

celebrating 20 years

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี ๒๕๕๐ ๒๕๕๔ ๒๕๕๖



วารสารสาร สองล้อ

๗ ฉบับที่
๒๖๕
กรกฎาคม
๒๕๕๖



f facebook.com/MERIDA.IN.TH

🚴 ระดมพลชาวจักรยานทั่วไทย CAR FREE DAY 2013

- ปั่นเข้าเหมawangกลม กทม. - เขาใหญ่ • รีไซเคิลจักรยานที่ประจวบฯ
- เบาหวานกับการออกกำลังกาย • FIXED GEAR & SINGLE SPEED
- ๑๐ เรื่องควรรู้สู่นักปั่นได้เขา • ทัวรล่งทัวริง..จักรยานนักปั่นเดินทาง

CAR FREE DAY 2013
THAILAND
21-22 SEP 2013



ISSN 1513-6051

มูลค่า
๓๐ บาท
สมาชิก...
รับฟรี!

f TCHATHaicycling
www.thaicycling.com

2014 NEW
ARRIVAL



2014 CROSSWAY 100

CROSSWAY 100 [27 สปัด] เฟรม Crossway TFS 6061 ตะเข็บโซ่ SR Suntour NEX 63mm Lockout มือเกียร์ Shimano Altus (3x9) ดันผี Shimano Alivio M430 สับจาน Shimano Altus M370 ชุดจานหน้า SR Suntour XCR 48A-38-28T เฟือง Shimano HG20-9 11-34T โซ่ KMC Z99 เบรค ดิสเบรคน้ำมัน Tektro HDC-301 แฉนดัดอง MERIDA Comp OS+ คอปรับองศา MERIDA Pro อาน Merida Cross Sport วาล้อ MERIDA Comp Disc คุมล้อ Alloy Disc QR ขางนอก MERIDA Speed 700*40C ราคาตั้ง 20,500

MERIDA EUROPE GmbH
BLUMENSTRASSE 51 71106 MAGSTADT
GERMANY
WWW.MERIDA.DE



ติดตามรายละเอียดได้ที่
facebook.com/MERIDA.IN.TH
บจก.ไซเคิลสปอร์ต โทร 02-6217225



MERIDA.com

REACTO EVO: MADE FOR WINNERS

GRAZIE, PIPPO!




MERIDA

 **MORE
BIKE**

 **MORE
PASSION**

 **MORE
INNOVATION**

 **MORE
SUCCESS**



NEXT STOP



CULTURE CYCLISTE

we also have more than a bike.

www.culturecycliste.com



infinite
Ride To Future and Beyond

Wilier TRIESTINA



AVENUE

commencal
PRESTIGE & HIGH PERFORMANCE BIKES & COMPONENTS



ศูนย์รวม
ผลิตภัณฑ์จักรยาน
จากแบรนด์ระดับโลก

KENDA

SASANTOUR

ROMAX

SIGMA GERMANY

CROPS

prologo

CLARKS

VOKE

WTB

EXUSTAR

YBN

JAGWIRE

ABUS
Security Tech Germany



IBERA

AIRACE

xplova

challenge
HANDMADE TUBULARS

KMC

PRO-LITE

TOBE

GI40

ELITE

Tacx

DUNLOP



FLS 20012-A

20" FOLDING BIKE ALLOY 3sp : FINESSE CITY



FLF 20011/12-D

20" FOLDING BIKE ALLOY 6sp : FINESSE SPORT



FLB 2013-C

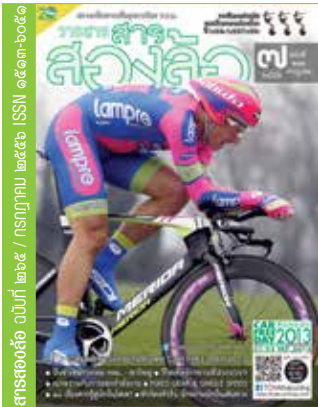
20" FOLDING BIKE ALLOY 7sp : BUDDY



www.la-bicycle.com

www.laridingclub.com





ออกแบบ : Zangzaew

แฉดวงสองล้อ	๑๐
ปฏิทินทริป	๑๒
ทริปเดือนกรกฎาคม	๑๔
ทริปเดือนสิงหาคม	๑๖
ทริปเดือนกันยายน	๑๘
รีไซเคิลจังหวัดระยอง	๒๐
ไหว้หลวงพ่อดอกใหญ่ ปทุมธานี	๒๔
๑๐ ปีวันผู้บริจาคโลหิตโลก	๒๖
๑๐ เรื่องควรรู้...สู่นักปั่นได้เขา	๒๘
ระดมพล CAR FREE DAY ทั่วไทย	๓๑
ทัวร์ลง ทัวร์วัง	๓๒
เบาหวานกับการออกกำลังกาย	๓๔
ผู้ไม่เขินปั่นย้อมคิดไม่เหมือนนักปั่นใช้จักรยาน	๓๖
Fixed-gear & Single speed	๓๘
๑๐ วิถีลดความอ้วน-จะปั่นจักรยานดีขั้น	๔๐
ชมรมจักรยาน	๔๒
บริจาคจักรยาน	๔๓
สินค้าสมาคมฯ	๔๔



บรรณาธิการ



นับว่าเป็นข่าวดีอย่างมากที่แนวทางการทำงานของคณะกรรมการสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ซึ่งใช้การรุกเข้าถึงชาวจักรยานในจังหวัดต่างๆ ทุกภาคของประเทศไทย ได้การตอบรับอย่างอบอุ่น สมาชิกและตัวแทนจากชมรมจักรยานต่างๆ ได้เข้าร่วมประชุมร่วมปรึกษาหารือ เสนอแนวคิดและปัญหาในแต่ละพื้นที่แต่ละจังหวัด พร้อมทั้งร่วมแรงร่วมใจจากนี้ไป ในการระดมความร่วมมืออย่างเต็มกำลัง ทำให้ชุมพลังของผู้ใช้จักรยานจากทั่วประเทศรวมกันเป็นหนึ่งเดียว เพื่อแสดงให้เห็นถึงจำนวนของผู้ใช้จักรยานที่มีมากมายเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว ต่างเล็งเห็นถึงปัญหาของสภาพแวดล้อม สุขภาพ สังคม และพลังงาน โดยมีจุดศูนย์กลางของ “หัวใจหลัก” ในการแก้ปัญหาและหาทางออกให้กับปัญหาเหล่านั้นได้อย่างตรงจุด นั่นคือการร่วมกันใช้ “จักรยาน” นั่นเอง

และในโอกาสของกิจกรรมใหญ่ครั้งสำคัญของชาวจักรยาน นั่นคือกิจกรรม “คาร์ฟรีเดย์ (CAR FREE DAY 2013)” ซึ่งจะมีขึ้นในเดือนกันยายน ๒๕๕๖ นี้ กำลังจะกลายเป็นจุดเริ่มต้นของการแสดงพลังเครือข่ายชุมชนชาวจักรยานทั่วประเทศครั้งยิ่งใหญ่ เพื่อนำพาไปสู่โอกาสของการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมที่น่าอยู่มากขึ้น จากพลังของชุมชนชาวจักรยานในครั้งนี้

คุณก็เป็นอีกหนึ่งพลังเสียงของชาวจักรยาน ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรม CAR FREE DAY 2013 ในเดือนกันยายนนี้ได้เช่นเดียวกัน

บรรณาธิการสารสองล้อ



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

๑. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพ และพละการกาย การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
๒. ส่งเสริมการแก้ปัญหาจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
๓. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
๔. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
๕. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
๖. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
๗. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วีระระณะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทยานนท์ กองบรรณาธิการ กำพล ยุทธไตร, ศักดิ์ทรงพิศ เกียรติพิชิตชัย, กัญญพัฒน์ บัณฑุกุล, สุปรียา จันทะเหลา พิสูจน์อักษร วิมาดา ยุทธเวทย์ ประสานงานและบัญชี วิภาดา กิราณิตพงษ์ ส่วนทะเบียน เรืออากาศตรีลิขิต กุลสันเทียะ ฝ่ายโฆษณา กัญญพัฒน์ บัณฑุกุล พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐๒-๒๑๔-๔๖๐๐, ๐๒-๒๑๔-๔๓๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๑๒-๔๕๙๐ 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](https://www.facebook.com/TCHAtaicycling) อีเมล tchathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี 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
ต้องโค้ก





ชุดจักรยานลายใหม่โดนใจนักปั่น

ศาลายาดีไซน์เตรียมออกวางตลาดชุดจักรยานลายใหม่ สำหรับคอเลกชั่นปี ๒๐๑๓ ด้วยชุดเสื้อผ้าจักรยานที่ออกแบบใหม่ล่าสุด จำนวน ๓ ลาย เพื่อตอบสนองคนรักการปั่นจักรยานเป็นพิเศษ ประกอบด้วยลาย PEACE & LOVE ลาย PLEASE LOOK

และลาย SAVE OUR CYCLISTS (สัแดง และสัเขียว) เตรียมจับจองกันได้ที่โชว์รูม SDL OUTLET เร็วๆ นี้

หรือโทรศัพท์สอบถามได้ที่ ๐๒-๔๒๓-๗๒๔ ถึง ๗ หรือที่อำเภอเล็ก ๐๓๔-๓๐๘๔๐๒ หรือ email salayadesign@yahoo.com

SDL
WONGA

COOL
MODE

SDL
WONGA



รับผลิตเสื้อทีม เสื้อกีฬาทุกชนิด

เราเป็นผู้ผลิตเสื้อกีฬา ที่เน้นคุณภาพของสินค้าเป็นหลัก ด้วยกระบวนการผลิต ที่ควบคุมด้วยคอมพิวเตอร์ พิมพ์สีด้วยระบบดิจิทัล และด้วยเนื้อผ้าระดับไมโครไฟเบอร์ ทางเรา ระบายอากาศได้ดี แลไม่ร้อน สวมใส่สบาย

ป้องกันรังสี UV เหมาะกับกีฬาทุกประเภท

www.sdlwonga.com

หจก.ศาลายาดีไซน์

36/115-116 ม.5 ต.ไร่ขิง อ.สามพราน จ.นครปฐม 73210

Tel. 02-4297246-7 Fax. 02-4290349

Mobile 085-4291490, 081-9103592

anuphon_w@yahoo.com salayadesign@yahoo.com

www.facebook.com/anuphon.w

ชมการสาธิตเข้าพองน้ำ SDL ในการรับแรงกระแทกได้ที่ www.youtube.com/salayadesign101



“SOS ปั่น ไป เปิด” ร่วมกับสถานีวิทย์ ครอบครัวข่าว



สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยร่วมวาน
เปิดตัว Cycling Plus Thailand

เปิดตัวนิตยสารจักรยานเล่มใหม่ “Cycling Plus Thailand”

บริษัท โพสต์ อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล มีเดีย จำกัด เปิดตัวนิตยสารจักรยานหัวนอกเล่มใหม่ที่มียอดจำหน่ายสูงสุดในประเทศไทย มีชื่อว่า “Cycling Plus Thailand” ไปเมื่อเย็นวันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๕๖ ที่ผ่านมา ณ สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) โดยมีเหล่านักปั่นเข้าร่วมงานมากมาย รวมถึงสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย โดยมีคุณ เกตุ วรกำธร (بوب), คุณจื่อ, สมาชิกในสมาคมฯ และชมรมจักรยานสะพานพระรามแปด เข้าร่วมงานด้วย บรรยากาศเป็นไปอย่างเป็นกันเองพร้อมมินิคอนเสิร์ตของนักร้องชื่อดังที่รักการปั่นจักรยาน อย่างคุณนาวัน ตาร์ มาขับขานเสียงเพลงเพราะๆ ให้พวกเราฟังพร้อมกับเป็นนายแบบฉบับปลุมฤทธิ์ของนิตยสารด้วย 

สถานีวิทย์ครอบครัวข่าว ส.ทร. FM ๑๐๖ จัดกิจกรรม “SOS ปั่น ไป เปิด” ขึ้นในวันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๕๖ ที่ผ่านมา โดยพาสิ่งหนึ่งที่น่าสนใจไปเปิดประสบการณ์การท่องเที่ยวแนวใหม่ เพื่อตระหนักถึงการใช้พลังงานอย่างรู้ค่า พร้อมทั้งส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยวิธีการใช้จักรยาน โดยในครั้งนี้ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้รับเชิญให้ดูแลกิจกรรมตั้งแต่มีวิทยากร โดยคุณเรวัต ดวงประชา คอยให้คำแนะนำสำหรับนักปั่นมือใหม่ และทีม Coffee Bike โดยเสี้ยวม้อ นำทีมสตาฟฟูลงมาชิกร่วมทริปราวๆ ๒๐๐ ชีวิต โดยใช้เส้นทางจาก ช่อง ๓ (อาคารมาลีนนท์ ถนนพระราม ๔) - ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง อำเภอบางน้ำผึ้ง จังหวัดสมุทรปราการ นอกจากนี้จะปั่นจักรยานชมธรรมชาติแล้วยังได้นำสมาชิกไปปลูกต้นไม้ภายในบริเวณสวนศรีนครเขื่อนขันธ์ด้วย รวมระยะทางไปกลับประมาณ ๓๐ กิโลเมตร 



TECHNOBOTS SAVE THE WORLD

เทคโนโลยีอนาคตพิทักษ์โลก

กำเนิดจาก :
พลาสติกหล่อขึ้นรูปจากโพลีเมอร์
+ ไพเบอร์



ภารกิจ :
ประหยัดพลังงานในการผลิต
ลดคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิต
น้ำหนักเบา ประหยัดเชื้อเพลิงในการขนส่ง

COMPOSIMUS

www.pttplc.com

กลุ่ม ปตท.เชื่อมั่นว่าวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จะนำมาซึ่งชีวิตที่ดีและยั่งยืน





ปฏิกินทริป

ปฏิกินทริป

เดือนกรกฎาคม-ตุลาคม ๒๕๕๖

อาทิตย์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ปั่นไปทำบุญเลี้ยงอาหารเด็กอ่อน คลองหก

คืนวันศุกร์ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride แจ้งวัฒนะ ๗๐ กม.

๒๐ - ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ทริปประเพณีขี่เขาเหมาวงกลม กทม.-เขาใหญ่

อาทิตย์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่ ปั่นสองช่องท้องตลาดบางนา

อาทิตย์ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๕๖

Let's Go Green ปั่นรักษ์โลก @ เดอะมอลล์บางแค

๑๐ - ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๖

รีไซเคิลจักรยาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

คืนวันศุกร์ที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride ป้อมพระจุลฯ ๖๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๖

ทริปมือใหม่หัดขี่ ปั่นสองช่องท้องตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง

อาทิตย์ที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๖

นำร่อง CAR FREE DAY 2013 จุดรวมพลกองปราบปราม

อาทิตย์ที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๖

นำร่อง CAR FREE DAY 2013 จุดรวมพลสวนลุมพินี

ลานพระรูป ร.๖

อาทิตย์ที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๖

นำร่อง CAR FREE DAY 2013 จุดรวมพลโลตัสพระราม ๓

ศุกร์ที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๖

Friday Night Ride ซอยอ่อนนุช ๖๐ กม.

๒๑-๒๒ กันยายน ๒๕๕๖

CAR FREE DAY 2013

อาทิตย์ที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๖

สำรวจเส้นทางวงแหวนจักรยาน จุดรวมพลเดอะมอลล์ท่าพระ

อาทิตย์ที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๖

นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง

๑๒ - ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

รีไซเคิลจักรยานครั้งที่ ๕๑ ที่ น้ำโสม อุดรธานี

คืนวันศุกร์ที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride ตลาดพร้าว ๑๐๑ ระยะทาง ๗๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่

Sunday 7 July 2013

Cycling trip to share the Luncheon to kids at Klong 6.

Friday night 12 July 2013

Friday Night Ride, Cycling to Jang Wattana road about 70 km.

20 - 23 July 2013

Cycling trip around Khao Yai.

Sunday 28 July 2013

The amateur cycling event. Cycling to Bon Marché Market Park.

Sunday 4 August 2013

Let's Go Green at The Mall Bangkae.

10 - 12 August 2013

Recycle bicycle trip to Prachuap Khiri Khan.

Friday night 16 August 2013

Friday Night Ride, Cycling to Chulachomklao Fort about 60 km.

Sunday 25 August 2013

The amateur cycling event. Cycling to Bang Numpu-eng floating market.

Sunday 1 September 2013

Pre Car Free Day 2013, Start at Crime Suppression Division Thai Police.

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

The amateur cycling event.

หมายเหตุ: รายการต่างๆ อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โทร. ๐-๒๖๗๔-๕๔๗๐ 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

Mu Uno



Colors:

- Shadow

- สวยและเบาด้วยเฟรมอลูมิเนียม
- ยดนิยมนิย Mu series
- หนึ่งในรถที่สามารถพับได้ง่ายที่สุดเพียง 10 วินาที
- ใช้งานง่าย ด้วย Single speed และ Coaster brake ที่พร้อมเบรกเมื่อปล่อยยถั้ง
- ตะแกรงหลัง บังโคลนและหลักอาวนสู่เป็นชุดแต่งเสริม

ขนาดล้อ:	20"
ขนาดพับ:	26 x 78 x 66 cm
เวลาพับ:	10 sec
น้ำหนัก:	10.89 kg.



Boardwalk D8

- รุ่นที่สร้างชื่อเสียงสูงสุด พร้อมยอดขายเป็นอันดับหนึ่งทั่วโลก
- เฟรมโครโมลิเนียม 11.96 กิโลกรัม ซึ่ม่ม ไทลสัน
- ชุดขับเคลื่อน Neos 8 สปีดที่พร้อมลุยทุกสภาพการขี่ทั้งออกกั้การจนถึงการขี่ระยะทางไกล



ขนาดล้อ:	20"
ขนาดพับ:	31 x 78 x 65 cm
เวลาพับ:	15 sec
น้ำหนัก:	11.96 kg.



Dash P18

Colors:

- Obsidian/Forge

ขนาดล้อ:	20" (451)
ขนาดพับ:	38 x 79 x 88 cm
เวลาพับ:	20 sec.
น้ำหนัก:	11.5 kg.



- ล้อขนาด 20" (451 mm) เพิ่มความเร็วในการขี่
- ชุดเกียร์ 18 สปีดพร้อมใบจานขนาด 53/39T
- Disc brake เหมาะสำหรับทุกสภาพอากาศ
- บังโคลนเป็นชุดแต่งเสริม

Curve D3



Colors:

- Cloud
- Fire



- รถล้อ 16 นิ้วสามารถพับได้รวดเร็วและง่ายต่อการพกพา
- ให้ความมั่นคงในการขับขี่เหมือนจักรยานขนาดใหญ่
- สามารถปรับให้เหมาะสมกับผู้ขี่ที่สูง 137 - 188 เซนติเมตร

ขนาดล้อ:	16"
ขนาดพับ:	34 x 67 x 64 cm
เวลาพับ:	15 sec.
น้ำหนัก:	11.68 kg.



Dr.Hon Experience Shop ระหว่างซอยพระราม 2 ที่ 46-44 Tel: 02-898-6655 www.facebook.com/navabike

กรุงเทพและปริมณฑล: Aim Bike (เมืองทอง) 080-595-5573, Bike Center (พระราม 2) 086-231-1110, Bike Monster (รามอินทรา) 089-441-2591, Bike Station (พัฒนาการ) 02-722-9999, Bird Bike (สุทธิสาร) 083-304-0497, B.M. Bike (ท่าข้าม) 02-417-6031, Cycle Square (พระราม 3) 081-825-5188, นายนพโชค (บางนา) 089-043-6262, ร้านเอ็ดดี้ (จตุรา 20) 086-884-4012, Thai Sun Sport (พุทธมณฑล สาย 4) 080-056-7744, Bok Bok bike (กรุงเกษม) 087-682-2263, สมาร์ทไบค์ (ปทุมธานี) 02-523-7229, แสงทอง (นนทบุรี) 085-593-5599, K-Siam (สมุทรสาคร) 081-828-5325, ภาคกลาง: ช.พาณิชย์ (สนบุรี) 081-831-6168, น้องโบว์ VCD (อ่างทอง) 035-611-387, เอสเอ็นไบค์ (พิษณุโลก) 081-888-3665, ภาคตะวันออก: จ.จักรยาน (จันทบุรี) 039-311-159, เซ่งเฮงหลี (ตราด) 039-531-482, ระยองซีดีไบค์ (ระยอง) 089-666-0305, ราชจักรยาน (ชลบุรี) 038-770-097, ภาคตะวันออกเชิงเหนือ: Bike Center (ขอนแก่น) 043-347-700, Bike Center (อุดรธานี) 086-231-1110, สองล้อ (นครราชสีมา) 081-870-1318, อยู่ดีไซด์ดี (อุบลราชธานี) 089-029-1199, ภาคเหนือ: FAT FREE (เชียงใหม่) 053-752-532, ไอไบค์ (เชียงใหม่ ทางดง) 084-611-1211, จักรยานบรเวท (ลำปาง) 081-885-7943, เอ็กซ์เซล (สุรดิษฐ์) 095-413-045, ภาคใต้: นิมิตไบค์ (เพชรบุรี) 032-890-144, J SERVICE (พัทลุง) 074-612-240, คาปิไบค์ (ราชบุรี) 084-847-3847, โปรเจกต์ไบค์ (ถลาง,ภูเก็ต) 081-893-5236, ทาเล่ใหญ่มาทเทิร์นไบค์ (สงขลา) 084-198-9394, อีฟพงษ์ (ชุมพร) 077-511-166, อันดามันไซด์ (กระบี่) 085-888-9580, บิตดาเนมาทเทิร์นไบค์คลับ (ปัตตานี) 081-599-6807, วีริยาไบค์ (ระนอง) 077-812-220

TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนกรกฎาคม ๒๕๕๖

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

ปั่นไปทำบุญเลี้ยงอาหารเด็กอ่อน คลองหก

อาทิตย์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เชิญชวนนักปั่นผู้มีใจรักการทำบุญ ร่วมปั่นจักรยาน ไปบริจาคสิ่งของเครื่องใช้ให้เด็กๆ ที่สถานสงเคราะห์เด็ก อ่อนรังสิต ระยะทางปั่นประมาณ ๓๐ กม. ขากลับแวะ เทียวพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ คลองห้า โดยนัดหมายกันที่ สวนรถไฟเวลา ๐๗.๐๐ น. กรุณารับประทานอาหารเช้าให้ เรียบร้อยก่อนเดินทาง ท่านใดประสงค์ร่วมบริจาคสิ่งของ สามารถนำมาส่งมอบเพื่อรวบรวมไว้ล่วงหน้าได้ที่สมาคมฯ

สมัครร่วมกิจกรรมได้ที่ bit.ly/tcha560707 หรือสมัครทางโทรศัพท์มือถือ ได้ที่ QR-CODE



ทริปประเพณีชาเหมววมกลม กทม.-เขาใหญ่
ใจสู้หรือเปล่า ครั้งที่ ๒

๒๐ - ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖

กลายเป็นทริปประเพณีท้าทายความสามารถและ พลังใจ ในการปั่นจักรยานลักษณะเดินทางไกล เป็นรอบ วงกลมกับเส้นทางที่สนุกสนานทุกรูปแบบ เริ่มต้นจาก กรุงเทพฯ ไปนครนายก ขึ้นเขาใหญ่ ไปน้ำตกสามหลั่น เข้าสระบุรี และวกกลับมาถึงกรุงเทพฯ

วันเสาร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖ เวลา ๐๖.๐๐ น.

นัดหมายกันที่ลานจอดรถโลตัสพระราม 3 เพื่อไปยังจุด นัดพบที่ ๒ สวนรถไฟ พร้อมรับประทานอาหารเช้าก่อน มุ่งสู่โรงเรียนนายร้อย จปร. จังหวัดนครนายก ระยะทาง ประมาณ ๑๐๐ กิโลเมตร

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ล้อหมุนจาก

นครนายก ไปปราจีนบุรี มุ่งสู่อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ พักที่อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ บ้านพักสวัสดิการกองทัพ-อากาศ ระยะทางประมาณ ๙๐ กิโลเมตร

วันจันทร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖ อ้าลาเขาใหญ่

ปั่นเข้ามาวกเล็ก ฟาร์มโคนมเดนมาร์ค สระบุรี วัดพุทธฉาย พักที่น้ำตกสามหลั่น ระยะทางประมาณ ๑๓๐ กิโลเมตร

วันอังคารที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖ เก็บข้าวของ

ปั่นกลับบ้าน ใช้เส้นทางสระบุรี วังน้อย รังสิต ถึงกรุงเทพฯ ระยะทางประมาณ ๑๑๐ กิโลเมตร

กิจกรรมนี้มีค่าใช้จ่าย ซึ่งรวมค่าบ้านพักบนเขาใหญ่ ค่ากางเต็นท์ที่พัก ค่าอาหาร ๔ มื้อ ค่าน้ำดื่มบริการ ระหว่างเส้นทาง ค่าประกันอุบัติเหตุ และค่าบริการ บรรทุกเต็นท์และสัมภาระติดตาม สอบถามได้ที่ทำการ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

Friday Night Ride แฉ่ววัฒนะ

คืนวันศุกร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ระยะทาง ๗๐ กิโลเมตร

กิจกรรมปั่นยามค่ำ ครั้งนี้สมาคมจักรยานเพื่อ สุขภาพไทย (TCHA) และ Coffee Bike นำพาปั่นไปตาม ถนนเส้นทางสู่ถนนแฉ่ววัฒนะยามราตรีด้วยระยะทาง ค่อนข้างยาวสักเล็กน้อย นัดหมายเวลา ๑๙.๐๐ น. รวมพล ณ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓

มือใหม่หัดขี่ #๗ ปั่นล่องน่องทอตลาดบอมาเช่

อาทิตย์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖

กำหนดการ

๗.๐๐ น. พบกันที่สวนรถไฟ บริเวณประตูทางเข้า ใกล้กับร้านเช่าจักรยาน

๘.๐๐ น. ชักซ้อมก่อนออกปั่น

๙.๐๐ น. พาท่านปั่นออกสู่ถนนโลคัล โรด แวะพัก บริเวณหน้าวัดเสมียนนารี ปั่นสู่ตลาดบอมาเช่ พักรับ ประทานอาหาร และพักผ่อนตามอัธยาศัย

๑๒.๐๐ น. ปั่นกลับเส้นทางเดิมสู่สวนรถไฟ...ปิดทริป ระยะทางไป-กลับ ประมาณไม่เกิน ๑๕ กม.

สามารถนำรถยนต์มาจอดที่บริเวณลานจอดรถใน สวนรถไฟได้





SHIMANO

www.shimano.com

**NEW 2014
SHIMANO
ULTEGRA
11-SPD**

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

พจก. ฮะฮงพาณิชย์

โทร : 02-225-0485, 02-222-1638 โทรสาร : 02-226-3030
210 ถนนลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10100 อีเมล : junior12@truemail.co.th

TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนสิงหาคม ๒๕๕๖

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

นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง อาทิตย์ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๕๖



กิจกรรมสำคัญซึ่งเป็นหนึ่งในหน้าที่ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย นั่นคือการรับบริจาคจักรยาน ตลอดจนอะไหล่ต่างๆ เพื่อนำมาซ่อมบำรุงให้เป็นจักรยานที่สามารถใช้งานได้เป็นปกติดังเดิม และนำจักรยานเหล่านี้ไปมอบให้กับน้องๆ ในหลายจังหวัด และครั้งนี้ขอเชิญสมาชิกจิตอาสา ที่สละเวลาไปร่วมกันซ่อมแซมจักรยาน เพื่อนำไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ สามารถร่วมกิจกรรมได้ตั้งแต่วันที่ ๐๘.๐๐ น. ที่ โรงงานของน้ำหมึก ตั้งอยู่ที่ถนนพหลโยธิน ซอย ๓๖ เข้าซอยประมาณ ๓ กิโลเมตร สอบถามเส้นทางได้ที่สมาคมฯ หรือโทร. ๐๘๑-๙๐๙-๒๙๘๙ 

รีไซเคิลจักรยานครั้งที่ ๕๑ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๑๐ - ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๖

เชิญร่วมปั่นจักรยานชมทิวทัศน์สองข้างทางที่รายล้อมด้วยป่าเขา พร้อมร่วมงานวันแม่แห่งชาติและมอบจักรยานกับโครงการรีไซเคิลแก่โรงเรียนทั้ง ๖ แห่งในเขตอำเภอปราณบุรี ออกเดินทางวันเสาร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๖ เวลา ๐๗.๐๐ น. เริ่มออกปั่นจากจุดนัดสตาร์ทแรกที่โลตัสพระราม ๓ เพื่อไปรวมตัวกับกลุ่มที่ ๒ แล้วปั่นไปพักค้างคืนที่ตำบลศรีสอรวร์จังหวัดเพชรบุรี ระยะทาง ๑๓๓ กิโลเมตร วันอาทิตย์ที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๖ ออกเดินทางแต่เช้า ตักเย็บปักที่บ้านใกล้เคียงศรีสอรวร์ ระยะทาง ๑๑๐ กิโลเมตร และจันทร์ที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๖ แบ่งกลุ่มปั่นไปที่วัดถ้ำพระยานคร อีกกลุ่มปั่นไปร่วมงานวันแม่แห่งชาติที่โรงเรียนบ้านพุใหญ่ ออกเดินทางกลับกรุงเทพฯ เวลา ๑๔.๐๐ น. ค่าใช้จ่ายท่านละ ๑,๕๐๐ บาท สมัครงและชำระได้ที่สมาคมฯ 

Friday Night Ride ป้อมพระจุลฯ ๖๐ กม. คืนวันศุกร์ที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๖

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และ Coffee Bike นำพาปั่นจักรยานยามราตรี บนเส้นทางไปสู่อำเภอพระสมุทรเจดีย์ ไปยังป้อมพระจุลจอมเกล้า สถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ ในการปกป้องเอกราชของไทย ผู้ร่วมทริปต้องเตรียมความพร้อมของกำลัง และอุปกรณ์สำคัญสำหรับการปั่นจักรยานยามค่ำคืน นัดหมายเวลา ๑๙.๐๐ น. รวมพล ณ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓ 

มือใหม่หัดขี่ #๘ ปั่นสวอปก๋อวตลادن่านาวน้ำฝัว

อาทิตย์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๖

๗.๐๐ น. พบกันที่โลตัสพระราม ๓ ผังถนนนราธิวาส พาท่านปั่นมุ่งหน้าสู่ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง พักรับประทานอาหาร และพักผ่อนตามอัธยาศัย ปั่นกลับเส้นทางเดิมสู่โลตัสพระราม ๓ ระยะทางไป-กลับไม่เกิน ๔๐ กม. 

Siam Bike to Save the World

๑๖ - ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๖

Siam Center และ Siam Discovery ร่วมกับธนาคารไทยพาณิชย์

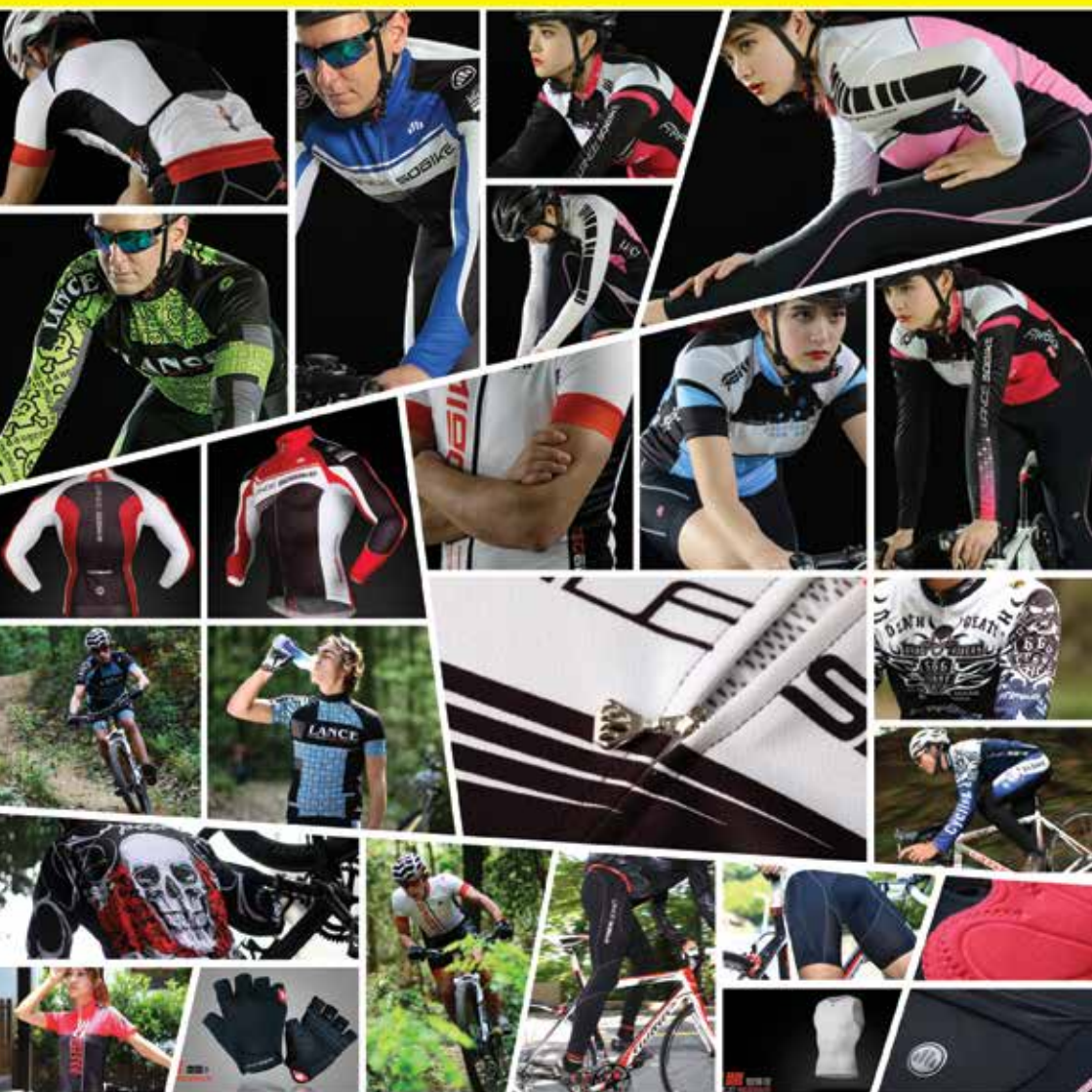


จำกัด (มหาชน) ร่วมกันจัดงาน “Siam Bike to Save the World” เทศกาลปั่นปั่น รวมพลคนรักจักรยาน พบกับการออกบูธจากร้านจักรยานชั้นนำ โชว์เปิดท้ายซื้อขายแลกเปลี่ยนอะไหล่จักรยาน ตรวจสอบสุขภาพเช็คความฟิตของร่างกายก่อนออกปั่น ฯลฯ และพลาดไม่ได้ทริปสำคัญร่วมกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ปั่นไปปลูกต้นไม้เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับวัดพิชัยญาติ 



LANCE SOBIKE

RIDE YOUR LIFE
... by BOMBBIKE



กรุณา และ ปริมณฑล >>> BOGBOMBIKE : นางลิ้ง, CYCLE SQUARE : พระราม 3, BIKE : AM : วัชรพล, Forest home bike : สุขุมวิท 103
PLAYBIKE : สนุกรปรางค์, ทาตกลาง >>> BIKE HOUSE : พุทธมณฑล สาย 4, K-SIAM BIKE : สุนทรสาทร, SP BIKES : ป่านิรุติ ฤทัยธานี
ภาคตะวันออก >>> TWINBIKE : จันทบุรี, ภาคตะวันออกเชียงใหม่ >>> สหกิจพาณิชย์ : นครราชสีมา, อู่ใต้ ไซเคิล : อุบลราชธานี
BIG MOUNTAIN : ปากช่อง, ภาคใต้ >>> กุ๊กโตโรโต้เกียร์ส : กุ๊กโต, สอนสร้างบุญ : ทาใหญ่ สงขลา, กุ๊ก จักรยาน : นครศรีธรรมราช, ฟ้ามา ไบค์ : ฟ้ามา

ติดต่อสอบถาม สั่งทำเสื้อ, สั่งซื้อสินค้า หรือ เป็นตัวแทนจำหน่ายสินค้า บอมบี้ไบค์

: 086.170.1557

e-mail : bomberio@hotmail.com

: 085.533.0385

www.thaimtb.com / อินทามูล / BOMBBIKE



Bombbike-Cycling-Jersey



TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนกันยายน ๒๕๕๖

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

สำรวจเส้นทางววงแหวนจักรยาน ชวนรับ.. CAR FREE DAY 2013

เส้นทางสำคัญในการช่วยแก้ไขปัญหาจราจร
คือถนนวงแหวน ซึ่งเป็นถนนที่สร้างขึ้นตามกระแส
พระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพล
อดุลยเดช ที่พระราชทานเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาการ
จราจรในเขตนครหลวงกรุงเทพฯ และธนบุรี

ในครั้งนั้นคณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ ๑๖
มีนาคม ๒๕๑๔ ให้จัดสร้างถนนวงรอบขึ้นน้อมเกล้า
น้อมกระหม่อมถวายเป็นพระบรมราชานุสรณ์ในวโรกาส
พระราชพิธีรัชมังคลาภิเษก 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

จนผู้สนใจใช้

จักรยาน ร่วมกันปั่นจักรยานสำรวจเส้นทางในแต่ละ

สัปดาห์ และร่วมกิจกรรมสำคัญ อันเป็นการรวมพล

คนใช้จักรยานครั้งที่ใหญ่ที่สุดในงาน CAR FREE DAY

2013 ดังนี้

อาทิตย์ที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๖

นำร่อง CAR FREE DAY 2013 จุฬารวมพลกองปราบปราม

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 รวมพลครั้งใหญ่รณรงค์

การใช้จักรยานและระบบขนส่งมวลชน

อาทิตย์ที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๖

สำรวจเส้นทางววงแหวนจักรยาน จุฬารวมพลเดอะมอลล์

ท่าพระ 



Friday Night Ride ซอยอ่อนนุช ๖๐ กม.

คืนวันศุกร์ที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๖

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

DD PHARMACY



ปิ่นจกรยานมา
ลดราคาพิเศษ!



ร้าน DD Pharmacy สถานที่ตั้ง จากแยกอภัยภูธรวังค์ เข้ามาทางถนนสุรวงศ์
เลียบทางเข้าถนนรัตนียะมาประมาณ 20 เมตร โทรศัพท์ 089-898-5260



ชลธิรา

ทางลงจากอ่างเก็บน้ำเขาจุ
ร่มรื่นด้วยต้นไม้สองข้างทาง

รีไซเคิลจักรยานจังหวัดระยอง

วันที่ ๒๔-๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๖ • เรื่อง / ภาพ : schantalao

หลังจากที่ได้รวบรวมจักรยานที่ไม่ได้ใช้แล้วจากผู้มีจิตกุศลส่งมอบให้สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อนำมาซ่อมแซมส่งต่อให้น้องๆ ในชนบท... ธิรา รีไซเคิลจักรยานเพื่อน้องครั้งนี้จึงเกิดขึ้นเป็นครั้งที่ ๔๙ จุดหมายคือ อำเภอแกลง จังหวัดระยอง ในช่วงวันที่ ๒๔-๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๖ ที่ผ่านมา

เราออกเดินทางจากโลตัสพระราม ๓ แต่เช้า... มุ่งหน้าสู่เส้นทางปูเพื่อให้ไปถึง อบต.บ้านบึง ในช่วงเย็นของวันแรก ถึงแม้เส้นทางจะมีรถสิบล้อวิ่งกันรวดเร็วมาก แต่ก็ไม่มีอุบัติเหตุอะไรเกิดขึ้น ก่อนเข้าสู่ อบต.บ้านบึง ได้รับการต้อนรับจากพี่ๆ เพื่อนๆ นักปั่นทีมต่างๆ ในชลบุรีนำปั่นเข้าเส้นทางลัดเลาะให้ไปเจอท้องทุ่งและแน่นอนค่ะ จังหวัดชลบุรีเป็นถิ่นของสุสานจีน หรือฮวงซุ้ยนั่นเอง.... ไม่ได้มากหรอกอะไรเพียงแค่พวกเราไม่หลบหลู่ ปั่นผ่านไปอย่างสบายใจเพราะยังไม่ถึงเวลาโพล้เพล้

เมื่อเดินทางถึง อบต.บ้านบึง จังหวัดชลบุรีเป็นเวลาเย็นแล้ว ต้องเริ่มร้องหาอาหาร วันนี้ทาง อบต. จัดอาหารไว้รอพวกเราเรียบร้อยแล้ว โดยมีท่านนายก อบต.เมืองบ้านบึงและภรรยาเป็นผู้สนับสนุนอาหารเย็นและมือเช้า เมื่อเอร็ดอร่อยกับมือเย็นกันจนพุงกางก็แยกย้ายเข้าที่พักเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับวันรุ่งขึ้น

เช้าวันต่อมาเราออกเดินทางจาก อบต.บ้านบึง ผ่านเส้นทางมีเนินเขาสลับนิดหน่อย วันนี้อากาศเป็นใจมาก ไม่มีแดดเลยค่ะ แต่มีละอองฝนโปรยปรายให้รู้สึกเย็นๆ ขึ้นบ้าง สมาชิกของเราแต่ละท่านก็แฉะต็มอัตราานขม ทานข้าวกันตามอ้อยาศัย พักข้างทางไปเรื่อยๆ จนไปสิ้นสุดที่ อบต.ทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง และเข้าที่พักเตรียมรับประทานอาหารเย็น

วันสุดท้ายทุกคนตื่นเช้าด้วยความสดชื่นหลังจากรับประทานอาหารต้ม ปาท่องโก๋ กาแฟที่ทาง อบต. แกลง เตรียมไว้ให้ก็ได้เวลาทำพิธีมอบจักรยานจำนวน





คุณนิรัตน์ จากสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย มอบกระดังสำหรับติดรถจักรยานให้น้องๆ

ที่เรวัตกับเจ้าหน้าที่ อบต. ที่จัดเตรียมอาหารเข้าสำหรับพวกเรา



๕๐ คันแน่นอนๆ ซึ่งวันนี้มีเด็กๆ มาร่วมงานเพียงไม่กี่คน ส่วนใหญ่จะเป็นเจ้าหน้าที่ของ อบต. เสร็จเรียบร้อยก็ออกเดินทางสู่อ่างเก็บน้ำเขาจุกด้วยเส้นทางที่สวยงามของธรรมชาติสองข้างทางพร้อม “เนินสลายอาหารเข้า” (ผู้เขียนตั้งให้เอง) วันนี้เรามีรถนำขบวนให้เพื่อความปลอดภัยด้วย ขาแรงก็ดูตรึกตรองนำขบวนกันไป ขาอ่อนก็เข็นกันไปตามยถากรรม... อ้อ เราไม่ใจร้ายค่ะ มีพี่อยู่คอยตามเก็บขึ้นรถมาเรื่อยๆ

พอมาถึงอ่างเก็บน้ำเขาจุกก็เหมือนจะหายเหนื่อยไปเลยเพราะมีความสวยงาม บรรยากาศดีและอากาศดีมาก ๆ จากนั้นก็ปั่นลงมาอีกเส้นทางหนึ่งมีทางลงเขาที่ชันพอสมควร แต่ก็ไม่นานทรายมากเท่าไร พอทยอยกันมาถึงที่พักรถจักรยานขึ้นรถบรรทุกทุก อาบน้ำ แต่งตัวเตรียมพร้อมกลับกรุงเทพฯ... จบทริปนี้แบบอิ่มใจกันถ้วนหน้า พบกับทริปปีไซเคิลจักรยานเพื่อน้องจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ในครั้งหน้าค่ะ 



ทางขึ้นอ่างเก็บน้ำเขาจุก

ขอขอบคุณ

คุณสุรสิทธิ์ กังวลกิจ นายกเทศมนตรีเมืองบ้านโป่ง อำนวยความสะดวกในการจัดหาที่พัก และสนับสนุนอาหารเย็นรวมถึงอาหารเช้า

ชมรมจักรยานทุกๆ ชมรมในจังหวัดชลบุรี ให้การต้อนรับแสนอบอุ่น

นายกเทศบาลตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง และเจ้าหน้าที่ทุกๆ ท่าน สนับสนุนอาหารเย็นและอาหารเช้า



 MEADOW®

Enjoy the Ride
ปั่นสนุกทุกที

จักรยานสามล้อ
เมโด้



สามล้อไฟฟ้า

MEADOW® มีวางจำหน่ายที่



@ MEGA

โรบินสัน สาขา
เมกาบางนา



บิกซี สาขา ฟิวเจอร์พาร์ครังสิต, แฟชั่นไอส์แลนด์, พระราม 2, สุขสวัสดิ์, บางพลี, นครราชสีมา,
อุบลราชธานี, บุรีรัมย์, นครสวรรค์ 1, ลำปาง, สุราษฎร์ธานี, หาดใหญ่, รั้งสิต คลอง 6
บิกซีเอ็กซ์ตร้า สาขา พระราม 4, รัชดาภิเษก, เพชรเกษม, บางบอน, บางใหญ่, เชียงใหม่,
ลาดพร้าว, ขอนแก่น, ระยอง



บริษัท รางไบคิล จำกัด
417 หมู่ 2 ถนนพหลโยธิน แขวงบางนา 05000 กรุงเทพมหานคร 10280
Tels. 02-703-6818-22 โทรสาร 02-703-6823 Email : info@meadowbike.com



02 703 6824



www.meadowbike.com



meadowbicycle



meadowbike

ความสดชื่น จากสมุนไพรธรรมชาติ



แก้ลมวิงเวียน หน้ามืด
ยาสมุนไพร กานพลู

ผลิตภัณฑ์คุณภาพ
จากเชียงใหม่





สรุปทริป

ไหว้หลวงพ่โตองค์ใหญ่ วัดโบสถ์ ปทุมธานี



หลวงพ่โตองค์ใหญ่ หรือ
สมเด็จพระพุฒาจารย์โต
พรหมรังสี องค์สูง ๒๘ เมตร



ขักรูปหมู่กันกลางแดดจัดๆ นี่แหละ



พักผ่อนกันเล็กน้อยก่อนเตรียมตัวปั่นกลับ



มุ่งหน้าปั่นกลับกรุงเทพฯ

ป็นอีกหนึ่งทริปที่เหมาะสมสำหรับขาแข็ง ขาแรง เอาชะมาๆ เพราะวันนี้รถเซอร์วิสของเราไม่ว่าง... หลังจากเตรียมตัวกันที่สวนรถไฟแล้วก็พร้อมออกเดินทาง ในเวลา ๗.๓๐ เป๊ะ เสียงนกหวีดของ**อาสาชัย** ก็ดังขึ้นทันที วันนี้มีพี่ป้อม สุมาวงศ์ และอาลีซิดเป็นผู้นำทริปเนื่องจากเราต้องการเส้นทางที่ปลอดภัยจากรถยนต์ขนาดใหญ่ วันนี้จึงได้ปั่นไปทางถนนเลียยคลอง เปรมประชากร ผ่านเวิร์คฟอรัท ซึ่งเส้นทางนี้หลายๆ ท่านรู้จักกันดีอยู่แล้ว ตลอดเส้นทางจะได้ยินเสียง ชาวบ้านตะโกนทักทายเป็นระยะ บ้างก็ถามว่า “**ปั่นไปไหนกันนน**” (ท่าเสียงลากยาว) บ้างก็ถามว่า “**ทิวกันรียางงงง**” ฟังแล้วก็แอบยิ้มอยู่ได้บ้างับ ตอบกลับไปด้วยการยกมือโบกไหวๆ บรรยายากศแบบนี้ ถ้าไม่ได้ปั่นจักรยานเราคงไม่ได้สัมผัสกันนะละ

พยากรณ์อากาศของกรมอุตุฯ แจ้งว่าอาจจะ มีฝน แต่วันนั้นทั้งวันแสงแดดเปลี่ยนสีผิวผู้เขียนไปได้ อีกหนึ่งสเต็ป ถนนเรียบปั่นสบายเลยทำให้ไม่ย่อท้อ ต่อแดดซักเท่าไร เมื่อไปถึงวัดโบสถ์ซึ่งตั้งอยู่ใน

เขต อำเภอสสามโคก จังหวัดปทุมธานี ต่างคนต่างทิ้ง จักรยานวิ่งหาร้านอาหารกันใหญ่ ได้ข่าวว่าอร่อยทุกร้าน จัดกันไปจนอิมเกินพิกัด บ้างต้องนั่งพัก เอนหลัง หรือเดินเล่นย่อยกันไป เมื่อสักการะหลวงพ่โตกัน เรียบร้อยก็รวมพลถ่ายรูปหมู่กันซักภาพ ตอนนีเฝังจะ ทราบว่าสมาชิกที่ออกตัวมาพร้อมกันหายไปเกือบครึ่ง เนื่องจากต้องแยกย้ายไปร่วมงานปั่นอีกทริปหนึ่ง

ขากลับนี้สิคะ แดดยามบ่ายแรงจนดูเอา พลังงานออกไปหมดเลย ปั่นบนเส้นทางยาวๆ แล้ว เริ่มท้อ มองหาร้านค้าเพื่อเติมน้ำและเครื่องดื่มชูกำลัง ทำทางจะช่วยให้เยอะ พอเริ่มเข้าถนนลอคัลโรดก็ชัก จะเริ่มหมดแรงจริงๆ ซะแล้ว พยายามอึด ขอยขาให้ สม่่าเสมอ ดูคันข้างหน้าไปพลาง... เวลาไม่คิดจะ ถ่ายรูปอะไรแล้วละ พอกลับมาจนถึงสวนรถไฟรีบก้ม ดูไมล์ว่าเกือบได้ ๑๐๐ กิโลเมตรเลยทีเดียว เอ๊ะ.. แต่ เราต้องปั่นกลับบ้านอีก ๒๑ กิโลเมตรนะ!!!! คิดแล้ว ก็เปลี่ยนอนเล่นในสวนรถไฟก่อนดีกว่า และขอตัวไป นวดขาถอนนะคะคุณผู้อ่าน



Spink



พบสินค้าแบรนด์ใหม่ที Bike-specials



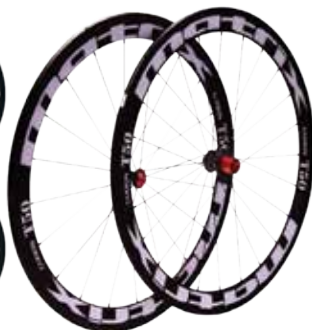
Matrix



รุ่นTX38



รุ่นCX46



รุ่นT50



รุ่นJ5

Perform Men's Short Jersey



Fma



FCPT0101



FCPT0102



FCPT0103



Perform Women's Short Jersey



FCPT0201



FCPT0202

Core Women's Short Jersey



FCC0202

Core Men's Short Jersey



FCC0102

Perform Bib Shorts



FCPPT0101

Perform Shorts



FCPPT0102

Perform Print Shorts



FCPPT0104

Core Women's pants



FCCP0201

Core Men's Long Pants



P10M1012

Core Women's Long Pants



F10L0213

Leg Cover



FBA0102

Arm Cover



FBA0101



บริษัท ไบค์-สเปเชียล จำกัด

427, 429 ถนนรามอินทรา กม.8 หน้าปากซอยรามอินทรา 75 ตำบลยาว กรุงเทพฯ 10230

ติดต่อเป็นตัวแทนจำหน่ายและสอบถามข้อมูลได้ที่ โทร. 02-943-2177-9, 086-302-7848-9 www.bike-specials.com

ฉลองครบรอบ ๑๐ ปี วันผู้บริจาคโลหิตโลก



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทยได้จัดงาน “วันผู้บริจาคโลหิตโลก ๒๕๕๖” (World Blood Donor Day 2013) เฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐ ปี วันผู้บริจาคโลหิตโลก ภายใต้คำขวัญ “Every blood donation is a gift of life” มอบโลหิตเป็นของขวัญต่อชีวิตเพื่อนมนุษย์

ไฮไลท์ของงาน ในวันอาทิตย์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖ ที่ผ่านมา ก็คือการแปรอักษร “๑๐ ปี วันผู้บริจาคโลหิตโลก” เป็นสีของธงชาติไทย จากพลังของสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย กว่า ๕๐๐ คน ณ ลานจอดรถด้านหน้าอาคารเฉลิมพระเกียรติบรมราชินีนาถ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ถนนอังรีดูนังต์

จากนั้นได้เคลื่อนขบวนจักรยานออกสู่ถนนอังรีดูนังต์ ถึงแยกเฉลิมเผ่า เลี้ยวเข้าถนนพระราม ๑ ผ่านสยามพารากอน ห้างมาบุญครอง ผ่านจามจุรีสแควร์ ไปถึงแยกศาลาแดง เลี้ยวเข้าถนนราชดำริ แยกราชประสงค์ ผ่านโรงพยาบาลตำรวจ เลี้ยวกลับมายังศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ รวมระยะทาง ๘ กิโลเมตร รวบรวมลายธงชาติไทยสวยงามคล้ายวัน Car Free Day ของเราเมื่อปีก่อนเลยล่ะ 



SMOOTH ASS SILK



Used worldwide by cyclists to reduce discomfort and irritation from spending time in the saddle.

Special Formulation.

Ask for it at your
local bicycle shop!
Smooth Ass Silk



เป็นที่นิยมใช้ของนักปั่นจักรยานทั่วโลก
เพื่อลดอาการเจ็บปวด และการระคายเคืองของผิวหนัง
ที่เกิดจากการนั่งบนอานจักรยานเป็นเวลานาน

www.smoothasssilk.com

๑๐ เรื่องควรรู้...สู่นักปั่นไต่เขา



ที่มา www.wikihow.com

โดย Ming-Yi Lou, Flickety, Sondra C และ Eric

การออกทริปจักรยานไปต่างจังหวัดย่อมต้องพบกับเส้นทางที่เป็นเนินเขา หรือแม้แต่การปั่นในเมือง ก็อาจจะเจอเข้ากับสะพานสูง มาฝึกตัวให้พร้อมสำหรับการปั่นจักรยานไต่เนินกันสักหน่อยน่าจะดี



๑

๑. เตรียมจิตใจให้พร้อม

การปั่นจักรยานขึ้นและลงเขานั้นต้องอาศัยประสบการณ์ และใช้สมาธิอย่างมาก ดังนั้นจึงไม่ใช่สิ่งที่เหมาะสมสำหรับมือใหม่หัดปั่น และแม้จะเป็นมือเก่าก็ต้องมีการเตรียมร่างกาย ใช้สมาธิและฝึกให้มีสติอยู่เสมอ โดยเฉพาะในเวลาที่ปั่นลงเขาซึ่งมีความเร็วสูงและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

๒



๒. ปั่นเนินเขาในเกาที่เหมาะสม

เริ่มต้นจากการปั่นขึ้นเนินน้อยๆ วางน้ำหนักตัวลงบนอานไปทางด้านหลัง จับแฮนด์ให้พอดีลำตัวอยู่ตรงกลาง ก้มตัวต่ำให้แขนงอเล็กน้อย เพื่อสะดวกต่อการควบคุมการหายใจที่เหมาะสม เช่นเดียวกับการปั่นจักรยานปกติของคุณเอง



๓

๓. ฝึกการหมอบต่ำ

ในช่วงปั่นขึ้นเนินเขาให้ฝึกการปั่นด้วยวิธีนั่งแบบหมอบต่ำ วางน้ำหนักตัวไปทางด้านหน้าของเบาะ มือจับแฮนด์เช่นปกติ แต่ขอแขนเพื่อให้ลำตัวหมอบต่ำลง และยังสามารถหายใจได้สะดวก สายตามองไปด้านหน้า

๔



๔. ยืนปั่นช่วงเนินชัน

ฝึกการปั่นในช่วงเนินที่ลาดชันมากขึ้น โดยเฉพาะจังหวะที่กำลังจะถึงยอดเนินเขา ด้วยการยืนปั่นบนบันได โน้มไปข้างหน้าใช้น้ำหนักตัวช่วยในการกดบันได จะเพิ่มพลังการปั่นได้มากกว่าที่นั่ง มือแตะคันเบรกให้พร้อมอยู่เสมอ

๕. ฝึกการใช้เกียร์

ร่างกายเพียงอย่างเดียวไม่พอ จะต้องฝึกการใช้เกียร์สำหรับขึ้นเนิน ด้วยการใช้เกียร์ต่ำ (เฟืองท้ายชั้นใหญ่) พยายามฝึกเปลี่ยนเกียร์ในจังหวะรอบขาปั่นอย่างต่อเนื่อง เพื่อรักษาการทรงตัวและแรงเคลื่อนให้สัมพันธ์กับความเร็ว



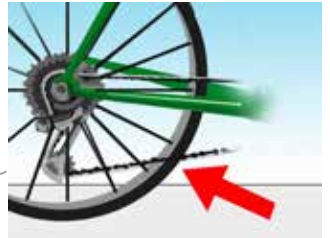
๖. สร้างความรู้สึกให้คุ้น

แรกๆ อาจจะยากเสียหน่อยสำหรับการฝึกปั่นขึ้นเนินเขา เพราะต้องอาศัยความสัมพันธ์กันของร่างกายและตัวจักรยาน พยายามเริ่มฝึกจากเนินต่ำๆ แล้วค่อยๆ ขยับไปสู่เนินที่สูงขึ้นขึ้นเรื่อยๆ จนสามารถเรียนรู้จังหวะได้อย่างชำนาญ



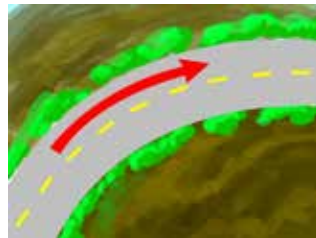
๗. เราไม่ได้แข่งกับใคร

เป้าหมายสำคัญในการปั่นขึ้นเนินไต่เขา คือเรียนรู้เทคนิคการปั่นและฝึกใช้เกียร์ ปั่นจักรยานไต่เนินไปเรื่อยๆ ไม่ต้องเร่งออกแรงมากเกินไป ช่วยให้สามารถควบคุมการหายใจได้อย่างสบายๆ จะได้ไม่เกิดอาการหายใจไม่ทัน



๘. เลือกทางที่ยาวอีกนิด

อยากไต่ให้พนักเนินเขา..คงคิดว่าไต่เหตผลถ้าใช้ระยะทางที่ยาวกว่า แต่การเลือกใช้เส้นทางพื้นที่ใกล้ขอบถนนในช่วงโค้งแต่ละเนินกลับเป็นการรักษาจังหวะการเคลื่อนที่ขณะปั่นได้ดีกว่าการตัดแนวเส้นทางปั่นเป็นเส้นตรง



๙. พักร่างกายบนยอดเขา

หลังจากใช้แรงในการปั่นจนถึงยอดเนินเขา ควรหยุดพักร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อที่ใช้งานหนักในช่วงขาขึ้นได้ผ่อนคลายลง และเป็นการค่อยๆ เรียกพลังให้กลับคืนมา อีกทั้งยังเป็นการหยุดเพื่อเก็บเกี่ยวความสำเร็จในการพิชิตเนินเขา



๑๐. ไหลลงเขาอย่างระมัดระวัง

เป็นช่วงที่สนุกแต่ต้องมีสติมากกว่าขาขึ้นหลายเท่าตัว สายตามองไปข้างหน้า ระวังสิ่งรอบข้าง มือกำเบรกไว้เสมอ อยาลงเร็วเกินไปกว่าการควบคุมของตัวเอง สามารถช่วยการเบรกด้วยการยกกลาตัวให้ตั้งตรงขึ้นปะทะกับอากาศเพื่อลดความเร็ว 



THE MALL

1-7 AUG, 13

INTER BICYCLE SHOW 2013

ตอบรับทุกไลฟ์สไตล์แบบโดนๆ ครบทุกเรื่องจักรยาน!!

กลับมาอีกครั้ง กับสุดยอดแห่งปรากฏการณ์ ครั้งยิ่งใหญ่ในเมืองไทย

พบกับกิจกรรม LET 'S GO GREEN! ปั่นรักษ์โลก

วันอาทิตย์ที่ 4 สิงหาคม 2556

และกิจกรรมจากสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย



EVENT HALL ชั้น G เดอะมอลล์ บางแค



ระดมพลชาวจักรยานทั่วประเทศ CAR FREE DAY 2013

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
เริ่มเดินสายระดมพลชมรม
และเครือข่ายจักรยานทั่วประเทศ
เพื่อร่วมปรึกษาหารือ รับฟังปัญหา



และข้อเสนอแนะ ที่จะนำไปสู่ความร่วมมือกันอย่างเป็นเอกภาพ
นำไปสู่การร่วมพลังผู้ใช้จักรยาน เพื่อจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยน-
แปลงไปสู่สิ่งที่ดีกว่าของสังคมไทย ด้วยการให้ “จักรยาน”

ภาพบันทึกความร่วมมือจากจังหวัดต่างๆ

ศักราชที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๖ • จังหวัดพิษณุโลก
ณ ห้องประชุมรร.อนุบาลโรงพยาบาล พิชณุโลก



ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ
พิษณุโลก ชมรมจักรยานเพื่อ
สุขภาพอำเภอเกรียงไกรลาส สุโขทัย
ชมรมชุมเสียบ้านคลองพิษณุโลก

ชมรมจักรยานโกรกพระ นครสวรรค์ ชมรมจักรยานเพื่อ
สุขภาพพิจิตร ชมรมจักรยานเทศบาลตำบลหัวรอ ชมรม
จักรยานสี่ล้อน้ำ นครสวรรค์ ชมรมจักรยานแอร์พอร์ตรูป
พิษณุโลก ชมรมจักรยานกำแพงเพชร ชมรมจักรยานเพื่อ
สุขภาพด่านซ้าย จังหวัดเลย

เสาร์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๖ • จังหวัดเชียงใหม่
ณ ห้องประชุมสถาบันแมคเคน

สถาบันแมคเคน ชมรม
จักรยานรักเชียงใหม่ใช้จักรยาน
ชมรมจักรยานวันอาทิตย์ ชมรม



จักรยานสะพานดำน้ำกวม ชมรมจักรยานริมปีง ลำพูน ชมรม
จักรยานรบพิเศษค่ายขุนเขตร ดริมทีมสันทราย เสือสันทราย
เครือข่ายจักรยานสันทราย สันป่าตอง ดอยสะเก็ด สันทราย
สันกำแพง ลำพูน แม่ฮ่องสอน แม่สะเรียง เชียงราย

อาทิตย์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖ • จังหวัดขอนแก่น
ณ ห้องประชุม ศูนย์เยาวชนและครอบครัว



เทศบาลนครขอนแก่น
เครือข่ายชมรมจักรยาน
จังหวัดขอนแก่น ชมรมจักรยาน
เพื่อสุขภาพจังหวัดขอนแก่น
ชมรมเขาสวนกวาง ชมรม Tool

Toul To ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพมหาสารคาม ชมรม
จักรยานแก่งคร้อ ชัยภูมิ ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพจังหวัด
หนองบัวลำภู สพข. หนองบัวลำภู ตำรวจภูธรจังหวัด

หนองบัวลำภู ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพจังหวัดเลย ชมรม
จักรยานเพื่อสุขภาพจังหวัดร้อยเอ็ด ชมรมจักรยานไดโนไบค์
กาฬสินธุ์

จันทร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๖ • จังหวัดสกลนคร
ณ ห้องประชุม เทศบาลนครสกลนคร



จังหวัดที่ร่วมระดมความ
ร่วมมือ จังหวัดสกลนคร หนองคาย
บึงกาฬ นครพนม มุกดาหาร
เป็นต้น

อังคารที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๖ • จังหวัดอุบลราชธานี
ณ ห้องประชุม ณ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ตึก ๕๐ พรรษา

จังหวัดร่วมระดมความ
ร่วมมือ จังหวัดอุบลราชธานี
อำนาจเจริญ ยโสธร สุรินทร์
ศรีสะเกษ เป็นต้น



พุธที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๖ • จังหวัดนครราชสีมา
ณ ห้องประชุม ณ สนามกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย



จังหวัดร่วมระดมความ
ร่วมมือ จังหวัดนครราชสีมา
ลพบุรี สระบุรี บุรีรัมย์ ชัยภูมิ
นครนายก ปราจีนบุรี เป็นต้น

เสาร์ที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖ • จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ณ ห้องประชุมสนามกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

จังหวัดร่วมระดมความ
ร่วมมือ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ชมพร
นครศรีธรรมราช ระนอง เป็นต้น



อาทิตย์ที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๖ • จังหวัดกระบี่
ณ ห้องอาหาร ทะเลไกล ปากน้ำ จังหวัดกระบี่



จังหวัดร่วมระดมความ
ร่วมมือ จังหวัดกระบี่ พังงา ภูเก็ต ตรัง
เป็นต้น

จันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๖ • จังหวัดสงขลา
ณ ห้องประชุม ณ เทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จังหวัดร่วมระดมความ
ร่วมมือ จังหวัดสงขลา พัทลุง
นราธิวาส ยะลา ปัตตานี สตูล
เป็นต้น





รอบรู้สองล้อ

เรื่อง/ภาพ ชเดช.....อุดมสุขการจักรยาน

ทัวริลว ทัวริว



เออ..แบบว่ารถมมเก่ามากแล้วไม่รู้ว่าจะปั่นไป
เที่ยวได้ป่าว?

เออ..แบบว่ารถมมเป็นดิสก์เบรกนะครับไม่รู้ว่
ไปเที่ยวได้ป่าว มันจะไหวไหม?

เออ..แบบว่ารถมม ๗ สปีดนะ ไปด้วยได้
ไหมครับ?

เออ..แบบว่าตะแกรงมันมีก็แบบอะคะ?

ปลา ปลา ปลา.....

คำถามเหล่านี้เป็นคำถามของนักปั่นที่อยากปั่น
เที่ยว มันไม่ใช่คำถามโลกแตก แต่ไม่ปั่นซีโลกจะแตก!

จักรยานทัวร์ริ่งคืออะไร? ถ้าเป็นนักวิชาการ หรือ
นักปั่นระดับเทพคงมีคำตอบให้ท่านๆ ได้ไม่ยาก แต่
สำหรับผมแล้ว.. จักรยานทัวร์ริ่งคือจักรยานที่ท่านมีอยู่

จักรยานที่ท่านถนัด และจักรยานที่ท่านรักนั่นล่ะครับ
ผม.... แต่ถ้าสำหรับท่านที่อยากจะมีใหม่ หรืออยากจะ
มีอีกสักคัน แล้วจะเลือกจะหามาใช้กันอย่างไร?

ว่ากันแบบภาษาชาวบ้านที่เข้าใจง่ายๆ เลยแล้ว
กันครับว่า.. มันคือ “จักรยานที่เอาไปเที่ยวกับเราได้”
แล้วจะเลือกอย่างไร? ..ก็เลือกตามขนาดที่ท่านอาจจะรู้
อยู่แล้ว ผมขอข้ามไปในประเด็นนี้ แต่ที่สำคัญไปกว่า
นั้น คือหากเป็นไปได้..ต้องมีสิ่งเหล่านี้..

เกี่ยวกับจักรยาน

๑. จุดยึดตะแกรงท้าย, ตะแกรงหน้า
๒. จุดยึดบังโคลน
๓. จุดยึดขากระดิก (เหมือนไม่สำคัญ แต่
สำคัญมาก)

๔. ต้องแข็งแรง ต้องรับน้ำหนักได้ (เน้นโครโมลัม)
๕. มิติ และ ระยะเวลาล้อต้องได้



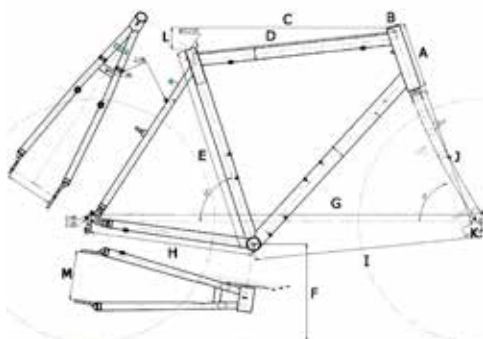
เกี่ยวกับอุปกรณ์

มีตั้งแต่ ตะแกรง, กระเป๋, เบาะ, รองเท้า, บันได อื่นๆ อีกมากมาย เขาเป็นว่านี่คืออะไรได้ก็จะเล่าให้อ่านกันนะครับ ขึ้นมาแต่อาเริ่มบทไปมา เตี่ยจะเบื่อหน่าย.. ไม่ได้เกี่ยวกับพอดี

เริ่มที่ “เฟรมจักรยาน”

มันคงเป็นเฟรมอะไรก็ได้ถ้าคุณมีอยู่แล้ว เขาเป็นว่าควรจะต้องมีคุณสมบัติตามที่กล่าวไปแล้วข้างต้น สำหรับข้อมูลมิติ ของต่างๆ จะให้บอกตายตัว.. ผมว่าคงเป็นการจำกัดความต้องการทางเที่ยวมากไปซักนิด ผมมีเทคนิคคิดหน่อยเวลาเลือกเฟรมมาทำจักรยานทัวร์ริ่ง ง่ายๆ ครับไม่ต้องเครียด

ดูที่จุดยึดตะแกรงต่างๆ ถ้ามีกี่ผ่าน ส่วนจะมีกี่รูนั้น เป็นของแถมเพื่อให้รถจักรยานสมบูรณ์มากขึ้น ต่อมาถ้าเพิ่มระดับความเครียดอีกซักนิด ให้พทกลับเมตรไปวัดท่อนอน ผมชอบท่อนอนที่ยาวมากหน่อยครับ เพราะอะไรหรือ? ไม่รู้สิ ท่อนอนที่ยาว เวลาปั่นยาวๆ มันรู้สึกได้ถึงความมั่นคง มั่นใจ ไม่เปลี้ย มันก็ไปของมันเรื่อยๆ เมื่อดูท่อนอนแล้ว ให้ความยาวช่วงกระโหลก ขาจานถึงกลางดุมล้อหลังหน่อยก็ดีครับ ดูด้วยตาก็ได้ ถ้าจะให้ดีต้องยาวๆ หน่อย



เพราะอะไรนะหรือ? สำหรับผมแล้วมันคงเป็นเรื่องการบรรทุกของ เวลาแขวนกระเป๋าห้อยข้าง สันเท้าของเราได้ไม่ชนเวลาปั่น

โดยส่วนตัวแล้ว เฟรม ตะแกรง และกระเป๋านี้ละ บอกถึงเอกลักษณ์ความเป็นจักรยานเพื่อการท่องเที่ยวครับ และฉบับนี้ของนำตัวอย่างเฟรมที่ผมคิดว่าน่าจะเป็นตัวอย่างที่ดีของเฟรมทัวร์ริ่งมาแนะนำ

ผมไม่ได้บอกว่าเฟรมทัวร์ริ่งเป็นอย่างไร แต่อยาก จะสื่อว่าเฟรมที่ไปเที่ยวแล้วสบายตัว สบายใจไม่ต้อง ดัดแปลงอะไรมากนัก มันคงเป็นอย่างที่ผมบอกไป แล้วข้างบนนั้น คือไม่ยากให้เรียกว่าเฟรมทัวร์ริ่งมัน ต้องเป็นอย่างไร ขอแค่มันพาเราไปเที่ยวได้ก็น่าจะพอ แล้วมั้งครับ ฉบับต่อ ๆ ไปผมจะเล่าเรื่องอุปกรณ์ต่างๆ ของจักรยานเพื่อการท่องเที่ยวครับ 

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



090 564 6447
จบป็นสุข ป็นสุข...เกิด

อดมสข
การจักรยาน





เบาหวาน กับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในผู้ป่วยเบาหวาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยที่ไม่จำเป็นต้องฉีดอินซูลิน ได้รับการวิจัยจนเป็นที่ยอมรับแล้วว่า สามารถช่วยเพิ่มการทำงานของอินซูลินที่มีอยู่ในร่างกายได้ ทำให้สามารถนำน้ำตาลในกระแสเลือดเข้าไปใช้งานในเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น ตามปกติผู้ป่วยเบาหวานมักมีระดับไขมันในเลือดสูง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ

ผู้ป่วยเบาหวานกับการออกกำลังกาย

ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๑ เป็นเบาหวานที่ตับอ่อนไม่ผลิตอินซูลิน มักเกิดตั้งแต่อายุยังน้อยและต้องรักษาด้วยการฉีดอินซูลิน ดังนั้นถ้าขาดอินซูลินระดับน้ำตาลในเลือดจะสูง เมื่อออกกำลังกายจะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากขึ้น เกิดภาวะเป็นกรดจากการมีคีโตนในเลือดสูงซึ่งจะทำให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

ถ้าฉีดอินซูลินบริเวณหน้าขาหรือแขนที่มีการเคลื่อนไหวขณะออกกำลังกาย การดูดซึมอินซูลินจากใต้

ผิวหนังจะเร็วขึ้น จึงเกิดภาวะน้ำตาลต่ำได้ หรือถ้าออกกำลังกายขณะที่อินซูลินออกฤทธิ์สูงสุด จะเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้ ควรหลีกเลี่ยงการฉีดอินซูลินบริเวณที่ใช้บ่อยๆ ในการออกกำลังกาย ไม่ควรออกกำลังกายเวลาอินซูลินออกฤทธิ์สูงสุด และควรตรวจระดับน้ำตาลก่อนและหลังการออกกำลังกาย

ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ เกิดจากเซลล์ของร่างกายมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน(ประสิทธิภาพของอินซูลินลดลงร่วมกับการหลั่งของอินซูลินน้อยลง) การออกกำลังกายทำให้ภาวะดื้อต่ออินซูลินลดลง (มีความไวต่ออินซูลินมากขึ้น)

การออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวาน ต้องมีความระมัดระวังเพิ่มขึ้น เพราะผู้ป่วยอาจมีการสูญเสียความรู้สึกที่มือและเท้า จึงทำให้เกิดบาดแผลได้ง่ายโดยเฉพาะที่บริเวณเท้า ผู้ป่วยต้องหมั่นตรวจเท้าตนเองและสวมถุงเท้าทุกครั้ง รวมถึงการเลือกรองเท้าให้มีความพอดีกับเท้าและเหมาะสมกับชนิดกีฬา ดังนั้น การป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดจากการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง

แนวทางออกกำลังกายอย่างปลอดภัยขอผู้ป่วยเบาหวาน

- ควรตรวจร่างกายอย่างละเอียดจากแพทย์ เพื่อจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย และให้คำแนะนำการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
- ควรปรึกษาแพทย์ เกี่ยวกับการรักษาทางยา และการฉีดอินซูลินจะต้องมีการปรับเปลี่ยนอย่างไรบ้าง
- ควรควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไปก่อนการออกกำลังกาย คือไม่เกิน ๒๕๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร



(เบาหวานชนิด ๑) และไม่เกิน ๓๐๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร (เบาหวานชนิดที่ ๒)

- เรียนรู้วิธีการป้องกัน และแก้ไขภาวะน้ำตาลต่ำเมื่อออกกำลังกาย
- ตรวจสอบเท้า ก่อน/หลัง การออกกำลังกายทุกครั้ง
- ใส่รองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย
- ควรออกกำลังกายสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

อาการของภาวะน้ำตาลต่ำ ได้แก่ วิงเวียน เหงื่อออก ตัวสั่นอ่อนเพลีย ตาพร่ามัว

วิธีแก้ไข หยุดพักและควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือด แต่ถ้าไม่สามารถตรวจเลือดได้ ควรให้ดื่มน้ำตาลหรือน้ำตาลก้อน ลูกอม หรือให้ดื่มน้ำเพิ่ม

วิธีป้องกัน

๑. ตรวจเลือด ก่อนและหลังการออกกำลังกาย
๒. เตรียมน้ำตาลหรือน้ำผลไม้พกติดตัวไว้
๓. ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอ ให้มีการฉีดอินซูลินลดลง หรือเพิ่มปริมาณอาหารและมื้ออาหารว่างก่อนออกกำลังกาย

ห้ามออกกำลังการณั้ดต่อไปนี้

๑. เบาหวานที่ยังควบคุมไม่ได้
๒. ความดันโลหิตขณะพักสูงเกิน ๒๐๐/๑๐๐ มม.ปรอท
๓. มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะที่ยังควบคุมไม่ได้
๔. มีอาการเจ็บหน้าอก หรือโรคหัวใจขาดเลือดที่ยังควบคุมไม่ได้

เลือกชนิดการออกกำลังกาย

ผู้ที่เบาหวานสามารถออกกำลังได้เกือบทุกคน แต่ต้องเลือกการออกกำลังที่เหมาะสม โดยพิจารณาจาก อายุ โรคประจำตัว ความถนัด

- ผู้ที่มีปัญหาข้อเข่า ข้อเท้าหรือเท้าควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังที่มีแรงกระแทก เช่น การวิ่ง กระโดดเชือก ควรจะออกกำลังโดยการว่ายน้ำ เดินในน้ำ รำมวยจีน หรือทำกายบริหารในที่น้ำหรือยิม
- ผู้ที่เป็นปลายประสาทอักเสบ มีอาการชาเท้าไม่ควรที่จะวิ่งหรือกระโดด ควรจะออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน เพื่อเพิ่มระบบไหลเวียนโลหิตและกระตุ้นปลายประสาท
- ผู้ที่เบาหวานขึ้นตาให้หลีกเลี่ยงการออกกำลังที่เข้แรงด้านมาก เช่น การยกน้ำหนัก หรือโยคะบางท่า



ภาพจาก PhotoCrazy.com

- ผู้ที่มีโรคหัวใจควรพบแพทย์ก่อนออกกำลังกาย ไม่ควรออกกำลังกายชนิดที่ออกแรงมาก เช่น การยกน้ำหนัก การวิ่งเร็ว

ขั้นตอนของการออกกำลังกายที่ถูกวิธี

ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน ดังนี้

๑. ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลา ๕-๑๐ นาที
๒. ขั้นตอนการออกกำลังกาย ใช้เวลา ๑๐-๓๐ นาที
๓. ขั้นตอนการผ่อนคลาย ใช้เวลา ๕-๑๐ นาที

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะรวมอยู่ในช่วงการอบอุ่นร่างกายและช่วงการผ่อนคลาย (หากกิจกรรมใช้เวลานานเกิน ๑ ชั่วโมง อาจเกิดการบาดเจ็บบริเวณเอ็นข้อต่อ และกล้ามเนื้อได้ง่ายควรหลีกเลี่ยง)

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีความสำคัญมากในผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานจะมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะข้อติดมากกว่าบุคคลทั่วไป กล้ามเนื้อเอ็นข้อต่อขาดความยืดหยุ่น ดังนั้น ควรให้ความสำคัญในการฝึกยืดเหยียด (stretching) การฝึกยืดเหยียดที่ถูกวิธีควรปฏิบัติอย่างช้าๆ ไม่กระตุกกระชาก และให้คิดค้ำไว้ในมุมที่ทำได้ประมาณ ๑๐ วินาที ควรยืดในทุกมัดกล้ามเนื้อโดยเฉพาะมัดกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย

นอกจากจะป้องกันข้อติดแล้วยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บ และสลายกรดแล็กติกที่คั่งค้างอยู่บริเวณกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะไม่รู้สึกปวดเมื่อยภายหลังการออกกำลังกายหากมีการผ่อนคลาย (cool down) ที่ถูกวิธี

อย่างไรก็ดี การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวยังไม่ใช่ว่าดีที่สุดที่สุดของผู้ป่วยเบาหวาน

สิ่งสำคัญคือการรู้จักตนเอง การดูแลควบคุมตนเอง ด้านโภชนาการ การควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเป็นสิ่งสำคัญมาก 



ผู้ไม่ขี่ปั่น ย่อมคิดไม่เหมือน กับผู้ใช้จักรยาน



เมื่อพิจารณาข้อแม้ของคนไม่ขี่จักรยาน และเหตุผลที่เขาคิยบาย สำหรับผมดูไม่สมเหตุผลเอาเลย

ส่วนใหญ่ที่ได้ยินจะพูดถึงในแง่มนของอันตรายที่ผู้ขี่ปั่นอาจจะได้รับ ที่มีบริบทข้างเคียงก็จะเกี่ยวพันกับความปลอดภัย แล้วก็ถูกลากโยงเข้าไปหาความยากเย็นและเหนื่อยยากทุกซ์ี่เชิญ

ขณะที่เหตุผลตระกะชุดเดียวกันกับการขับรถยนต์ถูกยอมรับโดยง่าย แต่กลับปฏิเสธเสียงแข็งสำหรับจักรยาน

ไม่มีใครขับรถเป็นตั้งแต่เกิด ล้วนแต่ต้องฝึกหัดก่อนจนเป็น แล้วต่อยอดด้วยการเพาะสร้างความชำนาญขึ้น ซึ่งในระดับสร้างความชำนาญนี้ ก็ไม่ได้เสียเวลาไปเปล่าๆ แต่เราอยู่ในขั้นตอนใช้ประโยชน์ไปด้วยในตัว การใช้งานทุกวัน นอกจากบรรลุเป้าหมายได้รับการสัญจรประจำวันแล้ว ยังชำนาญขึ้นเรื่อยๆ และพัฒนาทักษะหลีกเลี่ยงอันตรายเก่งขึ้นด้วย

จักรยานก็เช่นเดียวกัน แม้จะขี่จักรยานได้ แต่ยังไม่ชำนาญ คนเราก็ออกถนนได้จริง ผมยืนยันในฐานะที่เคยเป็นอย่างนี้มาแล้ว ออกไปทั้งอย่างนั้นนั่นแหละ ถ้าชำนาญน้อยก็แค่ในซอยบ้านหรือละแวกนั้น ที่ไม่ต้องเดินหรือใช้รถที่มีเครื่องยนต์ พอเชี่ยวชาญจัดการได้ เราก็ไปไกลขึ้นได้แน่

บทเรียนยากๆ หรือบทเรียนที่ควรจะเรียนรู้ย่อมคลี่คลายมาจากปัญหาการปั่นที่เป็นจริง ประสบากับจริตของแต่ละคน สรุปว่า แก้ปัญหาของตัวเองให้ได้ เท่านั้นแหละ

เราอาจจะจัดการกับสุนัขไม่เหมือนกันในแต่ละราย บางคนพกไม้เรียวให้มันเกรงขาม บางคนเอาลูกชิ้นไปฝาก และบางคนปั่นหนืออย่างรวดเร็ว ใครจะทำอย่างไหนก็ตามใจ ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน เมื่อประมวลเข้าสู่จุดสุดท้ายก็คือ ทำอย่างไรให้เราไปพ้นจากปัญหานั้นๆ

กล่าวได้อย่างแนใจว่า หากโลกนี้ปราศจากคำแนะนำในการขี่ปั่นใช้จักรยานเอาเลย เราทุกคนย่อมสามารถเชี่ยวชาญขี่จักรยานได้จริง หากลงมือใช้เองและค่อยๆ พัฒนาสะสมประสบการณ์ไปด้วยพร้อมๆ กันอย่าเอาแต่วิจารณ์ ไม่ใช่ว่าเจออุปสรรคแล้วเราจะต้องเกิดอุบัติเหตุล้มตายบาดเจ็บเมื่อไร

สำหรับตัวเอง ไม่เคยเลยแม้แต่ครั้งเดียวที่ล้อจักรยานผมมเล็กของเราระลงไปในช่องตะแกรงเหล็กขนาดใหญ่ ั้งๆ ที่พบเจอกับดกจักรยานนี้อยู่เสมอๆ ผมก็สามารถพัฒนาทักษะหลบได้ทุกครั้งไป

สำหรับปัญหาฝนตกแดดออก ตัวดำ ร้อนอบอ้าว จะเป็นปัญหาของคนที่ไม่ได้ขี่ปั่นเอง สำหรับในมุมมองของคนใช้สองล้อแล้ว ดูเหมือนจะรู้สึกตรงกันว่า อุปสรรค



เหล่านี้ ไม่ได้แผ้วพานตัวเขาเลย เป็นเรื่องที่น่าคิดว่า คนมอเตอร์ไซค์ทำในตอนฝนตก แดดออก เราก็อำ เหมือนพวกเขาเท่านั้น ไม่มีความจำเป็นต้องอธิบาย

แม้กระทั่งระยะทางที่คิดว่าแสนไกลขี่ปั่นไม่ไหว ก็เป็นเรื่องที่ผู้พูดคิดเอาเอง มันน่าจะแปลกว่า ในความรู้สึก ของแวดวงวัฒนธรรมรถยนต์ใดๆ ที่เกินกว่ารั้วบ้าน ย่อมถือว่าไกลทั้งนั้น ที่ต้องจัดการมันด้วยเครื่องจักร เครื่องยนต์ ก็แปลกที่หลีกเลี่ยงความเหนื่อยก็จะเจอ ความเหนื่อยมากขึ้น (ไม่ยอมออกกำลังกาย) ใครที่ใช้ จักรยานไปแล้วจะรู้ว่า เมื่อขี่จักรยานกลางแดดกลับ ไม่ร้อนเท่าการหยุดนิ่งอยู่กับที่ อันนี้เป็นเรื่องจริง!!!

เมื่อขี่ปั่นสัญจร กลับคิดว่า เมืองที่เราอยู่ใกล้ชนิดเดียว ไม่ว่าจะไปที่ไหน แม้จะเป็นคนละฟากของเมือง ทั้งๆ ที่ ก่อนหน้านั้น การขี่ปั่นข้ามศึกไม่มีทางเป็นไปได้เอาเลย

ตัวรถที่ติด มันทำให้เรารับรสชาติว่า แต่ละแห่ง ข้างแสนไกลกันเหลือเกิน การจ่านนพ่ายแพ้กับระบบ ที่เป็นอยู่หลอกลอนผัดสสให้ผิดเพี้ยน การขี่ปั่นมัน เท่ากับกระชับโลกที่เป็นจริงให้กระจางขึ้นมา มันมี Paradox หลายประการที่ชวนให้เรางุนงงในโลกของการขี่ปั่น

มัน กลับตาลปัตรไหมครับที่ในอดีต เมื่อเราดำริ ออกแบบเครือข่ายใช้จักรยานในเมืองกลับไม่ใช้คน จักรยานที่กระจางแจ้งต่อปัญหาใช้งานมาดีไซนระบบ ดังนั้นระบบที่คลอดอกออกมาจึงไม่ Work สิ่งที่ชวนงุนงง ก็คือทำไมบางคนที่ไม่เข้าใจปัญหาขี่ปั่นจริงๆ อย่าง นักจักรยานมาออกแบบ มาแก้ปัญหา

ฝรั่งมีเงินทองมากกว่าเรา ยังชอบเดินทางรอบโลก ด้วยจักรยาน ทั้งๆ ที่มีเงินทองให้บินอย่างสบาย อีกทั้งยังทำเมืองของพวกเขาให้เป็นเมืองที่น่าอยู่ด้วยการด้วย ระบบเครือข่ายสองล้อเต็มประเทศ ทั้งๆ ที่เศรษฐกิจ เขามั่นคงกว่าเราเป็นร้อยๆ เท่า แต่เรากลับตื่นตันทัน ไม่ยอมจาง กับสิ่งที่น่าจะเรียนรู้เปลี่ยนผ่านมาตั้งแต่หลายร้อย ปีแล้ว เหล่านี้ เป็น Bicycling Paradox ทั้งนั้น

เมื่อยังไม่มาขี่จักรยาน ก็คิดว่า รถแต่ละคันราคาแพง ซึ่งผู้เขียนก็ยอมรับว่าไม่ถูกจริงๆ แต่เราจะยอมรับด้วย หรือไม่ครับว่า เดียวนี้มีอะไรถูกบ้าง หมดสมัยของถูก ไปนานแล้ว

สมเหตุผลผลหรือที่จะอนุญาตให้อย่างอื่นแพงได้ ยกเว้นจักรยาน!

ถ้าจะคิดกันเล่นๆ ว่า คนที่รู้เรื่องจักรยานที่ดีที่สุด คือนักปั่นแล้วละก็ จะเฉลียวใจกันบ้างหรือไม่ครับว่า ทำไมคนพวกนี้จึงยอมใช้ของแพงอย่างน่าชื่น อุดสาห์ ไปสรรหามาใช้กัน ตรงข้ามกับคนที่ไม่ได้ขี่ปั่นจะหาว่า “แพง” ถ้ามันจะมีความไม่สมเหตุผลผลจริง ของการใช้เงินตราซื้อหาแลกเปลี่ยนจักรยานคุณภาพ ผู้ดุมด้วย ประสบการณ์สองล้อเหล่านี้ ย่อมไม่จ่ายอะไรที่สิ้นคิด อย่างนั้นเป็นแน่

ใม่มีความจำเป็นในขณะนี้ผมจะอธิบายว่า รถ-จักรยานราคาแพงมันแพงเพราะอะไร น่าแพงหรือไม่ ขอให้เราย้อนไปดูประเด็นที่สำคัญกว่าความแพง คือ เราจะไปพบพานกับอะไรหากปฏิเสธการใช้จักรยาน ทั้งปัญหาความอัดอั้นการรอคอยที่เรากำหนดอะไรไม่ได้ ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาเงินทองไม่พอใช้จ่าย ค่าเดินทาง ประจักษ์ถึตสูงชันมาก อีกทั้งปัญหาสุขภาพที่ท้ออย่างไร เราจะหลีกเลี่ยงการต้องไปหาหมออย่างไม่ว่าเป็น ฯลฯ เหล่านี้รวมกันเป็นปัญหาที่ใหญ่โตกว่ามูลค่าท่วมท้น จักรยานเหล่านั้นเสียอีก

เมื่อเจ็บป่วยเป็นโรคหัวใจจากการขาดออกกำลัง หลายรายยินดีไปจ่ายค่ายืดเวลาตายเป็นแสนๆ ในแต่ละครั้ง (ไม่ได้หายด้วย) แต่ไม่ยอมเสียค่าจักรยาน ราคาหมื่นเดียว ตั้งแต่ก่อนป่วย ด้วยการพยายาม แสวงหารถที่ราคาเพียงสามพันบาทแทน แต่มิติของการสูญเสียโอกาสลงไปในแต่ละวันที่แกล้งไปจนกว่า จะเจอจักรยานที่ตัวเองถูกกระเป๋ กลับไม่มันมันอยู่ใน บัญชีต้นทุนสูญเสีย

น่าอดสูยิ่งนักที่เราเชี่ยวชาญในการเศรษฐศาสตร์ เปรียบเทียบจากชั้นเรียน MBA แต่เรากลับสอบตกที่ไม่ เข้าใจเศรษฐศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องตัวตนของเรา ของที่ ควรจะยากกว่า กลับต้องเอาเศรษฐศาสตร์การบริหาร องค์กรมาอธิบาย เพื่อให้เข้าใจร่างกายและกระเป๋การเงิน ของเรา

จงหยุดเพื่อเจอ วิชาทฤษฎีว่าการใช้จักรยาน มันนำไปเสียสูญสูญเสียอะไร แต่ควรกลับสังวรว่า การที่ยัง ไม่ใช้จักรยานต่างหาก ที่ทำให้เราและสังคมสูญเสียอะไร ไปต่างหาก 

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

ปากน้ำโพ

Fixed-gear & Single speed

Fixed-gear จักรยานที่ได้รับการนิยมนอย่างมากในช่วงสองถึงสามปีที่ผ่านมา ย้อนกลับไปเมื่อ ๒๐๐ ปีก่อน ชาวโลกได้พบเห็นจักรยานคันแรกโดยชาวอเมริกัน มีลักษณะเป็นสองล้อเคลื่อนที่โดยขึ้นไปนั่งแล้วใช้เท้าเข็นไปด้านหน้า เวลาจะเปลี่ยนทิศทางต้องยกเพื่อเปลี่ยนทิศทาง

ย้อนกลับมา ๒๐๐ ปีให้หลัง จักรยานได้มีการเปลี่ยนแปลงไปมาก ถ้าเทียบกับช่วงเวลากว่าสองศตวรรษ มันก็ต้องเปลี่ยนแปลงกันเป็นธรรมดา แต่สิ่งที่ยังคงความคลาสสิกเหมือนเดิมก็คือจักรยาน Fixed-gear & Single speed จักรยานประเภทนี้ไม่มีอะไรหวือหวามากมายนัก เพราะชิ้นส่วนน้อยชิ้นผนวกกับระบบการทำงานที่ไม่ซับซ้อน ไม่มีเบรก ไม่มีเฟือง ไม่ว่าจะเป็น ๖ ชั้น ๘ ชั้น ๙ ชั้น หรือ ๑๐ ชั้น

มีเพียงเฟืองหรือจานหน้าใบเดียว ฟริหลังมีช่องเดียว หรือเฟืองฟิกซ์ซึ่งเป็นเฟืองตัวเดียวที่ไม่สามารถฟรีได้ เพราะเป็นเฟืองที่ฟิกซ์หรือล็อกไว้กับดุมของล้อ เมื่อเวลาจะเบรกหรือปั่น ผู้ใช้จะเป็นคนกำหนดเอง ถ้าจะปั่นก็แค่เหยียบบันไดไปทิศทางด้านหน้า เวลาจะเบรก เพียงกดบันไดปั่นไปด้านหลังตัวรถจะชลลดแต่ไม่หยุดเสียทีเดียว เนื่องจากยังคงมีแรงเฉื่อยอยู่ ต้องต้านไปมาสองถึงสามครั้งหรือมากกว่านั้นแล้วแต่ความเร็วที่มี

จักรยานแบบนี้ส่วนใหญ่จะไม่มีก้ามเบรกหรือ

ระบบเบรกเข้ามาเกี่ยวข้อง ใช้แรงจากเท้าผู้ปั่นเท่านั้น!

อุปกรณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้องนั่นคือ “ตัวบันไดปั่น” ที่ล็อกอยู่กับเท้า เรียกว่า Toe strap มีลักษณะเป็นสายรัดเท้าติดกับตัวบันไดปั่น เพื่อไม่ให้เท้าหลุดออกจากบันไดในขณะปั่น ช่วยเพิ่มความมั่นใจในการปั่นและหยุดจักรยานได้มากขึ้น นี่คือระบบการทำงานของจักรยาน Fixed-gear



ความแตกต่างระหว่าง Fixed-gear และ Single speed

จักรยาน Single speed ช่อแรก ใช้วิธีการปั่นบันไดไปด้านหน้าเหมือนกัน แต่สามารถหมุนเท้ากลับไปด้านหลังได้แบบหมุนอิสระ ถ้ากดเท้าไปด้านหน้า จักรยานจะวิ่งไปด้านหน้า ถ้าหยุดเท้าไม่ออกแรงปั่น จักรยานก็ไม่ได้หยุดตาม แตกต่างกับจักรยาน Fixed-gear ดังนั้นจักรยาน Single speed จึงต้องมีเบรกเพื่อหยุดรถนั่นเอง นักปั่นบางคนใส่เบรกสองข้างทั้งด้านหน้าและด้านหลัง บางท่านใส่ด้านเดียว โดยอาจจะใส่เพื่อเบรกล้อหน้าหรือไม่มีเบรกล้อหลัง

ยังไม่จบแค่นั้น... ข้อแตกต่างยังมีอีก จักรยาน



บันไดหรือการเบรค
นั่นเอง

จักรยาน
ฟิกซ์ เกียร์ มีข้อ
แตกต่างที่เพิ่มเติม
เข้ามาคือ หางปลา
หลัง (Dropout)
ของตัวเฟรมหรือหู
เฟรมหลัง แบบฟิก
เกียร์ Dropout จะ
แตกต่างกับแบบ



บางคนสามารถเป็นทั้ง
Fixed-gear และ Single
speed ได้ โดยการใช้การ
สลับด้านของล้อหลัง
เพราะว่าดุมล้อบางรุ่น
สามารถใส่เฟืองได้สองด้าน สังเกตที่ภาพด้านซ้ายเป็น
เฟืองแบบฟิกซ์ ส่วนด้านขวาเป็นเฟืองแบบฟรี

ที่มีเกียร์ คือ Dropout จะเป็นร่องแนวนอนหรือตรง
เพื่อให้สามารถปรับความตึงของโซ่โดยเลื่อนดุมล้อ
เข้าออกตามต้องการ รวมถึงความหนาของหูจะหนา
กว่าแบบจักรยานที่มีเกียร์ เนื่องจากจักรยานฟิกซ์จะ
มีแรงที่มากกระทำจุดนี้ค่อนข้างมาก ทั้งแรงปั่นไปข้าง
หน้าและแรงต้านกลับเพื่อเบรค



เฟืองแบบฟิกซ์



เฟืองแบบฟรี



เฟืองที่เป็นฟิกซ์กับเฟืองที่เป็นฟรีนั้น มีการยึด
ล็อกติดกับตัวดุมแตกต่างกัน โดยเฟืองแบบฟรีใช้ตัว
ฟรีหมุนติดเข้าไปที่ดุมล้อโดยตรง ซึ่งตัวฟรีจะล็อก
แน่นเองเนื่องจากทิศทางการล็อกแน่นนั้นจะหมุนใน
ลักษณะของจังหวะการปั่นไปด้านหน้า จึงไม่หลุดง่าย
ต่างกับเฟืองหลังของฟิกซ์ ซึ่งมีการเพิ่มตัวล็อกเฟือง
เข้ามาอีกตัวหนึ่ง เนื่องจากจักรยานฟิกซ์ต้องมีการ
เคลื่อนที่ไปทั้งด้านหน้าและด้านหลัง การเคลื่อนที่ไป
ด้านหน้าเพื่อปั่น ส่วนการเคลื่อนที่ด้านหลังเพื่อต้าน

จักรยานแบบที่มีเกียร์ตัวตีนผีหลังจะมีสปริง
เพื่อรั้งโซ่ให้ตึงอยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องตั้งโซ่ ไม่ต้องรับ
แรงมาก ลักษณะจึงแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

ฉบับนี้ ท่านสมาชิกก็ได้คลายข้อสงสัยว่า
Fixed-gear & Single speed แตกต่างกันอย่างไ
และดูว่าเป็นรถประเภทใดกันได้แล้ว

ช่วงนี้เป็นฤดูฝนก็ปั่นจักรยานกันระมัดระวัง
ด้วยนะครับ ...ฉบับนี้ก็ขอลาไปหาข้อมูลเพิ่มเติมพบ
กันฉบับหน้าครับ





มุมมองภาพ

เรื่อง วชิรพ จันทรงาม

Fitness Lifestyle 30

๑๐ วิธีลดความอ้วน- จะปั่นจักรยานดีขึ้น

ในบทความตอนที่ ๒๗ เราได้คุยกันถึงเรื่องความสำคัญของน้ำหนักตัวซึ่งหากปล่อยให้เกินมาตรฐาน นอกจากจะนำมาซึ่งการเจ็บป่วยหลากหลายโรคแล้ว ยังมีผลต่อสมรรถนะ ในการขี่จักรยานโดยตรงด้วย

สำหรับนักปั่นจักรยานสมัครเล่นอย่างเราๆ คงไม่ต้องไปจริงจังอะไรถึงขนาดนั้น ขอเพียงแต่ไม่อ้วนลงพุงก็จะดูดีมากอยู่แล้ว แต่เราก็มักเห็นอยู่มากมายที่ปั่นจักรยานกันเป็นประจำ แต่ก็ยังอ้วนลงพุงกันอยู่ ซึ่งหากท่านยังรับประทานกันแบบไม่บันยะบันยัง ท่านก็ไม่มีวันที่จะมีหุ่นฟิตแอนด์เฟิร์มได้เลย

ภาพประกอบจาก

Pristine Senses Academy

จึงมีการเก็บสถิติความสูงและน้ำหนักตัวของ นักแข่งจักรยานแชมป์โลกใน ๑๒ ปีที่ผ่านมา และ หาค่าเฉลี่ยเป็นตารางมาตรฐานสำหรับชาย-หญิง เพื่อ ที่จะหาน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงที่เป็นอุดมคติ

สำหรับนักปั่นจักรยานสมัครเล่นอย่างเราๆ คง ไม่ต้องไปจริงจังอะไรถึงขนาดนั้น ขอเพียงแต่ไม่อ้วน ลงพุงก็จะดูดีมากอยู่แล้ว แต่เราก็กังหันอยู่มากมาย ที่ปั่นจักรยานกันเป็นประจำ แต่ก็ยังอ้วนลงพุงกันอยู่ ซึ่งหากท่านยังรับประทานกันแบบไม่บันยะบันยัง ท่านก็ไม่มีวันที่จะมีหุ่นฟิตแอนด์เฟิร์มได้เลย เนื่องจาก Calorie-in ยังสูงมากกว่า Calorie-out นั่นเอง จึงยัง จะมีพลังงานเหลือใช้ เก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันอยู่ ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ในเมื่อเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนแล้วว่าการรับประทาน มากเกินความต้องการของร่างกายคือหนึ่งสาเหตุของ ความอ้วน วันนี้เรามาคุยกันถึงวิธีที่จะลดความหิวเพื่อ ที่จะลดปริมาณการรับประทานอาหารลงอย่าง ได้ผล อย่างไรก็ตาม ไม่ขอแนะนำให้อดอาหาร แต่ ควรรับประทานอาหารให้ครบหมู่ ควรลดหวาน มัน คาร์โบไฮเดรต (แป้ง) และรับประทานในสัดส่วนดังนี้ ผักและผลไม้ที่ไม่หวาน ๒ ส่วน โปรตีน ๑ ส่วน และคาร์โบไฮเดรต ๑ ส่วน

ต่อไปนี้เป็น ๑๐ วิธีที่จะช่วยลดความหิว และ ช่วยให้อิ่มรับประทานน้อยลง

๑. ให้อิ่มรับประทานโปรตีนในตอนเช้า เช่น โยเกิร์ต ไข่ขาวต้ม จะทำให้รู้สึกอิ่มโดยเฉพาะโปรตีน ที่ย่อยยากเช่นเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันจะทำให้มีอารมณ์

๒. ดื่มน้ำเปล่าตลอดวัน หรือดื่มเครื่องดื่ม สมุนไพรไทยๆ ที่ไม่เติมน้ำตาล นอกจากนั้น การดื่มน้ำส้ม apple cider vinegar ๑-๒ ช้อนชา ผสมกับ น้ำ ซึ่งมีการด acetic จะทำให้ glycemic index ลดลง ซึ่งจะช่วยให้ความอยากอาหารลดลงด้วย

๓. เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น น้ำชา กาแฟ (โดยไม่เติมน้ำตาล) สำหรับบางคนจะช่วยทำให้ไม่ รู้สึกหิว

๔. แปรงฟัน หรือบ้วนปากด้วยยาอมบ้วนปาก เมื่อเริ่มรู้สึกอยากรับประทานอาหาร

๕. รับประทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำเช่นหัวมัน บุก ซึ่งหาซื้อได้จากสลัดบาร์ในซูเปอร์มาร์เก็ต หลายแห่ง

๖. นอนให้เพียงพอ การนอนน้อยจะทำให้ leptin ในร่างกายมีระดับต่ำลง ซึ่งจะทำให้รู้สึกหิว มากขึ้น

๗. หลีกเลี่ยงอาหาร ขม และผลไม้ที่มีน้ำตาล และมีรสหวานมาก ผลจากการที่มีระดับน้ำตาลใน เลือดสูงจะทำให้รู้สึกหิวเพิ่มมากขึ้น หลังจากที่มีระดับ น้ำตาลได้ลดลงแล้ว

๘. การเคี้ยวอาหารช้าๆ จะทำให้เรารู้สึกอิ่ม เร็วขึ้น และจะรับประทานอาหารน้อยลง เราจะเริ่ม รู้สึกอิ่มหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว ๒๐ นาที

๙. ให้ทดลองใช้จานอาหารที่มีสีฟ้า เพราะมีผล ทำให้รู้สึกหิวลดลง ในทางตรงกันข้าม ภาชนะสีแดง และสีเหลืองจะทำให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น

๑๐. รับประทานอาหารโดยแบ่งออกเป็น มื้อเล็กๆ วันละ ๕-๖ มื้อ แทนที่จะเป็น ๓ มื้อหลัก อาหารว่างตอน ๑๐ โมงเช้า และบ่าย ๓ โมง จะช่วย ทำให้เราไม่หิวมาก จึงไม่รับประทานอาหารเที่ยงและ อาหารเย็นมากจนเกินไป อาหารเย็นควรรับประทาน ๓ ชั่วโมงก่อนเข้านอน และหากมีคาร์โบไฮเดรตน้อย ในมื้อเย็น เช่นข้าวกล้องครึ่งทัพพี จะช่วยทำให้ลด/ คุมน้ำหนักตัวได้ดียิ่งขึ้น

ลองดูกันนะครับ การลดน้ำหนักตัวนอกจากจะ ประหยัดและถูกกว่าการลดน้ำหนักตัวรถและอุปกรณ์ จักรยานแล้ว ยังจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปั่น จักรยานให้ดีขึ้นอย่างแน่นอน

ที่กล่าวมานี้เป็นวิธีที่ได้ผลกันมาแล้ว ทดลอง กันแล้วได้ผลอย่างไรก็ส่งอีเมลล์มาคุยกันได้ที่ happiness.millionaire@gmail.com สวัสดีครับ 

จากการขยายตัวของความสนใจในการปั่นจักรยาน ทั้งเพื่อการเดินทางและท่องเที่ยว ทำให้เกิดชุมชนคนรักจักรยานมากขึ้นเรื่อยๆ ขอเชิญเพื่อนชาวจักรยานแนะนำชมรมหรือกลุ่มจักรยานมายังสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) ได้ที่ โทร. ๐-๒๖๗๘-๕๕๓๐ หรือ อีเมลล์ tchathaicycling@gmail.com เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับเพื่อนนักปั่นหน้าใหม่ ได้มีโอกาสเข้าร่วมกลุ่มจักรยานทำกิจกรรมร่วมกัน

สั้มมาร MTB

ผู้นำกลุ่ม : พี่ตุ๋, พี่เดช, น้องถัง

ที่ตั้ง : หมู่บ้านสั้มมาร

เงื่อนไขการเข้ากลุ่ม : เป็นกลุ่มเปิด สามารถเข้าไปพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในเว็บบอร์ด

ที่ : <http://goo.gl/WiyQC>

กิจกรรมของกลุ่ม : ส่วนใหญ่จะพูดคุยเรื่องอะไหล่และการออกทริปปั่น หากสนใจร่วมกลุ่มสามารถติดตามวัน/เวลานัดหมายและพบปะได้ตลอด ปกติจะนัดพบทุกเช้าวันอาทิตย์ เวลา ๖.๓๐ น. หน้า 7-Eleven แห่งที่ ๒ ในหมู่บ้านสั้มมาร มีวัตถุประสงค์ในการรวมกลุ่มก็เพื่อการออกกำลังกายและใช้เวลาว่างร่วมกัน

สอบถามเพิ่มเติมที่ : คุณถัง โทร. ๐๘๔-๔๕๑-๘๔๘๓



Sparrow Fixed

ผู้นำกลุ่ม : พี่บ๊ิก

ที่ตั้ง : เพชรเกษม / พุทธมณฑลสาย ๒

ลักษณะกลุ่ม : เป็นกลุ่มเปิด

FACEBOOK : <https://www.facebook.com/sparrowfixedgroup>

<https://www.facebook.com/groups/466931453336096/>

กิจกรรมของกลุ่ม : ร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับจักรยานในพื้นที่กรุงเทพฯ, นัดรวมตัวปั่นทั้งช่วงเช้าและทริปลางคืน (แล้วแต่ความสะดวกของสมาชิก) ออกต่างจังหวัดแบบทริปค้าง ๑ คืน (เมื่อมีโอกาส) โดยมีวัตถุประสงค์ให้เด็กๆ ที่ชอบปั่นฟิกซ์เกียร์รู้จักมารยาทในการปั่นร่วมกับผู้อื่นและปั่นได้อย่างปลอดภัย โดยเน้นการติดเบรค ติดไฟให้หมดทุก



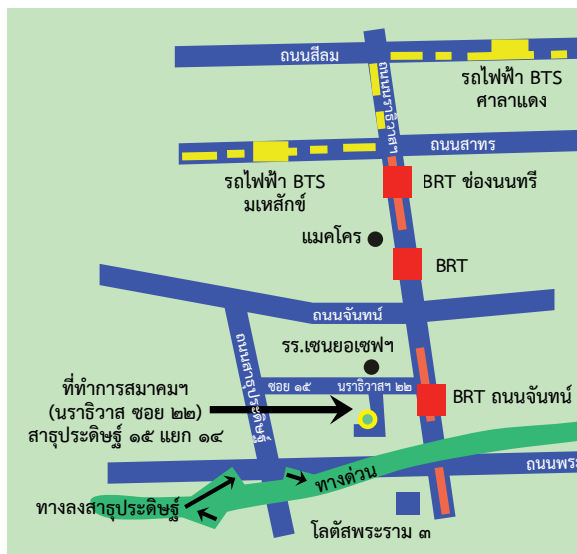


บริจาควัฒน

เป็นโครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้น เพื่อนำจักรยานเข้ามาบูรณะใหม่ และนำไปไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนตาม ที่ทางไกล เพื่อใช้ในการเดินทางสัญจรไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ ตลอดจน ออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ผู้ร่วมบริจาค

๑. คุณกัญญาวาท์ ตัญญูจินดา บริจาคจักรยานแม่บ้าน ๑ คัน
๒. สถานีครอบครัวข่าว ส.ท.ร. FM ๑๐๖ สนับสนุน เงินจำนวน ๕,๐๐๐ บาท เข้าโครงการริเชคคิล จักรยาน
๓. คุณรังสิมา กสิรานันท์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท โพสท์ อินเทอร์เน็ตเซ็นแนล มีเดีย จำกัด ผู้จัดทำ นิตยสาร Cycling Plus Thailand สนับสนุน เงินจำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท เข้าโครงการริเชคคิล จักรยาน



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือประสงค์ร่วมโครงการริเชคคิลจักรยานได้ที่ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ (สาธิตประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๕๗๐ 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 แล้วกรุณาแนบเช็คสำเนาใบโอนไปที่ โทรสาร ๐๒-๖๗๘-๘๕๘๘ หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



๐๑ (เขียว)



๐๑ (ฟ้า)



๐๒



๐๓ แบบ ๑, ๒



๐๓ แบบ ๑



๐๓ แบบ ๒



๐๔ (หน้า)



๐๔ (หลัง)



๐๕ (หน้า)



๐๕ (หลัง)



๐๖



๐๗



๐๘

รายการสินค้า

๐๑. หมวกคลุมหน้า มีสีเขียว สีฟ้า ราคาใบละ ๑๒๐ บาท

๐๒. แแถบเสื้อสะท้อนแสง ราคาตัวละ ๑๕๐ บาท

๐๓. เสื้อยืดจักรยานสีขาว ตัวละ ๑๐๐ บาท

แบบ ๑ ด้านหน้าลายจักรยาน
ด้านหลังสัญลักษณ์สมาคมฯ

แบบ ๒ ด้านหน้าลายจักรยาน
ด้านหลังโปรตรังจักรยาน

๐๔. เสื้อ TCHA แขนสั้น ราคาตัวละ ๗๕๐ บาท

๐๕. เสื้อ TCHA แขนยาว ราคาตัวละ ๙๕๐ บาท

๐๖. กางเกงขาสั้น SDL ราคาตัวละ ๙๕๐ บาท

๐๗. กางเกงขายาว SDL ราคาตัวละ ๑,๑๐๐ บาท

๐๘. ถุงแขนสีดำ ราคาคู่ละ ๑๒๐ บาท

Total Bicycle Life Support and Service

LOUIS GARNEAU BRUNO
PRIMAVERA SHIMANO
MERIDA FUJI GIANT

Thonglor Bike

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

トンローバイク



แกรนด์ลว้ ดา

www.pmpaccess.com

แกรนด์รักภษา

www.facebook.com/pmpaccess

Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2



อุปกรณ์GPS สำหรับการท่องเที่ยวและกีฬา

SUANTHON BIKE PLUS เซียชัย 0 2462 8404 , 08 1899 6223

Domino

รับทำเสื้อหมอม กลุ่ม งานแข่ง ฯลฯ
คุณภาพเยี่ยม ราคามิตรภาพ

089-487-8789

Dominoeswear@hotmail.com



พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่

PRO BIKE ส่วนลด ๑๕% โทร. ๐๒-๒๕๔-๑๐๗๗

WORLD BIKE ส่วนลด ๒๐% โทร. ๐๒-๔๔๔-๔๘๔๘

THONGLOR BIKE ส่วนลด ๑๐% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม

ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทร. ๐๒-๗๑๒-๕๕๒๕

ZIP COFFEE (หมู่บ้านส้มแมกร) ส่วนลดกาแฟ ๑๐ บาท สำหรับผู้ถือ
บัตรฯ และลด ๒๐ บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน TCHA ลายธงชาติ

ชวนกันไปรีไซเคิลจักรยานที่ประจวบฯ

๑๐ - ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๖

ทำตัวให้ว่างแล้วไปร่วมกิจกรรมกับโครงการ
รีไซเคิลจักรยานให้กับโรงเรียนถึง ๖ แห่งในเขตอำเภ
ปราณบุรี ที่โรงเรียนบ้านพุใหญ่ โรงเรียนบ้านพุน้อย
โรงเรียนบ้านหัวตาลแถว โรงเรียนบ้านบางปู และ
โรงเรียนบ้านหนองข้าวเหนียว

โดยปั่นจักรยานจากจุดนัดพบที่ไผ่ตงพระราม
๓ ไปสพบกับอีกกลุ่มที่ไผ่ตงพระราม ๒ เพื่อปั่นไป
พักค้างคืนที่จังหวัดเพชรบุรีในวันแรก วันที่สองปั่นไป
พักที่อำเภอหัวหิน ณ รีสอร์ทริมหาดสามร้อยยอด พอ
ถึงวันที่สาม (๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๖) เข้าร่วมงานวันแม่
แห่งชาติที่โรงเรียนบ้านพุใหญ่ พร้อมกิจกรรมส่งมอบ
จักรยานจากโครงการรีไซเคิล

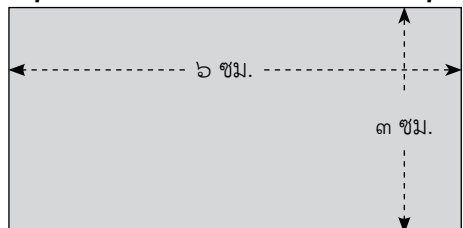
ท่านใดสนใจทริปนี้ติดต่อสอบถามด่วนที่
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ค่าใช้จ่ายท่านละ
๑,๕๐๐ บาท

รับจำนวนจำกัด !

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาอย่างเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่าย
จักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน
เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ
เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด ๓ คูณ ๖ เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาส
เปิดพื้นที่ใหม่เพียง ๑,๐๐๐ บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน
โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๕๗๐ หรือทางเว็บไซต์ที่ <http://bit.ly/TCHAMiniAD>



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!

Barcelona Brompton

worldwide limited run of just 400

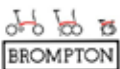


Specifications:

M6L / Blue/Orange (Gloss Painting) / Orange Mudguards / Standard Gear Ratio / Orange Brompton Saddle / Blue Foam Grip / S-Bag With Barca Design Flap / 2013 Crank Set / 2013 Brake Levers / 2013 Double Wall Rims



ติดต่อ One Fine Day
02-744-4077, 087-595-7417
www.onefineday-bicycle.com





TITAN

OPTIMIZING YOUR PERFORMANCE

SPECIFICATIONS

TITAN 6000

	6061 T6 Hydroform Alloy
	Spinner 300 - 650B ST Air / 120mm
	Shimano MT35
	Shimano MT35
	WTB Woverline 2.2
	Shimano Deore 10 Speed Rapidfire
	Shimano Deore 10 Speed
	Shimano Deore 10 Speed Shadow Plus
	Shimano Deore 42 / 32 / 24T 2PC
	Shimano
	Shimano CS-HG81 - 10 Speed, 11-32T
	Shimano PD-AT50
	Shimano Deore Hydraulic Disc - F: 180 R: 160mm
	Ritchey OE
	Selle San Marco ERA

The specifications are subject to change based solely on company's discretion.

6061 ALLOY T6

WTB



OptimaBike



optimacycle.com

OPTIMA

Call Center: 02-703-6826 Email: info@optimacycle.com



GIANT.

#RIDELIFE

**RIDE LIFE.
RIDE GIANT.**



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