับปลากระป๋องเผื่อไว้ให้อีกคนละชุดเผื่อไม่พอเราทานได้แต่มาม่า ส่วนปลากระป๋องคืนให้พี่ตั๊ยเหมือนเดิม

พวกเราเริ่มปั่นออกจากร้านอาหารประมาณเกือบๆ 8.00 น. มุ่งหน้าสู่ที่หมายที่เราตั้งใจ “เวียงแหง”

ปั่นจากตลาดมาราวๆ 8 กิโลเมตร เราก็มาถึงทางแยกที่จะเข้าไปสู่อำเภอเวียงแหง จุดหมายปลายทางของทริปนี้ ตามรอยเส้นทางเดินทัพ ตลอดเส้นทางเราจะเห็นป้ายบอกทางเป็นรูปทางลาดชันเกือบตลอดทาง

ความเร็วเฉลี่ยในการปั่น ประมาณ 9 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ไม่เร็วไปกว่านี้ ปั่นได้ 6 กิโลเมตรต่อชั่วโมง แค่นี้ก็เหนื่อยแล้ว

เส้นทางส่วนใหญ่จะเป็นทางลาดชัน ชันจนถึงขั้นที่ GPS ไม่สามารถจับได้เนื่องจากความเร็วในการปั่นไม่ถึง 4 กิโลเมตรต่อชั่วโมง GPS จึงไม่จับระยะให้ ทำให้ระยะในการปั่นหายไปเยอะเลย

ระหว่างทางฝนเริ่มตกตั้งแต่ กิโลเมตรที่ 44 - 38

นับถอยหลังจากปากทางมานะ มันเป็นการเดินทางอันแสนขมู่ม่มากๆ พี่ไข่ พี่ตั๊ย และลุงยาว จอดรอที่จุดชมวิว เพื่อที่จะปั่นไปพร้อมกัน ที่จุดชมวิวเราพบชาวเขากำลังช่วยกันปลุกมะม่วงกันท่ามกลางสายฝน

ถ้าเริ่มพบสนสามใบแสดงว่าเราได้ระดับความสูงมาเกิน 1,000 เมตรแล้ว เพราะสนสามใบจะพบ ที่ความสูงจากระดับน้ำทะเล 800 - 1,600 เมตร เท่านั้น เห็นพี่ตั๊ยกับโกฟกจอดรอ จกข้าวเหนียวกันอยู่ข้างทาง เราจอดกินข้าวบ้างเราก็หิวนี้นา จอดดีกว่า ข้าวเหนียว ไข่เจียว และน้ำพริก ที่เตรียมมามันข้างอะไรเช่นนี้ กับบรรยากาศแถวๆ ข้างทาง ชมสนสามใบแล้วต้องคอยลุ้นด้วยว่า รถมันจะแหกโค้งมาชนเรา มัย 5555

แล้วเราก็มมาถึงเนินที่เราคิดว่าชันและยาวที่สุดของวันนี้ เนินนี้ทำให้เกิดอุบัติเหตุกับลุงยาวเนื่องจากกระเป๋าทันหนักทำให้เสียการทรงตัวระหว่างการปั่น ทำให้ล้มได้รับบาดเจ็บ โชคดีที่ไม่เป็นอะไรมาก แต่ก็บาดเจ็บพอสมควร

สำหรับเนินชันๆ ยาวๆ แบบนี้ ปั่นขึ้นได้นิดนึงเอ่พิจารณาแล้วว่าไม่รอด โดดลง เข็นดีกว่าเพื่อความปลอดภัย



ลุงยาวฝันปั่นไปจนถึงหน่วยพิทักษ์ป่าขุนแม่งาย คุยกันแล้วว่าน่าที่จะโบกรถให้ลุงยาวเพราะกลัวจะเป็นอันตรายมากกว่านี้ เพราะทางข้างหน้าจะชัน และคดเคี้ยวกว่าที่ผ่านมา เราทำการโบกรถชาวบ้านที่จะเข้าไปเวียงแห่งโชคติเจอชาวบ้าน สองผัวเมีย ใจดีให้อาศัยติดรถไปด้วย เลยหมดห่วงเรื่องลุงยาวไป คุณสุชาติให้ลุงยาวไปเปิดห้องพักรอที่โรงแรมเชียงตุงในตัว อำเภอเวียงแหง แล้วพวกเรา ก็เดินทางฝ่าสายฝนกันต่อไป

และแล้วเราก็มมาถึง **เวียงแหง** เขาสูงที่เป็น ประตูสู่หุบเวียงแหงแห่งนี้ อยู่สูงจากระดับน้ำทะเล 1,511 เมตร

สภาพบ้านเมืองของเวียงแหงยังคงความเป็น ธรรมชาติอยู่มาก ฉันทหลงรักเมืองนี้ **“เวียงแหง”**

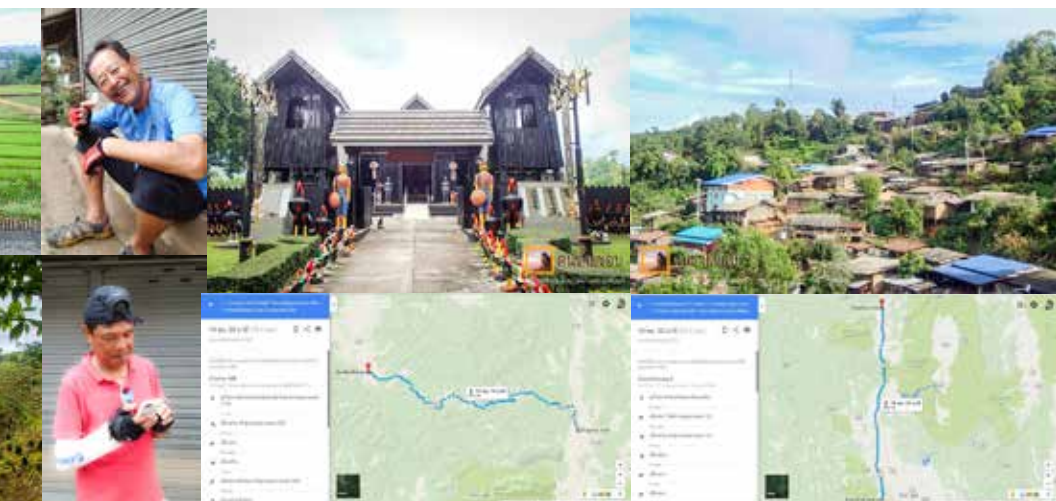
ปั่นผ่านหมู่บ้านเลาเรา ก็มาถึงด่าน บ้านเลาเรา ที่มีทหาร สองนายคอยเฝ้าดูความเรียบร้อยอยู่ ประมาณ 18:00 น. เจ้าหน้าที่แจ้งว่าถ้าเรามาช้ากว่านี้ อีกครึ่งชั่วโมงเค้าจะไม่ให้เราปั่นลงเนื่องจากทางข้าง หน้าเป็นทางลงที่ชันมาก และไม่มีไฟตามทาง พวกเรา จึงรีบลาเจ้าหน้าที่แล้วไปต่อ

หลังจากที่ไหลลงมา 16 กิโลเมตร เราก็มามา

เจอเมืองที่ซ่อนตัวอยู่ในหุบเขาที่สวยงาม เมืองที่อยู่ ติดชายแดนไทยพม่า มีคนหลายเชื้อชาติอยู่ด้วยกัน อย่างสันติ ทั้งชาวเขา ไทยใหญ่ จีนฮ่อ แต่ละกลุ่ม ต่างก็ยังคงชีวิตตามขนบธรรมเนียมเดิมของตนเอง ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ส่วนใหญ่จะปลูกข้าว เพราะมีลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบกว้างใหญ่ ใจกลางหุบเขา

พวกเราถึงเวียงแหง ประมาณ 19:00 น. เรา พักที่โรงแรมเชียงตุงที่ลุงยาวล่วงหน้ามาก่อนหน้านี้ แล้ว แยกย้ายกันเข้าที่พัก อาบน้ำ แล้วปั่นจักรยานไป ทานมื้อเย็นกันที่ร้านป่าขึ้น ที่อยู่ไม่ไกลที่พักนัก ทาน เสร็จก็แยกย้ายกันไปนอน เตรียมตัวเที่ยวเวียงแหงใน วันรุ่งขึ้น ณ เวลานั้นเราคิดว่า เส้นทางที่เราปั่นขึ้นมา เวียงแหงเป็นเส้นทางที่โหดแล้ว ก่อนหน้านั้นเราเคย ผ่านเนินข้างร่องที่เราว่าโหด แต่ที่นี่โหดกว่า เราเลย บอกเฮียสุชาติ ณ วันนั้นว่า 10 ข้างร่องยังไม่เท่ากับ 1 เวียงแหง แต่มา ณ วันนี้ความคิดของเราก็เปลี่ยนไป ยังมีที่โหดกว่า คือ **“10 เวียงแหงยังไม่เท่ากับ 1 ดอย สามหมื่น”**

แล้วเราจะมาเล่าเรื่องราวความโหดของดอย สามหมื่นให้ฟังในตอนต่อไป ☺



ปั่นสองเดือนที่ยาวนาน

ตอนที่ 16





ความสนุกที่ได้จากการปั่นช่วง
 เดือนที่สองในยูนนาน แต่สัปดาห์
 พอใกล้จะตกเย็น จะเริ่มส่องตามองหา
 ทำเลเหมาะจะกางเต็นท์ บนถนนเส้นนี้
 ถนนแบบตัดฉากข้างเขา ของขุนเขาที่
 เป็นเทือกและเป็นสัน หาดที่กางเต็นท์
 ยากมาก การทำถนน เขามักจะฉากไถ
 เปิดพื้นที่ ให้พอกว้างแค่ความกว้าง
 พอเป็นถนน ขอบถนนด้านหนึ่งชิดติด
 กับฐานเขาที่โดนฉาก อีกข้างอยู่ริมจ่อ
 กับร่องเหว ไม่มีพื้นที่ให้กางเต็นท์ทั้ง
 สองข้าง แต่ยังมี ยังมีบึง ในระยะ
 ประมาณสิบถึงสิบห้ากิโลเมตร จะเจอ
 จุดเหมาะตามมุมโค้งหักข้อศอกของ
 ถนน ซึ่งเขาต้องฉากภูเขาให้มีพื้นที่
 ตีวงกว้าง และด้วยเงินในทุกถิ่น มักจะ
 มีการติดตั้งระบบจ่ายไฟไปทั่วทุกพื้นที่
 เขาจะปักเสาพาดสายไฟไปในแนวริม
 ข้างถนน ตรงส่วนที่เป็นทางโค้งมากๆ
 ของถนน มักจะมีเสา ทั้งเสาไฟ และ
 เสาเสริมดึงรั้งกันแรงเสียดของสาย มัน
 ดึงเสาสายไฟโคนล้ม ตรงบริเวณพื้นที่
 ปักเสาตรงส่วนโค้งของถนน จึงพอจะ
 มีช่องว่าง ที่ว่างพอ พอที่จะเอาเต็นท์
 ไปกางนอน ทั้งอาศัยเสาไฟเป็นรั้วกัน
 กันรถยนต์จะวิ่งแหกโค้งมาพังเต็นท์
 ครบพื้นที่ๆพอจะวางเต็นท์ลงไปได้
 เป็นพื้นที่แบบนี้ในทุกช่วงไม่เกินสิบห้า
 กิโลเมตร จะเจอซักจุด หากเจอพื้นที่
 แบบนี้ ในช่วงใกล้เวลาสี่ห้าโมงเย็น ก็
 ตัดสินใจหยุด ลงกางเต็นท์เลยครับ

ครับ..ผมได้ที่กางเต็นท์แบบนี้
 บ่อยครั้ง แนนอนพื้นที่แบบนี้ ไม่มีแหล่ง
 น้ำให้อาบ หรือให้ล้างหน้า การปั่น
 ช่วงหลัง ผมแทบจะไม่ได้อาบน้ำ แต่

ซักเรียนรู้ในเรื่องวิธีหาน้ำใช้น้ำดื่มระหว่างทาง แต่ละวันสักสองชั่วโมงล่วงหน้า ก่อนที่จะหยุดค้นหาที่กางเต็นท์ ผมจะเจตนาน้ำกรอกใส่ขวด ผมมีขวดเครื่องดื่มขนาดใหญ่หนึ่งลิตรครึ่ง ผูกติดตะแกรงหลังสองขวด ขวดเล็กแบบพกพาดื่มสะดวกใส่ขวดใสในกระเป๋า กับกระบอกดื่มติดรถสองกระบอก เพื่อไม่ให้หนักเกิน ขวดพวกนี้อาจจะไม่ถึงกับต้องเติมน้ำดื่มระหว่างวัน เว้นแต่สองกระบอกดื่ม และขวดสำรองหนึ่งขวดลิตรครึ่งขวดเดียวพอ ที่เป็นส่วนน้ำดื่มทุนสำรอง เพื่อกกรอกดื่มกระบอกดื่มระหว่างวัน แต่พอจะถึงเวลากางเต็นท์ ตั้งตีกากำหนดระเบียบของตน ต้องกรอกน้ำดื่มให้เต็มทุกขวดก่อนสี่โมงเย็น อย่าผลัดผ่อนหวังจุดหน้า ผมทำแบบนี้ทุกวัน

ปีนใหม่ฯ ยังแยกขวดออกเป็นน้ำดื่มน้ำใช้ และยังต้องรวนวยหาน้ำดื่มแบบเงินขาย หรือขอรอกจากถังน้ำที่จีนใช้ดื่มตามร้านค้า ปีนนานๆ เข้า ยิ่งปีนในแถบภูเขาหน้าฝน ทุกวันปีนเจอแหล่งน้ำไม่ขาดแคลน เป็นน้ำไหลเห็นตามริมทาง มันไหลออกมาจากปลายท่อท่อนไม้ไผ่ หรือลำไม้ไผ่ที่เข้ามาซิกเสียบตรองน้ำ ให้มันไหลรวมลงมาเป็นสาย เป็นจุดที่ชาวบ้านเขาทำเป็นจุดกรอกน้ำใช้เผื่อคนเดินทางหรือชาวไร่ชาวนาใช้น้ำพวกนี้ล่ะครับรักดื่มกิน ผมปั่นเที่ยวเกือบเดือนแล้ว ซักมันใจว่าธาตุเริ่มแข็ง ก็รักดื่มกรอกดื่มมันซะดื้อๆ เช่นกัน ไม่เจอปัญหาเรื่องไข้ไหล ส่วนหากจะมีตัวพยาธิ ก็คิดแบบคนไข้เกียจ กลับบ้านถึงกรุงเทพฯ ค่อยไปหาหมอ ให้เขาส่องพุงดูว่ามีพยาธิติดค้างในลำไส้บ้างรึเปล่า คิดง่ายๆ แบบนี้ครับ ก็เรียกว่าซุยล่ะครับนี้ ครับเรื่องน้ำดื่มน้ำใช้ในภายหลัง เลยปนขวดไม่แยกล่ะครับว่าจะปนขวดน้ำดื่มหรือขวดน้ำใช้ ทุนน้ำแบบนี้ส่วนตัวผมถึงพอใช้ครับ ในการกางเต็นท์พักนอนหนึ่งคืน ใช้ล่วงหน้า ล้างจุดอับของร่างกายล้างเท้า ฟอกเล็บมือเล็บเท้าให้สะอาด และพอสำหรับตื่นเช้าใช้หุงข้าวต่ออีกหม้อ ทั้งเหลือเป็นน้ำดื่มใช้ในการเดินทางต่ออีกซักครึ่งวัน

บางครั้ง ปีนผ่านจุดน้ำตกข้างถนน ก็แวะอาบน้ำ

แก้ผ้าเป็นซีเปลือยตอนซักผ้าเปลี่ยนกางเกง รีบร้อยแล้วปั่นต่อ หากจุดกางเต็นท์ ใช้ชีวิตอยู่แบบนี้หลังเลิกพักในโรงแรม ประมาณได้อาบน้ำล้างตัวทุกซอกตัว ก็สี่ห้าวันครั้ง อีตอนปั่นผ่านแหล่งน้ำใหญ่ เช่นน้ำตกที่ข้างทาง

วันหนึ่งปีนเกือบหกโมงเย็นแล้ว ยังหากจุดกางเต็นท์เหมาะๆ ไม่ได้เลย แต่ก็อดทนปั่นไปเรื่อย ตามองหาไปเรื่อย จนเจอไร่ข้าวโพดบนเทือกเขา ไร่ข้าวโพดปลูกสวยเรียงต้นเป็นระเบียบ ต้นงอกใบเขียวสูงท่วมหัว พื้นที่ๆ ปลูกไปตามยาวติดถนนเกือบร้อยเมตร แปบเดียวที่ตามองเห็น เห็นช่องว่างระหว่างแปลงเดาว่าเป็นช่องว่างกว้างซักเมตรครึ่ง เป็นช่องว่างผมเดาผู้ปลูกเว้นแนว สำหรับแบกกระจาดหาบตะกร้าเดินเข้าไปได้

ตาเห็นปั๊บ ขาหยุดปั่นปั๊บ เซ็นจักรยานลงไป ในช่องว่างนั้นทันที กางเต็นท์นอนลงตรงช่องว่าง ได้เหมาะเจาะเลยครับ ช่วงนั่งเล่น นั่งเขียนบันทึกในจดข้าวโพด รอคความมืด ได้ยินเสียงเดินกุกกับหลายตีน คนย่ำบนถนน และเสียงคุ้ยลั่นเสียงผู้หญิง คงจะหมู่ชาวไร่เดินกลับบ้านหลังเสร็จงานไร่ประจำวัน ตัวเต็นท์ผมที่กางอยู่ในช่องเว้นว่างของไร่ข้าวโพดขนาดเดินลงไปจากถนนซักสิบเมตรสุดไร่ข้าวโพดในแนวลึก แต่ก็ยังไม่พอที่จะบังตาคนเดินผ่าน ทั้งคงเป็นสิ่งแปลกปลอมในบรรยากาศปกติ ดลให้ทั้งกลุ่มเหลียวหน้าหันมาดู เมื่อผ่านช่องร่องว่างที่ผมกางเต็นท์อยู่ ตาสบกัน เจอผมนั่งเพ่นกระเปาะอยู่ข้างเต็นท์ ผมโบกมือทัก ทั้งกลุ่มที่มองผมสับสนหน้ากลับ ผันหน้ามองตรงแข็งขันเป็นแบบทหารที่แข็งแรง ทำหน้าตั้งเดินต่อไป แบบคงตกใจนึกว่าเห็นผืนผ้าไร่ไร่ข้าวโพด ผมยังนึกต่อในใจนึกกังวลเหล่าชาวไร่ผู้หญิงจะไปตามพวกผู้ชายแบกจอบแบกเสียม กลับมาไล่ผีผ้าไร่ข้าวโพดตัวนี้ รีบเล่าว่า แต่ก็ไม่มีเหตุไรครับนอนหลับสบายอีกหนึ่งคืน ในไร่ข้าวโพด เสียอย่างเดียวรุ่งเช้า ผมเพิ่งรู้ว่าลำต้นข้าวโพดนั้นเปราะมาก ผมรู้ตอนเดินแหวกไปหาที่เหมาะจะซักผ้าทุกซอก แต่เอา



มือแหวกต้นข้าวโพดชนิดเดียว หักเปาะตรงข้อคาปากดินเลยครับ เรียกว่าทำความเสียหายให้ข้าวไร่เจ้าของไร่ข้าวโพด ทำข้าวโพดที่กำลังโตออกรวงหักเสียหายไปสามต้น แบบมันยังขายยังมือไม่ทันตอนเดินแหวกพงข้าวไป เลยต้องยกมือท่วมหัว ทำกริยาขออภัยก่อนเก็บเต็นท์

ผมปั่นช่วงนี้ ได้ความคุ้นชินเสียแล้ว ที่จะวางเต็นท์ในทุกสภาพพื้นดิน ไม่ว่าจะพื้นมีก้อนหิน ไม่ว่าจะพื้นดินเปียกเฉอะแฉะ ขอให้ผมมีพื้นที่พอพอที่จะวางตัวเต็นท์ได้ ผมก็เอาแล้วครับ ความเลอะเทอะ ความเฉอะแฉะที่อาจจะมียูรอบตัว ชักจะเป็นเรื่องเคยชินแล้ว

ชินเสียแล้ว กางเต็นท์นอน ฝนตกเต็นท์เปียกแฉะยังดีที่ผมเตรียมแผ่นปูกันน้ำซึมเข้าเต็นท์ ยังดีเต็นท์ผมส่วนปลายซีฟพองจะกันฝนตกหนักได้ระดับหนึ่ง จึงไม่เดือดร้อนฝนจะตกก็เรื่องของฝน ผมอยู่ในเต็นท์ได้อย่างที่เคยเล่า ส่วนใหญ่ในถินนี้ ฝนมักจะหยุดตกก่อนรุ่งเช้า ผมก็พอใจ ตื่นแล้ว ก็ไม่กลัวเรื่องเก็บเต็นท์เปียกไม่รังเกียจไม่เสียตายแผ่นปูเลอะดิน ก็เก็บทั้งเลอะดินไปแบบนั้น เพียงกำหนดกติกาตัวเอง แบกเต็นท์เปียกเจอแดดส่องแรงที่ตรงไหน ยิ่งช่วงพักกินข้าว ต้องยอมยอมน้ำที่ออกมาฝั่ง ตากแดดให้มันแห้ง เจอลำน้ำธารน้ำตกที่ตรงไหน ก็ล้างซักเต็นท์และแผ่นปู ตากแดดต่อ วิธีนี้เดินทางไกลในฤดูฝน ได้เต็นท์แห้ง แผ่นปูพอสะอาด กางนอนสบายในตอนเย็น แทบทุกวัน

กางเต็นท์ริมถนนเขตชานเมือง มีรถบรรทุกวิ่งทั้งคืนก็เคย แบบนี้มีบันผิดหวังตัวเองตอนตื่นในวันรุ่งขึ้น หากแจ้งใจทนปั่นต่ออีกซักแค่วันถึงกิโลเมตร ก็จะได้ทำเลกางเต็นท์เป็นสวนหย่อม มีสะพานข้ามแม่น้ำใหญ่ให้ดูเป็นจุดดูสวยแถมชะอีก เลยตั้งระบบเพิ่มขึ้นตอน ก่อนจะตัดสินใจเลือกและปลดของ ให้ลองปั่นดูข้างหน้า ต่ออีกหน่อย หากไม่ดีกว่า ก็ยอมที่จะย้อนกลับในระยะไม่เกินกิโลเมตร ได้แก้ตัวเจอจุดสวยกางเต็นท์บนชายหาดริมแม่น้ำ ในวันหลัง ทนปั่นผ่านเมืองไปหาจุดกางริมน้ำใหญ่ ที่เล็งเห็นตอนปั่นผ่านเมืองใหญ่ที่พลุกพล่านเกิน รุ่งเช้าได้เสวนากับชาวบ้าน ที่ยังชีพด้วยการประมง เหน่งเรือเล็กออกไปกู้วนที่วางดักปลา พาหนะในการงาน มีรถมอเตอร์ไซด์ขี่จากบ้านมาลงเรือเล็กที่จอดแถวชายหาดที่ผมเลือก เป็นจุดกางเต็นท์ เจอกันตอนรุ่งเช้า

เจอบ้างบางครั้ง ไปกางเต็นท์บริเวณชุมชนของชาวบ้าน หลังๆผมเลือกที่จะไม่กางให้ใกล้ชุมชนเกินไปจากที่เคยเลือกผิด เคยไปกางเกือบติดโรงงาน นึกว่ากลางคืนเขาจะไม่ทำงาน คิดผิด สงสัยมีมอเตอร์เอร์เยอะทำกลางวันไม่ทัน ทำต่อกลางคืน เสียงดังซังซังแบบอยู่ไกลถึงร้อยเมตร นอนหลับยังได้ยิน จะทำงานตึกตื่นแค่วันไหนก็ไม่รู้ ผมก็กลับไป คงหลับสนิทอีกคืนหนึ่ง ที่ปั่นเที่ยวแบบนี้

ที่เคยไปกางเต็นท์ในชุมชน แล้วได้ความสุขแบบสุดได้ความร่าเริงบันเทิงใจ มีคนท้องที่ร่วมให้

ความสุข สร้างความประทับใจร่วมกัน มันคืออะไร ที่รู้สึกสุดดี ในส่วนร่วมมีความสุขกับชาวบ้าน ทั้งยาม จากลามักเจอใจอารณ์กัน

มีวันหนึ่งนึกไม่ถึง ผมไปกางเต็นท์ตรงแถวทาง สามแพร่ง จากถนนหลักแยกลงเป็นถนนเข้าหมู่บ้าน ที่จริงโบราณท่านห้าม ห้ามนักหนาเรื่องสร้างบ้าน เรือนตรงสามแพร่ง แต่วันนั้นผมนึกถูกโฉลก ที่ตรงนี้ ดูเล็งแล้วทำเลสวย กางเสร็จแล้ว ตกถึงเย็นใกล้ค่ำ กลายเป็นทางตลาดค้า ชาวบ้านใช้เป็นเส้นทาง มีทั้ง เดินเรียงแถว ทั้งนั่งรถกระบะเหล็กคันเล็ก ทั้งขับขี่ มอเตอร์ไซด์ เป็นเส้นทางชาวบ้านมุ่งหน้ากลับคืนบ้าน กันทั้งหมู่บ้าน ผ่านเต็นท์ของผม เย็นวันนั้น ตัวผม เลยกลายเป็นตัวแสดงให้ความบันเทิงคนทั้งหมู่บ้าน ที่ผ่านมา เป็นสีสันตื่นเต้นของเด็กๆ แทนที่จะลี้วรีบ กลับบ้าน ทุกคนต้องแวะมาดู ทักทายคุยกับผมถึงตัว เต็นท์ ผู้หญิงวัยแม่บ้านหลายคนบ้างก็ออกปากชวน ผมไปพักในหมู่บ้าน บ้างก็ชวนไปกินข้าว ผมปฏิเสธ ทุกคำเชิญ จนถึงเวลาเหล่าผู้ใหญ่ต่างมุ่งหน้าเดินทาง ต่อกลับบ้าน ผมเสียตายจริง ไม่ได้ตามเข้าไปด้วย จะได้เตรียมตัว หาเรื่องเที่ยวต่อแถวนี้อีกซักก่อนวัน วันพรุ่งนี้

ผู้ใหญ่แยกย้ายกลับบ้านกันหมดแล้ว เหลือแต่ เด็กๆ วัยสิบขวบและเกินสิบสี่ห้าคน ผมเห็นประกาย ตาในหมู่เด็ก รุมล้อมเล่นสนุกกับเต็นท์ผม เห็นชัดเขา มีประกายตื่นเต้น เชื่อว่าประสบการณ์เขา เจอคน เดินทาง ย่อมปลูกฝังสิ่งดีฝังใจลึก ติดจำเกิดขึ้นกับ เขาบ้าง เช่นอดีตผมเด็กดันน้อยอยู่บ้านนอก ได้เจอฝรั่ง หม่อมตัวใหญ่เที่ยวสัญจร เป็นฝรั่งมาไกลจากเยอรมัน ถึงบ้านผมถิ่นทะเล แถวใต้ของเมืองไทย ผมพาเที่ยวๆ เล่นว่ายน้ำทะเลของบ้านผม ฝรั่งสุดจะชอบ ผมสุดจะ ภูมิใจ ครูที่สอนผมก็ชื่นชมว่าผมกล้า กล้าพาฝรั่งเดิน เที่ยวทั่วหมู่บ้าน เหตุเจอครั้งนั้น เด็กอย่างผมจำฝังใจ มันเป็นเรื่องที่ฝังทั้งคอยดลใจ ให้ใจคิดมีจินตนาการ อยากเที่ยวสำรวจโลกกว้าง ครั้นได้ทำ มันทำอียาม แก่เหนียงเริ่มยาน ก็พอใจ

จากที่ผมไปกางเต็นท์หลายครั้ง ให้ผู้คนชุมชน เขาเห็น ผมสรุปคิดไปเอง จุดกางเต็นท์ พึงเลือกกาง ในที่ห่างบ้านเรือนคนเขา พอให้มีระยะห่าง หาก ประชิดเกิน จะเกิดความอึดอัดกันทั้งสองฝ่าย ตามที่ ผมเคยไปกางนอน วางเต็นท์เกือบจะอยู่หน้าบ้าน ชาวไร่ของสองฝั่งเมื่อนั้น เกินไปครับ

แต่เอาจริงของการเดินทาง ส่วนใหญ่ผมมักจะ ไปหยุด ได้จุดกางเต็นท์สงบบนภูเขา ได้บรรยากาศ การนอนสงบเงียบ ที่อยากได้ ความสงบยามตื่น ออก จากเต็นท์อากาศเย็นชื่น หอที่นั่งเหม่อมองทิวทัศน์ สวย เป็นเทือกเขาสงบ มีหมอกลอย ชักนำใจให้สงบ ผมเป็นบอยเคยนั่งเหม่อลิวิวสงบ จนน้ำตาไหลรื้นชุ่ม ลูกกะตา กลับบ้านมาถามพระ ท่านบอกว่าใจเราเกิดความปิติ ผมจึงดีใจ ที่ตัวเอร์โซคดีมีโอกาส ไปอยู่ในที่ๆ เราชอบ มันสงบถึงขั้นแค้นงงเจ็บ ตามองไกล ปลอ่ย ใจเพลิน น้ำตามันก็ไหลรื้น ชอบใจจริง

ครับ ได้จุดนอนกางเต็นท์แบบนี้ จินตจิตใจวิถีป็น เช่นนี้

มีหลายครั้ง ในที่สงบบริมทาง แม่น้ำเป็นที่ไกล ชุมชนบนเทือกเขา ปันกันทีละครั้งวันถึงจะเจอ บ้านชาวไร่ชาวเขา ยังได้พบรับความสุขใจจากผู้คน เหล่านักท่องเที่ยวยาวจีน บางวัน ผมกางเต็นท์เสร็จแล้ว นั่งทอดหุ่ย เหม่อมองวิวทิวทัศน์สวย ด้วยส่วนใหญ่ จุด ที่ผมเลือกกาง นอกจากจะเป็นทำเลหัวโค้งของถนนแล้ว มักจะเป็นจุดโปร่ง โลง มองวิวเห็นทิวเขาเบื้องหน้า ชับทับซ้อนลิบๆ แบบจุดที่เราอยู่สูงกว่า ภาพเบื้องหน้า ที่ได้เห็นจึงอึดอัดและอึดใจ จึงเป็นสิ่งที่เพลิดเพลินตา เพลินใจ ต่อการนั่งเหม่อปลอ่ยความคิดลอยลิบไกล

ในท่ามกลางความสงบอยู่คนเดียว แล้วจู่ๆ มีคนเดินเข้ามาหา เดินมาหาผม มาทักทายผม ก่อนลาจาก มักชวนผมไปที่รถของพวกเขาที่จอดอยู่ บนถนน พวกเขาใช้รถเก๋ง รถสปอร์ต รถลุยสมบุก สมบัน สารพัดประเภทรถ แต่ล้วนส่วนใหญ่พวกเขียื้อ รยยุโรปและใหม่เอี่ยม แสดงฐานะเป็นกลุ่มเงินมีดั่งค์ ช่วงที่ขับมาจอดก็ไม่ไกลจากเต็นท์ผม แต่ผมมักจะ



ไม่ได้ยินเสียงหรือสังเกตว่าเขาจอด อาจจะด้วยผม มัวเหม่อ ทั้งคงจะด้วยรถยนต์ทุกประเภทมันกระทั้ง รถมอเตอร์ไซด์ เมืองจีนเขาคงจะมีกฎหมายบังคับว่า ด้วยเรื่องเสียงจากท่อไปเสีย รถแต่ละประเภทที่ขับ ผ่านผม ท่อไอเสียล้วนเก็บเสียงเงียบ จะขับผ่านหรือ หยุดแวะ เสียงไม่แตกต่างกันเท่าไร รวมทั้งพวก รถ บรรทุก ยามออกแรงขับเคลื่อนตะกายเขา ก็ได้ยิน แค่เสียงครวญวิ๊ตๆแค่เสียงครวญคราง เหมือนเสียง ลูกหมอบาดเจ็บครางอ่อนเสียง ไม่คำรามให้หนักหู อาคันตุกะผู้มาเยี่ยมผม พาผมไปที่รถ หีบแบบโกย สิ่งของที่เขาดัดรถเป็นเสปียง ส่งมอบให้ผม มีทั้งพวก ขนหมากเล่น ขนหมากรองท้องยามหิว ผลไม้ผมรับมาหมด ในทุกครั้งที่มีคนหยิบยื่นให้ ไม่เกียจว่าจะแบกไม่ไหว ได้รับมาแล้ว ก็กินด้วยความสุข นึกถึงน้ำใจคนที่ให้ แค่ว่าศรัทธา เห็นคนแก่ปั่นจักรยานเที่ยว เขาก็พอใจให้ มันทำให้เรามีความสุข ต่อสิ่งที่นักท่องเที่ยวยาวจีน ปฏิบัติต่อเราเป็นอย่างดี ทั้งรู้สึกหากเราไม่เที่ยวเตร่ วิถีนี้ โอกาสจะได้รับความสุขใจ โอกาสรับน้ำใจและ สิ่งของแม้นเล็กน้อย ที่คนอื่นเขาหยิบยื่นให้ คงจะไม่มี มันเป็นเรื่องที่อธิบายไม่ถูก ความสุขที่เกิดจากรับของที่ คนอื่นให้เรา แบบเชียร์เราให้ปันต่อ

มีครั้งหนึ่ง อาจจะรู้สึกมันสะตุงตื้น ด้วยมันมีดี

และเขานอนสงบในเตียงแล้ว จู่ๆ ได้ยินเสียงคนเดินย่ำ พื้นหญ้าเข้ามาหา แล้วมีเสียงเรียก นอนมึนอยู่ครู่หนึ่ง ว่าจะถูกเรียกด้วยจุดประสงค์อะไร เปิดเดินที่ออกมาดู ถึงเข้าใจ นักท่องเที่ยวขับรถผ่านมา คงจะด้วยไฟส่อง จากหน้ารถ เขาเห็นเตียงผม เลยหยุดจอดรถเดินมาดู หวังแค่มาปลูกเพื่อชวนคุย และสอบถามที่มาที่ไป ประมาณห้านาทีที่คุยกัน ก็ชวนผมไปที่รถเขาเช่นกัน จัดแบ่งของกินให้ผม มากโข เช่นนี้ครับ น้ำใจคนเดินทาง ที่เขาเจอผมระหว่างทาง ส่วนใหญ่คนที่แวะหาผมถึง ในเตียงนี้ มักจะเป็นพวกชอบการท่องเที่ยวเช่นนี้ แบบ คนใจคอเดียวกัน เห็นเตียงที่กางอยู่หลังเดียว ริมถนน ที่ค่อนข้างจะเงียบ ซึ่งพอตกมืด รถราวิ่งน้อยมากแทบ จะไม่มีเลย ก็แวะลงมา ด้วยความตื้นตันของทุกคน ที่เจอผม ปั่นจักรยานเที่ยวจีนนอนในเตียงคนเดียว ตื่นเต้นส่งเสียงเรียกเพื่อนๆ ที่นั่งรอในรถให้เดินลง มาคุยคุยกับผม ตาแก่ที่อยากเที่ยวในเส้นทางที่ทุกคน มุ่งไปเที่ยว แห่งเดียวกัน เพียงแต่พวกเขาขับรถกัน คงใช้เวลาไม่เกินหนึ่งหรือสองวัน ส่วนผมล่ะจะเสียบ กว่าวัน กว่าจะถึงลูกูฮู ในช่วงนี้ เขารู้ล่วงหน้าความ ลำบากที่ผมจะต้องเจอ คนจีนเหล่านี้จึงเชียร์ผม ยก หิ้วแม่โป่งชูเชียร์ผมกันทุกคนด้วยความเฮฮา ใจผมนั่ง.. สุดจะพู ตามเขาเชียร์ ☺

จักรยาน..วิถีชีวิตใน อินเดียและพระพุทธศาสนา (4)



ในการไปเยือนประเทศอินเดียและเนปาล 4 สัปดาห์ นิสสถาน 4 ตำบล เดินทางรอยพระพุทธเจ้าในครั้งนี้ได้ไปประสบพบเห็นวิถีชีวิตของคนอินเดีย และการใช้รถจักรยานในชีวิตประจำวันของคนอินเดียกันทั้ง เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้ชรา และการประยุกต์ทำ 3 ล้อเพื่อค้าขาย และใช้บรรทุกของ แต่ส่วนที่บรรทุกจะอยู่ด้านหลังของคนขี่ ส่วนขาเล็งของไทย ส่วนที่บรรทุกของจะอยู่ด้านหน้า แต่ 3 ล้อบรรทุกคนนั้น จะเหมือนๆ กัน เป็นข้อสังเกตที่ได้พบเห็น

เริ่มจาก **Fitness Lifestyle 64** ขอแบ่งปันภาพที่ได้บันทึกมา พร้อมทั้งอธิบายภาพและเรื่องราวต่างๆ ที่ได้ประสบพบมาเล่าสู่กันฟัง

ในฉบับนี้ **Fitness Lifestyle 67** เราจะพาท่านเดินทางไปยัง **วัดเวฬุวนาราม** วัดแห่งแรกของโลกที่พระเจ้าพิมพิสารสร้างถวายพระพุทธองค์ และ ณ ที่นี้ได้เกิดเหตุการณ์ซึ่งพระสงฆ์ 1,250 รูป ล้วนเป็นเอหิภิกขุ มาประชุมพร้อมกันโดยมีได้นัดหมายที่เรียกว่า “**มาฆบูชา**”



เวฬุวนารามเคยเป็นพระราชอุทยาน หรือ สวนหลวง เป็นสถานที่สำหรับเสด็จประพาสของ พระเจ้าพิมพิสารมหาราช และข้าราชการบริพารมาก่อน พระราชอุทยานแห่งนี้ นับว่าเป็นพระราชอุทยานที่ จัดว่าอยู่ใกล้พระราชวังแห่งหนึ่งที่มีอยู่ในพระนคร ราชคฤห์

เวฬุวันมหาวิหาร (ภาพ 1-4) คือสถานที่ ประชุมสงฆ์ นับว่าน่ามหัศจรรย์อย่างยิ่ง คือในขณะที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงเสด็จมาถึงเวฬุวันมหาวิหาร

ปรากฏว่าพระสงฆ์สาวกที่พระองค์ทรงบวชให้ และได้ส่งไปประกาศพระพุทธศาสนา ณ สถานที่ต่างๆ ได้มารอเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์จึงทรงเรียกประชุม พระภิกษุสงฆ์ทั้งหมดและทรงประกาศแต่งตั้ง พระสารีบุตรให้ดำรงตำแหน่งเบื้องขวา ส่วนพระมหา โมคคัลลานะให้ดำรงอยู่ในตำแหน่งเบื้องซ้าย เสร็จแล้ว พระพุทธเจ้าก็ทรงประทานพระบรมพุทโธวาทซึ่งเรียกว่า *พระโอวาทปาฏิโมกข์*

จากนั้นเราก็เดินทางต่อไปยัง *นาลันทา* (ภาพ



6



7



8



9



10



11



12



13



14



16



15



17

5-9) เมืองหนึ่งในแคว้นมคธ อยู่ห่างจากนครราชคฤห์ ประมาณ 12 กิโลเมตร เมืองนี้มีความสำคัญมาแต่ ครั้งพุทธกาล เพราะเป็นศูนย์การศึกษา เป็นศูนย์รวม นักปราชญ์นักวิชาการ รวมทั้งพระพุทธเจ้าทรงแสดง พรหมชาลสูตร ประกาศทวิภูติ ๖๒ และทรงแสดง เกวัญสูตร แสดงภาวะนิพพานซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุด แห่งพระพุทธศาสนา เป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งแรก ของโลกที่รุ่งเรืองและยิ่งใหญ่เมื่อพันปีมาแล้ว

ประมาณปีพ.ศ. 1742 กองทัพมุสลิมเติร์กส์ได้ ยกมารุกรานรบนชนะกษัตริย์แห่งชมพูทวีปฝ่ายเหนือ จึงเข้าครอบครองดินแดน และได้เผาทำลายทำลายวัด และปูชนียสถานในพุทธศาสนา **นาลันทามหาวิหาร** ก็ถูกเผาทำลายทำลายลง ซากของนาลันทาถูกขุดค้น พบในภายหลัง เป็นหลักฐานยืนยันอย่างชัดเจนถึง ความยิ่งใหญ่ของนาลันทาในอดีตปลายพุทธศตวรรษ

ที่ 25

(ภาพ 10-12) การใช้รถจักรยานและรถม้า (นำสงสารมานะ) ในชีวิตประจำวัน เห็นสวยงามดี จึงบันทึกภาพมาให้ชมกัน

ขณะนั้นเป็นเวลา 17:30 น.แล้ว แต่ก่อนกลับ ที่พัก เราแวะ Sonebhandar ดูถ้ำและหินสลัก สวยงาม (ภาพ 13-15) ดูรอยเส้นทางเดินเกวียน ในสมัยโบราณ (ภาพ 16)

และก่อนจะขึ้นรถเดินทางกลับที่พักในเย็นวัน นั้น เราก็ได้มีโอกาสทำบุญ-ทำทาน ยังความสบายจิต สบายใจแก่ผู้ให้ทานยิ่งนัก

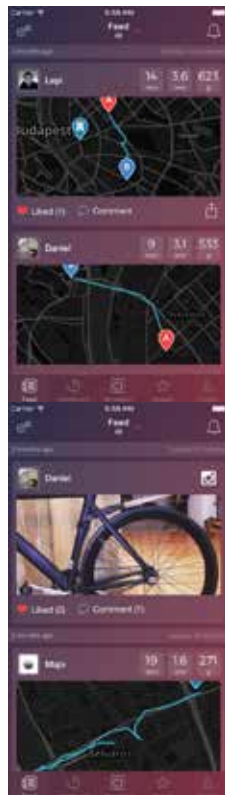
ชีวิตควรมีการแบ่งปันให้แก่ผู้ที่ยากไร้และขาด โอกาส (ภาพ 17)

ตอนหน้า เราไปชมสถานที่สำคัญๆ ต่อ และดู วิถีชีวิตชาวอินเดียกันอีกนะคะ ☺



Shoka Bell

กระดิ่งพันรู้ใหม่



อุปกรณ์เสริมจักรยานนั้น ไม่เคยห่างหายไปจากตลาดเอาเสียเลย ทั้งที่ลองคิดดูแล้ว.. ไม่น่าจะมีอะไรมากมายไปกว่า ไฟส่องสว่าง กระดิ่ง เรือนไมล์ กระเป๋ และอะไรอีกสองสามอย่าง แต่ก็ยังไม่แน่ว่า นักประดิษฐ์ ได้สร้างสรรค์อุปกรณ์ที่คิดว่าไม่มากมาย เหล่านี้ออกมาสู่ตลาดอยู่เสมอ อย่างเช่น “กระดิ่ง” พันรู้ใหม่ที่ชื่อ Shoka Bell ตัวนี้

เห็นรูปร่างหน้าตาดูแปลกดี อาจจะดูย้อนยุคไปบ้าง แต่คุณสมบัติที่บรรจุอยู่ข้างในของอุปกรณ์ชิ้นนี้ ไม่ธรรมดาอย่างหน้าตา..

กระดิ่ง

มีเสียง 8 รูปแบบ สามารถควบคุมด้วยก้านควบคุม มีทั้งรูปแบบเสียงที่ดังสำหรับท้องถนน หรือเสียงที่พอเหมาะสำหรับผู้คนเดินถนนทั่วไป ให้พอได้ยินและไม่ต้องตกอกตกใจ และยังสามารถสร้างหรือปรับแต่งเสียงกระดิ่งผ่าน App

ระบบนำทาง

มีคุณสมบัติในการค้นหาเส้นทางที่มีความปลอดภัยสำหรับการปั่นจักรยาน ด้วยระบบนำทาง



แบบไฟ LED และเสียงแจ้งเตือน

จึงสามารถหลบเลี่ยงเส้นทางที่มีการจราจรติดขัดหรือแออัด ตลอดจนการแบ่งปันเส้นทางนั้นๆ ให้กับนักปั่นจักรยานคนอื่นๆ

สัญญาณไฟหน้า

กำหนดไฟหน้าได้ถึง 8 รูปแบบ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการปั่นจักรยานไปตามท้องถนนในเมือง เพิ่มความปลอดภัยด้วยระบบอัตโนมัติ ทำให้ผู้ใช้รถใช้ถนนคนอื่นๆ มองเห็นเราได้อย่างชัดเจน

สัญญาณเตือน

มีระบบจับการเคลื่อนไหว หากจักรยานที่จอดอยู่ถูกละเมิดย้าย หรือขโมย ระบบสามารถส่งสัญญาณไปยังเจ้าของได้ไกลถึงระยะ 250 เมตร

มีระบบ Notifications เช่น แจ้งเตือนเมื่อมีโทรศัพท์เข้า

App

SHOKA APP เป็นแอปซึ่งเสริมคุณสมบัติต่างๆ ให้กับ Shoka Bell ได้อย่างมากมาย

- ◉ สามารถบันทึกเส้นทางแบบอัตโนมัติ
- ◉ กำหนดและแนะนำเส้นทางสำหรับการปั่นจักรยาน
- ◉ ความปลอดภัยของโทรศัพท์ต่างๆ ได้หลากหลายรูปแบบ
- ◉ แจ้งจุดพิกัดที่จักรยานจอดอยู่
- ◉ ดูข้อมูลระยะทาง เวลา เส้นทาง ตลอดจนจุดที่ปลอดภัยจากก๊าซคาร์บอนได้ออกไซด์
- ◉ เชื่อมโยงและแบ่งปันข้อมูลกิจกรรม เส้นทางปั่น ผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์ค

ตัวเครื่องนี้ ประกอบด้วยชิ้นส่วนสองอย่างคือ ตัวอุปกรณ์หลักและฐานยึดแบบแม่เหล็ก ทั้งนี้ตัวอุปกรณ์หลักสามารถใช้งานได้ต่อเนื่อง 200 ชั่วโมง และฐานยึดมีแบตเตอรี่ใช้งานได้ถึง 2 เดือน

ตัวอุปกรณ์หลักมีให้เลือกด้วยกันทั้งหมด 5 สี ขณะนี้กำลังระดมทุนอยู่ในเว็บไซต์ Kickstarter มีกำหนดผลิตและส่งสินค้าไปยังผู้สนับสนุนภายในเดือนมีนาคมปีหน้า สนราคาเริ่มต้นที่ \$79 หรือประมาณ 2,750 บาท ☺

ที่มา www.facebook.com/getshoka



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



😊 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 บัญชีเลข
ที่ 860-2-14222-2

2. ชำระด้วยเงินสด ณ ที่ทำการสมาคมฯ

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

อย่าพลาด กิจกรรม AUDAX ตลอดปีนี้..

เสาร์ที่ 6 ส.ค. AUDAX 200TESTRUN

โครงการช่างหัวมัน 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

ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทร. 02-712-5425

ZIP COFFEE (หมู่บ้านส้มแมกร) ส่วนลดกาแฟ 10 บาท

สำหรับผู้ถือบัตรฯ และลด 20 บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน

TCHA ลายธงชาติ

Steve Café & Cuisine ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร

โทร. 081-904-8444



แอนด์ ลจ ค

www.pmpaccess.com

แอนด์ จักรยาน

www.facebook.com/pmpaccess

Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

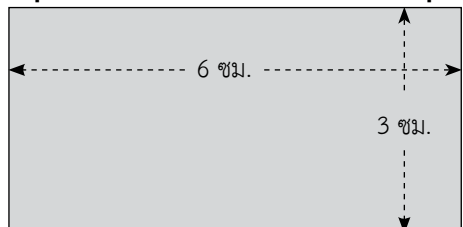


สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
ได้จัดกิจกรรมเชิญชวนนักปั่นจักรยาน
ผู้รักสุขภาพทุกท่าน
มาร่วมสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมฯ
ทั้งแบบรายปี หรือตลอดชีพ
โดยได้นำรายชื่อสมาชิกที่สมัครตั้งแต่
ช่วงเดือนมกราคม - เมษายน 2559
มาจับสลาก เพื่อมอบรางวัลที่ระลึกเป็น
กระติกน้ำจาก THULE
ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความสนใจมา ณ ที่นี้

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

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

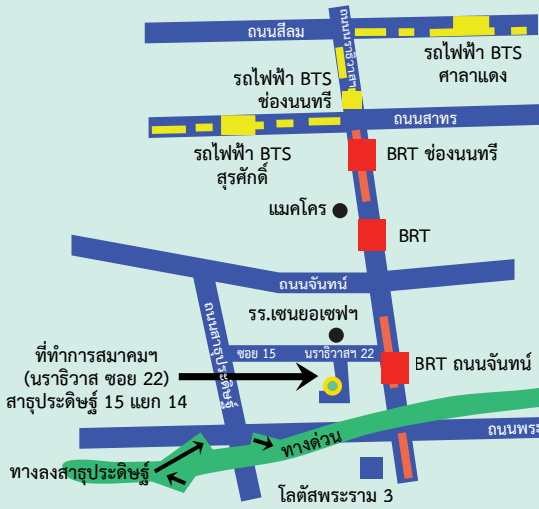


โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!



โครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อนำจักรยานเก่ามาบูรณะใหม่ และนำไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนตามที่ห่างไกล เพื่อใช้ในการเดินทางสัญจรไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมบริจาคจักรยานที่ไม่ใช่แล้ว และยังคงอยู่ในสภาพที่สามารถซ่อมแซมขึ้นมาใหม่ได้ โดยสมาคมฯ มีกิจกรรมนัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง จากบรรดาอาสาสมัครมาช่วยกันซ่อมบำรุงให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ ฟื้นคืนชีพขึ้นมาใหม่ สามารถนำไปใช้งานได้อย่างเช่นปกติดังเดิม โดยมีโครงการนำจักรยานเหล่านี้ไปส่งมอบให้กับเยาวชน ณ โรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศ



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่
สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22
(สาธูประดิษฐ์ 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
อีเมล 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 แถบเสื้อ
สะท้อนแสง
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
โปรตระกูลจักรยาน
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



** สงวนสิทธิ์โปรโมชั่นแถมกระเป๋า 1 ใบต่อ 1 คันเท่านั้น **

** ติดต่อรับได้ ณ จุดขาย ที่ร้านตัวแทนจำหน่าย OPTIMA อย่างเป็นทางการทั่วประเทศ **



 **OPTIMA**
www.optima.bike



CALL CENTER 02 703 6826
OPTIMABIKE