



วารสาร สาร สองล้อ

๓
๒๕๕๖

ฉบับที่
๒๒๗
กันยายน



www.bike-specials.com
facebook.com/shop.bike.specials



CAR FREE DAY 2013 ร่วมปั่นสร้างขบวนธงชาติไทย

- คลิปเลส..คืออะไรหนอ? ● ขำเหมาวงกลมเขาใหญ่ ● เบรกกันเถอะเรา
- รีไซเคิลจักรยาน ครั้งที่ ๕๑ ● ปั่นไปซ่อมจักรยานให้น้องบ้านโสสะ
- ร่างกายสมบูรณ์ด้วยทวิและไตรกีฬา ● Melbourne เมืองจักรยาน

CAR FREE DAY 2013
THAILAND
21-22 SEP 2013



ISSN 1513-6051

มูลค่า
๓๐ บาท
สมาชิก...
รับฟรี!

[f TCHAtaicycling](https://facebook.com/TCHAtaicycling)
www.thaicycling.com



Friday



Monday

THULE®

SWEDEN

Safe, Easy to use and Stylish

› All you have to do
is enjoy the ride.

Sunday

Bring your life
thule.com

บริษัท เทคโนโลย (เพรย์) จำกัด

ผู้นำเข้าและจัดจำหน่ายอย่างเป็นทางการแต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย
www.thule.com, www.facebook.com / Thulesociety 1

โทร.02-422-2345

เปิดแล้ว!...ตั้งแต่ 22 กันยายน เป็นต้นไป

CULTURE CYCLISTE สาขา 2 พุทธมณฑล สาย 4

จุดศูนย์รวมแห่งใหม่ของคนรักจักรยานที่ครบวงจรที่สุด
ศูนย์รวมจักรยาน และอะไหล่จากแบรนด์ชั้นนำระดับโลก
ครบวงจรด้วยศูนย์บริการ ศูนย์ฝึกจักรยานทั้งในร่ม และฝึกภาคสนาม
โดย bike trainer ระดับนักแข่งทีมชาติ
มั่นใจ...รู้จริง...ด้วยทีมงานมืออาชีพ



CULTURE CYCLISTE

ถนนอุทยาน

@IMAGE MALL Phutthamonthon Sai 4

AVENUE®

ecommencal
FEDERATION D'ANDALOUSIA CYCLES & BIEN-ETRE CYCLES

CUBE

infinite®
Ride To Future and Beyond



CULTURE CYCLISTE CO., LTD

Branch 1 : G Floor, Indosuez House, 152 Wireless Road,
Lumpini, Pathumwan, Bangkok 10330
Tel: +66 (0) 2651 4114 Fax: +66 (0) 2651 4115

Branch 2 : 2/388 Image Mall, Phutthamonthon Sai 4 Rd.,
Moo 8, Krathum Lom, Sam Phran, Nakhon Pathom 73220
TEL : +66 (0) 2404-2185-6 FAX : +66 (0) 2404-2187

www.culturecycliste.com

www.facebook.com/CultureCycliste

Keo 2 Max Colored Limited Edition*



Color outside the lines.

Optimal power transfer and great pedalling stability thanks to its large and wide stainless steel platform. Adjustable tension from 9 to 15 Nm. Pedal weight: 130g (328g per pair with cleat and hardware).
* Limited edition available in white/red lever, black/grey lever and black/acid green

INVENTOR OF THE CLIPLESS PEDAL



INVENTOR OF THE CLIPLESS PEDAL

More information: www.lookcycle.com

MULTIPLE TALENTS UNIQUE POWER

modemobile scarlett



Multiple talents, unique power. Cross-country, Enduro, All Mountain, the S-Track is the first multi-purpose and modular MTB pedal, thanks to the innovative, removable Cage concept. With its large surface area (460mm²), its light weight (122g in Carbon Ti version), its new engagement and release system, and its new cleat (Dynamic Cleat System), the S-Track is a completion of LOOK's know-how and will endure any conditions, bringing you optimal power transfer, efficiency and precision.
Available in 3 versions : S-Track Carbon Ti, S-Track Race, S-Track.
Made in France.

ติดต่อตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ โทร. 02-819-4488 (8.00 น.-17.00 น. จันทร์-เสาร์)

มีใบคุณภาพและบริการหลังการขายโดย บริษัท แอลเอ ไบซิเคิล(ประเทศไทย) จำกัด www.la-bicycle.com





ออกแบบ : Zangzaw



บรรณาธิการ



Thai Cycling for Health Association

และแล้ว.. เดือนสำคัญที่จะมีกิจกรรมครั้งใหญ่ ในการแสดงพลังสามัคคีของ “ผู้ใช้จักรยาน” ก็มาถึงใช้แล้ว.. เดือนกันยายน ๒๕๕๖ นี้เป็นอีกครั้งของการจัดงาน CAR FREE DAY งานที่ต้องการกระตุ้นเตือนและรณรงค์ให้ผู้คนทั่วโลก ได้เข้าใจและมองเห็นถึงความสำคัญในการร่วมกันลดใช้พลังงาน ด้วยวิธีการเดิน การใช้จักรยาน หรือใช้ระบบขนส่งมวลชนสาธารณะ ในการเดินทางตามความเหมาะสม นำรถยนต์ส่วนตัวเก็บเอาไว้ที่บ้าน หรือใช้เพียงเพื่อเชื่อมโยงจุดหลักๆ แล้วเดินทางต่อเนื่องด้วยวิธีการข้างต้นแทน

หากเราสามารถร่วมแรงร่วมใจกัน ใช้วิธีการเดิน การใช้จักรยาน หรือระบบขนส่งมวลชนสาธารณะ เชื่อได้เลยว่าจะเกิดการลดใช้พลังงานอย่างมหาศาล และเป็นการเลือกที่จะใช้ตามความจำเป็นอย่างเหมาะสม นอกจากจะช่วยประหยัดรายจ่ายแล้ว ยังเป็นการช่วยลดมลภาวะให้กับโลกเพียงหนึ่งเดียวของเราใบนี้ อีกทั้งการเดิน การปั่นจักรยาน ยังเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายโดยอัตโนมัติ สนับสนุนให้เกิดสุขภาพที่แข็งแรงไปพร้อมๆ กัน

ประโยชน์ที่ได้รับแบบอัตโนมัติเช่นนี้ คงไม่ใช่เรื่องที่จะมองข้ามได้เลย เพราะไม่ว่าพิจารณาในแง่มุมใด ล้วนแต่มีผลด้านบวกแก่ตัวเราเอง และสังคมเป็นอย่างยิ่ง มาร่วมกันใช้โอกาสนี้เป็นจุดเริ่มต้นอีกครั้งสำหรับการแสดงพลังบวก เพื่อสุขภาพร่างกายของเราเองและสุขภาพร่างกายของโลกใบนี้ให้น่าอยู่ เพื่อตัวเราและลูกหลานในอนาคตสืบไป...

บรรณาธิการสารส่องลือ

ประชาสัมพันธ์	๐๘
ข่าวกิจกรรม	๑๐
ปฏิทินทริป	๑๒
ทริปเดือนกันยายน	๑๔
ทริปเดือนตุลาคม	๑๖
ทริปเดือนพฤศจิกายน	๑๘
บริจาคของบ้านเด็กอ่อนรังสิต	๒๒
CAR FREE DAY 2013	๒๔
ข่าวเหมาวงกลมเขาใหญ่	๒๖
ปั่นไปซ่อมจักรยานให้น้องบ้านโสมะ	๒๘
รีไซเคิลจักรยาน ครั้งที่ ๕๑	๒๙
เบรกกันเถอะเรา	๓๒
ร่างกายสมบูรณ์ทุกส่วนด้วยทวิและไตรกีฬา	๓๔
จักรยานที่นาขี่มีหลายคัน	
แต่จักรยานที่ขี่ได้มีเพียงคันเดียว	๓๖
พีมาร์ค กับ อ้ายเรื่อง ตอน ๒	๓๘
Melbourne เมืองจักรยาน ๔	๔๐
คลิปเล..คืออะไรหนอ?	๔๒
บริจาคจักรยาน	๔๓
สินค้าสมาคมฯ	๔๔



สารส่องลือ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

๑. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพ และพละการออกกำลังกาย การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
๒. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหารถจักรยานด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
๓. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
๔. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
๕. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
๖. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้ความสำคัญ และให้ความช่วยเหลือแก่ลูกกันในกลุ่มสมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
๗. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วีระระณะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทยานนท์ กองบรรณาธิการ กำพล ยุทธไตร, ศักดิ์ทรงศักดิ์ เกียรติพิชิตชัย, สุปรียา จันทะเหล่า พิสูจน์อักษร วิภาดา ยุคตเวทย์ บัญชี วิภาดา กิรานุชิตพงษ์ การเงิน วิภาดา ยุคตเวทย์ ส่วนทะเบียน เรืออากาศตรีลิขิต กลุสันเทียะ ฝ่ายโฆษณา กัญญพัฒน์ ปันทุกุล พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐๒-๒๑๔-๔๖๖๐, ๐๒-๒๑๔-๔๓๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๑๖-๔๕๙๙ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ (สาธุประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒-๖๓๘-๕๔๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๓๘-๘๕๘๙ เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: facebook.com/TCHAtaicycling อีเมล tchathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารส่องลือฟรี สมาชิกอายุ ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อได้ที่ โทร. ๐๒-๖๓๘-๕๔๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๓๘-๘๕๘๙ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member>



ต้องซ่า
ต้องกล้ำ
ต้องไค้ก





ประชาสัมพันธ์



โครงการ “ล้อ เรียน โลก” (Bike for life)



จากยุทธศาสตร์ของประเทศไทยที่ว่า สร้างเสริมสังคมไทยผ่านเครือข่ายประชาชน ได้นำแนวคิดจากบุรุษประชาชนในอดีตที่ ใช้จักรยาน เป็นพาหนะในการส่งจดหมายที่เชื่อมโยงคนในสังคมไทยมาตั้งแต่อดีตกาล สองล้อของจักรยานจึงเปรียบเหมือนสัญลักษณ์ในการติดต่อสื่อสารของ ผู้คนในสังคม และในวาระครบรอบ ๑๐ ปี ปณท และ ๑๓๐ ปี จักรการ ประชาณียไทย จึงได้จัดกิจกรรม “ล้อ เรียน โลก” เป็นโครงการจักรยาน

รีไซเคิลเพื่อน้อง เชิญชวนทุกท่านเข้าร่วมโครงการด้วยการร่วมบริจาค เงินหรือจักรยานได้สองวิธีคือ การบริจาคเงิน ผ่านระบบ CA POS ณ ที่ทำการไปรษณีย์ทุกแห่งทั่วประเทศ หรือ การบริจาคจักรยาน ผ่าน ที่ทำการไปรษณีย์ ๑๒๐ ที่ทำการทั่วประเทศ (ตามแนบค่ะ) โดย ผู้บริจาค กรอกแบบฟอร์มใบรับบริจาคจักรยานระบุชื่อ ที่อยู่เพื่อให้เยาวชนที่ได้รับ จักรยานเขียนไปสกรรตตอบขอบคุณผู้บริจาค ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป 



Vincita ชวนโพสต์ instagram ลุ้นรางวัล

กิจกรรมโดนๆ สำหรับชาวจักรยานยุคโซเชียล เน็ตเวิร์ค กับการชวนโพสต์ภาพของกระเป๋าจักรยาน กับตัวคุณ หรือกับจักรยาน แล้วเขียน Caption ได้ภาพ ภายใต้คอนเซปท์ “กระเป๋าใบนี้เคยร่วมเดินทางไปกับคุณไกลที่สุดแค่ไหนมาแล้ว” โดยใส่ Hashtag ที่ภาพด้วย #vincitathailand มีของรางวัลแจกทุก สัปดาห์ สำหรับภาพที่โดนใจที่สุด ๑ ภาพ จะได้รับ กระเป๋าแผนเนียร์กันน้ำ B050WP-A มูลค่า ๑,๑๙๐ บาท และมีรางวัลใหญ่ในสัปดาห์สุดท้าย กับภาพที่



ได้รับการ Link มาก ที่สุด จะได้รับกล่อง ใส่จักรยานทรงแข่ง B&W (จักรยานทัวร์ริ่ง และเสือภูเขา) มูลค่า ๑๗,๐๐๐ บาท เริ่ม ตั้งแต่วันนี้ถึง ๒๘ กันยายน ๒๕๕๖ 

LEARN TO RIDE

โครงการเพื่อร่วมรณรงค์ให้เกิดการใช้จักรยาน เพื่อการออกกำลังกาย และการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการถ่ายทอดความรู้จากวิทยากร ผู้ชำนาญการใช้จักรยานจากสมาคมจักรยานเพื่อ สุขภาพไทย ให้ผู้เข้าร่วมโครงการรู้จักการปั่นจักรยาน ให้ถูกต้องตามหลักสากล และสามารถนำไปใช้ในชีวิต ประจำวันได้ โดยโครงการนี้มีแผนที่จะจัดให้มีขึ้น เป็นประจำทุกเดือน ใช้สถานที่ภายในจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย โดยครั้งแรกจะมีขึ้นในวันอาทิตย์ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๖ นี้ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สมาคมจักรยาน เพื่อสุขภาพไทย โทร. โทร. ๐-๒๖๗๘-๕๕๗๐ หรือ ติดตามรายละเอียดได้ที่ www.thaicycling.com 



สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โครงการสอนปั่นจักรยานไปวัน ด้วยหลักสูตรสากล ไปวันก็ได้ประโยชน์

เรียนฟรีเป็นวงล้อ ๑๐๐ บาท www.thaicycling.com

ดู 1 สัปดาห์ฟรี 100 บาท

รายละเอียดในใบสมัครที่ส่ง

กรุณาส่ง : 081-490-1817

สมาคมนักเรียนเพื่อสุขภาพไทย

วันที่ 27 ตุลาคม 2556 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Amazon Bio Cup

ทราบหรือไม่ว่า...

ถ้วยกาแฟ Amazon Bio Cup ที่คุณถืออยู่

นอกจากจะมีส่วนช่วยลดปริมาณคาร์บอน

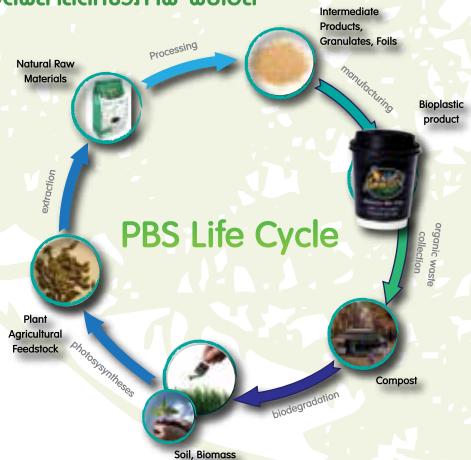
แล้วยังช่วยลดปริมาณขยะ ได้ถึงกว่า 800 ตัน/ปี



เพราะถ้วย Amazon Bio Cup เป็นบรรจุภัณฑ์ที่ย่อยสลายได้ 100% พลาสติกจากกระดาษเคลือบด้วยพลาสติกชีวภาพชนิด PBS ที่ย่อยสลายได้ในธรรมชาติ

- เมื่อถูกทิ้งเป็นขยะและไม่ไปฝังกลบจะถูกย่อยสลายด้วยจุลินทรีย์ในดินจนหมด
- หมึกที่ใช้ในการพิมพ์ยังเป็น soy ink ที่ผลิตจากธรรมชาติ เมื่อกลับสู่กระบวนการทางธรรมชาติ ก็จะไม่ทำลายผิวดินและสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

วงจรชีวิตพลาสติกชีวภาพ พีบีส



ร่วมกันรักษาสีโลกของเรากับ
Amazon Bio Cup ได้ตั้งแต่วันนี้...
เพียงซื้อเครื่องดื่ม premium
ชนิดใดก็ได้ ณ ร้าน Cafe' Amazon

สาขาสถาณียชนสงสหายใต้ใหม่ • สาขามอเตอร์เวย์
สาขาโลตัสซีคอนสแควร์-ศรีนครินทร์ • สาขา SCG
สาขา ปตท.สำนักงานใหญ่ และ อีก 3 สาขา
บริเวณอาคารเอ็นเอซีคอมเพล็กซ์
ใต้ IFT Forestry, Amazonia และ Ozonia

“ขอบคุณ...ที่รักโลกใบนี้”



หนึ่งในนวัตกรรมรักษาสีโลกจากกลุ่ม ปตท.

ปั่นไปปล่อยปูลงสู่ทะเล บางขุนเทียนกับ Central พระราม ๒



สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ร่วมกิจกรรมในโครงการ CSR “RM2 Star อาสา ก้ามปู ทั่วโลก ปล่อยลูกปูลงสู่ทะเล” ซึ่งจัดโดย เซ็นทรัลพลาซ่าพระราม ๒ ณ โรงเรียนคลองพิทยาลงกรณ์ (ถนนชายทะเลบางขุนเทียน) กิจกรรม CSR ดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องมาจากงาน กินปูดูทะเล ครั้งที่ ๑๑ ที่ผ่านมา โดยมีการปั่นจักรยานในเส้นทางบางขุนเทียนชายทะเลไปสู่พื้นที่ป่าชายเลน โดยมีทีม Coffee Bike Club นำโดยเสียมม้อ พานักปั่นที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรมกว่า ๕๐ ท่านปั่นไปปล่อยปูคืนสู่ท้องทะเลเมื่อวันที่ ๑๙ กรกฎาคมที่ผ่านมา 



“Let’s share ปั่น ปั่น สุข สุขุมชนวัดจำปา”

ศูนย์การค้าเดอะมอลล์ บางแค จัดงาน The Mall Inter bicycle show 2013 บริเวณ Event Hall ชั้น G โดยมีการออกร้านอุปกรณ์จักรยานต่างๆ ตั้งแต่วันที่ ๑-๗ สิงหาคม โดยสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยเข้าร่วมออกบูธรับสมัครสมาชิกและร่วมกิจกรรม “Let’s Share ปั่น ปั่น สุข” ในวันอาทิตย์ที่ ๔ สิงหาคม โดยเริ่มต้นปั่นจากเดอะมอลล์ บางแค สู่วัดจำปา เขตตลิ่งชัน ซึ่งเป็นวัดเก่าแก่ตั้งแต่สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ช่วงรัชกาลที่ ๒ โดยขบวนนักปั่นออกสตาร์ทจากบริเวณหน้าห้างฯ เดอะมอลล์ บางแค ปั่นไปตามถนนพุทธมณฑลสาย ๑ ถึงวัดจำปา รวมระยะทางกว่า ๑๓ กิโลเมตร โดยมีทีม Staff จาก Coffee Bike Club ดูแลอย่างใกล้ชิด พร้อมกันนี้ยังได้ร่วมกันทำกิจกรรมปั่นสุข ด้วยการมอบอุปกรณ์กีฬาที่จำเป็นแก่น้องๆ ในชุมชนวัดจำปา รวมทั้งร่วมกันทำความสะอาดลานวัด และเยี่ยมชมตลาดน้ำวัดจำปา ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวชุมชนที่กำลังเป็นที่สนใจของบรรดานักปั่น 



SHIMANO

www.shimano.com

NEW 2014

SHIMANO

DEORE



HAH HONG TRADING L.P.

Tel : 02-225-0485, 02-222-1638 Fax : 02-226-3030

210 Luang Road, Pomprab, Bangkok 10100

e-mail : junior12@truemail.co.th

หจก. ฮะฮงพาณิชย์

โทร : 02-225-0485, 02-222-1638 แฟกซ์ : 02-226-3030

210 ถนนหลวง แขวงป้อมปราบฯ กรุงเทพมหานคร 10100

อีเมลล์ : junior12@truemail.co.th



ปฏิกินทริป

ปฏิกินทริป

เดือนกันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๖

อาทิตย์ที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๖

นำร่อง CAR FREE DAY 2013 จตุรรมพลกองปราบปราม

อาทิตย์ที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๖

นำร่อง CAR FREE DAY 2013 จตุรรมพลโลตัสพระราม ๓

อาทิตย์ที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๖

นำร่อง CAR FREE DAY 2013 จตุรรมพลสวนลุมพินี

ลานพระรูป ร.๖

ศุกร์ที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๖

Friday Night Ride ซอยอ่อนนุช ๖๐ กม.

๒๑ - ๒๒ กันยายน ๒๕๕๖

CAR FREE DAY 2013

อาทิตย์ที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๖

สำรวจเส้นทางวงแหวนจักรยาน จตุรรมพลเดอะมอลล์ท่าพระ

อาทิตย์ที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๖

นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง

๑๒ - ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

รีไซเคิลจักรยานครั้งที่ ๕๑ ที่ น้ำโสม อุตรธานี

คืนวันศุกร์ที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride ลาดพร้าว ๑๐๑ ระยะทาง ๗๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๖

LEARN TO RIDE ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาทิตย์ที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

ปั่นจักรยานบริจาคห่วงอูลูเมเนียม

๘ - ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

ปั่นเที่ยวทอง..สองเมื่อนาน

ศุกร์ที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

Friday Night Ride ทำนันทน์ ระยะทางประมาณ ๗๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

ทริปมือใหม่หัดขี่ ปั่นสองน้องท่องตลาดบางน้ำผึ้ง

๖ - ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๖

ปั่นชมซากุระบานที่ ห้วยน้ำดัง-ปาย-ปางมะผ้า-แม่ฮ่องสอน

ศุกร์ที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride ร้าน Chocolate Ville

ระยะทางประมาณ ๘๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่

อังคารที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖

ปั่นชมไฟวันคริสต์มาส

Sunday 1 September 2013

Pre Car Free Day 2013, Start at Crime Suppression.

Sunday 8 September 2013

Pre Car Free Day 2013, Start at Lumpini Park.

Sunday 15 September 2013

Pre Car Free Day 2013, Start at Lotus Rama 3.

Friday Night 20 September 2013

Friday Night Ride, Cycling to Soi On Nut about 60 km.

21 - 22 September 2013

Car Free Day 2013.

Sunday 29 September 2013

Survey the circle route of bicycle, Start at The Mall Thapra.

Sunday 6 October 2013

Bicycle repair for kids.

12 - 13 October 2013

Recycle bicycle trip to Namsome Udonthani.

Friday Night 18 October 2013

Friday Night Ride, Cycling to Ladpro about 70 km.

Sunday 27 October 2013

LEARN TO RIDE at Chulalongkorn University

Sunday 3 November 2013

Cycling trip to aluminum ring donations.

8 - 10 November 2013

Cycling trip to Nan.

Friday Night 15 November 2013

Friday Night Ride, Cycling to Nonthaburi pier about 70 km.

Sunday 17 November 2013

The amateur cycling event. Cycling to Bang Numpueng floating market.

6 - 10 December 2013

Cycling trip to see the Sakura flowering at Mae Hong Son.

Friday Night 13 December 2013

Friday Night Ride, Cycling to Chocolate Ville about 80 km.

Sunday 22 December 2013

The amateur cycling event.

Tuesday 24 December 2013

Cycling to see the Christmas lights.

หมายเหตุ: รายการต่างๆอาจจะเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โทร. ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐ email: tchathaicycling@gmail.com หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ www.thaicycling.com, Facebook.com/TCHathaicycling

Remarks: Trips can be changed as appropriate, English information, call Bob Tel. 081-555-2901, email: bobusher@ksca.th.com



MISTRAL

เฟรม GIOS ORIGINAL ALLUMINUM SPECIAL TUBING
ตะเกียบ GIOS ORIGINAL CR-MO FORK
ชุดขับเคลื่อน SHIMANO
ยาง KENDA K-193 700X28C
ไซส์ 430 / 480 / 520 น้ำหนัก 11.0 kg.



AMPIO Sora

เฟรม GIOS ORIGINAL 4130 CR-MO SPECIAL TUBING
ตะเกียบ GIOS ORIGINAL CR-MO FORK 1"
ชุดขับเคลื่อน SHIMANO SORA
ยาง VITTORIA ZAFFIRO 700X25C
ไซส์ 470 / 510 / 540 น้ำหนัก 10.3 kg.



MIGNON

เฟรม GIOS ORIGINAL STEEL SPECIAL TUBING
ตะเกียบ GIOS ORIGINAL CR-MO FORK 1"
ชุดขับเคลื่อน SHIMANO ยาง KENDA K-WEST 20x1-1/8
ขนาด 470 น้ำหนัก 10.2 kg.



PULMINO

เฟรม GIOS ORIGINAL STEEL SPECIAL TUBING
ชุดขับเคลื่อน SHIMANO TOURNEY
ยาง KENDA KWEST 20x1-1/8 (451)
พร้อมบังโคลนและตะแกรงหน้า



สนใจเป็นตัวแทนจำหน่าย หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ นาวาไบค์ ถนนพระราม 2 Tel: 02-898-6655 www.navabike.com

Aim Bike (เมืองทองฯ) 080-595-5573 Bike Monster (รามอินทรา) 089-441-2591 Bike Station (พัฒนาการ) 02-722-9999 Bird Bike (สุทธิสาร) 083-304-0497

สมาร์ทไบค์ (ปทุมธานี) 02-523-7229 เทพเจริญ (โชคชัย 4) 081-695-3327 Sabud D Bike (กรุงเทพฯ-นนทบุรี) 086-669-9449 Thonglor Bike (ทองหล่อ)

02-712-5425 Street Bike (นนทบุรี) 02-583-4287 Forest Home Bike (บางนา) 081-495-4544 Bike House (พุทธมณฑลสาย4) 086-059-2000

TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนกันยายน ๒๕๕๖

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐๒-๒๗๘-๕๔๗๐ หรือ ๐๘๑-๙๐๒-๒๙๘๙

สำรวจเส้นทางววงแหวนจักรยาน ขานรับ.. CAR FREE DAY 2013

เส้นทางสำคัญในการช่วยแก้ไขปัญหาจราจร
คือถนนวงแหวน ซึ่งเป็นถนนที่สร้างขึ้นตามกระแส
พระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพล
อดุลยเดช ที่พระราชทานเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาการ
จราจรในเขตนครหลวงกรุงเทพฯ และธนบุรี

ในครั้งนั้นคณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ ๑๖
มีนาคม ๒๕๑๔ ให้จัดสร้างถนนวงรอบขึ้นน้อมเกล้า
น้อมกระหม่อมถวายเป็นพระบรมราชานุสรณ์ในวโรกาส
พระราชพิธีรัชมงคล โดยรัฐบาลได้กราบบังคมทูล
ขอพระราชทานชื่อถนนวงรอบว่า ถนนรัชดาภิเษก

ปัจจุบันถือเป็นถนนวงแหวนรอบในโดยมีถนน
กาญจนาภิเษก หรือทางหลวงพิเศษหมายเลข ๙
เป็นถนนวงแหวนรอบนอก ถนนวงแหวนรอบในส่วน
ที่ ๑ เริ่มจากสามแยกท่าพระถึงถนนเพชรบุรีตัดใหม่
ส่วนที่ ๒ จากถนนพระรามที่ ๔ ถึงสามแยกท่าพระ
รวมระยะทางประมาณ ๔๕ กิโลเมตร

เป็นที่น่าสังเกตว่าถนนบางช่วงมีพื้นที่ช่องทาง
กลางระหว่างถนนทั้งสองฝั่งกว้างพอที่จะทำเส้นทาง
จักรยาน ซึ่งปลอดภัย หากจัดให้มีสะพานข้ามพร้อม
ทางลาดสำหรับจูงจักรยานขึ้นเพื่อเชื่อมเข้า-ออก
ระหว่างในเมืองและนอกเมือง เป็นระยะ จะทำให้
ผู้ใช้จักรยานสามารถเดินทางได้อย่างสะดวกสบาย

และปลอดภัย

และ

ในโอกาสนี้

ขอเชิญชวน

สมาชิกตลอด

จนผู้สนใจใช้จักรยาน ร่วมกันปั่นจักรยานสำรวจ
เส้นทางในแต่ละสัปดาห์ และร่วมกิจกรรมสำคัญ
อันเป็นการรวมพลคนใช้จักรยานครั้งใหญ่ที่สุดใน
งาน CAR FREE DAY 2013 ดังนี้

อาทิตย์ที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๖

นำร่อง CAR FREE DAY 2013 จุฬารวมพล
กองบังคับการปราบปราม (บก.ป.) ถนนพหลโยธิน

อาทิตย์ที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๖

นำร่อง CAR FREE DAY 2013 จุฬารวมพลสวนลุมพินี
ลานพระรูป ร.๖

อาทิตย์ที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๖

นำร่อง CAR FREE DAY 2013 จุฬารวมพลโลตัส
พระราม ๓

๒๑-๒๒ กันยายน ๒๕๕๖

CAR FREE DAY 2013 รวมพลครั้งใหญ่ ณ รมงค์
การใช้จักรยานและระบบขนส่งมวลชน

อาทิตย์ที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๖

สำรวจเส้นทางววงแหวนจักรยาน จุฬารวมพลเดอะมอลล์
ท่าพระ 



Friday Night Ride ชอยอ่อนนุช ๖๐ กม.

คืนวันศุกร์ที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๖

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และ
Coffee Bike นำพาปั่นจักรยานยามราตรี บนเส้นทาง
ไปสู่แหล่งอาหารอร่อยในชอยอ่อนนุช นัดหมายเวลา
๑๙.๐๐ น. รวมพล ณ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓ 

แตกต่าง...ที่ดีไซน์และคุณภาพ

รับออกแบบผลิตเสื้อผ้ากันน้ำ CUSTOM DESIGN บอกความเป็นตัวของคุณเอง



**ABOUT
CUSTOM
DESIGN**
DIFFERENCES IN DESIGN & QUALITY
We specialize in sublimation printed sportswear

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

ติดต่อสอบถามรายละเอียด
สั่งทำชุดจักรยาน ชุดทีม ชุดชมรม

เลือกแบบได้ตามใจคุณ
จะแขนสั้น แขนยาว หรือทั้งชุด

ออกแบบโดยดีไซน์เนอร์มืออาชีพ
จะสีอะไรรูปอะไรใส่ได้เต็มที่

ทำการผลิตโดยทีมงานคุณภาพ

ทำการจัดส่งถึงมือท่าน

ติดต่อสอบถาม สั่งทำเสื้อ, สั่งซื้อสินค้า หรือ เป็นตัวแทนจำหน่ายสินค้า บอมบไบค์

Mobile : 086.170.1557
: 085.533.0385

e-mail : bomberio@hotmail.com
www.thaimtb.com / ร้านผ้าปั่นไหม / BOMBBIKE
facebook Bombbike-Cycling-Jersey



TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนตุลาคม ๒๕๕๖

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐ หรือ ๐๘๑-๙๐๒-๒๙๘๙



นัดซ่อมจักรยานเพื่อมือ

อาทิตย์ที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๖

ขอเชิญสมาชิกจิตอาสา สละเวลาไปร่วมกันซ่อมแซมจักรยาน เพื่อนำไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนในอำเภอน้ำโสม จังหวัดอุดรธานี สามารถร่วมกิจกรรมได้ตั้งแต่วันที่ ๐๘.๐๐ น. ที่ โรงงานของน้ำโสม ตั้งอยู่ที่ พุทธิบูชา ซอย ๓๖ เข้าซอยประมาณ ๓ กิโลเมตร สอบถามเส้นทางได้ที่สมาคมฯ หรือ โทร. ๐๘๑-๙๐๒-๒๙๘๙

หมายเหตุ : สมาคมฯ จะนำจักรยานที่ซ่อมแซมเสร็จแล้ว ไปมอบให้กับเยาวชนในอำเภอ น้ำโสม จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ - ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ 

Friday Night Ride ลาดพร้าว ๑๐๐ ระยะทางประมาณ ๗๐ กม.

คืนวันศุกร์ที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๖

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และ Coffee Bike นำพาปั่นจักรยานยามราตรี บนเส้นทางฝั่งลาดพร้าว บริเวณซอยลาดพร้าว ๑๐๑ ขอเชิญผู้สนใจร่วมทริปเตรียมความพร้อมของกำลังและอุปกรณ์สำคัญ สำหรับการปั่นจักรยานยามค่ำคืน นัดหมายเวลา ๑๙.๐๐ น. รวมพล ณ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓ 

สอกล่อ รวมใจ...ใส่ทีลอสู

วันที่ ๑๙ - ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๖

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ร่วมกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานจังหวัดตาก และมูลนิธิโรงพยาบาลอุ้มผางเพื่อนมนุษย์ธรรม ชวนร่วมกิจกรรมสอกล่อ รวมใจ...ใส่ทีลอสู มอบรายได้สู่มูลนิธิโรงพยาบาลอุ้มผางเพื่อนมนุษย์ธรรม โดยเป็นการปั่นจักรยานทางไกลและแวะพักค้างคืนระหว่างทางเป็นระยะจากกรุงเทพฯ สู่ อุทยานแห่งชาติน้ำตกทีลอซู รวมระยะทางกว่า ๗๐๐ กิโลเมตร รวม 9 วัน ขากลับเดินทางจากอำเภอแม่สอดถึงกรุงเทพฯ โดยรถบัส รับจำนวนจำกัด ร่วมทริปฟรี มีค่าใช้จ่ายเฉพาะท่านที่ไปเที่ยวที่ลอสูและค่ารถเดินทางกลับกรุงเทพฯ เท่านั้น ติดต่อได้ที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ด่วน! 

DD PHARMACY



ปั่นจักรยานมา
ลดราคาพิเศษ!



ร้าน DD Pharmacy สถานที่ตั้ง จากแยกอภัยภูธรมุ่งหน้าเข้าทางถนนสุรวงศ์
เลียบทางเข้าถนนอินนิยะมาประมาณ 20 เมตร โทรศัพท์ 089-898-5260

TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๖

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๕๗๐ หรือ ๐๘๑-๙๐๒-๒๙๘๙

ปั่นจักรยานบริจาคหัวอูลุมเนียม

อาทิตย์ที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

กิจกรรมประจำปีที่มาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA ร่วมกับชุมชนวัดดอนงค์ และชาวจักรยานทุกท่าน ด้วยการร่วมเก็บสะสมหัวหรือกระป๋องอลูมิเนียม เพื่อปั่นจักรยานไปร่วมส่งมอบให้แก่บริษัทบางกอกแคน แมนูแฟคเจอร์



จำกัด ซึ่งเป็นสถานที่ที่รับเก็บรวบรวมอลูมิเนียมที่ได้รับบริจาค และนำมาคัดแยกเกรด เข้าสู่โรงงานหลอมทำชิ้นส่วน จากนั้นนำส่งมอบมูลนิธิฯ ที่เชียงใหม่เพื่อทำขาเทียมต่อไป ครั้งนี้จะมีการนำผลตามจุดต่างๆ เพื่อปั่นจักรยานไปสมทบกันแล้วมุ่งสู่บริษัทบางกอกแคนฯ รวมระยะทางไปกลับประมาณ ๗๐ กิโลเมตร



กับศิลปะเมืองน่าน อันลือลั่นที่หอศิลป์ริมน่าน.. ติดตามรายละเอียดในฉบับหน้า หรือที่ www.thaicycling.com



Friday Night Ride ทำนันทน์ ระยะทางประมาณ ๗๐ กม.

คืนวันศุกร์ที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และ Coffee Bike นำพาปั่นจักรยานยามราตรี บนเส้นทางสู่ทำนันทน์ แหล่งตลาดและร้านค้าของอร่อยมากมาย ขอเชิญสนใจร่วมทริปเตรียมความพร้อมของกำลังและอุปกรณ์สำคัญ สำหรับการปั่นจักรยานยามค่ำคืนนี้ นัดหมายเวลา ๑๙.๐๐ น. รวมพล ณ ที่จอดรถโลตัสพระราม ๓

ปั่นเที่ยวทอ..ล่องเมือบ้าน

๘ - ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

ชวนไปปั่นจักรยานเที่ยวท่องเปิดประตูสู่บ้านตั้งแต่อำเภอเวียงสา ปั่นจักรยานแอ่ววัดชมเวียงเยือนเยือนรถถีบ อนุสรณ์แห่งชีวิตแห่งเรียนรู้ของคนรุ่นหลัง ซึ่งเต็มไปด้วยเรื่องราวของจักรยานในอดีตมากมาย จากนั้นมุ่งสู่เมืองเก่า นมโบราณสถานนมัสการพระธาตุแช่แห้ง สัมผัสวิถีเกษตรพอเพียง ปั่นจักรยานเลาะแม่น้ำน่าน สู่แหล่งโบราณคดีนาข้าวร่วมกิจกรรมชุมชน แล้วปั่นไปชิมช๊อปปิ้งความประทับใจ

มือใหม่หัดขี่ #๑๐

ปั่นสอนน้องทอตลาดบาวน้ำผึ้ง

อาทิตย์ที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

กำหนดการ

- ๗.๐๐ น. พบกันที่โลตัสพระราม ๓ ผังถนนราธิวาส
- ๘.๐๐ น. ชักซ้อมก่อนออกปั่น
- ๙.๐๐ น. พาทำนันทน์ลัดเลาะไปข้ามแม่น้ำสู่ตลาดบาวน้ำผึ้ง พื้นที่ทะเลพะเยา..ปอดของกรุงเทพฯ
- ๑๒.๐๐ น. ปั่นกลับเส้นทางเดิมสู่โลตัสพระราม ๓ ... ปิดทริป

กตกอ

12" FOLDING BIKE



SPECIFICATION

ITEM NO : FD-1207
 FRAME : ALLOY 6061
 HANDLEBAR : ALLOY / FOLDBLE
 DERAILLEUR : SHIMANO 7SP
 CHAINWHEEL : FULL ALLOY 52T
 FREEWHEEL : CASSETTE 7SP 11/24T
 WHEEL : 12" ALLOY WHEELS
 BREAK : F/R V-BEAK
 WEIGHT : 12KG
 MAX LOAD " 95KG
 MADE IN TAIWAN



นานู รถพับนวัตกรรมใหม่
 7 สี พบตัวจริงได้แล้ว วันนี้



ตัวแทนนำเข้าแต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย



**BIKE
SPECIALS**

www.bike-specials.com

www.itsabook.com/bike-specials

สนใจติดต่อเป็นตัวแทนจำหน่าย **Tel. 02-943-2177-9**
Tel. 086-302-7848

บริษัท ไบต์-สเปเชียล จำกัด 427,429 รามอินทรา กม.8 หมู่ปากฉวย รามอินทรา 75 ดินนาขาว กรุงเทพฯ

Spink
are you ready?



NEXION



VENTIX



FACTORY MEN JERSEY



NEW 15R



ตัวแทนนำเข้าแต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย



**BIKE
SPECIALS**

www.bike-specials.com

www.facebook.com/bike-special

สนใจติดต่อเป็นตัวแทนจำหน่าย Tel. 02-943-2177-9
Tel. 086-302-7848

บริษัท ไบต์-สปอร์ต จำกัด 427,429 รามอินทรา กม.8 หน้าปากซอย รามอินทรา 75 ดินนาสวน กรุงเทพฯ



Movetech



UV Cut



Cooling



Non Chemical wicking



Damp-proof pocket



Compression



www.ELASTICINTERFACE.COM

FUNCTION



Perform Print Short Jersey



Perform Men's Short Jersey



Perform Women's Short Jersey



Perform Bib Shorts

ตัวแทนนำเข้าแต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย



Bike SPECIALS

www.bike-specials.com

www.facebook.com/bike.specials

สนใจติดต่อเป็นตัวแทนจำหน่าย Tel. 02-943-2177-9
Tel. 086-302-7848

บริษัท ไบต์-สปอร์ต จำกัด 427,429 รามอินทรา กม.8 หน้ปากซอย รามอินทรา 75 ดินนาท กรุงทพฯ



สรุปทริป

เรื่อง schantalao • ภาพ Pansakorn และคลังภาพ TCHA

ปั่นไปบริจาคขอ บ้านเด็กอ่อนรังสิต



อาทิตย์ที่ ๗ กรกฎาคม เป็นวันคล้าย-
วันเกิดของคุณอาลิซิท กุลสันเทียะ
กรรมการสมาคมฯ เรานัดและจัดกิจกรรม
เพื่อทำบุญกับเด็กๆ เพื่อความเป็น
สิริมงคล งานนี้เลือกบ้านเด็กอ่อน

รังสิต คลอง ๕ เป็นจุดหมาย เข้าวันนั้นเราออกสตาร์ท
กันที่สวนรถไฟ มีเพื่อนๆ ที่เพิ่งทราบข่าวหน้างาน
ขอติดตามไปด้วยเพราะตื่นเต้นที่จะได้ปั่นร่วมกับ
สมาชิกหลายๆ ท่าน เราใช้เส้นทางวิภาวดีไปถึงล่อ
คลไธด์ ข้ามต่างระดับหน้าฟิวเจอร์ฯ และใช้เส้นทาง
รังสิต-นครนายก จนถึงบ้านเด็กอ่อนรังสิต คลอง ๕

เมื่อไปถึงก็มีเด็กๆ มาต้อนรับพร้อมเจ้าหน้าที่ หลังจาก
จัดแจงข้าวของที่ได้รับบริจาคมาเป็นที่เรียบร้อย ก็ได้
เวลาพักผ่อนของเด็กๆ ซึ่งมีผู้ใหญ่ใจบุญจัดหาอาหาร
มาเลี้ยง พวกเราก็ไปร่วมแจม พูดคุยซักถามกับเด็กๆ
หลังจากนั้นก็ใช้เวลาอาลั่นองๆ หลายๆ ก่อนกลับ
เราแวะเที่ยวศูนย์วิทยาศาสตร์ คลอง ๕ ทำตัวเป็น
นักวิทยาศาสตร์น้อยเที่ยวชมกันในเวลาสั้นๆ และออก
เดินทางกลับประมาณบ่ายโมงจนมาถึงสวนรถไฟและ
แยกย้ายจบภารกิจในวันนี้

ยอดเงินบริจาคจากน้ำใจของเพื่อนๆ ชาวจักรยาน
ที่ร่วมปั่นไปบ้านเด็กอ่อนรังสิตวันนี้ รวมเป็นเงิน
๔,๕๗๒ บาท

- คุณมงคล วิจะระณะ บริจาค ๑,๐๐๐ บาท
- พนักงานบริษัท Spyder Auto Import



บริจาคเงิน ๘,๕๔๐ บาท พร้อมสิ่งของจำเป็นให้เด็ก
บ้านสงเคราะห์เด็กอ่อนรังสิต

- ส่วนกฎหมายและเร่งรัด สรรพากรพื้นที่ ๔
ซอยอารีย์ พหลโยธิน บริจาคนมผง นมกล่อง UHT
น้ำยาปรับผ้านุ่มและสิ่งของจำเป็นอื่นๆ
- เสื้อผ้าเด็กประมาณ ๒๐๐ - ๓๐๐ ชุด จาก
โตมิโนแวร์
- เจ้าหน้าที่กองบังคับการกองปราบปราม บริจาค
นมผง นมกล่อง UHT และสิ่งของจำเป็น



Friday Night Ride

ศุกร์ที่ ๑๖ สิงหาคม ๕๖



ทุกศุกร์กลางเดือนเมื่อใกล้ถึงทริป Friday Night Ride หลายคนก็ตั้งตารอให้ถึงเร็วๆ เพราะนอกจากทริปนี้จะไม่ร้อนระอุสุดแล้ว ยังได้ฝึกฝนการปั่นในเมืองช่วงกลางคืน ซึ่งต้องเพิ่มความระมัดระวังมากเป็นพิเศษ เราเริ่มจากโลตัสพระราม ๓ เหมือนเช่นเคย ปั่นข้ามสะพานกรุงเทพฯ เลี้ยวซ้ายไปทางถนนสุขสวัสดิ์ จนสุดทางเลี้ยวขวาเข้าป้อมสมเด็จพระจุลจอมเกล้าซึ่งเป็นป้อมปราการทางน้ำที่สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๒๗ ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ตั้งอยู่บริเวณตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ เช่นเคยค่ะ หากต้องการร่วมทริปนี้ในเดือนถัดไป ทุกคนต้องมีอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยของตัวเองเช่น หมวกกันน็อค ไฟหน้า-หลัง หรือจะเพิ่มอุปกรณ์สะท้อนแสงต่างๆ เพื่อให้รถยนต์บนถนนได้มองเห็นพวกเราค่ะ

CAR FREE DAY 2013

บทความโดย มงคล วิจิระณะ อุปนายกสมาคม ผู้รับผิดชอบโครงการฯ

CAR FREE DAY 2013 THAILAND 21-22 SEP 2013



Car Free Day คำๆ นี้... กว่าจะเป็นที่รู้จักกันในเมืองไทยในวันนี้ใช้เวลามากกว่า ๑๐ ปี บางคนรู้จักนานแล้ว บางคนเพิ่งรู้จัก และบางคนยังไม่รู้จักเลย ความหมายคือ.. การรณรงค์ให้พวกเราคนไทยทุกคนใช้รถยนต์ส่วนตัวน้อยลง ให้หันมาใช้บริการเดินเท้า การขี่จักรยาน และการเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะมากขึ้น

เพราะรถยนต์ใช้เชื้อเพลิงที่มาจากฟอสซิลทำให้เกิดอากาศเสียสิ้นเปลืองและสิ่งแวดล้อมที่ดีก็เสียไป สภาวะของโลกมีความร้อนเพิ่มขึ้นทุกๆ วัน ส่งผลต่อมนุษย์ สัตว์ และสิ่งมีชีวิตทั้งหลายในอนาคตอย่างแน่นอน

พวกเราเป็นผู้ที่สามารถช่วยให้ความร้อนของโลกชะลอตัวช้าลงได้ ดังนั้นพวกเราควรจะทำอย่างไรรกัน?

การรณรงค์คำว่า Car Free Day ในเมืองไทยเริ่มในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ แม้จะมีผู้เข้าร่วมไม่มากนัก แต่ได้กลายเป็นจุดเริ่มต้น ให้เกิดกิจกรรมรณรงค์จนมีผู้เข้าร่วมมากมายกระทั่งปัจจุบัน นับจำนวนทั่วประเทศแล้วหลายหมื่นคน ทว่า...เมื่อเทียบกับประชากรของประเทศถือได้ว่ายังน้อยอยู่มาก

ในสภาพท่ามกลางความขัดแย้งทางการเมือง

อย่างรุนแรง แต่การรณรงค์ยังคงดำเนินมาอย่างต่อเนื่องไม่เคยหยุดแม้แต่ปีเดียว ด้วยการที่พวกเราเป็นชาวจักรยาน พวกเราจึงใช้จักรยานซึ่งเป็นพาหนะที่ใช้ในการเดินทางเป็นเครื่องมือการรณรงค์มาทุกปี จนถึงปีนี้

คนทั่วไปหรือพวกเราบางคนเคยคิดว่า วันนี้เป็นวันนัดพบของพวกเราชาวจักรยาน หากจะคิดแบบนี้ก็คงไม่เสียหาย

อะไร เพราะพวกเราเป็นผู้ที่ร่วมกันรณรงค์กันมาตั้งแต่ต้นท่ามกลางความสับสน ความแตกแยกทางความคิด อีกทั้งด้านการเมืองที่ดูเหมือนว่าจะหาทางออกได้ไม่ถนัดนัก และคงไม่ใช่วันนี้หรือในเร็ววันอย่างแน่นอน จะใช้เวลาอีกนานสักเท่าไรนั้นก็ขึ้นอยู่กับพวกเราคนไทยว่าจะปล่อยวางและดูประเทศอียิปต์เป็นตัวอย่าง

เช่นทุกปีที่ผ่านมา จักรยานเป็นพระเอกของการรณรงค์ จนหลายหน่วยงานให้ความสนใจกันมากขึ้น ทั้งภาครัฐและเอกชนที่มองเห็นประโยชน์ต่างเข้าร่วมรณรงค์ในปีนี้มีจำนวนมากขึ้น นับว่าเป็นเรื่องที่น่ายินดีอย่างยิ่ง

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยขอเชิญชวนพวกเราชาวจักรยาน ได้เข้าร่วมด้วยช่วยกันสร้างความสุขให้บังเกิด มีความสนุกในการรณรงค์เป็นยาสมานความเจ็บปวดทางอุดมการณ์ที่ทานไม่ได้ของทุกฝ่าย ให้หันหน้าเข้ามาช่วยโลกของเราให้สงบสุข ด้วยการขี่จักรยานเป็นทางเลือกหนึ่งในการเดินทาง และรักษาบาดแผลที่เกิดจากอุดมการณ์ซึ่งยังหาทิศทางยังไม่พบในประเทศไทย

...ด้วยการใช้สัญลักษณ์ของชาติไทยเป็นเครื่องมือสำหรับการรณรงค์ในปีนี้อีกครั้งหนึ่ง นั่นคือ...ธงไตรรงค์ของเรานั่นเอง



สรุปทริปปั่นนำร่อง Car Free day 2013



เริ่มต้นแห่งการรณรงค์การใช้รถยนต์ส่วนตัวกันแล้วนะคะ ในวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๖ ที่ผ่านมา สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) ได้จัดกิจกรรมปั่นนำร่อง Car Free Day 2013 ใช้พื้นที่ของกองบังคับการกองปราบปรามเป็นจุดรวมพล

โดยมีคณะตำรวจร่วมพิธีก่อนการปล่อยตัว ในวันที่นี้มีสมาชิกลงทะเบียนร่วมรณรงค์กว่า ๕๐๐ ท่าน นับเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีมากๆ สำหรับกิจกรรมในปีนี้ 



ซ่าเหมาวกลมเขาใหญ่

เรื่อง Benz • ภาพ schantalao



สวัสดีค่ะสมาชิกชาวสารสองล้อ เมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมาผมทำนไนน์ได้ไปร่วมปั่นทริปประเพณีวกลมกรุงเทพฯ - เขาใหญ่บ้างคะ ตัวเบนซ์

เริ่มสตาร์ทที่คลอง ๒ ค่ะ วันแรกก็เริ่มกินแรงเพื่อนๆ และอาๆ แล้วค่ะ

เราปั่นไปตามเส้นทางรังสิต-นครนายก ทางที่ไปเป็นทางราบก็ชิวกันไปกับคุณจิ (ช่างภาพสมาคมฯ) ถ่ายรูปแฉะตามจุดกันไปเรื่อยๆจนถึงนครนายก ที่พักของเราคืนแรกคือบ้านสวนชภูณันท์ สถานที่โอเคเลยคะอาหารอร่อย หุหุ... คีนั่นนอนกัน ๓ สาว (ทริปนี้ได้เจอเพื่อนใหม่ขาแรงเธอชื่อเอียงคะ ตัวเล็กนิสสเดียวแต่ปั่นหมอบไวมาก)

เช้าวันที่ ๒ เราออกเดินทางมุ่งหน้าเส้นทางที่ได้รับการบอกเล่ามาว่าท้อหรรษ์มากมาย ซึ่งเป็นเนินล้วนๆ ก็เป็นไปตามความคาดหมายคะ ในขณะที่ลู่ๆๆๆ ปั่นขึ้นเขาเหมือนปั่นทางราบ เบนซ์กับคุณจิก็ได้ไปเรื่อยๆ จนสุดท้ายพอจะรวมสมาชิกสายชิวได้ประมาณ ๗-๘ ชีวิตคะ ระหว่างทางก็ได้ดื่มธัญพืชของที่ยู่งประทังท้องกันไป

เส้นทางเข้าใหญ่มีรถวิ่งค่อนข้างเยอะเป็นบางช่วง แต่ทางร่มรื่นน่าปั่นมากๆ ก่อนมาคิดว่าเราคงต้องพึ่งรถเซอร์วิสหรือลงเข็นแน่ๆ แต่ผิดคาดคะ อออิ.. สาวๆ ที่ไปเขาใหญ่ครั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นพี่เอ (ขาแรงขั้นเทพ)





พี่อ้อ/เจ๊เมย์ลาฯ ทุกคนแรงเหลือๆ เลยค่ะ เราถึงที่พักบนเขาใหญ่กันก่อนเวลา ได้มีโอกาสนั่งชมบรรยากาศ และไม่ต้องเสียเงินนั่งรถไปส่งสัตว์ตอนกลางคืนค่ะ เพราะมีทางเดินมาหาถึงที่พักกันเลย ธรรมชาติมากๆ

👉 วันที่ ๓ เตรียมตัวอำลาเขาใหญ่กันค่ะ มีขึ้นก็มีลงจริงๆ ทางลงเขาใหญ่ค่อนข้างลาดชันและทางโค้งเยอะ แต่ก็ได้บรรดาสัตว์ป่าใหญ่คอยดูแลทุกเส้นทางค่ะ ขาขึ้นเขาใช้เวลาตั้ง ๕-๖ ชั่วโมง ขาลง ๒๐ นาที ฮาาา... รู้สึกตัวอีกทีก็ปั่นกันไปอุทยานแห่งชาติ น้ำตกสามหลั่นกันแล้ว ทางไปอุทยานเราปั่นเส้นทางเลี่ยงเมืองสระบุรีลมแรงและแดดจ้ามาก ไปกันเรื่อยๆ และถึงที่พักก่อนเวลา น่าเสียดายที่ช่วงนี้ น้ำตกไม่ค่อยมีน้ำเลยอดเล่นกันค่ะ ก็กลายเป็นช่วงเวลาที่ได้ผ่อนคลายกับเพื่อนๆ ร่วมทริป

👉 ช่วงกลับบ้านอากาศเป็นใจมากค่ะ คณะเราทานข้าวในอุทยานฯ อ่าล่าน้ำตกสามหลั่นกันประมาณ ๘ โมงเช้าและปั่นกลับกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางนวนคร และเกิดอุบัติเหตุบนถนนเลนคู่ขนานเนื่องจากมีรถทำน้ำมันหกบนพื้นถนนเกือบถึงไหล่ทางพอดี โชคดีที่ทุกท่านปลอดภัยแต่มีแผลถลอกกันเล็กน้อย แต่ก็ได้รับพยาบาลจากมูลนิธิธรมไทร ปทุมธานีเข้ามาช่วยเหลือ

ทริปนี้เป็นการจากบ้านไปถึง ๓ คืน ๔ วัน แต่ไม่ได้ทำให้คิดถึงบ้านเลยคะ สนุกมากและสาวๆ ทุกท่านที่ไปทริปนี้หากกลับก็ได้รับคำชมกันอย่างครึกโครมว่าสาว ๆ แก๊งนี้เหมือนผู้หญิงที่ผ่านสงครามโลกเหยียบกับระเบิดแล้วไม่ตาย ฮาาา... ไว้โอกาสหน้าจะมาร่วมรบด้วยกันใหม่คะ บะบายค้าา 





สรุปทริป

เรื่อง schantalao • ภาพ รุณวัฒน์ กลิ่นน้อย

ปั่นไปซ่อมจักรยานให้น้อง บ้านโสสะ บาวปู



คุณจ๊อแม่งานคนรักเด็กเปิด
ทริปปั่นไปซ่อมจักรยานให้
น้องบ้านโสสะ บาวปูในวันที่
๒๘กรกฎาคม๒๕๕๖ที่ผ่านมา
งานวันนี้ชนกันหลายทริปจึงมี

สมาชิกมากันน้อยไปสักหน่อย แต่ลุงบ๊อบและ
คุณจ๊อก็จัดอาหารและขนมมาเลี้ยงทั้งสมาชิก
นักปั่นและเด็กๆ อย่างเต็มที่ รวมถึงมีของมาแจก
ผู้ร่วมงานด้วย

มูลนิธิเด็กโสสะแห่งประเทศไทย ในพระบรม
ราชูปถัมภ์ ได้ดำเนินช่วยเหลือเด็กไทยที่
สูญเสียพ่อแม่ ขาดญาติมิตร มาตั้งแต่ปี พ.ศ.
๒๕๑๔ มีท่านผู้ทรงคุณวุฒิ เจริญรัชต์ภาคย์
เป็นผู้ก่อตั้งร่วมกับท่านผู้ทรงคุณวุฒิ จาติกวณิช กรรมการ
ก่อตั้งในขณะนั้นและคณะ โดยได้นำรูปแบบการเลี้ยงดู
เด็กมาจากหมู่บ้านเด็กเอส โอ เอส (SOS Children's
Villages) ของ ดร.เฮร์มานน์ กไมเนอร์ (Dr. Hermann
Gmeiner) ชาวออสเตรีย ผู้ก่อตั้งองค์กรเอส โอ เอส สากล



(SOS Children's Villages International) อันเป็นต้น
แบบของหมู่บ้านเด็กเอสโอเอส สากลทั่วโลก

มูลนิธิเด็กโสสะแห่งประเทศไทย ก่อตั้งเมื่อวันที่
๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๔ ได้จัดสร้างหมู่บ้าน
เด็กแห่งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๔ โดยท่านผู้ทรงคุณวุฒิ
เจริญรัชต์ภาคย์ ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๙ มูลนิธิเด็กโสสะ
แห่งประเทศไทย ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ
จากสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ให้มูลนิธิเด็ก
โสสะฯ อยู่ในพระบรมราชูปถัมภ์ เด็กๆ มีการใช้จักรยาน
เป็นอุปกรณ์ออกกำลังกาย เมื่อมีการใช้งานก็ย่อมมีการ
ผุพังชำรุดกันเป็นธรรมดา คุณจ๊อจึงได้ริเริ่มจัดกิจกรรม
เพื่อไปช่วยดูแลซ่อมแซมจักรยานของน้องๆ ให้ใช้งาน
ได้ดี ซึ่งในครั้งนี้ก็ได้รับความร่วมมือจากสมาชิกนักปั่น
หลายท่าน บางท่านซ่อมไม่เป็นแต่อยากไปร่วมเป็นกำลังใจ
หยิบจับโน่นนี่ ขออนุโมทนาบุญในครั้งนี้นี้ด้วยนะ....
โอกาสหน้ากิจกรรมดีดีเช่นนี้จะมีขึ้นอีกแน่นอน



รีไซเคิลจักรยาน ครั้งที่ ๕๑

อ.สามร้อยยอด



ถ่ายภาพร่วมกับคุณ Christopher Byrd เจ้าของร้านหัวหินไบค์ทัวร์

วันที่ ๑๐-๑๒ สิงหาคมทริปรีไซเคิลจักรยานครั้งที่ ๕๑ จึงเกิดขึ้นพร้อมกับการรวมตัวของนักปั่นกว่า ๓๐ ท่าน มุ่งสู่ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ในวันเดินทางพวกเราเตรียมพร้อมกันทุกคนซึ่งงานนี้ไม่มีมือใหม่แล้วนะค่ะ เพราะถือเป็นการเดินทางไกลพอสมควร ในเวลา ๒ วันรวมระยะทางได้ ๒๐๐ กว่ากิโลเมตร ทริปนี้ไม่เกิดอุบัติเหตุแต่อย่างใด ปั่นด้วยความระมัดระวังจึงปลอดภัยกันถ้วนหน้าค่ะ เมื่อปั่นถึงหัวหินทางร้านหัวหินไบค์ทัวร์โดยคุณ Christopher Byrd ผู้จัดการร้านได้แจ้งไว้กับพี่ยุ่งว่า จะรอต้อนรับนักปั่นต่างถิ่นอย่างพวกเรา พร้อมด้วยผลไม้แช่เย็น และน้ำดื่ม ก่อนเดินทางกันต่อไป

เมื่อถึงจุดหมายที่หาดสามร้อยยอด พวกเราได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นจากชาวตำบลสามร้อยยอด ทั้งอาหารมื้อเย็น มื้อเช้าและมื้อกลางวันของวันถัดมา เมื่อถึงช่วงเวลารับมอบจักรยาน คุณศิริกุล ธารามาต ผู้จัดการโครงการก่อสร้างระบบบำบัด โรงกลั่น Esso ศรีราชา เป็นตัวแทนส่งมอบจักรยาน โดยมี คุณประเสริฐ เมื่อจันทบุรี นายก อบต.สามร้อยยอด และ ผอ.พงษ์พินิจ แสงรุ่งจันทร์ฉาย ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพุใหญ่ เป็นตัวแทนรับมอบให้กับทั้ง ๖ โรงเรียนคือ โรงเรียนบ้านพุใหญ่ โรงเรียนบ้านพุน้อย โรงเรียนบ้านหนองข้าวเหนียว โรงเรียนบ้านใหม่ โรงเรียนบ้านหัวตาลแถว และโรงเรียนบ้านบางปู

รีไซเคิลจักรยาน ครั้งที่ ๕๑

อ.สามร้อยยอด



สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้รับการสนับสนุนจากโรงกลั่น Esso ศรีราชา จังหวัดชลบุรี ในการนำจักรยานมอบเข้าโครงการรีไซเคิลจักรยานเพื่อน้องในชนบท ในครั้งนี้เราจัดการซ่อมจักรยานล้อตื้นนี้ก่อน เพราะทางเอสโซ่เจาะจงว่าซ่อมมอบให้น้องๆ ในครั้งที่ ๕๑ นี้เลย วันนี้ (๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖) มีสมาชิกมาน้อยเพราะแยกกัน



ไปร่วมทริปมือใหม่หัดขี่ แต่มีสาว ๆ จากสมาชิกทริปตราด-เกาะกงมาร่วมลงแรงเช็ดๆ ซัดๆ ทำความสะอาด พวกเธอบอกว่า

ซ่อมไม่เป็นหรอกค่ะ แต่ได้มาช่วยก็ยังดี... โอกาสหน้าขอเชิญมาร่วมเป็นจิตอาสาแบบนี้กันอีกนะค่ะ





เมื่อเสร็จสิ้นการรับมอบก็มีการแนะนำการใช้
เกียร์ให้เด็กๆ และสอนการปั่นอย่างถูกวิธีอีกด้วย....
เห็นเด็กๆ ยิ้มแย้มดีใจกับจักรยานคันใหม่ของตัวเอง
แล้วทำให้พวกเรามีกำลังใจสร้างสรรค์กิจกรรมดีๆ
เช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ ค่ะ.... หากที่บ้านหรือข้างบ้าน
ของคุณผู้อ่านมีจักรยานที่จอดทิ้งไว้ไม่ได้ใช้ สามารถ
บริจาคเข้าโครงการรีไซเคิลได้ โดยแจ้งให้สมาคมฯ
ไปรับได้ถึงที่บ้านค่ะ

ขอขอบคุณ

- โรงกลั่น Esso ศรีราชา
- คุณประเสริฐ เมืองจันทบุรี นายก อบต.สามร้อยยอด
- ผอ.พงษ์พินิจ แสงรุ่งจันทร์ฉาย โรงเรียนบ้านพุใหญ่
- คณะครู อาจารย์ และชาวบ้านในเขต ตำบลสาม-
ร้อยยอด
- น้ำดื่มสยาม เอื้อเพื่อน้ำดื่มสำหรับนักปั่นระหว่าง
เดินทาง
- หัวหินไบค์ทัวร์ เอื้อเพื่อน้ำดื่มและผลไม้

เบรก กันเถอะเรา

เราจะแบ่งเบรกตามแอนด์นะครับ ถ้าเราเลือก แอนด์ กับ ชิฟเตอร์แล้ว “เบรก” นี่ละ คือสิ่งที่ ทัวริงลิ่งให้ความสำคัญมากๆ ทั้งนี้ทั้งนั้นเราต้องดูเฟรม ของเราว่าสามารถติดตั้งเบรกอะไรได้บ้าง มันมีความ สัมพันธ์กันระหว่างอุปกรณ์ คือ เฟรม, แอนด์, มือเบรก และ ก้ามเบรก จะขอพูดถึงความสัมพันธ์ของมือเบรก และก้ามเบรกก่อน

ระบบ “วีเบรก” และ “ดิสก์เบรก” ต้องดู เฟรมของเราว่ามีเดือยวีเบรกมาหรือไม่ ทั้งนี้เฟรมและ ตะเกียบบางรุ่น บางยี่ห้อ มีจุดยึดเบรกทั้งสองระบบ มาให้ควบคู่กัน

ทำไมสอง ระบบนี้ถึงมีความ สัมพันธ์กัน... ก็ เพราะว่าใช้ “มือ-เบรก” ตัวเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็น มือเบรกสำหรับ แอนด์ตรง หรือ มือเบรกสำหรับ แอนด์เสือหมอบ

ตอนนี้เราก็มียี่ห้อจำของระบบแล้วครับในจุดแรก คือ “ก้ามเบรกวีเบรกและดิสก์เบรก ใช้มือเบรก ตัวเดียวกัน”



ตัวอย่างภาพ วีเบรกและดิสเบรก ด้านบนนี้ สามารถใช้ กับมือเบรกชนิดวีเบรก ชนิดเดียวกันได้ มือ

เบรกแอนด์ตรงสำหรับวีเบรกรุ่นนั้นสามารถหาซื้อได้ ทั่วไป มีมากมายครับหลากหลายยี่ห้อ

ถ้ากรณีต้องการเส้ทรถเป็นทรวงแอนด์เสือหมอบ แต่ต้องการใช้วีเบรกหรือดิสเบรกละ แล้วมือเบรก เสือหมอบธรรมดาเบรกได้ไหม?

คำตอบคือ “เอาไม่อยู่ครับ” ต้องใช้มือเบรก เสือหมอบที่ออกแบบเฉพาะสำหรับก้ามวีเบรกเท่านั้น ยกตัวอย่างใน Trek 520 เป็นตัวอย่างที่ดี เมื่อเบรกจะ หยุดนิ่งสนิทเพราะระบบสัมพันธ์กัน สำหรับมือเบรก เสือหมอบที่ใช้กับวีเบรกได้ขอยกตัวอย่างที่หาซื้อง่าย คือยี่ห้อ Tektro รุ่น RL 520 สามารถใช้ได้ทั้งวีเบรก และดิสเบรก





ต่อไปจะพูดถึงอีก
หนึ่งความสัมพันธ์ คือก้ามเบรก
เสือหมอบและก้ามเบรกผีเสื้อ
ภาษาที่ใช้เรียกนั้นหลากหลาย
เช่น ก้ามปู ก้ามหมอบ หรือแล้วแต่จะ
เรียก ส่วนตัวแล้วขอใช้ชื่อว่าก้ามเบรก
เสือหมอบกับก้ามเบรกผีเสื้อแล้วกันครับ จำง่าย ๆ ว่า
“สัตว์และแมลงใช้มือเบรกตัวเดียวกัน”



ก้ามเบรกทั้งหมดนั้นถ้าเป็นมือเบรกเสือหมอบ
แล้วสบายครับ...ใช้ได้หมด ระยะดึงเคเบิลเท่ากัน
มือเบรกเสือหมอบ เดี่ยวนี้มีแยกขายกันมากมาย
ยกตัวอย่างเช่น Tektro RL 340

แต่มือเบรกแฮนด์ตรงสำหรับ

ก้ามเบรกเสือหมอบและ
ผีเสื้อนิช จะเอามือเบรก
สำหรับวีเบรกมาใช้ไม่ได้
เพราะจะแข็งมาก แนะนำ
เป็นยี่ห้อ Shi-
mano รุ่น Dura-
Ace BL-R780
ทั้งสวยงามและ
เบรกได้ดี เดี่ยวนี้มีรุ่น
Sora อีกรุ่นก็ใช้งานได้ดี



โดยรวมของระบบเบรกทัวริงที่นิยมกันก็มี
ประมาณนี้ จะว่าไปแล้วทัวริงเป็นจักรยานที่ผสม
ผสานอุปกรณ์ของจักรยานเกือบทุกชนิดอยู่ในคัน
เดียวกัน ช่วงที่ติดตั้งและเซอร์วิส จำเป็นจะต้องมี
ความชำนาญพอตัวทีเดียว เพราะต้องครอบคลุมเกือบ
ทุกแขนงของจักรยาน

ผมมีข้อสรุปให้ดังนี้ครับ

- ก้ามเบรกชนิดวีเบรกและดิสก์เคเบิล ให้ใช้
มือเบรกแบบวีเบรก
- ก้ามเบรกเสือหมอบและผีเสื้อ ให้ใช้มือเบรก
ที่ใช้กับเสือหมอบ

ฉบับนี้ของพักเรื่องง่ายๆ ของ “เบรก” ไว้
แค่นี้ครับ ฉบับหน้าขอพูดถึงเครื่องประดับของทัวริง
โปรดคอยติดตาม 

“จบป็นสุข
ป็นสุข...เกิด”
ชเดช.....
อุดมสุขการจักรยาน



090 564 6447

จบป็นสุข ป็นสุข...เกิด

อดมสข
การจักรยาน



๓๓



สุขภาพนักปั่น

เรียบเรียงจากข้อมูลของ
มูลนิธิหมอชาวบ้าน (Folk Doctor Foundation)
www.doctor.or.th

ร่างกายสมบูรณ์ทุกส่วน ด้วยทวิและไตรกีฬา

ทวิกีฬา คือ การออกกำลังกายด้วยกีฬา ๒ ชนิด อย่างต่อเนื่องกันไป อาทิเช่น ขี่จักรยานระยะหนึ่ง จากนั้นก็ต่อยว่งน้ำหรือวิ่ง หรืออาจจะเริ่มด้วยการวิ่ง ขี่จักรยาน แล้วปิดท้ายด้วยการวิ่งอีกครั้งก็ได้ การจะเอากีฬาอะไรมาก่อนมาหลังมีใช้เรื่องสำคัญนัก สุดแต่ความเหมาะสมของแต่ละสถานที่ แต่โดยทั่วไปมักจะเอากีฬาที่อันตราย เช่น การว่งน้ำมาก่อน เนื่องจากส่วนใหญ่มักจะแข่งขันกันตามแหล่งน้ำธรรมชาติ หากว่งน้ำหลังจากแข่งจักรยานหรือเสร็จจากการวิ่ง อาจเกิดอันตรายได้ง่ายหากจะต้องอยู่ในน้ำเป็นเวลานานๆ

ทวิกีฬาไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะกีฬา ๓ ชนิดนี้เท่านั้น กีฬาชนิดอื่นๆ ก็สามารถนำมาเล่นได้ เช่น พายเรือ ยิงปืน ยิงธนู กอล์ฟ หรือปีนเขา เป็นต้น แต่ไม่นิยมเอากีฬาที่ต้องปะทะกันอย่างมวย หรือยูโดมาเล่น

สวนไตรกีฬา ก็คล้ายคลึงกับทวิกีฬา เพียงแต่เพิ่มจากการเล่นกีฬา ๒ ชนิดเป็น ๓ ชนิดอย่างต่อเนื่องกัน เช่น ว่งน้ำ ขี่จักรยาน และวิ่ง

เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๕๒๕ หากใครมีโอกาสชมโทรทัศน์รายการข่าวกีฬาของสหรัฐอเมริกาที่ถ่ายทอดสดการแข่งขันไตรกีฬาจากมลรัฐฮาวาย ภาพผู้หญิงคนหนึ่งกำลังล้มๆ ลูกๆ และค่อๆ คีบคลานไปข้างหน้าด้วยสองมือ และสองเข่าอย่างมุ่งมั่นเพื่อเข้าสู่เส้นชัยเบื้องหน้า ช่วงภาพโทรทัศน์ได้ถ่ายทอดภาพช่วงนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า สะกดให้ผู้ชมตะลึงอยู่กับที่ ในขณะที่นักกีฬาหลายคนวิ่งแข่งผ่านไป แต่เธอก็ไม่สิ้นความพยายามทั้งๆ ที่ร่างกายหมดสภาพจะยืนหยัดวิ่งต่อไปได้เช่นคนอื่น ไม่มีใครทราบว่าใจของเธอทำด้วยอะไร แต่ภาพที่ปรากฏได้พิสูจน์ให้

เห็นว่า “คนจิตใจธรรมดา หากไม่ได้ผ่านการฝึกมา ย่อมไม่สามารถจะทำได้เช่นนั้น” หลายคนทั่วไปเริ่มรู้สึกประทับใจกับคำว่า **ไตรกีฬา** ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

นับย้อนหลังจากการแข่งขันครั้งนั้นไปอีก ๓ ปี คือ ประมาณปี พ.ศ. ๒๕๒๒ ที่มลรัฐฮาวาย ประเทศสหรัฐอเมริกา ในงานเลี้ยงพบปะสังสรรค์ของนักออก-กำลังกายสมัครเล่นจำนวนหนึ่ง ได้มีการพูดคุยกันเกี่ยวกับกีฬาที่แต่ละคนใช้ในการออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น ว่งน้ำ วิ่ง ขี่จักรยาน มีการยกเอาสถิติ ข้อมูลอ้างถึงความดี ความมีประโยชน์มาแลกเปลี่ยนกัน โดยไม่มีข้อสรุปว่าใครจะเก่งกว่าใคร สุดท้ายจึงตกลงกันที่จะพิสูจน์ความจริงเกี่ยวกับกีฬาทั้ง ๓ ชนิด ด้วยการให้ทุกคนลงแข่งกีฬาทั้ง ๓ ชนิดต่อเนื่องกันไป

ในวันแข่งมีคนเข้าร่วม ๑๕ คน การแข่งขันเริ่มจากการว่งน้ำเป็นระยะทาง ๒.๔ ไมล์ ต่อด้วยการขี่จักรยาน ๑๑๒ ไมล์ และปิดท้ายรายการด้วยการแข่งวิ่งมาราธอนอีก ๔๒.๑๙๕ กิโลเมตร ผลปรากฏว่า นักกีฬารุ่นบุกเบิกนี้แข่งกีฬาไปก็กินอาหารตามไปด้วย ตั้งแต่ว่งน้ำ ขี่จักรยาน จนถึงวิ่ง บางคนก็แวะเข้าไปกินที่ร้านข้างทางหลังจากอาหารที่นำติดตัวมาด้วยหมดลง บางคนวิ่งต่อไปไม่ได้เพราะเกิดจุดเสียด บางคนเหนื่อยมากก็แอบจอดรถนอนพักข้างทาง

ในวันนั้นมีผู้เข้าเส้นชัยได้จำนวน ๑๒ คน โดยผู้เข้าเส้นชัยเป็นคนแรกใช้เวลาได้ ๑๑ ชั่วโมง ๔๖ นาที จากวันนั้นเป็นต้นมา โลกก็มีกีฬาใหม่เกิดขึ้น คือ “**ไตรกีฬา**” (Triathlon) และเรียกนักกีฬาที่เข้าร่วมว่า “**มนุษย์เหล็ก**” (Iron man)



เนื่องจากการแข่งขันไตรกีฬาเต็มระยะทาง ผู้เข้าร่วมแข่งขันจะต้องใช้ความทรหดอดทนตั้งแต่วันซ้อมจนถึงวันแข่ง จึงมีการจัดไตรกีฬานาขนาดเล็ก (หรือเรียกกันว่า ระดับนานาชาติ หรือระดับโอลิมปิก) ขึ้น ซึ่งทำให้มีผู้สนใจเข้าร่วมแข่งขันมากขึ้น (บางแห่งมีถึง ๒ หมื่นคน) ทั้งนี้เพราะลดระยะทางลงมาเหลือว่ายน้ำเพียง ๑.๕ กิโลเมตร ซึ่งจักรยาน ๔๐ กิโลเมตร และวิ่ง ๑๐ กิโลเมตร รวมทั้งมีการจัดทริกีฬาเพื่อเพิ่มความสุขให้กับนักออกกำลังเพื่อสุขภาพ และเพื่อพัฒนาความสามารถสู่การแข่งขันไตรกีฬาต่อไป

ปัจจุบันการแข่งขันไตรกีฬาและทริกีฬามีการจัดกันมากขึ้นทั่วโลก เฉลี่ยวันหนึ่งจะมีการแข่ง ๗ ครั้ง มีผู้เข้าร่วมทุกเพศทุกวัย หากเป็นนักกีฬาหญิงจะได้รับสมญานามว่า “หญิงเหล็ก” (Iron woman) และ “เด็กเหล็ก” (Iron kid) สำหรับเยาวชน

นักกีฬาหรือผู้ออกกำลังเพื่อสุขภาพมักจะเน้นการออกกำลังเฉพาะกีฬาที่ตนถนัดหรือชื่นชอบเพียงชนิดเดียวเท่านั้น ทำให้มองข้ามกีฬาชนิดอื่นๆ ส่งผลให้ผู้ออกกำลังขาด “ความสมบูรณ์ทั่วทุกด้าน” (Total fitness) ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการเป็นนักกีฬาที่ดี หรือเป็นผู้มี “สุขภาพดีทุกด้าน” นักกีฬจำนวนมากต้องเลิกเล่นกีฬาที่ตนชอบเมื่อต้องออกจากโรงเรียน หรือเมื่อเสร็จสิ้นฤดูกาลแข่งขัน (เช่น ฟุตบอล) เนื่องจากขาดเพื่อนร่วมทีม ขาดสนาม ภารกิจรัดตัว เป็นต้น ทำให้การกีฬาไม่สามารถรับใช้ประชาชนทุกเพศทุกวัย ทุกอาชีพได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

การออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ หลากหลายออกไป จะช่วยให้ผู้ออกกำลังมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง และมีประสิทธิภาพกว่าการมุ่งฝึกแต่กีฬาใดกีฬาหนึ่งเพียงชนิดเดียว เช่น นักวิ่งหากเพิ่มการว่ายน้ำหรือขี่จักรยาน จะช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย และกล้ามเนื้อหน้าขาอ่อนมีความแข็งแรง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่งมากขึ้น

การฝึกไตรกีฬายังช่วยป้องกันและลดการบาดเจ็บ



ภาพโดย Delly Carr/ITU

จากการออกกำลังอย่างใดอย่างหนึ่งที่ซ้ำซากตลอดเวลา เพราะเซลล์ในกล้ามเนื้อมีโอกาสพักและไม่ถูกใช้งานเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง นอกจากนั้นยังช่วยให้นักกีฬาคงความสมบูรณ์ของร่างกายไว้ได้หากเกิดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลัง เช่น นักวิ่งเกิดอาการบาดเจ็บจากการวิ่งก็สามารถเปลี่ยนไปเป็นว่ายน้ำหรือขี่จักรยานแทน เพื่อเป็นการฝึกต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะหายเป็นปกติ

นอกจากนี้ ยังทำให้ผู้ออกกำลังไม่รู้สึกเบื่อหน่ายจากการที่ต้องฝึกกีฬาชนิดใดชนิดหนึ่งจำเจตลอดปี แต่สามารถเปลี่ยนกีฬาไปตามความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

ปัจจุบันไตรและทริกีฬาทำให้คนทั่วไปไม่มองกีฬาประเภทที่ต้องใช้ระยะเวลาและความอดทนฝึกซ้อมอย่างการขี่จักรยาน ว่ายน้ำ หรือวิ่ง ว่าเป็นเรื่องน่าสมเพชหรือน่าเบื่อหน่ายอีกต่อไป แต่กลับมองคนเหล่านั้นในฐานะ “คนที่ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องมีชีวิตอยู่อย่างมีสุขภาพดี” ด้วยการใช้ออกกำลังกายเป็นทั้งการพักผ่อน และความสุขแบบสันตนาการ

จะน่าสนุกเพียงใด หากวันสุดสัปดาห์เราชักชวนสมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อนๆ ชีร่อจักรยานไปที่สวนนอกเมือง เมื่อถึงที่หมายก็แฉะว่ายน้ำตามแหล่งน้ำธรรมชาติ หลังจากกินอาหารว่างร่วมกัน และพักผ่อนนิดหน่อย ก็ชวนกันออกเดินเล่น หรือวิ่งเหยาะๆ ชมธรรมชาติตามทางในป่าในเขา หลังจากนั้นก็เดินทางกลับ คิดดูซิว่ามันจะเป็นวันหยุดสุดสัปดาห์ที่มีความหมายต่อชีวิตเพียงใด 







แต่เป็นลูกผสม Cyclocross ธรรมชาติกลางๆ ของบรรดา สรรพสิ่งนี้เราสามารถเข้าถึงความจริงได้ด้วยระบบตรรกะ เหตุผล ไม่ใช่ใช้วิศวกรรมหรือพลศาสตร์ใดๆ เช่นเดียวกับ เป็นความคาดหวังที่พิลึกพิลั่นที่อยากจะให้รถที่มีน้ำหนัก เบากับรถที่มีมวลให้อยู่ในคันเดียวกัน อย่างเ่งมันแค่ได้ กลางๆ เท่านั้น

เราจะให้รถมีประสิทธิภาพดี กับรถราคาถูกไปด้วยกันได้อย่างไร ที่สุดแล้วเราสามารถที่จะพบรถราคาถูกๆ ได้เท่านั้น ขณะที่ประสิทธิภาพก็กลางๆ ไปด้วย นี่เป็นการยืนยันถึงพจน์ประการสำคัญว่า ของดี ราคาถูกไม่มีในโลก แม้บางที่จะได้ของราคาถูกมาก็จริง แต่มูลค่าที่ต้องจ่ายเพิ่มอีกในอนาคต จะแอบแฝงมาใน ลักษณะใดลักษณะหนึ่งเสมอแน่นอน นี่เป็นสิ่งที่นักปั่น ต้องเลือก

เกิดใครได้ของดีมาในราคาถูกมากๆ ผิดวิสัย ย่อม จะมีเหตุผลที่จะไปสู่เข้าใจว่า “ขโมยมาแหงๆ” เสียungskุ เสียะตราง นี่เิง....มูลค่าที่ต้องจ่ายทดแทนที่แอบแฝงมา ในรูปอื่นๆ

ชีวิตคนปั่นต้องเลือกเสมอที่จะจ่ายอะไร และได้ อะไรมา ไม่มีของฟรีครับ....ยืนยัน ชีวิตเราต้องเลือก เอา

รถจักรยานที่มีคุณสมบัติเด่นที่สุดที่เราต้องใช้จริง และ ต้องตัดคุณสมบัติที่ไม่ต้องการออก หรือทนเสียดทน ใช่ว่าไปที่ปราศจากมัน เพื่อให้มีเงินเพียงพอ เอื้อมคว่าเป็น กรรมสิทธิ์ได้จริงๆ

เราจึงไม่ควรซื้อรถทำตามใครๆ แต่เราควรซื้อ เพราะเราจะเอามันไปปั่น ไม่ใช่ปั่นอย่างเดียว คำที่ว่าวิถีเรา เป็นเช่นนั้น ฉะนั้นคุณใครส่วนใครที่บ้านกว้างขวางมีโรงรถ เก็บรั้วรอบขอบชิดปลอดภัย ก็ไม่ต้องใช้ฟังก์ชันพับ ไม่ต้อง ซื้อพับไป เหลือเพียงประการเดียวเพราะอยากได้ล่วนๆ

ความฝันของนักปั่นที่จะจบลงที่ตัวเดียวจึงไม่มีวัน เป็นจริง ปรากฏการณ์จักรยานในความครอบครองจึง ออกเงยจากตัวเดียวมาเป็นสองตัว และก็ไปเรื่อยๆ

ขนาดตัวเราเอง ยังเปลี่ยนรสนิยม ตอนนั้นปั่นแบบนั้น ตอนนี้เบื่อแล้ว แต่ตัวรถเป็นสสารเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เหมือนใจไม่ได้อยู่กับโลกของการขี่ปั่นให้กลมกล่อม ต้อง เข้าใจชีวิตที่มีโลกทัศน์ชัดเจน จะทำให้ขี่ปั่นได้อย่างราบรื่น และตอบโจทย์ตัวเองได้ และสามารถให้คำแนะนำผู้อื่น ได้ด้วย 

๑๐.๔๐ น. / ๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๖





เชิงช่างหนึ่ง

เรื่อง ช่างหนึ่ง

พื้มาร์ค กับ อ้ายเรือว

ตอน ๒

เรื่อง : พื้มาร์ค

พื้มาร์ค : ว่าไ้เรื่อง

เรื่อง : วันนั้เราไปวัดเบะกันพื้

พื้มาร์ค : โอเคเรื่องเราไปร้านจักรยานไปหาพื้ “พุม”
วัดเบะกัน

ณ ร้านจักรยานร้านหนึ่ง

พื้มาร์ค : เรื่องนี้พื้พุม ให้พื้เค้าลองวัดเบะดูสิ

เรื่อง : พื้ครับผมอยากมาวัดเบะ จะเอาไปใส่เสื้อภูเขา
และเสื้อหมอบครับพื้พุม

พื้พุม : เชิญๆ เดี๋ยวเรื่องรอพื้ตรงนั้ละ

เรื่อง : ครับผม

พื้มาร์ค : เดี๋ยวเราจะไ้ รู้แล้วหละว่า จะใช้เบะแบบ
ไหนยังไ้ดี

เรื่อง : ครับพื้มาร์ค

พื้พุม : พร้อมแล้วครับ เดี๋ยวเรื่องลองนั่งบนนั้ละครับ
นั้ไ้โดยตรงกระดุกที่กันเราวางตรงจุดนั้ละนั่งซัก
ครู่ละ เราจะดูว่าความกว้างของกันระยะเท่า
ไ้ไหร่และควรจจะเลือกเบะลักษณะใด



การวัดเบะ

ลูกไ้แล้วครับเรื่อง มาดูกันครับ ระยะของ
กระดุก กว้าง ๑๓๐ มิลลิเมตร มาดูกันว่าใช้แบบไหนบ้าง
เรื่องใช้ใส่จักรยานประเภทไหนหละ?

เรื่อง : ใส่เสื้อหมอบและเสื้อภูเขาครับ

พื้พุม : เมื่อไ้เรื่องเห็นรอยปุ่มจากเครื่องมือที่เราวัดมัย
หลุมนั้ลึกลึคนิดหน่อย ก็ควรจจะเป็นเบะแบบ
แบนราบไ้ดี ที่นั้เรื่อง ลองดูว่าเรื่องต้องการ
ความหนาของเจลหรือโฟมขนาดไหน พื้แนะนำ
เบะแบบแบนสำหรับใส่เสื้อหมอบนะ

เรื่อง : ครับพื้

พื้มาร์ค : เรื่องเลือกเจลหรือโฟมหนาก็ไ้ แต่ระยะเบะ
ตามค่าที่วัดตีมัย

พื้พุม : เรื่องใช้หนาๆ ก็ไ้ครับ ตามที่พื้มาร์คแนะนำ

เรื่อง : ขอบคุนพื้พุมมากนะครับ

พื้พุม : ด้วยความยินดีครับ

พื้มาร์ค : ถามพื้พุมเรื่องเสื้อหมอบก็ไ้ได้นะ เรื่อง

เรื่อง : ผมสูง ๑๖๕ เซ็นติเมตรครับพื้พุม

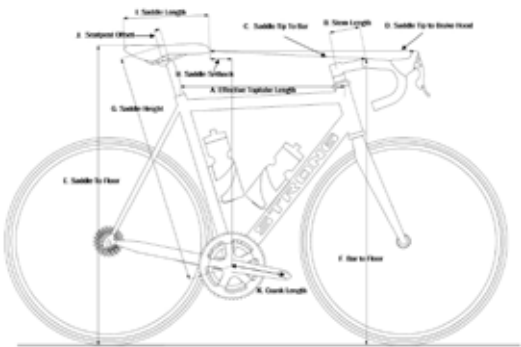
พื้พุม : ครับ ๑๖๕ เซ็นติเมตรนี้ถ้าเป็นแบรนด์ที่พื้
มีขาย เรื่องจะใช้ไ้ได้สองขนาดครับ คือไซค์ ๔๙
และ ๕๒ ครับ

เรื่อง : หา! แล้วผมจจะเลือกไซค์ไหนดีหละครับ?

พื้พุม : เรื่องใช้ลักษณะการปั่นแบบไหนหละ ท่องเที่ยว
ออกกำลังกาย หรือแข่งขันหละ?

เรื่อง : ผมใช้ปั่นไกลๆ อะพื้ เน้นท่องเที่ยว ออกกำลังกาย
จันพื้แนะนำเรื่องใช้เฟรมอลูมิเนียมก็พอ หรือ
จจะเป็นเฟรมโครโมรีก็ไ้ได้นะ เหมาะกับเรื่องตาม
ที่เรื่องต้องการเลย เนื่องจากเรื่องไม่ต้องการรถ
ที่ไ้ต้องเร่งขึ้นเร็วๆ เท่าไ้ การใช้งานปั่นไกลๆ
ยาวๆ ออกกำลังกายไปเรื่อยๆ เรื่องลองดูนะ
พื้แนะนำไซค์ ๕๒ จจะนั่งสบายๆ กว่า





เรื่อง : ได้ความรู้เยอะเลยพี่ฟุ่ม
พี่มาร์ค : เยี่ยมเลยพี่ฟุ่ม เรื่องจะได้มีจักรยานเสือหมอบ

พี่ฟุ่ม : เรื่องต้องเลือกแฮนด์ด้วยนะ มาดูขนาดของแฮนด์หน่อย หันหลังมาเดี๋ยวกว้างหัวไหล่เรื่องหน่อยนะ เรื่องใช้แฮนด์ขนาด ๔๒ เซนติเมตรเฟรมไซส์ ๕๒ เบาะกว้าง ๑๔.๕ นิ้ว เพราะวัดได้ค่า ๑๓๐ ทีนี้เรื่องจะประกอบหรือซื้อทั้งคันก็เลือกเลยนะว่าจะเลือกแบบไหนดี แต่ประกอบเอาเองนั้น งบจะบานปลายหน่อย แต่เรื่องจะได้รถที่เรื่องชอบ

พี่มาร์ค : เห็นมัยเหมือนที่พี่เคยบอกเลยเรื่อง

เรื่อง : ครับพี่

พี่ฟุ่ม : ถ้าเรื่องจะประกอบนะ เรื่องต้องเลือกกรุปเซ็ตนั่นคือชุดเกียร์ที่เรื่องตั้งงบไว้ในใจ รวมถึงล้อด้วยนะ เรื่องใช้ล้อขอบตันนะ กรุปเซ็ตก็มีสามแบรนด์ดังๆ เช่น Sram, Shimano, Campagnolo รุ่นท็อปสุดคือ Campagnolo ลองดูตามตารางนี้นะ

Campagnolo	Shimano	Sram
Campagnolo EPS	Shimano Dura-Ace	Sram Red
Campagnolo Super Record	Shimano Ultegra	Sram Force
Campagnolo Record	Shimano 105	Sram Rival
Campagnolo Chorus	Shimano Tiagra	Sram Apex
Campagnolo Athena	Shimano Sora	
Campagnolo Centaur		
Campagnolo Veloce		

ราคาก็สูงตามระดับเกรดชุดอะไหล่ละ คือจะเข้าเกียร์รวดเร็ว น้ำหนักเบา กัดเกียร์มันวาว วัสดุส่วนใหญ่จะเป็นไทเทเนียม อลูมิเนียม ถ้ารุ่นรองๆ ลงมาก็จะขาลงนิดหน่อยหนักกว่านิดหน่อยประมาณนั้น เรื่องต้องเลือกว่าใช้ขาจานยาวเท่าไร เช่น ๑๗๒.๕ เซนติเมตร ๑๗๐ เซนติเมตร หรือ ๑๖๘ เซนติเมตรด้วย เฟืองหน้าขนาดอะไร ๕๐/๓๔ หรือ ๕๓/๓๔ เฟือง ส่วนเฟืองหลังเริ่มจาก ๑๑-๑๒ ถึง ๒๔ อันนี้ต้องเลือกแบรนด์ของชุดขับเคลื่อนหรือกรุปเซ็ตก่อนนะ เสือหมอบนั้นเรื่องต้องเลือกเฟรมก่อนอื่นเลย เพราะเฟรมนั้นเป็นจุดเริ่มต้นตามขนาดของแต่ละคน ส่วนชุดขับเคลื่อนก็เลือกตามสีเฟรม หรือความเหมาะสมกับสีสนัประมาณนั้นนะ

เรื่อง : โห... พี่เล่าซะผมอึ้งไปเลยนะครับพี่
พี่ฟุ่ม : เรื่องพี่พูดให้ฟังนะ... แต่พี่ว่าเรื่องลองดูรถที่เป็นทั้งคันมัย พี่แนะนำเสือหมอบจะเริ่มประมาณ ๒ หมื่นขึ้นไป ราคาก็เหมือนกรุปเซ็ตเรื่องจะเห็นว่ามีความระดับขึ้นเห็นมัย ราคาจักรยานจะถูกหรือแพงตามชนิดของชุดเกียร์และวัสดุที่ทำเฟรม ล้อด้วยนะ
เรื่อง : งั้นผมตัดสินใจซื้อทั้งคันดีกว่าพี่ผมไม่มีเวลาหาของมาประกอบครับ

พี่ฟุ่ม : พี่จะพามาดูรถนะ รถที่เป็นเฟรมอลูมิเนียมที่มีรกราคา ๒๐,๐๐๐ บาท ๔๐,๐๐๐ บาท ๖๕,๐๐๐ บาท ๘๗,๐๐๐ บาท ๑๒๐,๐๐๐ บาท ทีนี้เรื่องตัดสินใจในเรื่องความเหมาะสมนะว่า เรื่องจะซื้อในงบเท่าไร เรื่องเข้าใจถึงราคาของรถแล้วนะครับว่าทำไม่ถูกแพง

เรื่อง : เข้าใจเลยพี่ งั้นผมไปเปิดดูก่อนนะครับว่าผมจะเลือกในราคาเท่าไร

พี่ฟุ่ม : เรื่องลองดูหลายๆ แบริดจ์ก็ได้นะครับ จะได้รถที่เรื่องชอบมากที่สุด

พี่มาร์ค : ขอบคุณพี่ฟุ่มมากที่แนะนำน้อง

พี่ฟุ่ม : โอเคครับมาร์ค ยินดี ลองกลับไปคิดดูนะครับ

พี่มาร์ค : ไปเรื่องกับเราไปทำการบ้านต่อ ขอบคุณพี่ฟุ่มมากๆ ครับ

๕๐ ๕๐ ๕๐

เรื่องราวลักษณะเดียวกับของเรื่องและพี่ฟุ่มมักจะพบเจอกันบ่อยๆ ในร้านจักรยานและในกลุ่มเพื่อนจักรยาน การเลือกจักรยานในยุคสมัยนี้มีข้อมูลและภาพให้เห็นมากขึ้น ชื่อง่ายมีขายทั่วไป เป็นส่วนหนึ่งที่หลายๆ ท่านได้เลือกจักรยาน ไว้ออกกำลังกาย ปั่นสันทนาการ หรือชอบสะสมก็แล้วแต่ความพึงพอใจ ฉบับนี้ก็ขอลาไปปั่นจักรยานก่อนละครับ



Fitness Lifestyle 32

Melbourne เมืองจักรยาน ๔



เมื่อปลายเดือนเมษายน ๒๕๕๖ นี้ รัฐ Victoria ประเทศ Australia ได้

ประกาศอย่างเป็นทางการว่าได้ให้การสนับสนุนโครงการทำเส้นทางจักรยานเสือภูเขาบน Mt Buller Mt Stirling ซึ่งเป็น Australia's First International Mountain Bicycling Association (IMBA) EPIC mountain bike trail

โครงการนี้เป็นการร่วมมือกันระหว่างรัฐบาลออสเตรเลียกับ Australian Alps National Landscape Committee, Inc., Mt Buller Mt Stirling Resort Management โดยผ่าน T-QUAL Strategic Tourism Investment Grants Program ซึ่งสร้างเส้นทางจักรยานเสือภูเขาเป็นระยะทาง ๔๐.๓๙ กิโลเมตร ผ่านเส้นทางลงเขาที่มีวิวทิวทัศน์สวยงามของ Victoria High Country โดยใช้งบประมาณเพียง ๓๗๕,๐๐๐ ดอลลาร์ออสเตรเลียหรือประมาณ ๑๑.๓ ล้านบาท หรือ ๒๖๘,๕๐๐ บาทต่อกิโลเมตรเท่านั้น

นับเป็นความพยายามในการส่งเสริมการกีฬาและการท่องเที่ยวตลอดปี ทุกฤดูกาลสำหรับ Mt Buller Mt Stirling ซึ่งมีชื่อเสียงและเป็นที่นิยมสำหรับการเล่นสกีในฤดูหิมะตระหว่งเดือนมิถุนายน-กันยายน

การออกแบบเส้นทางจักรยานเสือภูเขา Mt Buller Mt Stirling นี้ที่มออกแบบของ Glen Jacobs ได้แบ่งออกเป็น ๗ Stages แต่ละ Stage จะมีความยาก-ง่าย และมีความท้าทายเหมาะสมสำหรับนักปั่นเสือภูเขาแต่ละระดับความสามารถแตกต่างกันออกไป ทำให้ทั้งความท้าทาย ความตื่นเต้น ตื่นตาตื่นใจ และความสนุกสนาน

เรามาดูกันว่าเขาแบ่ง Stage ออกเป็นอะไรอย่างไบ้าง

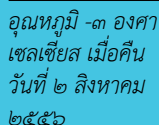
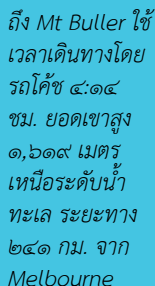
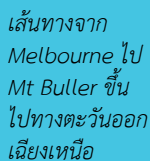
Stage 101 – The Kids Race: ๑๐ กม. ออกแบบมาให้เด็กๆได้สนุกกับเส้นทางง่ายๆ รอบๆ หมู่บ้าน Mt Buller

Stage 1&1B – Stirling Circuit: ๓๐ กม. Cross-country ไปยัง Mt Stirling และกลับมาถึง Mt Buller ซึ่งรวมถึง Stonefly single track

Stage 2 – The Brakeburner Enduro: ๔.๕ ชม. Multi-lap ๖ กม. Cross-country downhill ซึ่งต้องขึ้น chairlift และลงมาทาง Mt Buller Super – D Descent ๑,๑๐๐ เมตรจนถึงเชิงเขา ไปจบที่ Picnic in the Park Festival

Stage 2B – The Buller Super-D: ๑๒ กม. จากยอดเขาลงมาจากความสูง ๑,๑๐๐ เมตรมายังเชิงเขาที่ Mirimba Park

Stage 3 – Cornhill Cranker: ๒๕ กม. Cross-country single track รอบๆหมู่บ้าน Mt Buller ผ่าน



- ๑ หิมะตกขาวโพลน เราเตรียมตัวเล่นสกีกัน
- ๒ เริ่มต้นเก็บอุปกรณ์การเล่นสกี
- ๓ ลานหน้า Ski & Snowboard School
- ๔ Mt Buller Village ในฤดูหนาว เล่นสกี
- ๕ Mt Buller Village ฤดูร้อน ปั่นเสือภูเขา
- ๖ Mt Buller ใช้เป็นสนามแข่งขัน International Downhill
- ๗ Chairlift กระเช้าขึ้นเขา
- ๘ Split Rock Trail

นอกจากนี้ ยังมีการจัดการแข่งขันจักรยาน
เสือภูเขาที่นี้อีกหลากหลายรายการสำหรับนักปั่นทุก
ระดับความสามารถจะได้สนุกสนานกัน

ผู้เขียนได้มีโอกาสไปที่ Mt Buller เมื่อต้นเดือนสิงหาคม ๒๕๕๖ นี้เพื่อเก็บภาพและรายละเอียดมาเขียนต้นฉบับนี้ ซึ่งตรงกับฤดูแล้งสี อากาศหนาวติดลบ ๓ องศาเซลเซียส หิมะตกเกือบตลอดเวลา จึงมีภาพมาฝากให้พสกนิกรมากพอสมควรครับ

และเมื่อวันที่ ๑๗ สิงหาคมศกนี้ ก็ได้มีข่าวต
ถึงการเห็นชอบที่จะเสนอให้คณะรัฐมนตรี (ครม.)

พิจารณาการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันให้เป็นวาระแห่งชาติ นับเป็นความสำเร็จที่น่ายินดีมาก หลังจากที่หลายฝ่ายได้ช่วยกันรณรงค์และร่วมกันผลักดันเรื่องนี้มาโดยตลอด ขอขอบคุณทุกๆ ท่านที่ได้มีส่วนร่วมทำให้ฝันของพวกเราเป็นจริง ขอขอบคุณมากครับ 



รอบรู้สองล้อ

คลิปลีส..คืออะไรหนอ?

พวกเราที่มีความสนใจจะออกกำลังกายด้วยจักรยาน ทุกคนคงเหมือนกันตรงที่ว่า ยังไม่ค่อยมีความรู้เกี่ยวกับ “จักรยาน” มากนัก ต้องอาศัยพูดคุยสอบถามกับเพื่อนฝูง หรือหากในแวดวงคนใกล้ชิดไม่มีใครปั่นจักรยานกันเลย ก็ต้องลงทุนไปสอบถามจาก “พนักงานขาย” ในร้าน และหลังจากเริ่มเข้าสู่แวดวงกลุ่มปั่นจักรยาน ความรู้ต่างๆ จึงค่อยๆ เพิ่มพูนมากขึ้น.. จนไม่น่าเชื่อว่า แค่จักรยานเนี่ย..ช่างมีเรื่องราวและรายละเอียดมากมายเสียนี้กระไร

อุปกรณ์ที่สำคัญอย่างหนึ่งของจักรยานคือ “บันได” ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะมีลักษณะที่คล้ายๆ กัน เว้นเสียแต่บันไดจักรยานสำหรับนักปั่นในระดับจริงจัง หรือนักกีฬาจักรยาน จะแตกต่างกันออกไป เพราะจะมีอุปกรณ์สำหรับ “จับยึด” กับพื้นรองเท้า เสริมความมั่นคงในระหว่างปั่น ไม่ให้เท้าหลุดออกจากบันได ซึ่งนอกจากจะช่วยเรื่องสมรรถนะในการปั่นแล้วยังช่วยป้องกันอันตรายกรณีเท้าที่หลุดจากบันไดขณะปั่นด้วยความเร็วอีกด้วย

แต่สิ่งที่ชวนให้น่าฉงนสำหรับมือใหม่คือ ชื่อเรียกของอุปกรณ์เหล่านี้ที่ชวนให้งง.. ดังนั้นมาทำความเข้าใจกับอุปกรณ์ที่ว่านี้กัน

บันไดคลิปลีส (Clipless pedals)

คือบันไดจักรยานที่ติดตั้งอุปกรณ์สำหรับจับยึดกับรองเท้า มีรูปแบบลักษณะการจับยึดแตกต่างกันออกไปตามเทคโนโลยีการออกแบบของแต่ละผู้ผลิต อีกทั้งยังมีรูปแบบที่แตกต่างกันระหว่างบันไดคลิปลีสสำหรับจักรยานถนน (เสือหมอบ) และจักรยานวิบาก (เสือภูเขา) ด้วยคุณสมบัติในการใช้งานที่แตกต่างกัน



บันไดคลิปลีสชนิดต่างๆ (ภาพจาก TriSports.com)

คลีท (Cleat)

อุปกรณ์สำหรับจับยึดกับบันไดคลิปลีส โดยจะติดตั้งอยู่กับพื้นรองเท้าที่ผลิตขึ้นมาเฉพาะ เพื่อให้มีจุดติดตั้งคลีทเอาไว้

ลักษณะการจับยึด

เท่าที่มีอยู่ในท้องตลาดนั้น รูปแบบที่นิยมกันมากคือ SPD (Shimano Pedaling Dynamics) ซึ่งเป็นระบบที่คิดค้นออกแบบโดยชิมาโนตั้งแต่ปีค.ศ. ๑๙๙๐ และพัฒนาเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน โดยปกติแล้วการสวมใส่รองเท้าที่มีคลีทนั้น วิธีปลดรองเท้าออกจาก



บันได จะใช้การบิดสันเท้าออกทางด้านข้าง ซึ่งเหมาะสำหรับการใช้งานที่ค่อนข้างจริงจัง แต่อาจจะสร้างความลำบากหรือไม่สะดวกสำหรับผู้ที่ต้องการใช้ทั่วไป ชิมาโนจึงได้ออกแบบคลีทรุ่น SM-SH56 หรือที่มักจะเรียกกันติดปากว่า “คลีทปลดเร็ว” โดยผู้ใช้สามารถปลดเท้าออกจากบันไดได้ในหลายทิศทาง มากกว่าการบิดสันเท้าออกด้านข้างเพียงอย่างเดียว

ประโยชน์ในการใช้งาน

เมื่อเท้ายึดติดกับบันได จึงทำให้การปั่นจักรยานนั้น ได้ทั้งแรงกดและแรงดึง หากมีความชำนาญแล้วจะพบว่าสามารถส่งแรงปั่นบันไดได้ในลักษณะเป็นวงกลม ทำให้ทุกจังหวะของรอบขาส่งผลต่อการปั่นจักรยานได้อย่างมีประสิทธิภาพมาก

ข้อควรระวัง

เพราะการยึดเท้าติดกับบันไดนั้นแหละ ที่กลายเป็นปัญหาได้ หากขาดสติ และหลงลืมไปว่ากำลังใช้รองเท้าติดคลีทยึดติดกับบันไดคลิปลีส ทำให้ “ลื่น” หรือ “ปลดไม่ทัน” จึงเกิดกรณีล้มทั้งที่ยังไม่ได้ยืนแทบทุกคน ดังนั้นจึงพึงตั้งสติไว้ตลอด และควรฝึกการใช้งานให้เข้าใจถึงจังหวะการปลดเท้าก่อนที่จะจอด หรือการหยุดอย่างทันที การใช้คลีทและคลิปลีสก็จะเป็นเรื่องสนุกสำหรับการปั่นจักรยานตลอดไป





บริจาควัสดุจักรยาน

เป็นโครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้น เพื่อนำจักรยานเก่ามาบูรณะใหม่ และนำไปไปมอบให้กับน้องๆเยาวชนตามท้องที่ทางไกล เพื่อใช้ในการเดินทางสัญจรไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

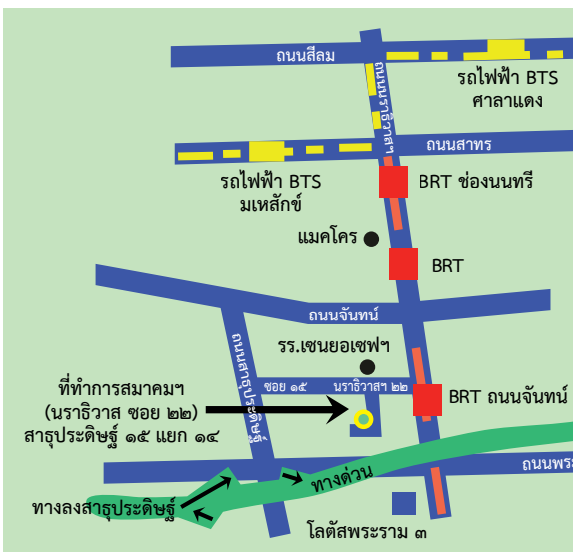
ขอขอบคุณผู้บริจาค

ผู้บริหารโรงกลั่นน้ำมันเอสโซ่ ร่วมมอบจักรยานเข้าโครงการรีไซเคิล

ดร. อดิศักดิ์ แฉงมกลุขชัย ผู้จัดการโรงกลั่นน้ำมันเอสโซ่ ศรีราชา จังหวัดชลบุรี

ดร. ทวีศักดิ์ บรรลือสินธุ์ ผู้จัดการส่งเสริมและควบคุมธุรกิจ

ดร.นที ต้นทไฟโรจน์ ผู้จัดการส่วนงานเดินเครื่องจักรโครงการ เพิ่มประสิทธิภาพระบบบำบัดสิ่งแวดล้อม



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่
สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒
(สาธุประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔)
ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี
เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐
โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐
โทรสาร ๐๒-๖๗๘-๘๕๘๙
เว็บไซต์ www.thaicycling.com

Fan Page: facebook.com/TCHAtaicycling
อีเมล tchataicycling@gmail.com

สินค้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

เป็นสินค้าที่จำเป็นสำหรับผู้ใช้จักรยาน จัดจำหน่ายในราคามิตรภาพ ผลิตจากวัสดุคุณภาพดี สามารถเลือกซื้อได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๕๗๐

หรือสั่งซื้อทางไปรษณีย์ ด้วยการโอนเงินเข้าบัญชีของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาโลตัสพระราม ๓ เลขที่ ๘๖๐-๒-๑๔๒๒๒-๒ แล้วกรุณาแนกซ์สำเนาใบโอนไปที่ โทรสาร ๐๒-๖๗๘-๘๕๘๘ หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



๐๑ (เขียว)



๐๑ (ฟ้า)



๐๒



๐๕



๐๖



๐๗



๐๓ (หน้า)



๐๓ (หลัง)



๐๔ (หน้า)



๐๔ (หลัง)

รายการสินค้า

- ๐๑. หมวกคลุมหน้า มีสีเขียว สีฟ้า ราคาใบละ ๑๒๐ บาท
- ๐๒. แอบเสื้อสะท้อนแสง ราคาตัวละ ๑๕๐ บาท
- ๐๓. เสื้อ TCHA แขนสั้น ราคาตัวละ ๗๕๐ บาท
- ๐๔. เสื้อ TCHA แขนยาว ราคาตัวละ ๙๕๐ บาท
- ๐๕. กางเกงขาสั้น SDL ราคาตัวละ ๙๕๐ บาท
- ๐๖. กางเกงขายาว SDL ราคาตัวละ ๑,๑๐๐ บาท
- ๐๗. ถุงแขนสีดำ ราคาตัวละ ๑๒๐ บาท



Total Bicycle Life Support and Service

LOUIS GARNEAU BRUNO
PRIMAVERA SHIMANO
MERIDA FUJI GIANT

Thonglor Bike

トンローバイク



49 Soi 55 Sukhumvit Road Bangkok Tel. 0-2712-5425

สวนธนโบว์พลัส Suanthon Bike Plus

519/694-695 ประจักษ์ กิ่งครุ กทม. (ตรงข้ามสำนักงานเขตทุ่งครุ)

จัดจำหน่ายจักรยานและอุปกรณ์ชั้นนำจากทั่วโลก

Trek, Specialized, Merida, Fuji, Bianchi,
Lapierre, Shimano, Scram

ดำเนินการโดยเอื้อย โทร 024628404, 081 899 6223

Email: Suanthonbikeplus@hotmail.com



โครงการจักรยาน

ชวนซ่อม จักรยานเพื่อน้อง

กับโครงการ รีไซเคิลจักรยานโดยสมาคมจักรยานเพื่อ
สุขภาพไทย TCHA ที่โรงงานน้ำหมี พุทธบูชาซอย ๓๖
สอบถามวันเวลาร่วมกิจกรรมได้ที่ โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐
หรือ ๐๘๐-๙๐๒-๒๙๘๙



พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่

PRO BIKE ส่วนลด ๑๕% โทร. ๐๒-๒๕๔-๑๐๗๗

WORLD BIKE ส่วนลด ๒๐% โทร. ๐๒-๙๔๔-๔๘๘๘

THONGLOR BIKE ส่วนลด ๑๐% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม

ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทร. ๐๒-๗๑๒-๕๕๒๕

ZIP COFFEE (หมู่บ้านส้มมากร) ส่วนลดกาแฟ ๑๐ บาท สำหรับผู้ถือ
บัตรรา และลด ๒๐ บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน TCHA ลายธงชาติ

ร่วมเป็นหนึ่งในกำลังสำคัญของผู้ใช้จักรยาน
ด้วยการสมัครสมาชิกกับเรา TCHA
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

อัตราค่าสมาชิกแบบรายปี ผู้ใหญ่ ๒๐๐ บาท /
เด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท

อัตราค่าสมาชิกแบบตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท
*กรณีต่ออายุสมาชิก ใช้อัตราเดียวกับแบบรายปี

สมัครได้ที่ www.thaicycling.com

หรือโทร. ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐

CAR FREE DAY 2013
THAILAND
21-22 SEP 2013

กิจกรรมครั้งสำคัญในงาน

คาร์ฟรีเดย์ 2013

ตลอดเดือนกันยายน ๒๕๕๖

อย่าพลาดไปร่วมแสดงพลังของ

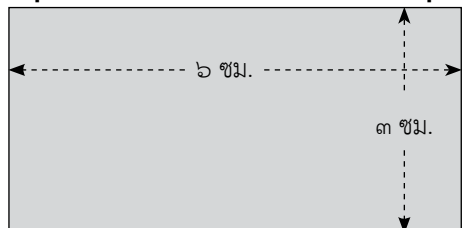
“คนจักรยาน” กัน.. ติดตามรายละเอียดได้ที่

www.thaicycling.com

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาย่อยเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่าย
จักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน
เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ
เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด ๓ คูณ ๖ เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาส
เปิดพื้นที่ใหม่เพียง ๑,๐๐๐ บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน
โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐ หรือทางเว็บไซต์ที่ <http://bit.ly/TCHAMiniAD>



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!

London Brompton

The 1st of the Brompton 'City Series'.

London based illustrator Vic Lee worked with Brompton to create some intricately detailed graphics that reflect Brompton's story in the capital. Worldwide limited run of just 500



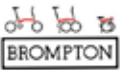
Specifications:

S2L in gloss black. Black mudguards and white frame illustrations. London S Bag flap, black Brooks saddle and grips. All with signed print by the artist.

มีจำหน่ายแล้วที่ร้าน One Fine Day

02-744-4077, 087-595-7417

www.onefineday-bicycle.com



ติดอุปกรณ์แกว่ง Fiber Flare ไฟแฟงส่องสว่างจากออสเตอร์เลีย

ทุกขนาดเหลือเพียง 900 บาท เท่านั้น!!

..ได้ที่บูธ One Fine Day ในงาน Bike Fest @Terminal 21 วันที่ 17 - 24 กันยายน 2556
และ งาน CAR FREE DAY 2013 หน้าลานเซ็นทรัลเวิลด์ วันที่ 21-22 กันยายน 2556

มีจำนวนจำกัด

Fiber Flare
only **900 B**



Shimano Claris



6061 T6 Hydroform Alloy



6061 T6 Hydroform Alloy



CORSA 2400



6061 T6 Hydroform Alloy



Optima Double Wall Alloy



Quando Road Bike Hub



CST 700 x 23C



Shimano Claris



Shimano Claris



Shimano Claris 8 Speed



Shimano Claris 34/50T



Shimano BB-UN26



Shimano HG50-8 Speed, 11-25T



Shimano Claris

Weight : 11.5 Kg. / 25.35 Lbs.



S/T

SIZE : 52, 54 cm.

Call Center : 02-703-6826

Email: info@optimacycle.com

CORSA
ROAD CHALLENGE

HDF HYDROFORM TECHNOLOGY



OPTIMA



optimacycle.com



OptimaBike

First
Launched
in



2013

GIANT®



**RIDE LIFE.
RIDE GIANT.**



สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ WORLD BIKE และตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ
DISTRIBUTED BY WORLD BIKE www.worldbike.co.th 02-944-4848