

ปีที่ 25

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

วารสารสาร

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนากีฬาท่องเที่ยว
ปี 2540, 2545 และ 2551



ฉบับที่ 310/เมษายน 2560

ส่องใส



เมื่อ
คุณหมอ
นักปั่น..
หันมา
ปลูกข้าว!



🚴 ชมรมจักรยานอาสาทุ่งชัย

UrbanX ล้อไฟน้ำหนักตัวได้ใบ 60 วัตต์ | ปั่นสอเวเดือนเที่ยวลัศจรรย์ | LEOMO TYPE-R

ท่องเที่ยวปั่น ส่วนวิถีชีวิตกับจักรยาน | วิธีสบึก TCHA ID | momentum bike



ISSN 1513-6051

FREE COPY

f TCHAthaicycling
www.thaicycling.com

UrbanX

ล้อไฟฟ้าติดตั้งได้ใน 60 วิ!



URBANX

SPEED

20

mph

RANGE

30

miles



POWER

350

W

WEIGHT

15

lbs





ด้วยเงื่อนไขและเหตุผลของจักรยานไฟฟ้าที่พบว่า.. จักรยานไฟฟ้ามักจะมีหน้าตาที่แปลกแตกต่างไปจากไลฟ์สไตล์ของนักปั่นจักรยานแบบต่างๆ จึงมักจะ ไม่ตรงกับรสนิยม อีกทั้งยังมีราคาค่อนข้างแพง และมีน้ำหนักมาก ตลอดจนปัญหาของการปั่นด้วยแรงตัวเองอาจจะไม่สมดุล

UrbanX จึงถูกออกแบบให้เป็นอุปกรณ์จักรยานไฟฟ้า ซึ่งติดตั้งเป็นระบบของล้อหน้าแบบสำเร็จรูป มีให้เลือกถึง 6 ขนาดคือ 24 นิ้ว, 26 นิ้ว, 27.5 นิ้ว, 29 นิ้ว, 650C และ 700C

ด้วยการติดตั้งที่แสนสะดวกง่ายดายเพียง 3 ขั้นตอน คือการถอดล้อหน้าเดิม และใส่ล้อ UrbanX เข้าไปแทนที่ ติดตั้งระบบควบคุมที่แฮนด์ และเสียบสายไฟฟ้าควบคุม เป็นอันเสร็จ

ผลิตรออกมา 2 รุ่นด้วยกันคือ รุ่น Eco มีมอเตอร์ ขนาด 240 วัตต์และทำความเร็วสูงสุด 24 กิโลเมตรต่อ ชั่วโมง และรุ่น Booster ซึ่งมีประสิทธิภาพมากกว่า ด้วยมอเตอร์ขนาด 350 วัตต์ สามารถทำความเร็วได้ สูงถึง 32 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ด้วยน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นจาก จักรยานปกติอีกเพียง 6.8 กิโลกรัมเท่านั้น

สามารถควบคุมความเร็วได้ที่คันเร่งซึ่งติดตั้งกับแฮนด์จักรยาน พร้อมไฟแสดงข้อมูลพลังงานไฟฟ้า และระดับความเร็ว นอกจากนี้ยังมีแอปสำหรับ iOS และ Android สำหรับข้อมูลความพร้อมของระดับพลังงานอีกด้วย

เป็นผลงานสร้างสรรค์ของ UrbanX Team จากลอสแอนเจลิส ทำการระดมทุนอยู่ในเว็บไซต์ Kickstarter ล่าสุดมีผู้สนใจร่วมลงขันเกินเป้าหมายที่กำหนดไว้ไปกว่า 12 ล้านบาทแล้ว ☺

ที่มา Facebook: @urbanxwheel





2 UrbanX ล้อไฟฟ้าติดตั้งได้ใบ 60 วิ! 5 แวดวงสองล้อ 8 ตารางกิจกรรมสมาคมฯ 9 เมื่อคุณหมอบอกกับ...หันมาปลูกข้าว! 12 ชมรมจักรยานอาสาภูชีฟ้า 14 LEOMO TYPE-R 18 400BRM | Phu Nam Ron 20 วิธีสัมผัส TCHA ID 22 บันเกี่ยวกับลิฟต์ 26 ท่องญี่ปุ่น ส่องวิถีชีวิตกับจักรยาน 30 สัมผัสสมาชิกสมาคมฯ 31 สินค้าสมาคมฯ

บรรณาธิการ

การที่หลาย ๆ ท่านหันมาสนใจกิจกรรมการปั่นจักรยานนั้น เชื่อว่าคงจะให้ความสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควบคู่ไปกับความต้องการให้ร่างกายแข็งแรง จากการออกกำลังกาย ลักษณะแอโรบิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเพิ่มความแข็งแรงให้กับ ระบบสืบเชื้อของกล้ามเนื้อหัวใจและอื่นๆ

นอกจากการออกกำลังกายของร่างกายเพื่อความแข็งแรงสมบูรณ์ แล้วนั้น สิ่งที่ไม่ควรละเลยก็คือเรื่องของ “อาหารการกิน” อาจเคยได้ยินมาว่า ปั่นจักรยานแล้วจะรับประทานอะไรก็ได้ เพราะร่างกายเผาผลาญไปจนหมด ไม่ใช่ความจริง 100% หากแต่ควรรู้จักที่จะเลือกรับประทานอาหารซึ่งเป็นประโยชน์และจำเป็น ต่อร่างกาย ดังเช่นการรับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่อย่างที่เคย เรียนรู้มาตั้งแต่สมัยวัยเรียนของทุกๆ คน

แต่เชื่อไหมว่า.. เพียงแค่อาหารห้าหมู่เท่านั้นไม่เพียงพอ เสียแล้ว เพราะจะต้องเรียนรู้และเลือกอาหารที่ได้รับการผลิตมา อย่างถูกต้อง ปลอดภัยปราศจากสารเคมีเจือปน อย่างเช่นอาหารที่เกิดจากการผลิตแบบอินทรีย์ หรือที่เรียกกันว่าอาหารปลอดสารพิษ ซึ่ง กำลังได้รับความสนใจเป็นวงกว้างอยู่ในขณะนี้

แม้จะไม่ง่ายนักสำหรับการเลือกอาหารและแหล่งที่มาแบบ ปลอดภัยปราศจากสารเคมีล้วนๆ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยากเกินไป อย่างเช่นบทความ ที่นำมาให้อ่านกันในสารสองล้อฉบับนี้ เกี่ยวกับ “คุณหมอบอกกับหมอบอกว่า” อดีตรองกรรมการของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย และยังคงเป็น สมาชิกตลอดชีพของสมาคมฯ ผู้หันไป “ทำนาปลูกข้าว” ด้วยวิธีที่ไม่ใช้สารเคมี.. แล้วจะทราบบ้าง.. นักปั่นจักรยานก็สามารถหาอาหาร ที่ดีมาบำรุงสุขภาพได้เช่นกัน

บรรณาธิการสารสองล้อ



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

1. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพและพละการนันทนาการ
2. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
3. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
4. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
5. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
6. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ตกอยู่ในหามุขสมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
7. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วิจิระณะ บรรณาธิการ วรวิฑู วรรณานนท์ ออกแบบรูปเล่มโดย บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. 02-214-4660 โทรสาร 02-612-4509 สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนริศราชมงคลนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์ 15 แยก 14) ถนนนริศราชมงคลนครินทร์ 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 สมาชิกรายปี 200 บาท (ต่ำกว่า 15 ปี 80 บาท) สมาชิกตลอดชีพ 2,000 บาท ติดต่อได้ที่ โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member> อีเมล tchamember@gmail.com

แอดวสวอล

สามารถส่งข่าวประชาสัมพันธ์ของท่านมาได้ที่ กองบรรณาธิการสวอล
email: tchathaicycling@gmail.com หรือโทรสวอล 02-678-8589

ภาพยนตร์จักรยาน เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ

Fail Stage

เพราะฝันใหญ่มาก



กักรยา เทลาตัส

อัสSunS อัสอนอัส

อัสอัส อัสอนอัส

89Dreams

PRESENTS



เพราะฝัน... ฝันใหญ่มาก
FAIL STAGE

ความฝันกับความฝัน ฝันเป็นของทุกคน



STORY BY: ... / DIRECTOR: ... / CAST: ... / MUSIC BY: ... / EDITOR: ... / PRODUCTION: ...

ช่วงเดือนมีนาคมที่ผ่านมา มีภาพยนตร์เล็กๆ เรื่องหนึ่งเข้าฉายในโรงภาพยนตร์ มีเนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างแรงบันดาลใจไม่ให้เกิดความท้อแท้ แต่กลับให้เกิดความพยายามในการต่อสู้ โดยเฉพาะกับเหตุการณ์ที่พลิกผันจนห่างไกลความสำเร็จ แต่ด้วยความมุ่งมั่น โดยมีเป้าหมายคือการเอาชนะตนเอง ด้วยการปั่นจักรยานขึ้นดอยอินทนนท์ จะเป็นสิ่งที่พิสูจน์ว่า.. ฝันใหญ่นั้น มันเกินตัวหรือเป็น

ไปได้หากความพยายามมากพอ

เนื่องเรื่องเกี่ยวกับ อีฟ หญิงสาววัย 25 ปี สาวผู้มีความฝันอยากเป็นนักเขียนมาตั้งแต่เด็กและเคยมีชีวิตที่ดี แต่หลังจากพ่อกับแม่ของเธอเสียชีวิตกระทันหัน ทำให้เธอต้องอยู่กับพี่สาวผู้เป็นเสาหลักของครอบครัว ทุกอย่างเริ่มแย่ลงไปอีกเมื่อ เธอโดนปฏิเสธการตีพิมพ์นวนิยายที่เธอทุ่มมาโดยตลอด และยังเกิดปัญหากับแฟนหนุ่ม จนสร้างความท้อแท้ให้กับชีวิตอย่างที่สุด

ช่วงเวลานั้นเอง เสียงของพ่อที่เคยให้กำลังใจเธอเอาไว้เมื่อวัยเด็ก ก็ได้แทรกเข้ามา.. “ถ้าเราปั่นจักรยานขึ้นดอยอินทนนท์ได้ ก็ไม่มีอะไรที่เราจะทำได้” จึงเป็นเหตุให้เธอตัดสินใจปั่นจักรยานขึ้นดอยอินทนนท์ เพื่อค้นหาตัวเอง และพิสูจน์คำพูดนี้ให้เป็นจริง

สามารถติดตามรายละเอียดเกี่ยวกับภาพยนตร์ได้ทาง Facebook: failstage ☺

ร้อยดวงใจตามรอยพ่อ สู่ต้นกล้าเลขาขวัญ

วันอาทิตย์ที่ 28 พฤษภาคม 2560

ขอเชิญร่วมกิจกรรมปั่นจักรยานในโครงการ “ร้อยดวงใจตามรอยพ่อ สู่ต้นกล้าเลขาขวัญ” ที่โรงเรียนบ้านเขานางสาวงามหัวอำเภอเลขาขวัญ จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อสร้างองค์พระ เพื่อบำรุงพระพุทธศาสนา และถวายความอาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 และเป็นการทอดผ้าป่าซื้อที่ดินขยายบริเวณหน้าโรงเรียน



รับสมัครจนถึงวันที่ 15 พฤษภาคม 2560 หรือเต็มตามจำนวน 500 ท่านเท่านั้น แบ่งรุ่นระยะทางไว้ดังนี้

- ประเภท A ระยะทาง 70 กิโลเมตร ค่าสมัคร 350 บาท รับเสื้อ
 - ประเภท B ระยะทาง 50 กิโลเมตร ค่าสมัคร 350 บาท รับเสื้อ
 - ประเภท C ระยะทาง 10 กิโลเมตร ค่าสมัคร 350 บาท รับเสื้อ
 - ประเภท VIP ระยะทาง 10 กิโลเมตร ค่าสมัคร 1,000 บาท รับเสื้อ
- โทรสอบถามหรือส่งจองการลงสมัครได้ที่ คุณอานนท์ ทองสวัสดิ์



087-499-5946 คุณอังสุมา อุ่อรุณ 084-855-1321 ☺

ปั่นตามรอยพ่อ'60

วันอาทิตย์ที่ 11 มิถุนายน 2560

ชมรมจักรยานแห่งจังหวัดพัทลุง ขอเชิญนักปั่นที่สนใจร่วมกิจกรรม “ปั่นตามรอยพ่อ'60” ครั้งที่ 1 ปี 2560 โดยจัดเป็นกิจกรรมปั่นท่องเที่ยวไปตามจุดที่พ่อหลวง ร.9 เสด็จไปทรงงาน ชมธรรมชาติ สองข้างทาง สะพานยกระดับที่ยาวที่สุดในประเทศไทย รวมระยะทาง 70 กิโลเมตร ณ สวนสาธารณะคูหาสวรรค์เทศบาลเมืองพัทลุง

สมัครออนไลน์ได้แล้วตั้งแต่วันนี้จนถึง 5 พฤษภาคม 2560 ลงทะเบียน 500 บาท รับเสื้อปั่นอย่างดี พร้อมอาหารสองมื้อ

สมัครออนไลน์ที่นี้ <https://goo.gl/3dct8E>
สอบถามรายละเอียดได้ทาง LINE ID: piss2012 หรือ โทร. 083-611-6345 ☺



คนปั่นรู้วิถีสามเหลี่ยมทองคำ

พีชิตดอยสะป๋อ ครั้งที่ 1

อาทิตย์ที่ 14 พฤษภาคม 2560

กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพสามเหลี่ยมทองคำ เพื่อพิชิตดอยสะป๋อ เป็นการทดสอบความอึดของนักปั่นจักรยานเสือภูเขาทุกท่าน จัดโดยชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพเชียงใหม่ ผู้เข้าเส้นชัยทุกรุ่นในลำดับที่ 1-5 จะได้รับโล่ และที่หนึ่งจะได้รับถ้วย เกียรติยศอีกด้วย ระยะทางโดยรวม 26 กิโลเมตร



สอบถามรายละเอียดได้ที่ ดาบดอน เลขฯ ชมรมเสือสุขภาพเชียงใหม่

หรือสแกน LINE ตามภาพ ☺





Bangkok Bike Thailand Challenge 2017

วันที่ 20 - 21 พฤษภาคม 2560

กิจกรรมการแข่งขันจักรยาน ทั้งประเภท

Team Time Trial (ระยะทางประมาณ 57 กิโลเมตร) และประเภท Road Race (ระยะทางประมาณ 77.6 กิโลเมตร) เป็นกิจกรรมการแข่งขันจักรยานทางไกลและต่อยอดเป็นการแข่งขันระดับประเทศซึ่งถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวในจังหวัดเพชรบุรีและผ่านเส้นทางในโครงการพระราชดำริต่างๆ

นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้นักปั่นจักรยานได้ลงสัมผัสและขี่จักรยานแบรนด์ใหม่ๆ หรือแบรนด์ทางเลือกภายในงานพร้อมทั้งได้สิทธิ์ลุ้นรางวัล Lucky Draw ในช่วงปาร์ตี้

สถานที่แข่งขัน โรงแรม เลควิวริสอร์ท แอนด์ กอล์ฟคลับ อำเภอกะชัง จังหวัดเพชรบุรี

ดูรายละเอียดและสมัครได้ที่ www.eventneo.com หรือติดต่อได้ที่ คุณมัณฑุรินทร์ พรธรรณราวาศ์ โทร. 02-203- 4203 ☺



ปั่นเที่ยวป่า

มีกิจกรรมทุกเดือน

กิจกรรมชวนปั่นจักรยานเสือภูเขาท่องเที่ยวเส้นทางร่มรื่นแบบสะเทือนน้ำสะเทือนบก ท่ามกลางบรรยากาศป่าเขา ลำน้ำไพร และสัมผัสวิถีชีวิตชุมชนในต่างจังหวัดนอกเมืองใหญ่ เป็นการปั่นจักรยานแบบท่องเที่ยวมากกว่าพาลุย สนุกสนานกันเองแบบครอบครัว ล่าสุดเดือนเมษายนกับกิจกรรม “สวนพฤกษศาสตร์วรรณคดีภาคกลาง จังหวัดราชบุรี” ในวันเสาร์ที่ 22 เมษายน 2560

และในเดือนพฤษภาคมเป็นต้นไป จะมีกิจกรรมปั่นเที่ยวป่าในหลายเส้นทางซึ่งได้สำรวจมาแล้วเป็นอย่างดี ถึงความสวยงาม ปลอดภัย สนุกสนาน และใช้จักรยานอย่างคุ้มค่า..

สามารถติดตามกิจกรรมได้ทาง Facebook: **ปั่นเที่ยวป่า** หรือเว็บไซต์ www.bikeforestcamp.com หรือโทร. 087-124-8024 ☺



ปั่น • เที่ยว • ป่า





ตารางกิจกรรมสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

สอบถามรายละเอียดหรือติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.thaicycling.com หรือ Facebook: TCHATHAicycling หรือโทร. 02-678-5470

พฤษภาคม

20 พ.ค. 60

Audax200 “อัมพวา”

28 พ.ค. 60

TCHA100 “บางพระ”

มิถุนายน

3 มิ.ย. 60

Audax300

“จอมบึง”

กรกฎาคม

15 ก.ค. 60

Audax200

“สะพานแม่น้ำแคว”

สิงหาคม

20 ส.ค. 60

TCHA100

“มวกเหล็ก”

กันยายน

30 ก.ย. 60

Audax200

“อัมพวา”

ตุลาคม

15 ต.ค. 60

TCHA100 “สวนผึ้ง”

28 ต.ค. 60

Audax600 “ไทรโยค”

พฤศจิกายน

-

ธันวาคม

3 ธ.ค. 60

TCHA100

“เขาโจด”

เมื่อคุณหมอ นักปั่น.. หันมา ปลูกข้าว!

ลำหรับสมาชิกรุ่นเก่าของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ที่ได้เคยร่วมกิจกรรมนับตั้งแต่ครั้งยังมีสถานภาพเป็นชมรม คงจะคุ้นหน้าคุ้นชื่อ “คุณหมอจินตนา” กันบ้างไม่มากนักน้อย เพราะนอกจากจะเป็นนักปั่นผู้ใช้จักรยานตัวจริงในการเดินทางมานับสิบปีแล้ว คุณหมอจินตนายังได้สละเวลามาร่วมเป็นกรรมการของชมรมและสมาคมอยู่ช่วงระยะเวลาหนึ่ง จนเป็นที่รักและเคารพของสมาชิกสมาคมทุกคน

เรากำลังกล่าวถึง **คุณหมอจินตนา โทคะรัตน์ศิริ** หรือ **พี่หมอจิน**ที่เราเคารพและนับถือ พี่หมอจินเป็นทันตแพทย์ซึ่งปัจจุบันเกษียณแล้วจากสำนักอนามัยของกรุงเทพมหานคร แต่เดิมนั้นเป็นทันตแพทย์ประจำอยู่โรงพยาบาลฉะเชิงเทรา และได้ย้ายตามครอบครัวมาทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ

เดิมทีพี่หมอจินเป็นคนที่มีสุขภาพและการออกกำลังกายมาตั้งแต่สมัยวัยเรียน กีฬาที่ให้ความสนใจมากที่สุดคือ “การวิ่ง” จนกระทั่งได้มีโอกาสไปเที่ยวงานเปิดตัวกิจกรรมของ สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) ที่เมืองทองธานี ได้แวะเยี่ยมชมกิจกรรมในบูธของชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย (ชื่อเดิมก่อนที่จะเปลี่ยน



สถานะไปเป็นสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยในปัจจุบัน) จึงได้พบว่า จักรยานเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่น่าสนใจ จึงได้สมัครเป็นสมาชิกนับตั้งแต่นั้น จนปัจจุบันเป็นสมาชิกตลอดชีพของสมาคมฯ

ช่วงแรกไม่ค่อยมีความรู้เกี่ยวกับจักรยานมากนัก กิจกรรมแรกที่ได้ร่วมนำจักรยานไปปั่นกับชมรมฯ คือปั่นจักรยานไปการประปา โดยเข้าใจว่าเป็นการประปาแถวสามเสน แต่ปรากฏว่าเข้าใจผิดเพราะที่จริงแล้วเป็นการประปาแถวหลักสี่บางเขนโน่น.. และจักรยานที่นำมาปั่นร่วมกิจกรรมคือจักรยานเสือภูเขาของลูก ซื้อมาจากในห้างสรรพสินค้าซึ่งหนัก



เอาการอยู่ แต่หลังจากที่ได้ร่วมกิจกรรมแล้ว แม้จะมีระยะทางไกลตั้งแต่กิจกรรมแรก กลับพบว่า.. จักรยานเป็นกิจกรรมที่น่าสนุก และมีเสน่ห์อย่างน่าอัศจรรย์

นับแต่นั้นมา การปั่นจักรยานจึงกลายเป็นกิจกรรมประจำวันของชีวิต ตั้งแต่ช่วงที่ยังทำงานอยู่ โดยขี่จักรยานเดินทางจากที่พักซึ่งอยู่ในซอยไม่ไกลจากสถานีรถไฟฟ้า BTS แล้วนำขึ้นรถไฟฟ้าไปลงที่สถานหมอชิต จากนั้นปั่นต่อไปยังศูนย์ทันตกรรมที่ประดิพัทธ์ เดินทางเช่นนี้อยู่เป็นเวลาหลายปี จนกระทั่งได้รับการทาบทามให้เป็นพิธีเซ็นเตอร์ในการปั่นจักรยานไปทำงาน

เป็นช่วงเวลาเดียวกับที่ผู้ใช้จักรยานกำลังเกิดปัญหาจากข้อจำกัดของการรถไฟ ที่ไม่อนุญาตให้นำจักรยานขึ้นรถไฟ แต่คุณหมอมจินและสมาชิกของสมาคมฯ ก็ได้รวมตัวกันนำเสนอกับทางการรถไฟ จนได้ข้อสรุปเป็นกติกานำจักรยานพับที่มีล้อขนาดไม่เกิน 20 นิ้ว ขึ้นโดยสารบนรถไฟฟ้าได้ในที่สุด

หลังจากที่ลู่ๆ ไปต่างประเทศ **พี่หมอมจินและพี่หมอวิรัช**ผู้เป็นสามีจึงได้ย้ายกลับไปอยู่ที่จังหวัดฉะเชิงเทรา และได้ลาออกจากการเป็นกรรมการของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ในเวลานั้นเองที่หมอมจินและเพื่อนฯ ผู้ใช้จักรยานในจังหวัดได้รวมตัวกันก่อตั้งชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพฉะเชิงเทราขึ้น ตอบสนองแนวคิดของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยที่ต้องการให้มีชมรมจักรยานในจังหวัดต่างๆ เกิดขึ้นจนกลายเป็นเครือข่ายชมจักรยานทั่วประเทศไทย โดยใช้สถานที่ภายในบ้านเป็นที่ทำการชมรม

ได้มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับจักรยานมากมาย ทั้งกิจกรรมปั่นจักรยานระยะสั้น และกิจกรรมปั่นจักรยานระยะไกล โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดคือ การปั่นจักรยานทอดผ้าป่านำรายได้ช่วยเหลือกิจการของโรงพยาบาลที่อุ้มผางล่าสุดเมื่อปี 2559 ได้จัดขึ้นเป็นครั้งที่สี่แล้ว

ด้วยความที่เป็นผู้ใส่ใจในสุขภาพ และรักการออกกำลังกายมานับแต่อดีต จนมาถึงการใช้จักรยานเพื่อออกกำลังกายและการเดินทางในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการปั่นจักรยานไปทำงานในกรุงเทพฯ ทำให้

พี่หมอมจินมีความสนใจเกี่ยวกับอาหารการกินที่ถูกสุขลักษณะเป็นพิเศษ ยิ่งภาระหน้าที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์ ทำให้พบเห็นปัญหาของสุขภาพของผู้คน ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากอาหารการกิน และการได้รับสารพิษจากสภาพแวดล้อมโดยไม่รู้ตัว

โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ประกอบอาชีพการเกษตร จะพบมากเป็นพิเศษ!

หนึ่งในความปรารถนาของพี่หมอมและเพื่อนๆ ผู้สนใจสิ่งเดียวกัน คือมีความสนใจที่จะ “ทำนา” ปลุกข้าวกินเอง จึงได้พยายามศึกษาเกี่ยวกับการเกษตรอินทรีย์ โดยเฉพาะการทำนาข้าว และได้พบว่าข้าวพันธุ์โรซ์เบอร์รี่ เป็นข้าวที่ให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายสูงมาก เมื่อนำมาหุงรับประทานมีความเหนียวนุ่มอร่อยกำลังดี จึงได้ชักชวนสามีและเพื่อนหมอด้วยกันมาลงทุนทำนาปลูกข้าวพันธุ์โรซ์เบอร์รี่ ในแบบอินทรีย์ปลอดสารเคมีบนแปลงนาเนื้อที่ 25 ไร่

เมื่อได้มาลงมือทำนาอินทรีย์เอง.. ยิ่งทำให้พบเห็นถึงปัญหาหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับ คำกล่าวที่ว่าพื้นที่ในจังหวัดฉะเชิงเทรานั้นเป็นนาเปิด เพราะต้องใช้น้ำจากคลองชลประทาน ไม่สามารถที่จะทำนาอินทรีย์ได้ พี่หมอมจึงคิดว่าถ้าเช่นนั้น พื้นที่ภาคกลางซึ่งเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา น่าจะเป็นพื้นที่ทำนาส่วนใหญ่ของประเทศไทยเขียนนะ.. จะไม่สามารถทำนาอินทรีย์ได้เลยเขียนหรือ? ขณะเดียวกับที่เกษตรอินทรีย์กำลังเป็นที่ยอมรับในระดับสากลอย่างนี้...เกษตรกรไทยเราก็ก็นะสิ

พี่หมอมจินจึงได้พยายามขอทำหน้าที่เป็นผู้จุดประกายการทำนาแบบอินทรีย์ขึ้นในท้องถิ่นของตัวเอง

ได้มีการศึกษาความรู้กับอดีตข้าราชการครู ซึ่งพื้นเพของครอบครัวเป็นชาวนา และศึกษาการปลูกข้าวพันธุ์โรซ์เบอร์รี่จนประสบความสำเร็จ.. พี่หมอมจินจึงได้ทั้งข้อมูลแบบทฤษฎีที่ค้นหาเรียนรู้เองและประสบการณ์จากครุมาทำในที่นาของตัวเอง

หลังจากศึกษาเรียนรู้และทดลองทำมาเป็นเวลากว่าสองปี ทุกสิ่งทุกอย่างจึงเข้าที่เข้าทางและประสบผลอย่างเห็นได้ชัดเจนขึ้น และพบข้อเท็จจริงว่า การทำนาแบบอินทรีย์นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องปลูกแบบนาหว่าน



ต้องโยนกล้าด้วยมือ และใช้หลักให้น้ำคลุมหญ้า เพื่อป้องกันการเติบโตของหญ้าจะไปสร้างผลเสียกับ ต้นกล้าในนา และหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องจักร เพราะจะทำให้ต้นกล้าชำรุดและไม่ออกผลออกทรงอย่างที่ต้องการ ความพยายามและมุ่งมั่นกลายเป็นผลสำเร็จ ได้ผลเป็นข้าวพันธุ์ไรซ์เบอร์รี่ที่สมบูรณ์เม็ดเรียวยาวเล็ก สีดำ บางคนอาจจะเข้าใจผิดถ้าเป็นเม็ดขาวแบบอ้วน.. จะเป็นข้าวหอมนิลไม่ใช่พันธุ์ไรซ์เบอร์รี่ เพราะข้าวพันธุ์ ไรซ์เบอร์รี่เกิดจากการผสมสายพันธุ์ระหว่างข้าวหอม นิลและข้าวหอมมะลิ 105 นั่นเอง แต่เมื่อเป็นพันธุ์ ไรซ์เบอร์รี่แล้วทำให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกายสูงมาก

ข้าวพันธุ์ไรซ์เบอร์รี่จากนาของฟาร์มอิน นำส่วน ที่เกินกว่ารับประทานเองมากใส่บรรจุภัณฑ์จำหน่าย สามารถรูปแบบด้วยกัน

1. แบบพรีเมียม เป็นเม็ดข้าวพันธุ์ไรซ์เบอร์รี่ ที่สมบูรณ์ ผฉีกแบบสูญญากาศ สามารถเก็บไว้ได้ นานถึง 1 ปี
2. แบบปนเม็ดขาว ไม่ได้แยกเม็ดสีขาวและดำ ออก บรรจุเป็นแบบถุงละ 2 กิโลกรัม
3. ข้าวหักและจุกข้าว ซึ่งมักนิยมไปทำเป็น ข้าวต้มหรือโจ๊ก

และสุดท้ายเป็นแบบลดโลกร้อน ซึ่งทำไว้ รับประทานกันเองหรือให้กับคนที่รู้จัก เพราะบรรจุ ลงขวดน้ำรีไซเคิล

เมื่อเดือนกันยายน พ.ศ. 2559 ที่ผ่านมาข้าวพันธุ์ ไรซ์เบอร์รี่ของฟาร์มอิน ภายใต้แบรนด์ “นาคุณหมอ” ได้รับคัดเลือกเป็นสินค้าโอท็อป 5 ดาวระดับประเทศ กลายเป็นสิ่งที่การันตีถึงความสำเร็จที่ฟาร์มอินและ เพื่อนผู้มีแนวคิดเดียวกัน ทำให้เห็นว่าการปลูกข้าวนา อินทรีย์นั้นสามารถทำได้จริงๆ

นอกจากจะเป็นนักปั่นจักรยานตัวยงผู้เรียก ได้ว่า “ใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน” แถมยังเป็น ชาวนาอินทรีย์ระดับโอท็อปแล้วนั้น ฟาร์มอินยัง ทำงานด้านสิ่งแวดล้อมด้วยการเป็นกรรมการณรงค์ ให้ทันตแพทย์ คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือผู้ป่วยให้ เลิกสูบบุหรี่ และยังเป็นทันตแพทย์อาสาการรักษา ประชาชนบ่อยโอกาสในเขตถิ่นทุรกันดาร ในมูลนิธิ แพทย์อาสาสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี หรือ พอ.สว. อีกด้วย

สมาชิกนักปั่นหรือผู้อ่านท่านใดสนใจเกี่ยวกับ ข้าวพันธุ์ไรซ์เบอร์รี่ “นาคุณหมอ” หรือกิจกรรมต่างๆ สามารถติดต่อได้ทาง Facebook นาคุณหมอ หรือ @Nakhunmor หรือโทรศัพท์ 086-321-2067 ☺



จักรยานอาสากู้ชีพ



...ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง หรือปั่นจักรยานบนถนนนั้น ปัจจุบันคนไทยมีความตื่นตัวเรื่องการดูแลสุขภาพมากขึ้น กิจกรรมสองอย่างข้างต้นนั้น มีแนวโน้มที่จะมีคนเข้าร่วมเป็นจำนวนมากขึ้น ซึ่งจะทำให้มีโอกาสที่จะเกิดการบาดเจ็บ เกิดล้มป่วย หรือเกิดภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ ตั้งแต่เบาๆ ไปจนถึงอาการหนักได้

...หลายงานที่ผมได้มีโอกาสไปร่วมกิจกรรมดังกล่าว จะพบว่ามีความหลากหลายในการเตรียมการปฐมพยาบาลและดูแลเหตุดังกล่าว บางงานมีเฉพาะหน่วยพยาบาลเฉพาะที่จุดปล่อยตัวและหรือเส้นชัย บางงานมีรถพยาบาลหรือทีมปฐมพยาบาลเรียงรายอยู่ระหว่างเส้นทาง บางงานที่มี Marshall (จักรยาน) คอยช่วยกำกับเส้นทางก็ช่วยทำหน้าที่ปฐมพยาบาลเบื้องต้นไปด้วย แต่ละงานจะมีการเตรียมความพร้อมรองรับเพื่อดูแลผู้บาดเจ็บและการปฐมพยาบาลที่แตกต่างกันไป...

ข่าวนักกีฬาวิ่ง หรือนักปั่นจักรยานหัวใจวายหรือ

เสียชีวิตในระหว่างการแข่งขัน แม้จะได้ยินไม่บ่อยนัก แต่ก็มียุ่เรื่อยๆ ในประเทศไทย ทั้งรถล้ม คนขับแข่งเข้าถลอก กระตุกหัก รถเกี่ยวกันล้ม ชนกับยานยนต์อื่น รถยางแตก หรือดีลิ่งกลางจากเนิน ตกลงไปข้างไหล่ทาง จนกระทั่งนักปั่นที่โหมหนักเกินไปจนหัวใจเต้นเร็วเกินไปและลงท้ายด้วยหัวใจวาย กรณีกระตุกแขนและไหล่ลาร้าหัก เป็นเรื่องที่พบบ่อยทีเดียวในหมู่นักปั่นจักรยาน

การจัดการดูแลเหตุฉุกเฉินดังกล่าวข้างต้นนั้น ต้องการการจัดการอย่างเป็นระบบ มีการประเมินสภาพความพร้อมและปัจจัยแวดล้อมของงาน การวางแผน การเตรียมงาน การปฏิบัติการ และการประเมินผล

โครงการ “จักรยานอาสากู้ชีพ” เป็นกลุ่มผู้รักการปั่นจักรยาน ซึ่งริเริ่มโดยมีผู้มีจิตอาสา และผู้มีอาชีพเกี่ยวข้องกับการกู้ชีพกู้ภัยกลุ่มหนึ่ง ภายใต้การนำของ นพ.อุกฤษฏ์ มิลินทางกูร ที่ปรึกษาอาวุโสของสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)



ได้เริ่มก่อตั้งขึ้นตั้งแต่ต้นปี ๒๕๕๘ โดยมีเป้าหมายหลัก คือ การมีส่วนร่วมช่วยสนับสนุนการจัดงานแข่งขันจักรยานและวิ่งการกุศล โดยมีแนวทางการปฏิบัติภารกิจที่เป็นระบบ และมีบุคลากรที่มีจิตอาสา มีความรู้พื้นฐานเบื้องต้นในการดูแลการปฐมพยาบาล และอุบัติเหตุเฉพาะหน้าได้

ต่อคำถามว่า เรามีแรงจูงใจอะไรที่ได้รับเริ่มโครงการนี้ขึ้น คุณหมอออกฤทธิ์ตอบว่า ความที่ท่านปั่นจักรยานมานานเกือบ 10 ปีแล้ว อยากให้จักรยานสร้างประโยชน์มากกว่าการนั่งทนทาน และการออกกำลังกาย นอกจากนี้นักปั่นกลุ่มหนึ่งก็เป็นผู้ที่มีความรู้เรื่องการกู้ชีพกู้ภัยอยู่แล้ว ตอนแรกเริ่มทีมงานนี้มีแค่ 6-7 คน แต่ต่อมาก็มีคนอาสาเข้าร่วมด้วยเพิ่มขึ้นเป็น 10 กว่าคนในขณะนี้

หลักการของการทำงาน คือ ทีมหน่วยจักรยานอาสาสมัครนี้ จะช่วยทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลเบื้องต้น (First Responder) โดยเฉพาะในเรื่องการปฐมพยาบาล การกู้ชีพพื้นฐาน ไปจนถึงการใช้เครื่องอุปกรณ์กู้ชีพหัวใจ (AED) ในกิจกรรมออกกำลังกาย หรือกิจกรรมที่มีผู้คนรวมตัวเป็นจำนวนมาก

- อุปกรณ์ที่จำเป็นของทีมงานประกอบด้วย
- จักรยาน ซึ่งเป็นประเภท Touring จะเหมาะที่สุดโดยจะต้องนำมาดัดแปลงเพื่อติดตั้งกระเป๋าใส่อุปกรณ์ชนิดต่างๆ
 - เครื่องมือสื่อสาร คือ วิทยุสื่อสารสำหรับช่วงความถี่ประชาชน (Citizen Band)
 - ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเวชภัณฑ์สำหรับทำแผล
 - เครื่อง AED (Automated External Defibrillator) ชนิดกระเป๋าหิ้ว สำหรับรายการที่ต้องมีการกระตุกหัวใจจะมีติดตั้งในรถบังคับ
 - อุปกรณ์อื่นๆ เช่น ไฟฉาย ไฟติดหมวก แล็บสะท้อนแสง

ข้อดีของการใช้จักรยานในการอาสาสมัครและปฐมพยาบาล ก็คือมีความคล่องตัว จักรยานไม่มีคาน ไม่มีเสียงดังรบกวนนักวิ่งและนักปั่น ไม่มีมีลภาวะนักวิ่งและนักปั่นจักรยานระดับมืออาชีพ จะไม่ชอบ

ให้มีรถยนต์หรือจักรยานยนต์ นำหน้าหรือประกบข้าง เพราะราคาถูกกว่ารถจักรยานยนต์

ทีมงานจักรยานอาสาสมัครนี้ได้เข้าไปมีส่วนร่วมสนับสนุนงานใหญ่ๆ แล้วหลายงาน นับตั้งแต่งานปั่นจักรยานเทิดพระเกียรติ Bike for Dad และ Bike for Mom งานวิ่งสุราษฎร์ธานีมาราธอน งานวิ่งกรุงเทพมหานครมาราธอน คุณหมอออกฤทธิ์บอกว่า ตอนนี้งานมี Event กิจกรรมแบบนี้เกิดขึ้นจำนวนมาก จึงต้องเลือกเฉพาะงานใหญ่ๆ มีคนเข้าร่วมเยอะ และต้องมีการร้องขอมา

“ที่สำคัญมากๆ คือผู้จัดงานต้องรับรู้ว่ามีทีมเราอยู่ในงาน” เพราะในการปฏิบัติงานจะต้องมีการประสานกับทีมปฐมพยาบาล ทีมจักรยานที่เลี้ยง (Marshall) ทีมวิทยุสื่อสาร และในบางกรณีก็ต้องประสานกับรถพยาบาลที่เจ้าภาพเตรียมมา

“ตอนนี้เรามีเครื่อง AED ชนิดกระเป๋าหิ้ว ติดตั้งกับจักรยานได้ถึง 4 เครื่อง ต้องขอบคุณท่านผู้มีใจศรัทธาที่ช่วยบริจาคอุปกรณ์ดังกล่าว ซึ่งราคาเครื่องละหลายหมื่นบาทให้ครับ”

ขณะนี้ เรากำลังเตรียมการดำเนินการผลิตเอกสารคู่มือการปฏิบัติงาน (Protocol) และแนวทางการปฏิบัติภารกิจ ซึ่งอาจต้องขอความร่วมมือสนับสนุนร่วมกับสถาบันการแพทย์ อุทกเขินแห่งชาติ (สพฉ.) บางครั้งเราก็เข้าไปมีส่วนร่วมเป็นผู้ช่วยครูฝึกเวลาที่มีการจัดอบรมของ สพฉ.

ท่านผู้อ่านที่เป็นนักปั่นจักรยานท่านใด มีความสนใจอยากได้ความรู้ ได้บุญช่วยเหลือคน และได้ปั่นจักรยานไปด้วย ติดต่อกับทางชมรมได้เนะครับ โดยเปิดดูใน Facebook ของชมรมจักรยานอาสาสมัคร ☺

ภาพประกอบจาก Facebook @1669bike
ชมรมจักรยานอาสาสมัคร



LEOMO TYPE-R

สุดยอดเซ็นเซอร์สำหรับนักปั่นระดับอาชีพ

อุปกรณ์สำหรับวัดข้อมูลต่างๆ ของการปั่นจักรยาน เป็นสิ่งที่เหล่านักปั่นส่วนใหญ่ให้ความสำคัญ และซื้อหาอุปกรณ์เหล่านี้มาติดตั้งใช้งาน ซึ่งมีตั้งแต่การวัดระยะทาง ความเร็ว ทั่วๆ ไป จนถึงระดับข้อมูลที่ละเอียดขึ้น

แต่สำหรับอุปกรณ์ชิ้นนี้ จะให้ข้อมูลที่ละเอียด ยิบของนักปั่นได้อย่างน่าทึ่ง และเป็นประโยชน์ต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการปั่นจักรยานในขั้นจริงจังได้อย่างมืออาชีพ

อุปกรณ์ที่ว่านี้คือ LEOMO TYPE-R ประกอบด้วยเซ็นเซอร์ถึง 5 ตัว สำหรับการจับความเคลื่อนไหว

ไหวในทุกทิศทาง ไม่ว่าจะเป็นการหมุนของรอบขา ความเร็ว โดยจะวางอยู่ ณ ตำแหน่งต่างๆ บนร่างกายของนักปั่น คือ บนหลังเท้าทั้งซ้ายและขวา บนต้นขาทั้งสองข้าง และบริเวณตำแหน่งกระดูกเชิงกรานด้านหลัง

ทั้งนี้ตำแหน่งบนหลังเท้าจะติดตั้งด้วยคลิปซึ่งสามารถยึดติดกับรองเท้าปั่นจักรยานได้ ส่วนต้นขาจะติดด้วยแถบเกี่ยวและซ่อนอยู่ภายในกางเกงปั่นจักรยานแบบขาสั้นได้พอดี รวมถึงเซ็นเซอร์อีกตัวซึ่งติดด้วยแถบเกี่ยวบริเวณด้านหลังต้นกระดูกเชิงกราน

อุปกรณ์สามารถเชื่อมต่อสัญญาณได้ทั้งแบบ



ANT+, บลูทูธ และ WiFi นั้นทำให้มีความสะดวกในการเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ได้หลากหลายชนิด อย่างไรก็ตามอุปกรณ์ในชุดเดียวกันนี้ ยังมีหน้าจอแสดงผลติดตั้งกับแฮนด์จักรยาน มีขนาดหน้าจอใหญ่เป็นพิเศษพร้อมระบบสัมผัสควบคุมการทำงาน แสดงผลทุกชนิดที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็น ระยะทางและเส้นทางซึ่งจับสัญญาณจากระบบ GPS, ความเร็ว, รอบขาที่ละเอียดมาก, การเคลื่อนไหว, ความสูง, ความกดอากาศ และอื่นๆ อีกทั้งระบบแสดงผลและการควบคุมยังทำงานได้อย่างเป็นมิตรกับผู้ใช้อย่างมาก

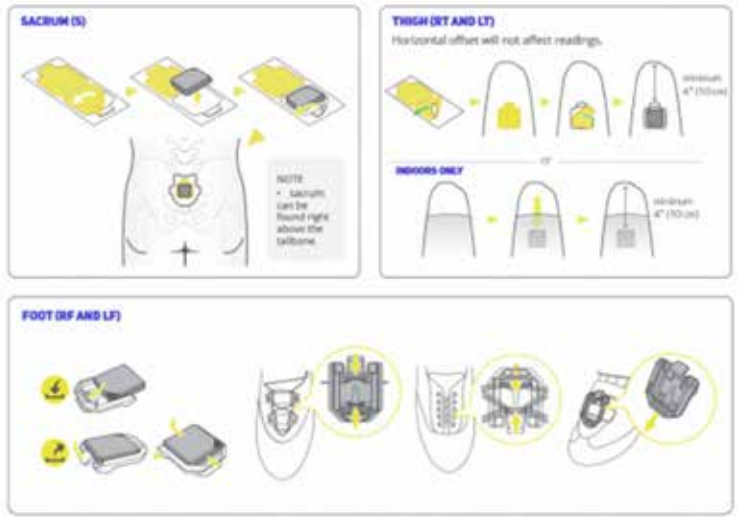
อุปกรณ์จอแสดงผลและควบคุมมาพร้อมกับแบตเตอรี่ในตัวซึ่งสามารถใช้งานได้นาน 1 ชั่วโมง และมีช่องสำหรับเสียบแบตเตอรี่เสริม ทำให้เพิ่มระยะเวลาในการใช้งานได้อีก 9 ชั่วโมง ทั้งนี้ตัวอุปกรณ์และแบตเตอรี่ขนาดเล็กมีน้ำหนักอยู่ที่ 84 กรัม และหากเพิ่มแบตเตอรี่ขนาดใหญ่เข้าไป น้ำหนักอุปกรณ์โดยรวมจะเพิ่มเป็น 90 กรัม

ข้อมูลต่างๆ ที่ปรากฏบนหน้าจอ นั้น มีความละเอียดและมากพอสำหรับการนำไปใช้เพื่อการปรับปรุงเทคนิคและสมรรถนะของร่างกายในการปั่นจักรยานอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังสามารถเชื่อมต่อกับ App บนสมาร์ตโฟน เพื่อคำนวณและวางแผนการปั่นอย่างชาญฉลาดและเหมาะสม

หนึ่งในหัวใจสำคัญของระบบ คือการวัดค่าเพื่อนำมาประมวลผลแบบ Motion Performance Indicators หรือ MPI

1. Dead Spot Score การจับค่าความราบรื่นในการปั่นจักรยานด้วยรอบขาอย่างละเอียด สามารถแสดงจุดบกพร่องของรอบการปั่น บนตำแหน่งต่างๆ ด้วยภาพกราฟวงกลมขนาดใหญ่เห็นได้ชัดเจน รวมถึงแสดงตำแหน่งซึ่งสัมพันธ์กับพลังในการปั่นอย่างมีประสิทธิภาพว่าอยู่ ณ ตำแหน่งใดบ้าง

2. องศาของลำตัว เซ็นเซอร์ซึ่งติดตั้งบริเวณเหนือกระดูกเชิงกรานทางด้านหลัง จะแสดงให้เห็น



ว่าองค์ในการเอนลำตัวและสะโพกอยู่ในทิศทางใด
 มากน้อยแค่ไหน หรือบิดไปมากน้อยอย่างไร

3. มุมของช่วงขา เช่น เซอร์ซึ่งติดตั้งเหนือหัว-
 เข้า จะแสดงให้เห็นทราบถึงระยะและความสมดุล ตลอดจน
 ความยืดหยุ่นของช่วงขา ทำให้เห็นได้ว่าหัวเข่านั้นกำลัง
 เคลื่อนไหวอย่างไร ทิศทางแบบไหน

4. มุมองศาของเท้า เช่น เซอร์บนหลังเท้าจะ
 แสดงทิศทางและการเคลื่อนไหว ตลอดเวลาที่กำลัง
 เหยียบบันไดขึ้น

5. การเคลื่อนไหวของเท้า สิ่งที่เพิ่มเติมขึ้นมา
 คือการจับความเคลื่อนไหวของเท้าจนถึงสันเท้า ให้
 เห็นถึงลักษณะการเคลื่อนไหวซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไป
 ตามตำแหน่งต่างๆ ของการปั่นเป็นวงกลม

ข้อมูลทั้งหมดถูกบันทึกและแสดงผลบนอุปกรณ์
 ซึ่งติดตั้งอยู่บนแฮนด์จักรยาน แน่ใจว่ามันมีความ
 ละเอียดของข้อมูลที่พอเหมาะ แต่หากต้องการผล
 ที่มีความละเอียดมากขึ้น ตลอดจนการแสดงผลถึง
 ประสิทธิภาพในการปั่นจักรยานของคุณว่า จังหวะ



ที่ร่างกายปั่นจักรยานไปนั้น ช่วงใดจังหวะใดในการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ให้ประสิทธิภาพต่อการปั่นจักรยานมากที่สุด จะสามารถแสดงออกมาได้อย่างชัดเจน เมื่ออัลทิลอดข้อมูลขึ้นไปยัง Cloud และแสดงผลออกมาบนเครื่องคอมพิวเตอร์บนเว็บไซต์ของระบบด้วยแอปบนเว็บเบราว์เซอร์

การบันทึกข้อมูลที่ละเอียดขนาดนี้ ย่อมมีประโยชน์ต่อนักกีฬาจักรยาน เพื่อเปรียบได้กับว่านี่เป็นหนึ่งในอุปกรณ์มีประโยชน์ต่อวิทยาศาสตร์การ

กีฬา สำหรับนักปั่นในระดับหวังผลและจริงจัง แม้ว่าบางคนอาจจะไม่ได้มุ่งสู่การเป็นนักกีฬา แต่สามารถใช้ในการปรับปรุงประสิทธิภาพในการปั่นจักรยานได้เป็นอย่างดี

อุปกรณ์นี้ยังไม่ได้ผลิตออกจำหน่ายในท้องตลาด แต่กำลังเปิดรับผู้สนใจสำหรับโอกาสในการได้เป็นนักปั่นกลุ่มแรกๆ ผู้จะได้มีโอกาสใช้งานอุปกรณ์นี้ โดยสามารถเข้าระบบเพื่อแสดงความสนใจได้ที่เว็บไซต์ www.leomo.io ☺

400BRM

Phu Nam Ron



ถือว่าเป็นกิจกรรมปั่นจักรยาน ทำทายความสามารถ บนเส้นทาง ไต่เขาที่มีความยากระดับใกล้เคียงกัน กับ 400BRM พิษณุโลก ซึ่งผ่านการ จัดไปก่อนหน้าเพียงเดือนเดียว ความแตกต่างของเส้นทางนี้คือ ไม่ได้เป็น ภูเขาสูงชันแบบปั่นยาว แต่เป็นเส้นทาง เนินเล็กเนินน้อย ปั่นขึ้นลงไปเรื่อยๆ แทบไม่รู้จบ

นับว่าเป็นเส้นทางของหนึ่งในชุด SR สายจอมบึง 200-300-400-600 ที่ผู้จัดจำลองความท้าทายคล้ายที่จะ ได้พบกันในสนาม Paris-Brest-Paris 2019 อันเป็นสนามต้นกำเนิดของ Audax Randonneurs

ชมภาพกิจกรรมสนุกๆ สุดโหดแต่ ทำทาย และสามารถสร้างความสำเร็จ สร้างความเชื่อมั่นในตัวเองได้อย่างดี

ขอบคุณภาพกิจกรรมจากเฟซบุ๊ก "ปั่นไปถ่ายเพื่อน" มา ณ ที่นี้ ☺





สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) เปิดให้บริการสมัครทริปกิจกรรมออนไลน์

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. จากนั้นเมื่อหน้าถัดไปขึ้นมา 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 | สมัครสมาชิก | เข้าสู่ระบบ | new 14

MEMBER REGISTER

ชื่อ (Name) : นามสกุล (Family Name) :
 วันที่ (Date of Birth) : (Date = 8/11/2017)
 นามสกุลนาม :
 E-mail :
 รหัส :
 เบอร์โทร (Phone) : (Phone = 002030000)
 ชื่อผู้สมัครรับ :
 เบอร์โทรศัพท์ : (Phone = 002030000)

REGISTER NOW >
กรอกข้อมูลให้เรียบร้อย แล้วจึงสมัคร

3

TCHA100 Logout | เข้าสู่ระบบ | สมัครสมาชิก | new 14

MEMBER LOGIN

Email :
 รหัสผ่าน : (Date of B)

LOGIN NOW >
คลิกที่ Login เพื่อดูแบบ TCHA ID

4

TCHA100 Logout | เข้าสู่ระบบ | สมัครสมาชิก | new 14

MEMBER

TCHA0050

ชื่อ : XXXXXXXXXX
 รหัส : XXXXXXXXXX
 นามสกุล : XXXXXXXXXX

ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ
ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ
ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ

5

TCHA100 Logout | เข้าสู่ระบบ | สมัครสมาชิก | new 14

สมัครสมาชิก (สมัครสมาชิก) สมัครสมาชิก

คลิก เลือกทริป TCHA EVENT TRIP






7

PAYMENT TRIP

ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ
ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ

ชื่อ : XXXXXXXXXX
 รหัส : XXXXXXXXXX
 นามสกุล : XXXXXXXXXX

เลือกทริป เลือกทริป

6

TCHA100 Logout | เข้าสู่ระบบ | สมัครสมาชิก | new 14

EVENT TRIP



Phrasan (สมัครสมาชิก)

สมัคร : 11/11/2017
 รหัส : XXXXXXXX
 นามสกุล : XXXXXXXX

< คลิก เลือกทริป TCHA >

8

TCHA100 Logout | เข้าสู่ระบบ | สมัครสมาชิก | new 14

MEMBER

TCHA0050

ชื่อ : XXXXXXXXXX
 รหัส : XXXXXXXXXX
 นามสกุล : XXXXXXXXXX

คลิกที่ปุ่ม "สมัคร" สำหรับดูแบบ TCHA ID

สมัครสมาชิก

เรื่องเล่าชาวสองล้อ
เรื่อง/ภาพ จารึก หลิวสวน

ปั่นสองเดือน เที่ยวยูนนาน

ตอนที่ 24

เที่ยวลิเจียง



เราสองคนเริ่มต้นวันใหม่วันแรกในลี่เจียง ด้วยการเดินออกจากซอยที่ตั้งของโรงแรมที่พัก หวังไปขึ้นรถเมล์ที่ถนนใหญ่เข้าถ้ำเมืองลี่เจียงโบราณ ตลอดระยะของซอยที่เดินแคร์รอยเมตร มีร้านอาหารมือเข้านับสิบล้าน **หนุ่มโลหยัง**เลือกนำผมเข้าร้านที่เขาบริการมือเข้ด้วยน้ำเต้าหู้ร้อนกะปาท่องโก๋ ผมแอบกระดิกตืดนิ้วทำนองดีใจ สุดถูกใจผม ตามลักษณะคนอดหยาก..อยากกินเต็มที ใ้มน้ำเต้าหู้ร้อนๆ กินกะปาท่องโก๋ตัวยาว ทอดผิวนอกเหลืองกรอบข้างในเป็นแป้งนุ่ม กัดกินเต็มคำเนื้อแป้งไม่โพรง สุดเป็นของหากินได้ยากในบ้านเรา ที่ไม่รู้ถ่ายทอดผิดสูตรหรือทำไหนเจอบที่ไหนล้วนเป็นปาท่องโก๋ตัวจิ๋ว อดมน้ำมันเนื้อแป้งโพรง แถมเหนียวสุดกัดตั้งตั้งให้ขาดก็ยงยาก แบบนี้..มันจะหาความอร่อยได้ยังง ชอบบนหนอย

เดินมาจนถึงป้ายรถเมล์ริมถนนใหญ่ หนุ่มโลหยังศึกษาเส้นทางและหารถเมล์ที่จะใช้บริการ จากแผ่นป้ายแนะนำเส้นทางและสายรถเมล์ แผ่นป้ายที่ว่าเขาทำเป็นบอร์ดใหญ่โตสวยงามติดตั้งสูงเกินหัว ความกว้างและยาวของตัวป้ายมีขนาดพอๆ กะขนาดของแผ่นไม้อัดสีทุกลมแปดทุต ฐานเสาไม้ทั้งกรอบลงแล็คเกอร์ขัดเงาแว็บ ตัวป้ายพิมพ์สีสวยงาม ดึงตาคนไม่รู้หนังสือจีนอย่างผมให้ไปยืนใกล้เพื่อมองมัน สมใจคนทำป้ายว่าป้ายที่ลงทุนทำต้องดึงตาคนเดินทางสมเป็นเมืองแห่งท่องเที่ยว ผมเที่ยวในลี่เจียงรวมสี่ห้าวัน เห็นการจัดทำแผ่นป้ายข้อมูลให้นักท่องเที่ยวเขาทำเป็นแผ่นป้ายถาวร ทุกป้ายทุกจุดทำดูสวยงามลงทุนกับมันมากครับ แลดูทันทานถาวร ทุกป้ายที่ผมเห็นแบบเดินดูใกล้ชิด เขาบำรุงดูแลรักษาขัดถูจนออกเงาไม่ให้เห็นหรือมีรอยของฝุ่นเกาะ ไม่ให้ทำเสร็จใหม่เอี่ยมไร้ฝุ่นไม่กี่วัน ถัดจากนั้นฝุ่นเกาะด้วยไรค์นเซ็ดขัดถูแบบใส่ใจในมือที่ซัดมัน จนไม่กล้ามองเข้าใกล้ กลัวสิ่งสกปรกมันกระเด็นหลุดจากป้ายเข้าตา จะพาลทำตาบอดหรือพลอยอีกเสบเรื้อรัง ทั้งไม่ใช่ทำเพื่อหวังผลถาวร ทำแล้วพัง พังแล้วทำใหม่ อย่าให้พูดว่าที่ไหน ปวดใจครับ

ตลอดเข้าถ้ำเที่ยงหลังจากที่แค่นั่งรถเมล์คันเดียว

ไม่ถึงสิบนาที ผมกับโลหยังถึงถิ่นคนเดินที่เยาวูเมืองเก่า ดูบ้านช่องที่อยู่อาศัยสร้างมาแต่โบราณปัจจุบันแปลงเป็นอาคารร้านค้า ขายมากที่สุดก็จำพวกเสื้อผ้าของที่ระลึก รองลงมาก็ตัดแปลงเป็นที่พัก ผมเข้าไปสอบถาม ล้วนราคาไม่แพงนัก จุดเด่นของบ้านเรือน ถนนทุกสาย แต่โบราณสร้างขนานคู่กับลำธารน้ำไหลผ่าน เป็นแหล่งน้ำใช้น้ำอาบคงจะรวมถึงน้ำดื่มในยุคโบราณ ปัจจุบันยังเห็นผู้คนท้องถิ่น พวกเพศหญิง นั่งยองหรือนั่งบนม้านั่งๆ ซักผ้า บ้างก็กำลังเทน้ำจากถังตักจากธารไหลราดรดสระผมยาว ไม้รั้วจะเป็นไม้จริง ทำทิวกัน รีทำแค่ประกอบบรรยากาศเก่าเสริมแหล่งท่องเที่ยว ให้ผมผู้เดินผ่านได้เห็นเป็นธรรมชาติ ว่าจริงๆ.. ลิเจียงชีวิตจริง ผู้คนผูกพันกับสายน้ำไหลผ่านหน้าบ้าน แหล่งกำเนิดจากธารทิမ်း บนเทือกเขาไหลลงมาหล่อเลี้ยงชีวิตผู้คนเมืองนี้ และวิถีชีวิตเป็นแบบนี้

ผมเดินปะปนลานตาเป็ดตัวไปกับสี่สวยสดของเสื้อผ้าอาภรณ์ที่เหล่าสาวฯ นักท่องเที่ยวชาวจีนสวมใส่เดินเที่ยว เดินเที่ยวดูร้านค้าในถนนแคบ นึกแปลกใจแต่ละคนต่างต้องมีผ้าผืนเบาบางไม่พาดบ่าก็ผูกสะเอว หรือไม่ก็เอามาผูกทำแบบกระโปรงพริ้วห่อท่อนล่าง นึกรู้อีกทีตอนเดินผ่านย่านลานโล่งใหญ่แต่แน่นครัดคนนับพันเต็มพื้นที่ เป็นจุดถ่ายรูปสัญลักษณ์คนที่เที่ยวเมืองลิเจียง ต่างมาตงนี่..มาถ้าอายุรูปตัวเองมีกัณฑ์ใหญ่ทำด้วยไม้ทมนูวิดน้ำเป็นฉากหลัง ถัดแถว นั้นเจอเหล่าแม่ค้าสาวฯ ตั้งแถวหน้ากระดานเรียงยี่สิบ ซ้อนห่างสามสี่แถวดูเป็นระเบียบ สินค้าในมือที่นำเสนอ ลูกค้าให้เลือกซื้อ เป็นผ้าสี่สวยเบาบางที่ผมเห็น สาวนักท่องเที่ยวก๊อบทุกคน มีติดคอหรือผูกติดเอวอย่างทีสงสัยอะไรกันนักหนา แพชั่น..ฮิตของลิเจียงเองล่ะครับ

สุดท้ายก่อนเที่ยงโลหยังนำผมเดิน ในเส้นทางบ้านเรือนสร้างตามทางขึ้นภูเขา ไปดูบ้านเมืองลิเจียงจากมุมสูงวิวยาวของเขา เมื่อไปถึงกลายเป็นว่าเป็นจุดที่เขาเก็บเงินค่าผ่าน ผมกับโลหยังไม่เห็นประโยชน์ที่จะต้องจ่ายตั้งแต่หวังไปดูหลังคาบ้านเรือนคน จึงเลี่ยงแวะเข้าร้านอาหาร ที่มีป้ายโฆษณาว่าร้านตั้งใน

ทำเลให้เห็นหลังคาบ้านชุมชนเมืองลิเจียง แบบเสียเงินค่าอาหารโดยไม่ต้องเสียตั้งค่าผ่านทางขึ้นไปดูวิว

เป็นร้านที่เมื่อเลือกมุนั่งดูวิวแล้วคุ้มจริงๆ ครับ สำหรับผมที่มีโลหยังเป็นคนนำ นั่งสูดอากาศเย็นชื่นรื่นจุมก เขาทำร้านสร้างโครงสร้างยื่นลอยในอากาศรองรับส่วนนั่งกินดื่มของลูกค้า จึงมีส่วนเปิดโล่งแทบจะสามร้อยองศาให้ลูกค้าเดินขึ้นชมดูวิวแทบรอบเมือง ส่วนท๊อปเป็นส่วนครัวที่ซนติดกับส่วนผนังของภูเขา

ผมกำซัปโลหยังดูเมนูให้ตีๆ แบบ..เลือกของถูกกะตักค์มากินกัน โดยมรรยาทของบัตตีที่เขี้ยวด้วยกัน มื้อนี้ผมต้องควักจ่ายทดแทนโลหยังเขาซะที แต่เมื่อมานั่งร้านแบบนี้ เลยออกปากกำซัปโลหยังให้สั่งแบบของถูกสุดมากิน กลัวจ่ายเกินงบครับ ถึงกำซัปสั่งของถูก

กลับจากห้องน้ำ มีตกใจนิดหน่อยเมื่อเห็นอาหารชุดใหญ่โลหยังจัดหนักเช่นเคยครับ ไหนๆ ก็ ไหนๆ ก็คงกระเป๋าทังเพราะมื้อนี้ รวมทั้งอากาศหนาว ผมเลยบอกโลหยังสั่งเป็ยรีให้ผมขวด โลหยังเป็นเด็กดีไม่ดื่มผมนั่งละเสียดกริมเป็ยร์เพลินพร้อมกินกับและกินข้าว จบแล้ว อากาศอยากเข้าห้องน้ำก็ถูกราน กลับม่ออีกทีเห็นโลหยังเดินไปจ่ายเงิน ผมขอดูบิลโลหยังไม่ยอม ผมควักเอาเงินจำนวนมากใส่กระเป๋าลอหยัง โลหยังกลับปลิ้นมันส่งยัดกลับคืนกระเป๋าม่อ อลหม่านพอควร จนผมยอมแพ้ ยอมรับเลี้ยงจากหนุ่มน้อยโลหยังอีกมื่อแพง

แล้วหนุ่มน้อยก๊อบตาเผาก็เดินลงจากเขา มุ่งเดินสู่แหล่งเที่ยวอื่นในพื้นที่เมืองลิเจียงเก่า ซึ่งเดินทั้งวันก็ไม่เบื่อและไม่เมื่อยเกินจะทำได้ จนผ่านลานใหญ่มีเก้าอี้ที่นั่ง ผมทิ้งโลหยังให้นั่งดูนั่งเพลินกับสายตา ส่วนผมเดินไปในทิศที่ตามองเป้าหมาย กระโจมชายไอศกรีม เห็นคนเข้าคิวยืนรอคนขายตักส่งมื่อเร็ววัง

ผมซั้บอคนตักไอศกรีมขอซื้อสองถ้วย พร้อมยื่นเงินโบละหนึ่งร้อยหยวน..ตักห้าร้อยบาท ที่ควักยื่นจ่ายค่าข้าวกับโลหยัง ตอนมื่อเที่ยง รับประทานอาหาร ทอน แปลกใจเขาไม่ทอน ก็ตกใจกระโจนกลับวิ่งไปหาโลหยังช่วยลุงที จ่ายค่าไอศกรีมร้อยหยวนได้ไอศกรีมสองถ้วยนี้ แต่คนขายไม่ทอนตักค์

หนุ่มโลหยังใจถึงกระโจนผิงไปต่อว่าเจ้าคนขาย

แป็บเดียวเดินหน้าแห่งกลับมาอธิบายผม ราคาถูกต้องแล้วไอศกรีมถ้วยละห้าสิบบาทคุณสองถ้วยก็หนึ่งร้อย โลหยังคุมผมไปซื้อมาให้ ผมบอกโลหยังก็ผมไม่รู้ นี่หว่าแค่ใจอยากซื้อของหวานมาตอบแทนโลหยังบ้าง เหตุการณ์นี้ผมซึ่งใจหนุ่มโลหยัง มีใจกระโจนลงไปคุยกะคนขายไอศกรีมด้วยนึกว่าผมลูกโกง ทั้งบอกปลอบผมทีหลังจะซื้ออะไร ให้เขาจัดการให้

ส่วนผม พอมีโอกาสเขียนจดหมายส่งข่าวถึงหวานใจในเมืองไทย เล่าเรื่องซื้อไอศกรีมราคาสุดโหด ผมบอกยี่ห้อไอศกรีม หวานใจผมตอบกลับพร้อมหัวเราะคิกๆ บอกผมราคาไอศกรีมที่ผมไปซื้อกินที่ลิเจียง ราคาจะเกือบเป็นเท่าครึ่งถึงสองเท่าแค่อันเดียวกัน หากซื้อกินในเมืองไทย

โอ..ผมก็เพิ่งรู้จากหวานใจเขียนจมาตอบกลับ ผมไอ้ไอศกรีมยี่ห้อออกเสียงยาก อะไรนะชื่อ..ออกเสียงกระต่าซๆ ฟังว่าแหล่งผลิตจากอเมริกา ราคาสองถ้วยแพงเกือบเท่าราคาซื้อข้าวสารหนึ่งกระสอบกินทั้งบ้าน

ผมกับหนุ่มโลหยังนั่งละเลียดแคะไอศกรีมกินหมดแทบเสียด้วย ด้วยเจ็บใจซื้อกินแพงแบบไม่ตั้งใจ แล้วหารีหรือเวลาสองสาวมารับเที่ยวต่อช่วงบ่าย ตามประมาณที่นัดไว้ว่าจะถึงเวลา หนุ่มโลหยังก็โทรแจ้งบอกจุดนัดเจอ แล้วนั่งรอสองสาว

เรื่องที่ผมหารีคุยกับหนุ่มโลหยัง คืบนี้ผมนอนกับโลหยังอีกหนึ่งคืน ตื่นเช้าต่างแยกย้าย ผมจะเปลี่ยนหาห้องพัก YHA แบบห้องรวมเพื่อหวังลดค่าที่พัก พอสองสาวมารับเรา ภารกิจแรกที่หนุ่มโลหยังบอกสองสาว ช่วยกันหา YHA ให้ตาลุง

ครับ แทนที่สองสาวจะพาหนุ่มเที่ยว กลับกลายเป็นเราสี่คนเดินตระเวนหา YHA เดินหาจนเมื่อยสุดท้ายก็เจอ ในเส้นทางที่เราเดินกลับโรงแรมที่พักเที่ยวครั้งนี้ผมยังไม่รู้จักวิธีใช้โทรศัพท์ที่ใช้นัดหาข้อมูลทั้งหนุ่มโลหยังและสองสาว ประสบการณ์คงน้อยนึ้กไม่ถึงจึงใช้วิธีตระเวนเดินหา อีกทั้งสองสาวก็ไม่รู้จักคำว่า YHA สถานที่พักเป็นอย่างไร ผมยังโชคดีที่สะดุดป้ายเจอตอนเดินหา ก็เดินเข้าไปติดต่อเจ้าหน้าที่ให้

คำตอบ บอกให้มาดูอาจจะมีคนย้ายออกในตอนเช้าครับ จบเรื่องที่พักเพื่ออยู่ต่อของผมคนเดียวในลิเจียง เราสี่คนเดินเที่ยวเตร็ดเตร่ถึงเย็น สองสาวก็ลากลับ เหลือผมกับโลหยังเดินกลับที่พัก แวะกินข้าวเย็นชุดใหญ่อีกมีมือก็เช่นเคยที่โลหยังไม่ยอมให้ผมจ่าย แกแอบไปตกลกกับอาเฮียให้เก็บเงินกับแกแค่ผู้เดียวผมได้แต่ยิ้มแห้งๆ..ยอมแก

คืนนั้นก่อนนอน ผมกับโลหยังแลกเปลี่ยนอีเมลให้กัน ผมชักชวนโลหยังวันหน้ามีเวลาให้ไปเที่ยวเมืองไทย โลหยังยิ้มแต่ส่ายหัวบอกแกคงต้องเรียนหนักกว่าจะจบอีกหลายปีแถมจบแล้วต้องรูนเรื่องหางานได้งานแล้วคงยุ่งหนักต้องขยัน

โฮ้ย ผมเพิ่งวงจรชีวิตเด็กหนุ่มเงินหน้ากลมสดใสแล้วใจผม..ก็เหนื่อนแทน ในความมุ่งมั่นขยันของโลหยัง เทียบกับผมแล้วข้างเป็นชีวิตที่จัดได้ว่า ไม่เอา..อ่าว ไม่เอา..ทะเล เอาแต่เรื่อง..เที่ยวเตร่ ไปวันๆ

เราตื่นเช้า..เช่นเมื่อวาน ผมพยายามปฏิเสธโลหยังไม่ต้องห่วงไปส่งที่ YHA ให้รีบปั่นทำเวลาไปด่ำลิ พูดยังไงก็ไม่ฟัง สุดท้ายโลหยังก็ปั่นไปส่งผม ไปดูให้มันใจ โชคดีมีลูกค้าประเภทห้องรวมเช็คเอาท์ เช้านั้นมีเตียงว่างหลายที่นอน โลหยังถึงหมดความห่วงในตัวผม เข็นรถโบกมืออำลาผม เช้าวันนั้น

เกือบสี่มที่จะสารภาพ ค่าใช้จ่ายที่พักด้วยกันสองคนสองคืนในโรงแรม ผมจะทำยังหนุ่มโลหยังก็ไม่ยอมรับเงินของผม ที่จะขอจ่าย

ผมนึกถึงลิเจียง รำลึกคิดถึงหนุ่มน้อยโลหยังเป็นคนแรก จึงขอโอกาสต่อท่านบอกรวาทสารสองล้อ โปรตุกรมให้พื้นที่หน้ากระดาษผมเขียนถึงหนุ่มน้อยโลหยัง ผู้พบผมแค่อย่างล้อแรกที่ปั่นเข้าถึงลิเจียง ได้ผูกมิตรร่วมห้องค้างคืนเที่ยวด้วยกัน จนรำลាក់ด้วยไมตรีที่อบอุ่นยิ่ง

ทั้งเป็นโอกาสขอถ่ายทอดความมีไมตรีของหนุ่มน้อยโลหยังที่มีต่อผม ให้สมาชิกท่านผู้อ่านสารสองล้อ ได้ร่วมอ่านยินดีกับผมด้วย ที่ได้เจอคนใจดีหนึ่งในสามคนผลัดสลับกันดูแลผมในลิเจียงสองคนที่เหลือจะเล่าให้อ่านในเดือนถัดต่อไปครับ ☺

ท่องเที่ยวญี่ปุ่น

ส่องวิถีชีวิตกับจักรยาน (5)



เริ่มตั้งแต่ *Fitness Lifestyle* ตอนที่ 71 เราไปเที่ยวญี่ปุ่นกัน ไปดูการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน และไปเยี่ยมร้านค้าขายจักรยาน ดูว่าเขามีการจัดร้าน วิถีศมาหราเพียงใด อย่างไร หรือไม่

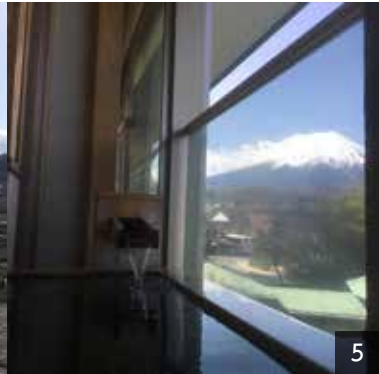
เนื่องจากมีการโปรโมทการท่องเที่ยวไปยัง **Hokkaido** อีกทั้งได้ทราบว่ามียุโรปกลุ่มอสังหาฯ จากไทย ได้มีการไปซื้อสกีรีสอร์ท **Kiroro** จึงได้ใช้โอกาสปลายฤดูหนาวราวต้นเดือนเมษายนไปเยี่ยมชมและพักที่ **Kiroro Ski Resort** สัก 4-5 วัน

Fitness Lifestyle 72 ได้แนะนำ **Kiroro ski resort** ไปพอควร และได้เล่าถึงเมือง **Sapporo** ซึ่ง

เป็นเมืองหลวงของเกาะฮอกไกโด เป็นอีกเมืองที่วางผังเมืองได้สวยงาม เป็นระเบียบ และเข้าใจง่ายที่สุดในญี่ปุ่น

Fitness Lifestyle 73 เราไปเยี่ยมชม **Shiroyi Koibito Park** ซึ่งเป็นโรงงานผลิตช็อคโกแลตสารพัดรูปแบบ ห่อในกล่องสี่สายน่ารัก บริษัทนี้ชื่อ **อิชิยะ (Ishiya)** ผลิตช็อคโกแลตยี่ห้อ “ชิโรย โคอิบิโตะ” (**Shiroyi Koibito**) ออกสู่ตลาดมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1980

ตอนที่ 74 เรามุ่งลงไปยังโตเกียว ไปดูวิถีชีวิตกับการใช้จักรยาน และไปส่องร้านขายจักรยานที่โตเกียวกันมาแล้ว



ในตอนนี เราจะไปเที่ยวชมภูเขาไฟฟูจิและค้างคืนที่นั่น (ภาพ 1)

ภูเขาฟูจิมีอิทธิพลต่อศิลปวัฒนธรรมของญี่ปุ่นมาตั้งแต่สมัยโบราณ จึงมีชื่อภูเขาปรากฏอยู่ในบทกลอนญี่ปุ่นและในภาพพิมพ์ญี่ปุ่นมากมาย ทุกวันนี้ไม่ว่าจะเป็นชื่อบริษัท ชื่อสินค้า ชื่อคน และอื่นๆ ล้วนตั้งชื่อฟูจิ เรียกว่า ภูเขาฟูจินี้ เป็นหัวใจของญี่ปุ่นก็ว่าได้

ภูเขาฟูจิเป็นภูเขาที่สูงที่สุดในญี่ปุ่น รอบๆภูเขาเต็มไปด้วยธรรมชาติอันงดงาม และเป็นอุทยานแห่งชาติฟูจิฮาโกเนะนอซึ มีทะเลสาบ 5 แห่ง ได้แก่ ยามานากาโกะ คาวากูจิโกะ โมโตสุโกะ โซจินโกะ

ไซไก และมือนอนเซนหลายแห่ง ได้แก่ ยามานากะโกะ คาวากูจิโกะ โอชิโนะโกะ ฯลฯ

ในช่วงเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม ของทุกปีจะเป็นช่วงที่ภูเขาฟูจิเปิดอย่างเป็นทางการให้นักท่องเที่ยวได้ขึ้นไปปีนภูเขาฟูจิ ซึ่งมีความสูง 3,776 เมตร ใช้เวลาขึ้นลงประมาณ 10 ชั่วโมง



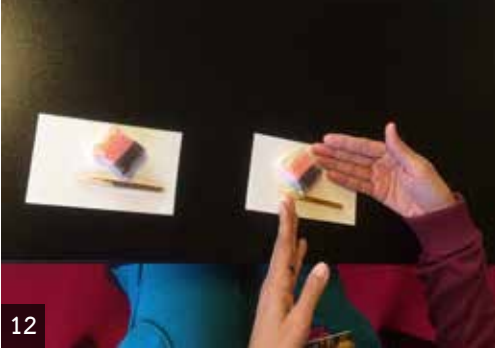
9



10



11



12



13

รอบๆ ภูเขาฟูจิ มีโรงแรม ที่พัก ให้เลือกหลายแบบ หลายราคา เราได้รับการแนะนำให้ไปพักที่โรงแรม **คานะยามะเอ็ง (Hotel Kaneyamaen)** เพราะอาหารอร่อยมาก เสิร์ฟหลากหลายชนิดมากมายจนทานไม่หมดจริงๆ แทบไม่น่าเชื่อ อีกทั้งสถานที่ก็สวยงามถึงแม้จะเป็นโรงแรมค่อนข้างเก่า แต่สะอาดและวิวสวย มองเห็นภูเขาฟูจิได้แม้แต่จากในห้องน้ำขณะนอนแช่ออนเซนอยู่อย่างอุ่นสบาย

การเดินทางโดยรถขนส่งมวลชน

จากสถานี **Otsuki** : โดยสาร Fujikyū Railway เพื่อไปยังสถานี Mt. Fuji และจากนั้นเดินไปยังโรงแรม (ใช้เวลา 40 นาที) หรือโดยสารแท็กซี่ (ใช้เวลา 10 นาที)

จากสถานี **JR Shinjuku** : โดยสาร Fujigoko Line highway bus เพื่อไปยัง Kawaguchiko และให้ลงที่สถานี Mt. Fuji จากนั้นให้เดินไปยังโรงแรม (ใช้เวลา 40 นาที) หรือโดยสารแท็กซี่ (10 นาที)

โดยรถยนต์

จากทางออก **Kawaguchiko IC** เมื่อออกจากทางด่วน Chuo : ใช้เส้นทางหมายเลข 139 ประมาณ 5 กิโลเมตร (ใช้เวลา 10 นาที)

จาก **Gotemba IC** บนทางด่วน Tomei : โดยใช้ถนนหมายเลข 138 ระยะทาง 30 กิโลเมตร (ใช้เวลา 40 นาที)

โดย Shuttle Service

เมื่อเดินทางมาถึงสถานี **Fujisan** ก็โทรศัพท์ถึงโรงแรมเพื่อแจ้งให้เจ้าหน้าที่เดินทางออกมารับ โดยรถจะไปถึงภายในประมาณ 10 - 15 นาทีหลังจากได้รับโทรศัพท์

วันที่เราไปถึงโรงแรม (**ภาพ 2**) คือช่วงกลางเดือนเมษายน อากาศกำลังเย็นสบาย 15°C (**ภาพ 3**) ฟ้าเปิดเห็นวิวภูเขาฟูจิชัดเจนสวยงามจากระเบียงห้องพัก (**ภาพ 4**)

เมื่อเช้าแล้ว รีบเข้าห้องน้ำไปนอนแช่ออนเซนอุ่นๆ อุ่นใจ นอนชมความงามของทัศนียภาพของภูเขาฟูจิ (**ภาพ 5**) ตามคำบอกเล่าของผู้ที่แนะนำให้



มาพักที่นี่

แ่ชจนสบายใจอยู่สัก 10 นาที ก็แต่งตัวชุด
ยูกะตะ ออกไปที่ระเบียง เพื่อเชลท์ให้สัมผัสกับภูเขา
ฟูจิ อย่างใกล้ชิด (ภาพ 6)

เมื่อมองลงไปยังด้านหล้งของโรงแรมจะเห็นวิว
สวยงามแบบนี้ (ภาพ 7)

การไปตีมน้ำชาและรับประทานอาหารว่าง
ยามบ่าย จะต้องเดินผ่านสวนสวยงาม (ภาพ 8-9)
เข้าไปยังบ้านที่มีห้องรับแขกนั่งกับพื้นจัดสไตล์ญี่ปุ่น
น่ารัก (ภาพ 10)

การเสิร์ฟน้ำชาและขนม คุณมีพิธีรีตอง และ
นุ่มนวลดี (ภาพ 11-12)

ตอนขาเดินกลับไปยังห้องพัก ต้องผ่าน lobby
เห็นพนักงานสาวยังขยันขันแข็ง ยืนเรียงรายคอย
รับแขกที่เข้าเช็คอิน (ภาพ 13) เพื่อที่จะนำแขก
ไปยังห้องพักและอธิบายเรื่องต่างให้แขก พนักงาน
เหล่านี้จะพูดแต่ภาษาญี่ปุ่นเท่านั้นนะครับ

ก่อนถึงเวลาอาหารค่ำ ไม่ลืมที่จะหามุมนั่ง

สบายๆ แบบสโลว์ไลฟ์ มองผ่านสระว่ายน้ำชมวิวภูเขา
ฟูจิ งดงาม สบายใจจริงๆ (ภาพ 14)

เวลาอาหารค่ำ นั้นเป็นไฮไลท์ที่เรารอคอย
หลากหลายเมนูถูกเสิร์ฟตลอดเวลา (ภาพ 15-16)
อะโรจะมากมายขนาดนั้นจนรับประทานไม่หมด และ
รสชาติก็อร่อยมากด้วย บอกได้เลยว่าทางโรงแรมได้
คัดสรร เลือกแต่ของที่มีคุณภาพสูงทั้งนั้นมาประกอบ
ทำอาหาร

นอกจากเรื่องของรสชาติอาหาร วิวและธรรมชาติ
อันสวยงามของภูเขาฟูจิในทริปนี้แล้ว อีกสิ่งหนึ่งซึ่ง
เป็นของคู่กันกับนักท่องเที่ยวผู้นิยมปั่น ก็คือ การใช้
จักรยาน ซึ่งจะเห็นการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน
(ภาพ 17) ได้ทั่วไป มีจักรยานไฟฟ้าให้เช่า (ภาพ 18)
และมีร้านให้เช่าจักรยานหลายแห่ง (ภาพ 19-20)
ต่างก็ตกแต่งดูแปลกตาน่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง

*Fitness Lifetsyle ตอนหน้า เรากลับไปลุยร้าน
ขายจักรยานกันที่ Ueno มีทั้ง Dahon Brompton
Bianchi แล้วพบกันในตอนหน้าครับ ☺*



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 แล้วกรุณาฝากชื่อสำเนาไปรษณีย์ โทรสาร 02-678-8589 หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



- | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|---|---|
| 01 หมวกคลุมหน้า (สีฟ้าและสีเขียว) ไบละ 130 บาท | 02 แแถบเสื้อ 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 กางเกงขยาว SDL รุ่นมาตรฐาน ตัวละ 1,100 บาท | 07 กุ้งแขน สีดำ คู่ละ 120 บาท | 08 กางเกง ขาสั้น รุ่นใหม่ ตัวละ 450 บาท | 09 กางเกง ขาวยาว รุ่นใหม่ ตัวละ 690 บาท | 10 พวงกุญแจ โปสเตอร์วางจักรยาน ขึ้นละ 30 บาท |

M o v e H a p p y



Momentum จักรยานโดนใจ

จักรยานแตกต่างจากค่าย Giant มุ่งเน้นกลุ่มผู้ใช้จักรยานในเมืองที่ต้องการความปลอดภัย รูปลักษณะสวยงาม ฟังก์ชันการใช้งานครบถ้วน และเป็นสนุก ภายใต้แนวคิด "Move Happy"

โดยเฉพาะรุ่น iNeed STREET ผลิตเป็นเฟรมอลูมิเนียม ALUXX เฉพาะของค่าย รูปทรงสวยงามแบบเท่ เฟรมบนเป็นเส้นคู่พร้อมช่องวางขวดหรือกระบอกน้ำดื่มขนาดพอเหมาะ วงล้อขนาด 700c มีส่วนบรรทุกสัมภาระด้านหลัง การ์ดป้องกันโซ่ ผลิตออกมา 3 สีคือ ดำ/ขาว แดง/ขาวไข่มุก และ น้ำเงิน/บรอนซ์เงิน ชุดจับเคลื่อนขีมาโน่ TZ31 แบบ 7 สปีด เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการใช้ปั่นในเมือง



ดูรายละเอียดได้ที่

www.momentum-biking.com

