

ปีที่
25

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

วารสาร

สาร

สองล้อ

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนากายภาพท้องถิ่น
ปี 2540 2545 และ 2551



ฉบับที่ 309/มีนาคม 2560

กระแส..
จักรยานไฟฟ้า
..กำลังมา

ปั่นพาน้อง..ท่องเที่ยวตลาดท่าคา

จักรยานสายพันธุ์สปีดเตอร์ ■ วิธสมัคร TCHA ID ■ ล้างรถ...ให้สดชื่น

ท่องเที่ยวปั่น ส่องวิถีชีวิตกับจักรยาน ■ ออกกำลังกายอย่างไร...ให้หัวใจแข็งแรง



ISSN 1513-6051

FREE
COPY

f TCHAthaicycling
www.thaicycling.com

จักรยานสายพานรู่สกีทูเตอร์





ในอดีตเชื่อว่าผู้ที่ชื่นชอบจักรยานคงจะเคยขี่หรือเคยเห็นจักรยานขนาดเล็ก และมีเบาะนั่งแบบยาวคล้ายกับเบาะมอเตอร์ไซค์ ซึ่งในมีจักรยานรุ่นในยุคอดีต จัดว่า “เท่อย่าบอกใคร”

มายุคสมัยนี้ มีผู้คิดออกแบบและผลิตจักรยาน ด้วยการผสมผสานแนวคิดของจักรยาน เข้ากับรูปลักษณะที่ปลอดภัยของจักรยานยนต์แบบสกีเตอร์ ทำให้เกิดเป็นจักรยานปั่นปลอดภัยรูปร่างสวยงามในแบบยอดนิยมขึ้นมา

Capuchin คือชื่อของจักรยานสายพันธุ์นี้ รูปร่างหน้าตาสวยงามน่ารัก ผู้ขี่จะได้นั่งหลังตรงเหยียดขาไปข้างหน้า ด้วยท่าทางสบายๆ ราวกับกำลังขี่จักรยานยนต์สกีเตอร์อย่างไรวงนั่นเอง

ตัวเฟรมใช้วัสดุอลูมิเนียมรหัส 7000 แข็งแรงและมีน้ำหนักเบา มีเบาะนั่งแบบสกีเตอร์เหมาะสำหรับผู้ขี่ที่มีความสูงแตกต่างกันได้สบายๆ เพราะสามารถเลือกตำแหน่งนั่งให้พอเหมาะกับช่วงความยาวของขาได้ง่ายๆ

วงล้อขนาด 20 นิ้ว และใช้ยางหน้ากว้างขนาด 4 นิ้ว มาพร้อมโช้กกันสะเทือนที่คู่หน้าใช้ดีสก์เบรคทั้งล้อหน้าและล้อหลัง ชุดเกียร์ 7 สปีด อีกทั้งโครงสร้างของเฟรมนั้น ออกแบบให้เอื้ออำนวยต่อการนำระบบขับเคลื่อนด้วยไฟฟ้าเข้ามาเสริมของเดิมได้ทันที

สนนราคาจำหน่ายคันละ 449.99 ดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ 17,700 บาท เริ่มให้สั่งจองผ่านทางเว็บ Kickstarter.com ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ตั้งเป้าผู้สนับสนุนเอาไว้ 50,000 ดอลลาร์สหรัฐ ปัจจุบันทะลุเป้าไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ที่มา www.monkeyfaction.com



2 จักรยานสายพันธุ์สตูดิโอ
5 แดงสองล้อ 8 เทรนจักรยานไฟฟ้า
..กำลังมา 10 วิถีสมัคร TCHA ID
12 ปั่นพาน้อง..กองตลาดค่าคา
16 ล้างรถ..ให้สดชื่น 20 ออก
กำลังกายอย่างไร...ให้หัวใจแข็งแรง
22 ปั่นเที่ยวลิเจียง 26 ต้องญี่ปุ่น
ส่องวิถีชีวิตกับจักรยาน 30 สมัคร
สมาชิกสมาคมฯ 31 สินค้าสมาคมฯ

บทบรรณาธิการ

ฤดูร้อนมาเยือนอย่างเป็นทางการแล้ว.. ได้รับความรู้สึกได้ทันทีว่า แสงแดดที่สาดส่องมาหลังจากพระอาทิตย์โผล่พ้นขอบฟ้าไม่นานนั้น ทำให้เข้าใจความหมายที่หลายคนเอ่ยเมื่อพบเจอสถานการณ์เช่นนี้ว่า “แดดเปรี้ยง” จริงๆ

พอช่วงฤดูร้อนครั้งใด กิจกรรมทริปปักรยานต่างๆ ก็อาจจะเว้นว่างห่างไปบ้าง แต่ถึงจะร้อนเพียงใดก็ตาม เชื่อได้เลยว่า สัญชาตญาณของนักปั่นจักรยาน ผู้รักการออกกำลังกายรูปแบบนี้ ต่างยังคงปรารถนาที่จะปั่นสองล้อออกสู่โลกภายนอกกันแทบทั้งนั้น

ขอให้มีความระมัดระวัง เตรียมความพร้อมของเสื้อผ้าที่สวมใส่ เตรียมน้ำดื่มติดจักรยานไปด้วยให้พอเพียง หมั่นดื่มน้ำอยู่เสมอตลอดช่วงเวลาที่ปั่นจักรยาน อย่าให้ร่างกายเกิดความร้อนจนเกินพิกัด อันจะทำให้เกิดสภาวะ “Heat Stroke” หมายถึงภาวะถูกเฉือนจากความร้อน หรือที่เรียกกันอย่างเข้าใจง่าย ๆ ว่า “โรคลมแดด”

ข้อมูลทางการแพทย์ระบุว่าโรคนี้นี้มักมาด้วยอาการสามอย่างคือ มีไข้สูง ระบบประสาทส่วนกลางทำงานผิดปกติ และไร้เหงื่อ สามารถเกิดขึ้นกับนักปั่นจักรยานกลางแจ้งแดดแรงได้ ต้องคอยระมัดระวังและไม่ประมาทนะครับ

บรรณาธิการสารสองล้อ



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

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

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา มงคล วิจิระณะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทยานนท์ ออกแบบรูปเล่มโดย บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. 02-214-4660 โทรสาร 02-612-4509 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 อีเมล tchathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรม 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

ขอบคุณฟอนต์ ชูเปอร์มาร์เก็ต จาก f0nt.com

แอดวสออสลอส

สามารถส่งข่าวประชาสัมพันธ์ของท่านมาได้ที่ กองบรรณาธิการสารสออสลอส
email: tchathaicycling@gmail.com หรือโทรสาร 02-678-8589



CHARITY FUN BIKE TRIP

ปั่นเพื่อผู้สูงอายุ

วันอาทิตย์ที่ 30 เมษายน 2560

กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อนำรายได้
หลังหักค่าใช้จ่ายมอบให้บ้านพักคนชรา
วัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอ
แม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้เส้นทางปั่น
จักรยานจากโรงแรมบุรีศรี ศรีมงคลจารย์
ซอย 9 ไปสิ้นสุดที่พระธาตุคุดยสุทพ

ค่าสมัครร่วมกิจกรรม 500 บาท และ
VIP 900 บาท ผู้แข่งขันจะได้รับเหรียญรางวัล
และถ้วยรางวัลของผู้ชนะแต่ละรุ่น

สอบถามรายละเอียดได้ที่

โทร. 093-130-1962

หรือ 081-673-1414 ☺

คนพันธุ์แกร่ง พิชิตเขาเขียว “KING OF MOUNTAIN”

วันอาทิตย์ที่ 28 พฤษภาคม 2560

ชวนร่วมสร้างประวัติศาสตร์ ที่ทุกคน
ใฝ่ฝันครั้งหนึ่งในชีวิตพิชิตเจ้าภูเขา ไม่จำกัด
จักรยาน รูปแบบกิจกรรม แบบท่องเที่ยว
นักจักรยานทุกท่าน จะได้รับการเสียดค่า
ทำเนียมผ่านเข้าอุทยานตามกฎระเบียบของ
อุทยานในสถานะนักท่องเที่ยว เส้นทางปั่น
ท่องเที่ยวอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ขึ้นยอด
เขาเขียว ระยะทาง 38 กิโลเมตร มีระบบ
ชีพจรเวลา พร้อมแยกอายุ และจัดอันดับ
ให้ตามอายุ

รางวัล สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1. โล่รางวัลเกียรติยศสูงสุดในภาคกลาง
ได้ทุกคนที่สมัคร เข้าพิธีรับบนเวทีเส้นชัย
พร้อมเวลาพิชิตเส้นทาง

2. ถ้วยรางวัลเกียรติยศสูงสุดในภาคกลาง
Top Ten 1-10 สำหรับทุกรุ่นอายุ

ค่าสมัครท่านละ 1,000 บาท สำหรับ
ผู้ไม่ประสงค์รับเสื้อ และ 1,500 บาท สำหรับ
ผู้ประสงค์รับเสื้อ

ติดต่อสอบถามได้ที่

โทร. 081-914-9347

หรือ 062-496-6008 ☺



ร้อยดวงใจตามรอยพ่อ สู่ต้นกล้าเลาขวัญ

วันอาทิตย์ที่ 28 พฤษภาคม 2560

กิจกรรมปั่นจักรยานในโครงการ
“ร้อยดวงใจตามรอยพ่อ สู่ต้นกล้าเลาขวัญ”
ที่โรงเรียนบ้านเขานางสาวหัว อำเภอเลาขวัญ
จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อนำรายได้สร้างองค์พระ
เพื่อบำรุงพระพุทธศาสนาและถวายความอาลัย
แด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพล
อดุลยเดช มหาจักรีบรมราชูปถัมภ์ จักรี
นฤปดินทร สยามมินทราธิราช บรมนาถ
บพิตร และทอดผ้าป่าซื้อที่ดินขยายบริเวณ
หน้าโรงเรียน

สอบถามและสมัครได้ที่ คุณอานนท์
ทองสวัสดิ์ โทร. 087-499-5946 หรือ
คุณอังสุมา อุ่อรุณ 084 8551321 ☺



งานปั่นจักรยานทางไกล เชิงก่อแก้ว

วันที่ 10 - 13 พฤษภาคม 2560

กิจกรรมปั่นจักรยานทางไกลเชิง
ก่อแก้วโดย ชมรมนักจักรยานซูปเปอร์
ไฮเวย์ (1971) เส้นทางกรุงเทพ-อำเภอ
สังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ระยะเวลา
4 วัน 3 คืน

วันที่ 1 พุธที่ 10 พฤษภาคม เริ่ม
ต้นที่อุทยานพุทธรณชลไปสิ้นสุดจังหวัด
กาญจนบุรี

วันที่ 2 พฤหัสบดีที่ 11 พฤษภาคม
เริ่มต้นจังหวัดกาญจนบุรีไปสิ้นสุดที่อำเภอ
ทองผาภูมิ

วันที่ 3 ศุกร์ที่ 12 พฤษภาคม เริ่มต้น
อำเภอทองผาภูมิไปสิ้นสุดที่อำเภอสังขละบุรี

วันที่ 4 เสาร์ที่ 13 พฤษภาคม เดินทาง
กลับกรุงเทพฯ โดยรถปรับอากาศ

รวมระยะทาง 374 กิโลเมตร

สอบถามรายละเอียดได้ที่ คุณแห่ง ID

LINE: nengyellow ☺

TCHA 100 ท่าลอม

วันอาทิตย์ที่ 9 เมษายน 2560

ถือเป็นฤกษ์งามยามดีที่เราจะขอพานักปั่นทุกท่านมาเปิดศักราชใหม่ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ที่จะเปิดเส้นทางปั่นจักรยานระยะทาง 100 กิโลเมตร ให้ผู้ชื่นชอบในการปั่นจักรยาน และชอบความท้าทายในระยะทาง 100 กิโลเมตร ได้มาสัมผัสเส้นทางที่เป็นที่นิยมของนักปั่นทั่วประเทศ เริ่มที่

สนาม 1 เบาๆ บุงขุนเทียน ท่าลอม 12 มีนาคม 2560

สนาม 2 บางพระ น้ำตกชันตาเถร 28 พฤษภาคม 2560

สนาม 3 มวกเหล็ก น้ำตกเจ็ดสาวน้อย เขื่อนขุนด่านฯ อุโมงค์คันไม้ 19 สิงหาคม 2560

สนาม 4 จอมบึง 15 ตุลาคม 2560

และสนามพิเศษ เขาโจด เขาเหล็ก ทริปปัน ประเพณี 3 ธันวาคม 2560 ได้ระยะความสูงประมาณ 2,900 เมตร โดยเริ่มจาก ที่ว่าการอำเภอศรีสวัสดิ์ ณ เขาโจดนี้ ระยะความสูงจัดว่าเป็นอินทนนท์แห่งภาคกลาง เหมาะเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักปั่นที่จะซ้อมขาไปได้อยอินทนนท์

โดยเริ่มที่สนามแรกที่เป็นปฐมบทของเส้นทางทั้งหมด เราจึงเอาใจนักปั่นด้วยการ “ปั่นฟรี” สนามแรกเพียงเสียค่าประกันภัย 100 บาท เพื่อเป็นการรักษาความปลอดภัยสูงสุดให้กับนักปั่น

เราจะพามาร่วมปั่นกินลม ชมวิว ณ สถานที่ปั่นจักรยานสุดคลาสสิก อย่างท่าลอม จังหวัดสมุทรสาคร ที่ถึงแม้ว่าจะไม่ต้องเดินทางออกไปยังต่างจังหวัดไกลๆ ก็สามารถปั่นรับลมทะเล ชิวๆ กินอาหารทะเลสดๆ อร่อยๆ กันจนลืมไปเลยว่าที่นี่คือสมุทรสาคร ที่ห่างจากกรุงเทพฯ เพียงไม่กี่กิโลเท่านั้น

โดยทริปนี้เราจะออกตัวกันที่ “วัดบพิทพลีล” เขตบางขุนเทียน ปั่นออกมาเส้นพระรามสอง เข้ามารับลมทะเลที่ริมหน้าวัดสุทธิวาตวราราม (วัดช่องลม) เพื่อนั่งพัก รับลม หรือจะหาที่ทานอาหารอร่อยๆ ในตลาด ให้หายเหนื่อยก่อนจะพาข้ามเรือไปลุยต่อไปทานไอศกรีมกะทิสูตรเด็ดที่ตลาดมหาชัยก็คงมีความสุขไม่ใช่น้อย

หลังจากรับลมทะเลกันมาพอหอมปากหอม



คอแล้ว เราจะนำท่านเข้าสู่เส้นทางปั่นจักรยานเทียนทะเลที่แวดล้อมไปด้วยนิเวศป่าชายเลน ต้นไม้ร่มรื่น และลมทะเลที่พัดผ่านตลอดทาง เพื่อที่พร้อมจะนำนักปั่นเข้าสู่ “อควาเรียม” แห่งจังหวัดสมุทรสาคร ที่หลายๆ คนคงจะยังไม่ทราบว่ามียูโก๊กล้วย บ้านเรานี้เอง

ศูนย์แสดงพันธุ์สัตว์น้ำแห่งนี้ จะจัดแสดงปลาและสิ่งมีชีวิตทางทะเลต่างๆ และทางเดินอุโมงค์ใต้น้ำให้ได้เดินเล่นพักขาเข้าสู่โลกใต้น้ำกันสักพัก ก่อนที่จะพาไปยังที่ท่องเที่ยวจุดต่อไป

นอกจากศูนย์แสดงพันธุ์สัตว์น้ำ มาสักพักเราจะพานักปั่นให้ไปรู้จักกับสถานที่ประวัติศาสตร์ อย่างศาลพันท้ายนรสิงห์ ให้นักปั่นเข้าไป สักการะอนุสรณ์แห่งความกล้าหาญแห่งนี้ ที่เป็นแบบอย่างแห่งคุณความดีให้กับคนรุ่นหลังได้ดูก่อนที่จะปั่นเข้าสู่จุด Finish ของทริปนี้

นอกจากทริปปั่นจักรยานสนุกๆ แบบนี้แล้ว เรายังมีกิจกรรมให้นักปั่นได้ร่วมลุ้นรับจักรยานคันงามๆ กลับบ้านกันอีกด้วยโดยหากนักปั่นสมัครครบ 3 สนาม ถัดไป (บางพระ มวกเหล็ก และสวนผึ้ง) จะมีสิทธิได้จับฉลากลุ้นรางวัลพิเศษนี้ไป

นอกจากนั้นแล้ว นักปั่นสมัครครบ 3 สนามยังจะได้รับเสื้อปั่นสีสวยจากสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย และแผ่นป้ายทะเบียนพิมพ์เลขประจำตัวนักปั่นไปครอบครอง

ค่าสนามถัดไปจะเก็บที่สนามละ 400 บาท พร้อมรับเหรียญและของที่ระลึก ให้นักปั่นได้เก็บสะสมความภาคภูมิใจในวันในความทรงจำ

สมัครได้ที่ www.thaicycling.com/tcha100/ หรือสอบถามรายละเอียดได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย โทร. 02-678-5470 ©



เทรนจักรยานไฟฟ้า..กำลังมา



ปัญหาเรื่อง “พลังงาน” เป็นสิ่งที่พุดคุยกันมานานพอควร จนสารพัดวิธีเพื่อแก้ปัญหาพลังงานขาดแคลนดูจะกลายเป็นผลกระทบต่อผู้คนไม่ชุมชนใดก็ชุมชนหนึ่ง ที่จะต้องเดือนร้อนกับวิธีแก้ไข ในการสรรหาแหล่งพลังงานใหม่ ชดเชยความไม่พอสอดกำลังการผลิต เพื่อตอบสนอง..ผู้ใช้ซึ่งเพิ่มมากขึ้น

ยานพาหนะพลังงานไฟฟ้าจึงกลายเป็นหนึ่งทางเลือก ที่ผู้ผลิตต่างให้ความสนใจพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อตอบโจทย์ และถึงแม้ว่าจักรยานจะเป็นยานพาหนะซึ่งมีผลกระทบด้านพลังงานน้อยที่สุด แต่การนำพลังงานไฟฟ้ามาพัฒนาเป็นจักรยานไฟฟ้า ดูจะเป็นความลงตัวที่เป็นไปได้มากที่สุด สำหรับการใช้จักรยานได้กับทุกคน ทุกครัวเรือน ในพื้นที่ชุมชน หรือในเมือง

แต่ปัญหามากมายยังมีให้ต้องแก้ไขปรับปรุง โดยเฉพาะเรื่องของแหล่งพลังงานหรือแบตเตอรี่ที่มีน้ำหนักและขนาดใหญ่เกินกว่าความเหมาะสมกับโครงสร้างของจักรยาน ล่าสุด**ทีมพัฒนาจักรยาน Pure Cycle** จากลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา ได้ระดมสมองวิศวกรในทีมจนสามารถแก้ปัญหาเรื่องนี้



ได้อย่างน่าทึ่ง

จักรยาน Volta คือจักรยานไฟฟ้าที่ใช้แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนพานาโซนิคความจุ 2.9 Ah วางซ่อนอยู่ในเฟรมจักรยานอย่างกลมกลืน ใช้เป็นพลังงานในการขับเคลื่อนมอเตอร์ไฟฟ้าสามระดับความเร็ว โดยมีเซ็นเซอร์ควบคุมการส่งกำลังไปยังระบบปั่นจักรยาน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่สมดุลระหว่างการปั่นจักรยานแบบปกติ และการใช้ระบบมอเตอร์ไฟฟ้ามาเสริม

ด้วยน้ำหนักจักรยานทั้งคันเพียง 15.8 กิโลกรัม พร้อมการควบคุมจักรยาน 3 รูปแบบ ประกอบด้วย

- Power Mode เป็นการใช้งานมอเตอร์ส่วนๆ
- Eco Mode ผสมผสานพลังงานมอเตอร์กับการปั่นด้วยแรงคน
- Bike Mode ใช้กำลังของผู้ปั่นเองล้วนๆ ตามธรรมชาติ

รูปแบบที่น่าสนใจคือ Eco Mode สามารถเพิ่มความเร็วได้สูงสุดถึง 32 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

ทำระยะทางได้ไกลถึง 65 กิโลเมตร ต่อการชาร์จแบตเตอรี่ 1 ครั้ง และใช้เวลาชาร์จไฟฟ้าเพียง 2 ชั่วโมงเท่านั้น

ระบบของจักรยานจะผ่านเชื่อมโยงกับ App โดยมีอุปกรณ์ GPS อยู่ในเฟรมจักรยาน ทำให้สามารถติดตามตำแหน่ง และการเคลื่อนไหวผ่านทางโทรศัพท์มือถือได้ตลอดเวลา ข้อมูลและการควบคุมถูกนำขึ้นแสดงบนสมาร์ตโฟน อาทิ กำหนดเสียงกระดิ่งหรือสัญญาณเตือนด้วยการตะเบาะๆ การเปิดปิดพลังงาน ปรับเปลี่ยนโหมด สัญญาณเตือนกันขโมย และอื่นๆ

จักรยานมีระบบไฟหน้า ไฟท้ายแบบอัตโนมัติ รวมถึงไฟเบรค ติดตั้งไว้พร้อมใช้งาน

Volta มีระบบขับเคลื่อน 2 รุ่นให้เลือก คือแบบสายพานไม่มีเกียร์ และแบบเกียร์ 8 สปีด ใช้ชุดเกียร์ของ SRAM

โดยเปิดให้สั่งจองด้วยการระดมทุนผ่านเว็บไซต์ *Kickstarter* ค้นหาด้วยคำว่า **volta bike** โดยขณะนี้ ได้ทุนทะลุยอดสองแสนดอลลาร์สหรัฐไปแล้ว ขณะที่ตั้งเป้าเอาไว้เพียง 75,000 ดอลลาร์สหรัฐเท่านั้น ☺

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) เปิดให้บริการสมัครทริปปิกิจกรรมออนไลน์

สมาชิกหลายๆ ท่านอาจจะยังไม่ทราบขั้นตอนต่างๆ ในการสมัครสมาชิกและร่วมกิจกรรมปั่นจักรยานกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ซึ่งกำลังจัดเตรียมให้นักปั่นทุกท่านได้มีโอกาสสัมผัสกับกิจกรรมจักรยานชื่อว่า “TCHA100” ที่น่าสนใจตลอดปี 2560 จึงขอแนะนำขั้นตอนในการสมัครผ่านเว็บไซต์ของสมาคมฯ ดังนี้

1. เข้าไปที่ www.thaicycling.com/tcha100 แล้วเลือกคำสั่ง “สมัครสมาชิก” สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยสมัครสมาชิก เพื่อรับ TCHA ID สำหรับใช้สมัครร่วมกิจกรรมต่างๆ ของสมาคมฯ
2. กรอกข้อมูลส่วนตัวให้ครบถ้วน เพื่อทำการสมัคร แล้วจึงกด Register
3. จากนั้นเมื่อหน้าต่างดีปขึ้นขึ้นมา ให้กดที่ปุ่ม LOGIN NOW ข้อมูลประจำตัวและ TCHA ID จะ

ปรากฏขึ้นมา เท่ากับว่าสมัครสมาชิก TCHA ID เรียบร้อยแล้ว

4. กด TCHA100 ที่มุมซ้ายบนเพื่อกลับไปเลือกสนามที่ต้องการสมัครร่วมกิจกรรมปั่น
5. กดเลือกสนามที่ต้องการเพื่ออ่านรายละเอียดของแต่ละสนาม
6. กด “สมัครร่วมทริป” ในหน้ากิจกรรมหรือสนามที่ต้องการ
7. ระบบจะแจ้งรายละเอียดการชำระเงินผ่านบัญชีธนาคาร ทำการเลือกสนามและกด Submit เพื่อยืนยัน
8. หลังจากโอนเงินค่าสมัครไปยังบัญชีธนาคารของสมาคมฯ แล้ว ให้กด “แจ้ง” เพื่อแจ้งการชำระเงินและส่งหลักฐานการโอนเงินไปยังสมาคมฯ เป็นอันเสร็จสิ้นการสมัครร่วมกิจกรรม TCHA100 ☺



2

TCHA100 Logout | เข้าสู่ระบบ | สมัครสมาชิก | New Trip

MEMBER REGISTER

ชื่อ (Name) :
 นามสกุล (Family Name) :

วันที่ (Date of Birth) : (ปี/เดือน/วัน)

เบอร์โทรศัพท์ : (หมายเลข)

E-mail :

รหัสผ่าน (Password) : (รหัสผ่าน - 8/2553)

ยืนยันรหัสผ่าน : (รหัสผ่าน - 8/2553)

[REGISTER NOW](#)

กรอกข้อมูลให้เรียบร้อย แล้วจึงสมัคร

3

TCHA100 Logout | เข้าสู่ระบบ | สมัครสมาชิก | New Trip

MEMBER LOGIN

E-mail :
 รหัสผ่าน : (รหัสผ่าน)

[LOGIN NOW](#)

คลิกที่ Login เพื่อดูเลข TCHA ID

4

TCHA100 Logout | เข้าสู่ระบบ | สมัครสมาชิก | New Trip

MEMBER

ชื่อ :
 นามสกุล :

วันที่ :
 รหัสผ่าน :

เบอร์โทรศัพท์ :

E-mail :

รหัสผ่าน :

ยืนยันรหัสผ่าน :

TCHA0050

ประเภท	วันที่	ชื่อ/สถานที่	จำนวนคน	สถานะ/ราคา
สมัคร	000-0-000000	สมัครสมาชิก	1	รอการอนุมัติ

5

TCHA100 Logout | เข้าสู่ระบบ | สมัครสมาชิก | New Trip

EVENT TRIP

ชื่อ :
 นามสกุล :

วันที่ :
 รหัสผ่าน :

เบอร์โทรศัพท์ :

E-mail :

รหัสผ่าน :

ยืนยันรหัสผ่าน :

TCHA0050

7

TCHA100 Logout | เข้าสู่ระบบ | สมัครสมาชิก | New Trip

PAYMENT TRIP

ชื่อ :
 นามสกุล :

วันที่ :
 รหัสผ่าน :

เบอร์โทรศัพท์ :

E-mail :

รหัสผ่าน :

ยืนยันรหัสผ่าน :

TCHA0050

TCHA100 Logout | เข้าสู่ระบบ | สมัครสมาชิก | New Trip

EVENT TRIP

ชื่อ :
 นามสกุล :

วันที่ :
 รหัสผ่าน :

เบอร์โทรศัพท์ :

E-mail :

รหัสผ่าน :

ยืนยันรหัสผ่าน :

TCHA0050

TCHA100 Logout | เข้าสู่ระบบ | สมัครสมาชิก | New Trip

MEMBER

ชื่อ :
 นามสกุล :

วันที่ :
 รหัสผ่าน :

เบอร์โทรศัพท์ :

E-mail :

รหัสผ่าน :

ยืนยันรหัสผ่าน :

TCHA0050

6

8



ปั่นพาน้องท่องตลาดท่าคา

๓ ตลาดน้ำอัมพวา.. คือหนึ่งในจุดหมายที่นักปั่นหลายคนหลายกลุ่ม ใช้เป็นปลายทางเพื่อการปั่นจักรยานท่องเที่ยว

ด้วยเพราะอยู่ไม่ไกลจากชานเมืองกรุงเทพฯ ในรัศมี 100 กิโลเมตรเศษ

ทว่าส่วนใหญ่แล้วมักจะใช้เส้นทางปั่นจักรยานไปตามถนนหลัก ซึ่งครคร่ำไปด้วยยวดยานแล่นผ่านไปมาขวักไขว่ อาจจะสร้างความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัยสำหรับเหล่านักปั่นจักรยานผู้รักการท่องเที่ยวและไม่ปรารถนาความเร็วของกลุ่มของ **แชมป์ สิริพงศ์ รวยดีเลิศ** นักปั่นและกลุ่มเพื่อนผู้รักการปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพเชิงท่องเที่ยว ลักษณะสัมผัสวิถีชุมชนนอกเมือง..

การ “ปั่นพาน้องท่องตลาดท่าคา” ผนวกเพิ่ม **ตลาดน้ำอัมพวา** เข้าไปด้วยครั้งนี้ จึงนำพาเพื่อนำเสนอเส้นทางปั่นจักรยานอันมีเสน่ห์และปั่นสนุกมากกว่าเส้นทางถนนสายหลักที่มักใช้กัน

นักปั่นจักรยานทั้งมือใหม่มือเก่า (ในการปั่นทางไกล) ทั้งแม่บ้านและผู้สูงอายุ รวมจำนวน 23 คน จึงได้เริ่มต้นกันที่จุดนัดพบข้ามแพพระประแดงในยามเช้าประมาณ 6.30 น. โดยมีผู้นำพาคือคุณแซม ซึ่งทุกท่านรู้จักมักคุ้นกันเป็นอย่างดี กล่าวอธิบายเส้นทางพร้อมแนะนำวิธีการปั่นจักรยานทางไกลอย่างปลอดภัยในครั้งนี้อย่างดี ก่อนที่จะลงแพข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาเพื่อไปปั่นจักรยานออกไปทางถนนสุขสวัสดิ์ มุ่งสู่บางมดและวัดหัวกระป๋อง

เริ่มต้นคงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะปั่นไปบนถนนสายหลัก แอดอัดไปด้วยยวดยานบนท้องถนน แต่ด้วยคำแนะนำที่ชัดเจนนับแต่เริ่มต้นก่อนล่อหมุน ทุกคนจึงรู้วิธีการปั่นจักรยานไปเป็นหมู่คณะอย่างปลอดภัย ก่อนจะเข้าสู่เส้นทางไปวัดหัวกระบือ จึงจะเป็นเส้นทางชนบท ทรน่อย ปั่นสบาย

คณะพักกันที่วัดหัวกระบือ เพื่อชมหลายอย่างภายในวัด และเข้าห้องน้ำห้องท่า ก่อนจะนำพากันปั่นออกเส้นทางเทียนทะเล แม้จะเป็นระยะทางที่ทอดยาวสักหน่อย แต่เป็นถนนที่ปั่นจักรยานง่าย มีทางจักรยานให้โดยเฉพาะ ทรนอดน้อย จึงปั่นไปถึงศูนย์อาหารเทียนทะเลในเวลาประมาณ 8.00 น. แบบสะดวกสบาย..

พักรับประทานอาหารมื้อเช้ากันที่ศูนย์อาหารแห่งนี้ แล้วจึงออกเดินทางต่อไปแวะพักเก็บภาพที่ระลึกบริเวณรูปปั้นปู่ยักษ์ ผ่านสหกรณ์โคกคาม.. เข้าสู่เขตมหาชัย

พื้นที่แถบนี้เป็นเมืองอุตสาหกรรมทางทะเล สามารถรับรู้ได้โดยทันที เพราะมีกลิ่นอาหารทะเลโชยมาให้สัมผัสตามกระแสน้ำที่ปั่นผ่าน ไม่นานหลังจากนั้น.. ก็ได้ยินเสียงเพลงแผ่วมา.. “ท่าลอมคิดทำไมกว่าไกล เชื่อมความรักไว้ดีกว่า..” ทำให้รับรู้ได้ว่ากำลังจะถึงจุดข้ามแม่น้ำสู่ท่าลอมกันแล้ว

บริเวณนี้มีจุดข้ามแม่น้ำสองแห่งคือตลาดมหาชัย แต่คณะเลือกไปข้ามที่วัดโคกกราก เพื่อไปยังท่าลอม โดยสามารถนำจักรยานลงเรือข้ามฟากได้อย่างสะดวกสบาย ลำหนึ่งจุจักรยานหรือจักรยานยนต์ได้ประมาณ 50 คันรวมคน ค่าใช้จ่ายคนละ 7 บาท

ถึงฝั่งท่าลอมมีจุดเด่นสำคัญ อันเป็นสัญลักษณ์ของท่าน้ำแห่งนี้ คือคุณลุงคุณป้าขายน้ำโอเลี้ยงโบราณถุงใหญ่มาก แต่ราคาเพียง 12 บาทเท่านั้นเอง ชายราคานี้นานไม่ได้ปรับขึ้นตามสถานที่อื่นๆ จึงทำให้รู้ว่า.. ถึงท่าลอมแล้ว

เมื่อข้ามฝั่งเสร็จสรรพจักรยานปั่นไปแวะพัก



และเยี่ยมชม**วัดช่องลม** ซึ่งตั้งเป็นวัดมากกว่า 187 ปี มีหลวงพ่อทองคำใหญ่โดดเด่นเป็นที่สักการบูชาของชาวพุทธทั่วไป และที่ได้รับการกล่าวขานเป็นอย่างมากคือ บรรดานกนางแอ่นซึ่งเข้ามารวมกลุ่มพักอาศัยอยู่ในพระวิหารที่บรรจุศพของพระเทพสาครมณี (หลวงปู่แก้ว) ด้วยความเมตตาของหลวงปู่แก้วตั้งแต่เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่นั่นเอง

ใกล้กับวัดมีรูปปั้นเจ้าแม่กวนอิมขนาดใหญ่ และสถานที่แห่งนี้ยังเป็นจุดเริ่มต้นของสถานีรถไฟเพื่อเดินทางไปยังวัดบ้านแหลมได้อีกด้วย

บ้นต่อเพื่อไปแวะพักสั้นๆ ที่**วัดเกตุมวดีศรีวนาราม** หรือเรียกกันสั้นๆ ว่าวัดเกตุม ทั้งกลุ่มจึงเตรียมตัวข้ามถนนพระราม 2 ด้วยการรวมเป็นกลุ่มใหญ่ ข้ามถนนพร้อมๆ กัน บรรดารถยนต์ซึ่งกำลังแล่นมาถึงจุดของกุ่มจักรยาน ต่างเปิดไฟฉุกเฉินและจอดรถในระยะห่าง เป็นการช่วยเตือนรถยนต์คันอื่นๆ ให้ง่วง เพื่อให้นักกลุ่มจักรยานจูงจักรยานข้ามถนนได้อย่างปลอดภัย นับเป็นน้ำใจของคนใช้รถใช้ถนน ที่มีต่อผู้ใช้จักรยานอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย

กลุ่มจักรยานจากสมุทรปราการปั่นมาถึงสมุทรสาครแล้ว.. เข้าสู่ถนนบ้านแพ้ว เป็นเส้นทางชนบทที่ปลอดภัยดี เจียบสงบน่าประทับใจ ไปเพียงไม่กี่เมตรเดียว ถึงสามแยกพบกับร้านเป้าหมาย **“โจหมุย่าง”** ได้สั่งจองหมุย่างร้อนๆ เอาไว้ 1 ตัว เพื่อเป็นเสบียงสำหรับมือเที่ยง สนราคาตัวละ 1,700 บาท น้ำหนักประมาณ 9 กิโลกรัม เมื่อหารค่าใช้จ่ายกระจายเสบียงกันแล้ว ตกคนละประมาณ 50 บาท กำลังพอเหมาะพออิ่มจริงๆ

เส้นทางตั้งแต่นี้ไปเป็นทางเลียบคลอง แวดล้อมไปด้วยต้นมะพร้าวสองข้างทาง ให้ความร่มรื่น บรรยากาศชนบทอันเจียบสงบ ได้ยินแต่เสียงล้อจักรยานบดไปกับถนน และเสียงเจื้อยแจ้วของบรรดานักปั่นหลากหลาย ปั่นไปคุยกันไปเป็นที่สนุกสนาน ฮาเฮ อีกทั้งยังมีเนินสะพานข้ามคลองถึงสามสาย ให้ได้ชื่นได้จูงกันเป็นที่สนุกสนาน

บ่ายโมงเศษได้ยินเสียงตะโกนตามหลังเป็นทอดๆ ว่า **“ทิวแล้ว”** พอดีกับจุดแวะพักที่วางหมดหมายไว้ เป็นร้านค้าริมทางของชุมชน เปิดร้านต้อนรับขับสู้เป็นอย่างดี ด้วยไมตรีของชาวบ้านแบบไทยๆ สัมผัสได้เสมอในชนบท ทางโต๊ะให้นั่งรับประทานมือเที่ยง โดยมีหมุย่างซึ่งได้แบ่งพกห่อกันมา เป็นกับแกล้มกรอบนอกนุ่มใน หอมกรุ่นแสนอร่อย

เข้าสู่เขตอำเภอท่าคา ได้กลิ่นชาวบ้านต้มน้ำตาลมะพร้าวหอมกรุ่นตลอดเส้นทาง ปั่นเข้าสู่สถานที่พักคือ **“บ้านสวนตาลโฮมสเตย์แอนดริสอร์ท”** ปลูกอยู่ใจกลางสวนมะพร้าว บรรยากาศชาวคลองชาวสวนเรียบง่ายอย่างแท้จริง เหมาะอย่างยิ่งสำหรับนักปั่นจักรยานผู้รักการเดินทางท่องเที่ยว มีบ้านพักประมาณ 12 หลัง สนราคาเริ่มต้นตั้งแต่ 600 บาทต่อหลังขึ้นไป แต่ไม่มีร้านอาหารบริการ.. ซึ่งตรงกับเจตนาของนักปั่น ผู้ต้องการกระจายรายได้สู่ชุมชนพอดิบพอดี

หลังจากเก็บสัมภาระเรียบร้อย ออกปั่นสบายๆ มุ่งหน้าไป**ตลาดน้ำอัมพวา** ห่างจากที่พักเพียง 10 กิโลเมตร แวะเข้าไปจอดพักจักรยานในพื้นที่**โครงการอัมพวา ชัยพัฒนานุรักษ์** ซึ่งอยู่ติดถนนเลียบคลองตลาดน้ำอัมพวาพอดิบพอดี

ที่นี่มีเรื่องฮาเฮเล็กน้อยพอเป็นความทรงจำ เมื่อสมาชิกท่านหนึ่งไปจอดจักรยานใกล้ร้านแม่ค้ารายหนึ่ง แต่กลับถูกไล่ไม่ให้จอดใกล้ร้าน.. สร้างความงุนงงเล็กน้อย แต่ผลที่ออกมาคือ.. บรรดาร้านค้าอื่นๆ ที่มีสมาชิกไปจอดจักรยานใกล้ ต่างขายดิบขายดี เพราะมีชาวจักรยานไปกระจายรายได้ เหลืออีกแต่ร้านเจ้าปัญหาร้านเดียวที่ต้องนั่งมองตาปริบๆ ไปอย่างน่าเสียดาย..

นักท่องเที่ยวจักรยานไม่ได้ใช้พื้นที่จอดเยอะ หรอกนะแม่ค้าจ๋า.. แต่เวลารับประทานให้สำราญเนียสิ.. เต็มที่แบบไม่อั้น.. ทำให้ขายดิบขายดีมีรายได้จากกลุ่มจักรยานทั้งกลุ่ม.. ใช้เวลาไม่นานนัก.. ก็ปั่นจากไปกันแล้วละจ้จ้า..

ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงเดินทางท่องเที่ยวและ

กระจายรายได้สู่แม่ค้าและชุมชนชาวตลาดน้ำอัมพวา
จึงร่ำลาปั่นจักรยานกลับที่พัก เพื่อพักผ่อนกันตาม
อัธยาศัย เตรียมความพร้อมไว้สำหรับวันรุ่งขึ้น

คุณแซมผู้นำปั่น.. แกล้งนัดหมายเวลาเสียเช้าตรู่
ที่ 6 โมงเช้า แต่ยังไม่ทันตีห้าครึ่ง บรรดาสมาชิก
ต่างเตรียมตัวพร้อมกันเสียก่อนแล้ว ทำเอาผู้นำถึงกับ
ขำเขินเพราะตัวเองยังไม่เรียบร้อยเลย

ก่อนจากโฮมสเตย์ทุกคนต่างได้รับก้อนน้ำตาล
ที่ระลึกจากเจ้าของที่พัก แต่ด้วยความอรร่อยถูกปาก
และสนนราคาย่อมเยา จึงอดหนุนกันยกใหญ่ พอได้
น้ำกลับไปเป็นของฝาก

ปั่นจักรยานในเขตอำเภอกำแพงเพชรเป็นเส้นทาง
ลัดเลาะสวนมะพร้าวหลายกิโลเมตร มีภาพและ
บรรยากาศชาวบ้านตม่น้ำตาลเป็นอาชีพตลอดเส้นทาง
และบริเวณทางเลียบคลอง พบเห็นพ่อค้าแม่ค้ากำลัง
พายเรือพร้อมสินค้าหลากหลาย ไปตามคลอง เพื่อมุ่ง
หน้าไปขายของที่ตลาดน้ำท่าคา เป้าหมายข้างหน้า
ของกลุ่มจักรยานเช่นเดียวกัน

ถึงตลาดน้ำท่าคา เป็นตลาดน้ำตามแบบวิถีไทย
โดยแท้ บรรดาพ่อค้าแม่ขายนำเรือมาเทียบฝั่ง จำหน่าย
สินค้าเกษตรประจำถิ่น อาทิผลไม้สดจากสวน มะพร้าว
น้ำหอม สมอ แดงโม และอื่นๆ

นักปั่นต่างคนต่างเดินเที่ยว บ้างแวะกินกล้วยเตี่ยว
ห้อยขาริมคลอง คุยกันเพลินเพลิน เป็นที่สนุกสนาน
บ้างเก็บภาพเป็นที่ระลึกกันอย่างเต็มอิม และยังมี
นักปั่นในท้องถิ่นแวะเวียนมาทักทายกันอย่างอบอุ่น

ได้เวลากลับ ใช้เส้นทางเดิมเพื่อชิมชั้บบรรยากาศ
ชนบทให้ชุ่มปอดเต็มอิม กระทั่งเวลาห้าโมงเย็น
มาถึงจุดข้ามแพพระประแดง แยกย้ายกลับบ้านกัน
อย่างอิมอิมกับกิจกรรมปั่นท่องเที่ยวทางไกลใน
เส้นทางชนบทครั้งนี้ รวมระยะทางปั่นจักรยานไป
กลับประมาณ 230 กิโลเมตร ได้สัมผัสเส้นทางปั่น
จักรยานและบรรยากาศท่องเที่ยวชุมชนเปี่ยมเสน่ห์
น่าประทับใจ ☺



ล้างรถ..ให้สดชื่น

ข้อมูลและภาพประกอบจาก
wikiHow

1. ล้างโซ่และเฟือง

1-1 ทำความสะอาดโซ่และเฟืองเสมอ

อุปกรณ์ขับเคลื่อนคือส่วนสำคัญที่สุดของจักรยาน เพราะส่วนนี้ได้รับการเสียดสีและแรงฉุดกระชากอยู่เสมอ อีกทั้งยังอยู่ในสภาพพร้อมสำหรับการสะสมฝุ่น ดิน ที่มาเกาะติดตลอดเวลา การหมั่นทำความสะอาดโซ่และชุดเฟือง นอกจากจะเป็นวิธียืดอายุการใช้งานแล้ว ยังเป็นการลดความฝืดอีกด้วย



1-2 จัดท่าให้พร้อมล้าง

แขวนจักรยานกับขาตั้งในแบบที่คุณมี เพื่อให้เกิดความสะดวกในการทำทำความสะอาด ถ้าไม่มีขาตั้งหรือที่แขวน อาจใช้การทรงจักรยานขึ้น โดยให้แฮนด์และเบาะนั่งเป็นส่วนที่วางกับพื้นซึ่งมีวัสดุรองรับ ระวังชิ้นส่วนที่ประกอบด้วยไฟฟ้า ควรถอดออกก่อนเพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายจากน้ำ



1-3 เช็ดด้วยผ้าและน้ำยา

ใช้ผ้าและน้ำยาล้างโซ่ในการทำทำความสะอาด คุณสมบัติของน้ำยาล้างโซ่จะช่วยในการชะล้างคราบน้ำมัน ฝุ่น และสิ่งสกปรกอื่นๆ รวมถึงสนิม ซึ่งติดอยู่บนโซ่ให้หลุดออกไปอย่างง่ายดาย ใส่น้ำยาลงบนผ้าหรือฉีดน้ำยาล้างโซ่ลงบนโซ่ แล้วให้ผ้าเช็ดถูโซ่ทั้งเส้น อาจจะใช้การหมุนบันไดเพื่อให้โซ่เคลื่อนตัวโดยรอบ



1-4 แปรงมือสอของช่วยได้

นำแปรงสีฟันที่ไม่ใช้แล้ว มาชุบน้ำยาล้างโซ่ แล้วขัดถูไปตามข้อและส่วนต่างๆ ของโซ่ เพื่อขจัดเศษฝุ่น และคราบน้ำมันต่างๆ ออก หรือจะเพิ่มความสะอาดมากยิ่งขึ้นด้วยการจุ่มแปรงเข้ากับโซ่ แล้วปัดให้โซ่เคลื่อนตัวถูกับแปรงในการทำความสะอาดตลอดทั้งเส้น



1-5 ทำความสะอาดชุดเฟือง

ใช้น้ำยาชนิดเดียวกัน ขัดถูทำความสะอาดชุดเฟืองทั้งเฟืองหน้าและเฟืองท้าย นำแปรงชุบน้ำยาขัดถูตามซี่เฟืองทุกซี่ โดยเฉพาะซอกต่างๆ เพื่อขจัดสิ่งสกปรกออกให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ และอาจจะใช้ผ้าชุบน้ำยาช่วยในการทำสะอาดอีกแรง รวมถึงทำความสะอาดดินฝิชึ่งทำหน้าที่สับเปลี่ยนเกียร์



1-6 ชุดทำความสะอาดโซ่

ถ้าหากวิธีข้างต้น ยังไม่สร้างความมั่นใจในการทำสะอาดโซ่ สามารถซื้อชุดทำความสะอาดโซ่ที่มีวางจำหน่ายพร้อมทั้งน้ำยาทำความสะอาดโซ่มาใช้ได้ ซึ่งจะมีแปรงและช่องใส่น้ำยามาให้เป็นชุด แล้วใช้การหมุนบันไดให้โซ่เคลื่อนตัวเข้าไปทำความสะอาดได้อย่างสะดวก



1-7 หล่อลื่นโซ่ให้ลื่นปรืด

หลังจากล้างทำความสะอาดโซ่และชุดเฟืองแล้ว จะต้องใส่น้ำมันหล่อลื่นโซ่ด้วยการหยดลงบนโซ่ทุกข้อ แล้วปัดเพื่อบังคับให้น้ำมันหล่อลื่นเข้าไปภายในทุกข้อต่อ จากนั้นจึงใช้ผ้าแห้งลูบโซ่ทั้งเส้น เพื่อเช็ดน้ำมันหล่อลื่นส่วนเกินออก จะได้ไม่กลายเป็นแหล่งสะสมของฝุ่นและเศษดินที่ไม่ต้องการ หากจะล้างจักรยานทั้งคัน ควรทำขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้าย



2. ล้างเฟรมและล้อ

2-1 เตรียมทำให้พร้อม

วางจักรยานไว้บนขาตั้ง หรือที่แขวนจักรยาน แต่ถ้าไม่มีให้จับจักรยานหงายขึ้น หาผ้ามารองรับ เบาะและแฮนด์จักรยาน เพื่อป้องกันความสกปรกหรือความเสียหาย



2-2 ฉีดน้ำให้ทั่ว

ใช้สายยางฉีดน้ำด้วยแรงดันน้ำปกติ เพื่อล้างคราบสกปรก ฝุ่น และเศษดิน ออกจากเฟรมและล้อ อย่าใช้เครื่องฉีดน้ำแรงดันสูง เพราะแรงดันน้ำอาจจะทะลุวงเข้าไปในข้อต่อส่วนต่าง ทำให้ภายในเกิดสนิมและเสียหายได้



2-3 ฟองน้ำและแชมพู

เลือกใช้ฟองน้ำและแชมพูสำหรับล้างรถแบบเดียวกับรถยนต์หรือมอเตอร์ไซค์ อย่าใช้สบู่โดยเด็ดขาด เพราะสบู่มีส่วนผสมที่สามารถสร้างความเสียหายกับชิ้นส่วนต่างๆ ได้



2-4 ปลดล้อออก

ปลดล้อออกจากเฟรมเพื่อการทำทำความสะอาดที่ง่ายขึ้น ควรวางล้อไว้กับพื้นให้มากที่สุด เพราะส่วนของยางมักจะสกปรกมากกว่าส่วนอื่นๆ และทำความสะอาดยากที่สุด โดยเฉพาะหน้ายางและซี่ล้อ



2-5 ล้างอย่างทะนุถนอม

ใช้ฟองน้ำพร้อมแชมพูเช็ดล้างคราบสกปรกบนเฟรมออก อย่าใช้แปรงหรือที่ขัดแบบแข็งโดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้เกิดริ้วรอยและอาจทำให้สีหลุดออกจนถึงเนื้อโลหะ กลายเป็นปัญหาในภายหลังได้ จุดที่เป็นคราบสามารถใช้แชมพูทาวนๆ แล้วค่อยใช้ผ้าหรือฟองน้ำเช็ดคราบออก



2-6 ล้างขอบล้อ

ขอบล้อเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำความสะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งล้อที่มีระบบเบรกแบบก้ามปู เพราะผ้าเบรกจะต้องเสียดสีมีแรงกดกับขอบล้อในการเบรก ส่วนยางนั้นอาจจะล้างทำความสะอาดพอเหมาะสม เพราะอย่างไรเสีย ยางที่ต้องสัมผัสพื้นย่อมสกปรกอยู่แล้วเป็นนิจ



2-7 ล้างชุดเกียร์

ชุดเกียร์เพื่อง่ายเป็นจุดสำคัญที่ไม่อาจละเลย ต้องทำความสะอาดให้ดี ใช้น้ำยาล้างคราบน้ำมัน พร้อมแปรงหรือผ้าทำความสะอาดทุกจุดของเฟืองและชุดเกียร์ เพื่อไม่ให้มีฝุ่น ดิน หรือสิ่งอื่นๆ ไปขัดขวางการทำงานของชุดเกียร์ให้เกิดปัญหาขึ้นได้



2-8 กำไรให้แห้ง

หลังจากล้างเสร็จแล้ว ใช้ผ้าเช็ดให้น้ำและความชื้นออก จากนั้นนำจักรยานจอดผึ่งลมหรือแดดอ่อนๆ ทั้งเอาไว้เพื่อให้แห้ง หากคุณหยางจักรยานตอนล่าง ต้องเช็ดเบาะและส่วนต่างๆ ของแฮนด์ให้แห้งด้วย ☺



ออกกำลังกายอย่างไร... ให้ หัวใจแข็งแรง



ผู้ถาม : เกียรติศักดิ์/ร้อยเอ็ด

ผมได้ดูรายการโทรทัศน์ทุกวันนี้ส่งเสริมการออกกำลังกายในหลายๆ ชนิด มีทั้งของวัยเด็ก วัยรุ่น วัยสูงอายุ สำหรับผมที่อายุอยู่ในวัยกลางคน คือ อายุ 54 ปี ต้องการออกกำลังกายให้หัวใจแข็งแรง จึงอยากทราบว่าสำหรับคนอายุขนาดนี้ มีวิธีการออกกำลังกายแบบไหนบ้างที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง และปลอดภัยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ขอให้คุณหมอช่วยแนะนำด้วยนะครับ

ผู้ตอบ : นพ.สุรสิทธิ์ ภิรมย์

การออกกำลังกายโดยทั่วไปแล้วแต่มีประโยชน์กับร่างกายอยู่แล้ว แต่มีหลายคนสงสัยว่าจะออกกำลังกายอย่างไรที่จะทำให้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจสูงสุด คำตอบของคำถามนี้ก็คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งหลายคนก็จะเข้าใจว่าเป็นการเดินแอโรบิก ซึ่งในความเป็นจริงแล้วไม่ใช่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อหัวใจ ในร่างกายหลายๆมัดอย่างต่อเนื่องกัน เป็นระยะเวลาหนึ่งซึ่งจะมีผลให้ร่างกายใช้ออกซิเจนไปเผาผลาญอาหารในร่างกายและทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอดดีขึ้น โดยมีหลักการง่ายๆ ดังนี้

1. เป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อหัวใจทั่วร่างกาย เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือเดินแอโรบิก
2. ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งไม่ควรน้อยกว่า 20-30 นาที
3. ควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
4. ที่สำคัญที่สุดคือระหว่างการออกกำลังกายต้องให้หัวใจหรือชีพจรเต้นอยู่ในช่วงชีพจรเป้าหมาย ซึ่งสามารถคำนวณได้จากสูตร

ชีพจรสูงสุด = 220-อายุ (เป็นปี)

ชีพจรเป้าหมาย = ร้อยละ 60-70 ของชีพจรสูงสุด

การจับชีพจรก็สามารถทำได้ง่ายๆ คือ การจับบริเวณข้อมือประมาณ 15 วินาที แล้วคูณด้วย 4 โดยทำเป็นระยะระหว่างการออกกำลังกาย หรือถ้าจะให้ดีที่สุดคือควรมีอุปกรณ์การจับชีพจร ซึ่งมีหลายรูปแบบ ในท้องตลาดก็มีแบบที่เป็นนาฬิกาข้อมือการออกกำลังกายอย่างหักโหมจนชีพจรเต้นเร็วเกินชีพจรสูงสุดเพราะจะเป็นอันตรายกับหัวใจ

ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

1. ทำให้สมรรถภาพการทำงานของหัวใจและปอดดีขึ้น
2. ช่วยลดไขมันในร่างกายสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายแบบนี้สามารถทำให้น้ำหนักลดได้ แต่ต้องทำควบคู่กับการควบคุมอาหาร
3. ในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน โคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์สูง การออกกำลังกายแบบนี้สามารถทำให้ระดับน้ำตาล และไขมันในเลือดลดลงได้ด้วย
4. ทำให้จิตใจสดชื่นเบิกบาน

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

1. ค่อยๆ ออกกำลังกาย จากเบาๆ และเพิ่มความหนักขึ้น และเริ่มจากระยะเวลานั้นๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะเวลา ในการออกกำลังกายให้ถึง 10-30 นาที
2. ต้องมีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายเตรียมพร้อมก่อน รวมทั้งเมื่อจะเลิกออกกำลังกาย ต้องค่อยๆ ผ่อนให้เบา และช้าลงไม่หยุดทันทีทันใด
3. ไม่ควรออกกำลังกายหลังจากกินอาหารอิ่มใหม่ๆ ควรออกกำลังกายหลังจากกินอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
4. ควรออกกำลังกายในสภาพอากาศที่เหมาะสม ไม่เย็นหรือร้อนเกินไป และควรเป็นที่ ที่มีอากาศถ่ายเทดี
5. ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษาก่อน ถ้าคุณสามารถปฏิบัติเช่นที่กล่าวมาได้อย่างสม่ำเสมอรับรองว่าหัวใจของคุณจะแข็งแรงเป็นหนุ่มเป็นสาวเสมอ ร้อยยั้งนี้แล้วอย่ารอช้า

เรามาออกกำลังกายกันเถอะ..😊

ปั่นสองเดือนเที่ยวยูนนาน

ตอนที่ 23

เที่ยวลิเจียง





เที่ยวลิเจียง..ม่วนขับโตรกลือ
กระบอที่ชาวบ้านเขาเลิกใช้
เล่นทาง กะทะยานสู่..เชียงริ-ล่า

ลิเจียง..ผมนึกถึง Luo Yang
โลหยัง..หนุ่มนักศึกษา ใบหน้า
ตากลมสรวมแว่นตาหนากระจกใส
นึกถึง Wu Ming สาวน้อยเอวบางที่
ยิ้มหวานต้อนรับ ตอนผมเดินเข้าไป
สอบถามที่พัก YHA จนเป็นเพื่อนคุยกับ
ผมตลอดสามสัปดาห์ที่ผมพักช่วงที่เยว
อยู่คนเดียวในลิเจียง และสาวน้อย
คนไทย..จิด ผู้แบกเป้สะพายหลัง
นั่งรถลุยลงมาจาก Yading ลงมาเที่ยว
ลิเจียงก่อนหาทางกลับไทย

แต่แต่ละคนที่เจอ เป็นช่วงสร้าง
ความจำ จำลึกนึกถึงลิเจียงด้วย
ความสุข ด้วยเจอเพื่อนสามคนนี้

ผมเจอโลหยัง..ขณะปั่นลงมา
ติดไฟแดงแรกเมื่อปั่นเข้าเขตขานเมือง
ของลิเจียง หลังจากใช้เวลาตรากตรำ
ปั่นกลางสายฝนพรำอยู่ห้าหกวันจาก
ลู่อู้อู ที่ทุกคืนกางเต็นท์นอนข้างทาง
ฟังเสียงฟ้าร้องก้องหุบเขา เสียงฟ้าร้อง
แต่ละครั้งช่างดังกึกก้องทั้งสะทอน
คำรามยาวต่อเนื่อง เกิดแรงกระเทือน
ถึงผืนดินลามแล่นถึงแผ่นหลัง ผม
สะดุ้งตื่นหลายครั้งยามมีมติที่หลับ
สนิทแล้วแต่ก็ชอบ เพราะมันให้
บรรยากาศเถื่อนดิบเสริมรสชาติการ
เดินทาง ทั้งทำเลที่กางเต็นท์นอน
แต่ละคืนสุดพอใจ อิ่มในบทคนเดินทาง
รอนแรมในไพรพงล้อมตัวด้วยหุบเขา
แต่ละเช้าตื่นจัวเจียดเดินไปกวักน้ำใส
เย็นเจี๊ยบในลำธารลูบหน้าแคะขี้ตา





ใจนึกภาพขบวนคาราวานกองเกวียนโบราณ ที่ได้ดูได้อ่านจากหนังสือครั้งยังเยาว์ ครั้นได้มาทำเลียนตอนแก่สุดพอใจ ไม่ได้นึกเป็นการหาเรื่องลำบากตัวแต่อย่างใด

โลหยัง ปันมาหยุดเคียงผมช่วงรอสัญญาณไฟ เราทักทายคุยกันแบบเดียวก็ตกลงใจว่าจะร่วมเป็นบัดดี้เที่ยวลิเจียงด้วยกัน ผมรู้สึกนับถือโลหยังว่าเป็นหนุ่มชาแข็ง ปันจากลูกคู่อยู่ในเส้นทางที่ทางการห้ามผ่านด้วยดินถล่มปิดถนนแค่สองวัน ส่วนผมปันทางอ้อมไกลกว่าหกเจ็ดสิบกิโลเมตร ล่อซะ..หวั่น ส่วนโลหยังออกปากบอกผมว่านับถือชูชกยกหัวแม่มือให้ผม พอรู้เป็นตาแก่ปันมาจากไทย

เราทั้งคู่สนิทใจกันในแค่ช่วงติดไฟแดงครับ พอตกลงปลงใจเป็นบัดดี้ผูกขาเที่ยวลิเจียงด้วยกันแล้ว เราทั้งคู่รถถนัดไปจอดข้างฟุตบาทเพื่อพูดคุยในรายละเอียดถึงวิธีการเที่ยว เริ่มต้นโลหยังถามผมจองที่พักในลิเจียงรึยัง ผมตอบ..จองทำไม ผม..จะกางเต็นท์นอน

โลหยังทำหน้าตาเธอหยาแปลกใจ ยิ่งนับถือผมเข้าไปใหญ่ ว่าเก่งจริง..กล้ากางเต็นท์นอนคนเดียว ผมเห็นโลหยังแกยังไม่มีความสนใจในเรื่องนี้ ก็ชักชวนจนตกลงกันได้ว่า ปันเข้าเมืองลิเจียงไปหาซื้อเต็นท์กันด้วยโลหยังสนใจอยากไปหาซื้อเต็นท์ หัดนอนเต็นท์แบบผมทำ ทั้งๆ ที่แกมีแผนปันจะนอนค้ำที่ลิเจียงแค่สองคืน แล้วแยกกับผมเพื่อปันต่อไปด้าลี่ ส่วนผมมีแผนจะพักผอนพักขาในลิเจียงอย่างน้อยสามคืน

ทั้งต้องไปติดต่อหาสำนักงานที่เรียกว่า PSB เพื่อยื่นเรื่องขอต่อวีซ่าอยู่ในจีนต่อ

หลังจากคุยตกลงเสร็จ ผมก็ทำตัวเป็นช่างเท้าหลังปั่นตามหลังโลหยัง โลหยัง..เลี้ยวซ้ายผมก็ซ้าย..ตาม โลหยัง..เลี้ยวขวา ผมก็..ขวา ตามกันไป

แต่ผมก็เอะใจนะ นึกในใจ..ท่าโลหยังจะปั่นพาผมอ้อมซะแล้ว ในทิศทางที่จะปั่นเข้าตัวเมืองเก่าลิเจียง แหล่งท่องเที่ยว แต่ไม่ชัดไม่ขึ้นครับ ปันไปเรื่อย

ปันร่วมครึ่งชั่วโมง โลหยังถึงหยุดรถหันหน้ามาปรึกษาผม “อ่า..เราหาอะไรกินก่อน จะดีไหม”

ผมมักจะแนะนำชื่อตัวเอง เป็นชื่อที่พ่อแม่ผมเรียก ตอนผมยังเล็ก “ไต้ยู่” พอมาเที่ยวจีน บอกผมชื่อไต้ยู่ เพื่อนจีนเรียกผม “ไต้ยู่” ออกจีน..ดีครับ

ผมกำลังหิว กำลังจะอุดหนุนออกปากอยู่เหมือนกัน ก็กระดกหัวลงว่าตกลง โลหยังนำปันต่อเจอร้านก๋วยเตี๋ยวข้างทางร้านแรก ก็แวะเลยครับ แบบ..โลหยังมันก็คงจะหิวเต็มทีเหมือนผม

เข้าไปในร้านเจอคุณป้ายืนอยู่หลังโต๊ะของหม้อลวกเส้นและตู้เครื่องปรุง ผมไม่ได้ติดใจหรือจะสนใจในเมนูหอรกครับ เพราะใจคิดนึกเป้าไปล่วงหน้าเมื่อนึกถึงขามก๋วยเตี๋ยวเส้นไส้เดือนสีขาวที่ผมกินมาซะเอือมตามเส้นทางที่ปันผ่านมา แต่ที่ทำให้ใจพองโตแถมเด่นแบบมีชีวิตจิตใจมีชีวา ก็สองสาวในร้าน คนหนึ่งเป็นลูกสาวของป้า อีกคนเป็นหลาน

ผมนึกชมในอัธยาศัยของหนุ่มสาวชาวจีน เจอหลายครั้งแล้วและประทับใจทุกครั้ง โดยเฉพาะสาว ๆ ที่สวย พวกเธอไม่มีมาดคนสวยที่จะต้องหยิ่ง ท่ามึนปากเชิดหน้าไม่พูดจากับคนแปลกหน้า ที่ผมเจอจนแทบจะเชื่อฝังใจผมว่าเป็นวัฒนธรรมของสาว ๆ บ้านเราในการเจอเจอคนแปลกหน้าเช่นตาเผ่า

สาวสวยสองคนพอหนุ่มโลหยังชวนคุยก็จัดหาเก้าอี้ลวกมานั่งคุย ส่วนหน้าที่ลวกเส้นปรุงทำก๋วยเตี๋ยวและเอามาวางบนโต๊ะให้ผมและโลหยัง เป็นหน้าที่แม่และป้าของสองสาว โลหยังเล่าเรื่องปันเที่ยวของเขาให้สองสาวฟัง แถมมีน้ำใจ ชีมน้ำตาแกที่นิ่งฟังหูฟัง..



ไม่รู้เรื่อง สามคนเขาพูดภาษาเขาคับ ภาษาจีน ว่า
ตาแก่นี้..ไชยย่อ ปันมาจากเมืองไทย

เรียกว่าโลหยังเป็นเด็กหนุ่มมีน้ำใจ เปิดช่องทาง
ให้ตาเฒ่า ได้ยึดดอกเหี่ยวเข้าร่วมวงสนทนากับสาวข้าง
แคร่بابบ..สาวสวยสองคน ฟังเรื่องปันเที่ยวว่า
โลหยังปันมาไกลจากเมืองหนึ่งร่วมมณฑลยูนนาน
ของตน ยังทำกริยาตาโตตื่นตื่น พอหนุ่มโลหยังบอก
เล่าตาเฒ่าเป็นไท้กั้วปันจากไทยแลนด์มาเที่ยวจีน
หนุ่มโลหยังหมดราคาในสายตาสาว สองสาวเทความ
ตื่นเต้นสนใจมาที่ผม

หนุ่มโลหยัง ช่างมีน้ำใจเสียสละจริงๆ ครับ

เสร็จเรื่องกิน คุยกันเรื่องจีปาเถะที่หนุ่มน้อย
ได้เปรียบมากกว่าผม แกพูดคุยนุกสนานแต่แฝง
อากัปกิริยาหนุ่มสุภาพกับสองสาวด้วยภาษาร่วมถิ่น
กำเนิด ผมนั่งฟังเพลินดูสองสาวคุยกับหนุ่มน้อยโลหยัง
จนสุดท้ายเวลาพอควรโลหยังบอกผม เราจะปันเข้า
เมืองโดยมีสองสาวขับมอเตอร์ไซด์นำหน้า แบบว่า
โลหยังหมดท่า จนปัญญาจะหาเส้นทางปันเข้าเมือง
ทั้งออกปากบอกขอสองสาวให้ช่วยพาไปหาที่พัก
โลหยังแกล้งเลิกความคิดเรื่องจะหาซื้อตั๋วทางเดินที่
นอนกับผมซะแล้วครับ

แกบอก “อาอยู่..ไปนอนโรงแรมดีกว่า” แกรับ
ออกค่าห้องคนเดียว แต่ผมบอก..บเป็นหยิงดอก เรา
แชร์ค่าห้องหารครึ่งกันดีกว่า และผมก็เต็มใจ

ครับ โลหยังไม่ยอมให้ผมควักเงินจ่ายค่ากัวยเดียว
ที่แกรับไปจ่ายกับป้า ส่วนป้าก็ออกปากบอกสาวๆ
ให้รีบขมิขมนำเราเข้าเมืองไปหาที่พัก โทนน้ำเสียง
เอ็นดูหนุ่มโลหยังกะตาเฒ่า หูตาเฒ่ารับสัมผัสใจ
อารีของคุณป้า ก่อนร่ำลาปันตามสาวที่ขับและซ้อน
มอเตอร์ไซด์ ไปทางย้อนกลับถึงทางแยกไฟแดงที่ตา
เฒ่าเจอหนุ่มโลหยัง ใจผมคิด..ปันหลงทิศทางด้วยข้าง
บนท่านบันดาลให้เจอคนลิเจียงมีน้ำใจความอารีเช่น
คุณป้าร้านกัวยเดียว ครับ

เข้าใจว่าหนุ่มโลหยังคงออกปากขอให้สองสาว
นำทางไปหาที่พักราคาประหยัด จุดจบของการนำทาง

จึงต้องฝ่าเมืองใหม่และลิเจียงเก่า ไปอีกฟากของเมือง
ที่อยู่ไกลบ้านสองสาวและนอกเมืองพอควร เราไปถึง
เป็นถิ่นที่ตั้งของโรงแรมที่พักของกลุ่มนักท่องเที่ยวจีน
พอถึงโรงแรมเป้าหมายที่สองสาวรู้จัก หนุ่มโลหยัง
ก็เป็นผู้เจรจาตกลงราคาค่าห้อง จบเรื่องกินดะนะ
สองสาว ให้มารับอีกรอบเพื่อเที่ยวเตร่วันรุ่งขึ้น

สองสาวออกตัวมารับเที่ยวได้ในช่วงบ่าย แล้วร่ำลา
กลับด้วยตกเย็นเต็มที ส่วนผมและหนุ่มโลหยังจบเรื่อง
จัดการขนเข้าของทั้งขนรถเก็บในห้อง ก็เดินหาร้าน
กินข้าว

เป็นครั้งแรกในการปันเที่ยวจีน ที่ผมเป็นผู้ติดตาม
ทำตามอย่างเดียว ไม่ได้ใช้ความคิดของตนเองเลย
ถือว่าสบายทุกอย่าง เช่นกับการสั่งกับข้าวม้อนี้ ม้อแรก
กับหนุ่มโลหยัง ถึงแม้เป็นหนุ่มวัยยังเรียนเป็นนักศึกษา
โลหยังก็แสดงวัฒนธรรมจีนแท้เรื่องกินข้าว..เป็น
เรื่องใหญ่ สั่งกับข้าวทำตามสั่งวางบนโต๊ะคว้นโขมง
เขาทำงานใหญ่กับพุนล้านจามาสามรายการ กินอ้อมแป้
ใจผมคิด..ฉิบหาย หมดตัว..ก็ซังกระเป๋ สำหรับ
ม้อนี้ ไหนๆ มาเที่ยวเจอบัดดี้อัถ์ถันจัดการอย่างไร
ก็ไม่ขัด ตั้งใจว่าจะตามใจหนุ่มโลหยัง ทุกเรื่องครับ

กินเสร็จ หนุ่มโลหยังกลับไม่ยอมให้ผมจ่ายส่วน
หารสองของม้อนี้ แก..ไม่ยอมครับ ไม่ยอมให้ผมอ้า
กระเป๋าล้วงหยิบตังค์ ซะด้วยซ้ำ หนุ่มโลหยังสั่งผมคำ
สุดท้ายก่อนปิดไฟล้มตัวลงนอน หลังจากเดินกลับจาก
ร้านอาหารถึงห้องแล้วอาบน้ำเตรียมนอน นิดนะ..
พุงนี้ตื่นให้เข้าไปเดินเที่ยวในถิ่นลิเจียงโบราณ ☺



ท่องเที่ยวญี่ปุ่น

ส่องวิถีชีวิตกับจักรยาน (4)

■ ตั้งแต่ Fitness Lifestyle ตอนที่ 71 เราไปเที่ยวญี่ปุ่นกัน ไปดูการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน และไปเยี่ยมดูร้านขายจักรยาน ดูว่าเขามีการจัดร้าน วิถีชีวิตอย่างไร หรือไม่

เนื่องจากมีการโปรโมทการท่องเที่ยวไปยัง Hokkaido อีกทั้งได้ทราบว่ามียุโรปกลุ่มอาชีพ จากไทย ได้มีการไปซื้อสกีรีสอร์ท Kiroro จึงใช้โอกาสปลายฤดูหนาวราวต้นเดือนเมษายนไปเยี่ยมชมและพักที่ Kiroro Ski Resort สัก 4-5 วัน

Fitness Lifestyle 72 ได้แนะนำ Kiroro ski resort ไปพอควร และได้เล่าถึงเมือง Sapporo ซึ่งเป็นเมืองหลวงของเกาะฮอกไกโด เป็นอีกเมืองที่วางผังเมืองได้สวยงาม เป็นระเบียบ และเข้าใจง่ายที่สุดในญี่ปุ่น

ตอนที่ FL 73 เราไปเยี่ยมชม Shirai Koibito Park ซึ่งเป็นโรงงานผลิตช็อกโกแลตสารพัดรูปแบบ

ห่อในกล่องที่สวยงามน่ารัก บริษัทนี้ชื่อ อิชิยะ (Ishiya) ผลิตช็อกโกแลตยี่ห้อ “ชิโรอิ โคอิบิโตะ” (Shirai Koibito) ออกสู่ตลาดมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1980

ในตอนนี้เราจะมุ่งลงไปยังโตเกียว ไปดูวิถีชีวิตกับการใช้จักรยาน และไปส่องร้านจักรยานที่โตเกียวกัน

ในการเดินทางไปกรุงโตเกียว เราเลือกเดินทางโดยสายการบินภายในประเทศ กว่าจะไปถึงวันนั้นก็เย็นแล้ว จึงเข้าที่พักและหาที่เย็นรับประทานกันแถวๆ ที่พักนั่นเอง

ที่พักอยู่ใกล้ๆ กับสถานีรถไฟ ซึ่งเราก็ศึกษาระยะทางสถานที่ท่องเที่ยวแต่ละแห่ง แล้วโน้ตไว้สำหรับวางแผนวันต่อไป

วัดเซนโซจิ 0.6 กิโลเมตร

สถานีโตเกียว 4.1 กิโลเมตร

พระราชวังโตเกียว 4.7 กิโลเมตร

โตเกียวทาวเวอร์ 7.3 กิโลเมตร



1



4



3



2



6



5



7

Small Group Tokyo Biking Tour

Bike around Tokyo like a local as you explore the city's highlights on this 6.5-hour tour. In a small group of no more than six, explore ... read more

[Small Group](#) [Tour](#)

from **\$80.90**

Highly Recommended
★★★★★
33 reviews

[Details & Booking](#)

Tokyo by Bike: Skytree, Kiyotsumi Garden and Sumo Stadium

Take this enjoyable Tokyo bike tour and see the highlights of Shitamachi. Your guide will lead you at a leisurely pace as you ... read more

[Bike Tour](#) [Small Group](#) [Tour](#)

from **\$80.90**

Highly Recommended
★★★★★
20 reviews

[Details & Booking](#)

Scholar-Led Architectural Walking Tour: Harajuku, Omotesando and Roppongi

Turn a critical lens on Japan's modernist architecture during this 3-hour walking ... read more

[2 - 4 Hours](#) [Small Group](#) [Bus](#) [Walking Tour](#)

from **\$89.00**

Highly Recommended
★★★★★
28 reviews

[Details & Booking](#)

Tokyo by Bike: Tsukiji Market and Odaiba Including Tokyo Bay Cruise

The best way to explore the redeveloped island district of Odaiba, located on Tokyo Bay, is ... read more

[Cruise](#) [Small Group](#) [Tour](#)

from **\$80.90**

Highly Recommended
★★★★★
33 reviews

[Details & Booking](#)

8



9



10



11



12



13



14

อุทยานแห่งชาติชินจูเกียวเอ็น 7.9 กิโลเมตร
แถว Yanaka Taito มี Tokyo Bike (ภาพ
1-7) ที่คนไทยเราคงจะเคยเห็นโฆษณาลงในวารสาร
สารสองล้อกันไปแล้ว เฟรมสีหวานๆ และได้เห็น
ปั่นกันอยู่อย่างชินตาไม่น้อย วันนี้เลยขอมาดูร้านจริง
ให้เห็นกับตา หน้าร้านเป็นลักษณะบ้านญี่ปุ่นเก่า
ดั้งเดิม น่ารัก ฝาใช้ไม้ สวยงาม ดูอบอุ่นๆ ในร้านมี
ของขายหลากหลาย น่าซื้อน่าใช้เป็นยิ่งนัก

ที่กรุงโตเกียวมี Bike Tour อยู่มากพอสมควร
(ภาพ 8) ผู้ที่สนใจสามารถ Google ได้ตามสะดวก
สนนราคาก็อยู่ประมาณ \$80-90 สำหรับครึ่งวัน ก็นับ
ว่าไม่แพง แต่ยังไม่เคยไปลองใช้บริการ

แถวๆ Chiyoda และ Marunouchi ที่เราผ่านไป
เห็นผู้คนใช้จักรยานในชีวิตประจำวันกันมากมาย ทั้ง
จักรยานแม่บ้านเสือหมอบและรถพับ (ภาพ 9-14)

Shibuya นั้นได้รับฉายาว่าเป็น Shopping



15



16



17



18



19

District แห่งโตเกียว และของญี่ปุ่น ที่ผู้คนทั่วโลกรู้จักกันเป็นอย่างดี นอกจากนี้ก็ยังเป็นแหล่งรวมของความเป็นเท่หลากหลายชนิด แฟชั่นเก๋ๆ ใหม่ ๆ ที่อัปเดตตลอดเวลา คาเฟ่เก๋ๆ ที่ชวนแฮงค์เอาท์กัน

ที่ Shibuya Dogenzaka ก็ยังมีร้านขายปลีกจักรยาน น่าสนใจที่นำแว่นเข้าไปเยี่ยมชมและซื้อของฝาก (ภาพ 15, 16)

จากนั้นก็กลับมาทาง Taito-Ueno ขึ้นชมกับ

การใช้จักรยานกันในชีวิตประจำวัน ซึ่งสังเกตได้ว่า จะนิยมติดตั้งที่นั่งสำหรับเด็กเล็กไว้ที่ด้านหลังกันด้วย (ภาพ 17-18)

และไม่ลืมที่จะแวะร้านสาเกสักหน่อย (ภาพ 19) เนื่องจากแดดร่มลมตกแล้ว ร้านนี้เมนูไม่มีภาษาอังกฤษนะครับ

ต่อไปเราจะไปดูภูเขาไฟฟูจิ และพักค้างคืนกัน :) ☺



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

😊 สมาชิกประเภทบุคคล

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

* กรณีต่ออายุสมาชิก ใช้อัตราเดียวกับแบบรายปี

😊 สิทธิประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ

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



😊 การชำระค่าสมัครสมาชิก

สามารถชำระได้สองวิธีคือ

1. สมัครแบบออนไลน์

ด้วยการกรอกแบบฟอร์มผ่านทางเว็บไซต์ได้ที่ www.thaicycling.com 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 ซอยนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 02-678-5470 โทรสาร : 02-678-8589
เวลาทำการ 09:00 น. - 18:00 น.

E-mail: membertcha@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 |



Now available



cashbycycling.com



กระตุ้นคนให้สนใจ..ปั่นไปทำงาน

ByCycling International บริษัทสัญชาติสเปนกำลังมุ่งหวังหาพันธมิตรผู้คิดเหมือนกับพวกเขา ในการรณรงค์ให้พนักงานบริษัททั้งขนาดกลางและขนาดใหญ่ ให้ความสนใจกับการ “ปั่นจักรยานไปทำงาน”

ด้วยโครงการพัฒนาแอปซึ่งใช้เวลากว่าสองปี กับแนวคิดแอปบันทึกข้อมูลและจับพิกัดติดตามการปั่นจักรยานไปทำงาน ซึ่งมีคุณสมบัติในการเชื่อมต่อกับโลกโซเชียลสัคมออนไลน์ของคนทำงานหลากหลายสำนักงานและอาชีพ

ด้วยเป้าหมายการปั่นจักรยานไปทำงานระยะทางขั้นต่ำ 5 กิโลเมตรต่อวัน เพื่อนำสถิตินี้ไปสร้างแรงกระตุ้นด้วยการมีผลต่อรายได้ของเงินเดือนที่จะเพิ่มขึ้นตามสถิติ

สิ่งที่จะทำให้เกิดแรงจูงใจต่อเจ้าของกิจการ คือ การทำให้พนักงานได้มีสุขภาพที่ดี จากทุกนโยบายกระตุ้นให้พนักงานปั่นจักรยานไปทำงานนั่นเอง

เพียงแต่ต้องคาดหวังว่า จะมีผู้บริหารของบริษัทใดที่เข้าใจและมีมุมมองสอดคล้องกับแนวคิดนี้ ก็จะสามารถเข้าไปใช้บริการของแอปนี้ได้ทางเว็บไซต์

www.CashByCycling.com