



วารสาร สาร- สองล้อ

๕
๒๕๕๖

ฉบับที่
๒๖๓
พฤษภาคม

สาวออย..
ไม่ต้องการจ้อง
ก็ออก..
ปั่นจักรยานได้



ปั่นสองล้อ ท่องสองแผ่นดิน ตราด - เกาะกง

- ขวนมือใหม่มาหัดขี่อย่างปลอดภัย • ปั่นไปรีไซเคิลจักรยานที่ระยอง
- Lance Armstrong นักสู้อยู่ไม่ยอมแพ้ • โลกที่แคบลงเพราะรถยนต์
- ปั่นปั่นรัก เพื่อผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ • ปั่นจักรยานกลืนผ้าป่า..ภูชี้ฟ้า



ISSN 1513-6051

มูลค่า
๓๐ บาท
สมาชิก..
รับฟรี!

f TCHAtaicycling
www.thaicycling.com



ทีมจักรยานถนน Lampre-MERIDA Pro Tour Team

จักรยานและอุปกรณ์แบรนด์ MERIDA จัดจำหน่ายโดย บจก. ไซเคิลสปอร์ต
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร 0-2621-7225
ติดตามรายละเอียดได้ที่ facebook.com/MERIDA.IN.TH





ทีมจักรยานภูเขา Multivan MERIDA Biking Team

จักรยานและอุปกรณ์แบรนด์ MERIDA จัดจำหน่ายโดย บจก.ไซเคิลสปอร์ต
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร 0-2621-7225
ติดตามรายละเอียดได้ที่ facebook.com/MERIDA.IN.TH



AVENUE

www.avenuecycles.com



AIRBASE XM 26" MATT BLACK : 9 Speed, Alloy Street Bike with Shimano Sora Components.



AIRBASE XM 26" SHINY RED



AIRBASE XM 26" SHINY WHITE



AIRBASE XM 26" MATT YELLOW

AUTHORIZED DEALER / ตัวแทนจำหน่าย

www.la-bicycle.com

CC SHOP ถนนวิภาวดี : Tel. 0-2651-4114 • LA SHOP ปากเกร็ด บางกอก : Tel. 0-2962-3818 • LA SHOP เพชรเกษม : Tel. 0-2807-5300 • LA SHOP พุทธมณฑลสาย 2 : Tel. 0-2864-4191-2 • LA SHOP ราชอินทรา : Tel. 0-2945-4845-6 • เจริญจักรยาน นครปฐม : Tel. 034-241-869 • ศรีสะเกษจักรยาน จ.ศรีสะเกษ Tel. 045-613-648 • LA SHOP อุบลราชธานี Tel. 045-246-082 • LA SHOP ขอนแก่น Tel. 043-337-927 • สารคามอะไหล่ มหาสารคาม Tel. 043-723-005 • มฤคชัชวาลย์ จ.พิจิตร Tel. 056-622-262 • เอี่ยมเจริญ จ.ชัยภูมิ Tel. 053-754-920 • ศรีวัฒนมา จ.ปัตตานี : Tel. 073-349-289



ผ่อนสบาย 0% 6 เดือน เมื่อซื้อสินค้าราคา 30,001-100,000 บาท ต่อคืน 1 กุมภาพันธ์ - 30 มิถุนายน 2556





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



IBERA

AIRACE

xplova

challenge
HANDMADE TUBULARS



PRO-LITE

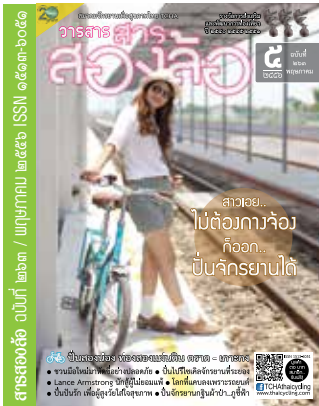
TOBE

GI40

ELITE

Tacx

DUNLOP



ภาพ : Zdepsy | ออกแบบ : Zangzaw

ประชาสัมพันธ์	๘
แวดวงสองล้อ	๑๐
ปฏิทินทริป	๑๒
ทริปเดือนพฤษภาคม	๑๔
ทริปเดือนมิถุนายน	๑๖
ทริปเดือนกรกฎาคม	๑๘
Friday Night Ride ปั่นไปสุวรรณหิม	๒๐
เป็นสาวไม่ต้องกางจ้อง..ออกปั่นจักรยาน	๒๒
มือใหม่หัดขี่ #๓	๒๔
Bike to Work	๒๖
ปั่นจักรยานกลิ่นผ้าป่า..ภูชี้ฟ้า	๒๘
ปั่นสองน้อง ท้องสองแผ่นดิน	๓๐
ปั่นป่วนรัก เพื่อผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ	๓๔
โลกที่แคบลงเพราะรถยนต์	๓๖
เชิงช่างหนึ่ง..ชิ้นชุด	๓๘
Lance Armstrong นักสู้ผู้ไม่ยอมแพ้	๔๐
ชมรมจักรยาน	๔๒
บริจาคจักรยาน	๔๓
สินค้าสมาคมฯ	๔๔

บทบรรณาธิการ



กิจกรรมครั้งสำคัญอีกครั้งหนึ่งของสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย นั่นคือการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๖ ซึ่งจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๕๖ ณ ห้องประชุมกองปราบปรามฯ ในวันนั้นมีสมาชิกเข้าร่วมประชุมกันอย่างอบอุ่นและบรรยากาศที่เต็มไปด้วยมิตรภาพของสมาชิกจักรยาน ในระหว่างการประชุมนั้น.. สมาชิกผู้มีประสบการณ์ต่างได้ช่วยกันเสนอแนะ ให้ข้อมูลแนะนำ ในเรื่องต่างๆ อันเป็นสาระและเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการของคณะผู้บริหารสมาคมฯ เป็นอย่างมาก แม้ว่าจะมีหลากหลายความคิดเห็นและมุมมอง ทั้งที่สอดคล้องกันและแตกต่างกัน แต่ทั้งหมดล้วนอยู่ในเจตนาคือเดียวกัน นั่นคือการช่วยสนับสนุนให้สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้เติบโตตามเป้าหมายเพื่อเกิดประโยชน์ต่อผู้ใช้จักรยานในประเทศไทยด้วยกันทั้งสิ้น และเป็นข่าวดีที่สมาชิกล้วนสนับสนุนให้สมาคมฯ ดำเนินการจัดกิจกรรมสำคัญ นั่นคือการจัดงาน คาร์ฟรีเดย์ 2556 (Car Free Day 2013) ต่อเนื่องอีกครั้งในปีนี้ เรามาช่วยสนับสนุนกันนะครับ

เนื่องด้วยสารสองล้อฉบับเดือนเมษายน ๒๕๕๖ ได้ปรากฏข้อผิดพลาดในการจัดเตรียมเนื้อหาบทความเรื่อง “ผู้สูงวัยปั่นโลกรั้วจักรยาน” ในหน้า ๒๐ เกี่ยวกับสถานภาพของคุณนิพนธ์ บุญญภัทโร จึงขอแก้ข้อมูลที่ถูกต้อง ดังนี้

ท่านนิพนธ์ บุญญภัทโร อดีตผู้ว่าราชการจังหวัด นครศรีธรรมราช, อดีตผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี, อดีตประธานที่ปรึกษาของผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร และปัจจุบันเป็นประธานคณะที่ปรึกษาสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย



คณะผู้จัดทำวารสาร “สารสองล้อ” ขออภัยมา ณ ที่นี้
บรรณาธิการสารสองล้อ

สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

- วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย**
๑. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพ และลดมลพิษ การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
 ๒. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหารถจักรยานด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
 ๓. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
 ๔. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
 ๕. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
 ๖. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้อำนาจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ตกอยู่ในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
 ๗. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วีระระณะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทยานนท์ กองบรรณาธิการ กำพล ยุทธไตร, ศักดิ์ทรงศักดิ์ เกียรติพิชิตชัย, ภัฏญพัฒน์ บัณฑุกุล, สุปรียา จันทะเหลลา พิสูจน์อักษร วิมา ยุกตเวทย์ ประสานงานและบัญชี วิภาดา กิจราชูพิชิต, ส่วนทะเบียน ธีรเอกาทศศิริชิต กลุสั่นเหิยะ ฝ่ายโฆษณา ภัฏญพัฒน์ บัณฑุกุล พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐๒-๒๑๔-๔๖๖๐, ๐๒-๒๑๔-๔๓๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๑๒-๔๕๐๙ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ (สาธุประดิษฐ์ ๑๕ เขต ๑๔) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๓๗๗, ๐๒-๖๑๒-๔๕๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๑๒-๔๕๕๙ เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: [facebook.com/TCHAtaicycling](https://www.facebook.com/TCHAtaicycling) อีเมล tchathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี สมาชิกรายปี ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อดีที่ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๓๗๗, ๐๒-๖๑๒-๔๕๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๑๒-๔๕๕๙ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member>

“สุดๆ” ในแบบของคุณ กับยาดมเปปเปอร์มินท์ ฟิลด์

“ทีมเปปเปอร์มินท์”
สร้างประสบการณ์ **มันส์ สุดๆ**
ปั่นจักรยานพิชิตต้นมะเดื่อยักษ์
จ.นครนายก



พักช่วงพัช Peppermint



Team Peppermint

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับทีมเปปเปอร์มินท์

www.facebook.com/PeppermintBike



คลิก!!

ยาดม เปปเปอร์มินท์ ฟิลด์
สดชื่น...ทุกเวลา





เปิดเส้นทางท่องเที่ยวหัวใจใหม่ ใส่ใจสิ่งแวดล้อม “ขับรถเที่ยว-นั่งรถไฟ...ทัวร์ผืนป่าตะวันออก”

วันที่ ๒๙ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๖

เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวเข้ามาในพื้นที่
ให้บริการด้านที่พัก รับประทานอาหารสุขภาพ และร่วมกิจกรรม
ท่องเที่ยวเชิงนิเวศและส่งเสริมการเดินทางแบบลดโลกร้อนในพื้นที่
จังหวัดสระแก้ว-ปราจีนบุรี-นครนายก การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
สำนักงานนครนายก จึงจัดโครงการท่องเที่ยวหัวใจใหม่ สีสัน
ผืนป่าตะวันออก โดยจัดให้มีกิจกรรมหลักนำร่อง ขับรถเที่ยว
นั่งรถไฟ ทัวร์ผืนป่าตะวันออก นำเสนอเส้นทางท่องเที่ยวตัวอย่าง
ในการเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว และเดินทางโดยรถไฟ

ขับรถเที่ยว ทัวร์ผืนป่าตะวันออก ตอน “คาราวานครอบครัว
ทัวร์ผืนป่าตะวันออก” ในวันที่ ๒๙ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๖
เส้นทางกรุงเทพฯ-สระแก้ว ตะลุยแหล่งท่องเที่ยวจังหวัดสระแก้ว
ครบทุกสัปดาห์ (วันแรก) กิจกรรมดูผีเสื้อที่ปางสีดา ชมความ
น่ารักของเหลาลิงเขาฉกรรจ์ เดินป่าระยะสั้นชมความงาม
ของปรากฏการณ์ทางธรณีวิทยา “ถ้ำเพชรไธสง ถ้ำเพชร
หาดทรายแก้ว (วันที่สอง) ชมปราสาทหิน “สดีกก้อกรม”
ฟังเรื่องราวการก่อสร้างจากนักยุคที่ท้องถิ่น และเลือกซื้อ
สินค้ามือหนึ่งมีสองเป็นของใช้ของฝาก ณ “ตลาดโรงเกลือ”
ก่อนเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

นั่งรถไฟ ทัวร์ผืนป่าตะวันออก ตอน “มาปราจีน... วันเดียว
ก็เที่ยวได้” วันอาทิตย์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖ เส้นทางสถานี
หัวลำโพง-สถานีปราจีนบุรี เริ่มต้นการเดินทางมุ่งหน้าสู่จังหวัด
ปราจีนบุรี โดยขบวนรถธรรมดาที่ ๒๓๙ ระหว่างทางสัมผัส
วิถีชีวิตชนบทและความหลากหลายบรรยากาศ จากนั้นนั่ง
รถตุ๊กตุ๊ก-นำเที่ยวเมืองปราจีน สักการะขอพร “ศาลเจ้าพ่อ
หลักเมืองปราจีน”, สักการะเทพเจ้าไผ่เขียนใจชื่อ “มูลนิธิ
สว่างบำเพ็ญธรรมสถาน ปราจีนบุรี”, ไหว้ขอพร “หลวงพ่
อภัยทาน” และชมอุโบสถ ๔ ชาติ “วัดแก้วพิจิตร” ฯลฯ
เดินทางกลับโดยขบวนรถธรรมดาที่ ๒๓๗ โดยสวัสดิภาพ

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐๓๗-๓๑๒๑๘๒,
๐๓๗-๓๑๒๑๘๔ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. เปิดบริการ
ทุกวัน หรือดาวน์โหลดข้อมูลเพิ่มเติมที่ www.tat8.com

แคมเปญ THE LITTLE BIG PROJECT ชวนกันท่องเที่ยวเมื่อไทย

ททท. จัดกิจกรรมผ่านแคมเปญการตลาดออนไลน์
THE LITTLE BIG PROJECT เพื่อเชิญชวนผู้สนใจสมัครเข้า
ร่วมโครงการ สามารถส่ง วีดีโอแนะนำตัวความยาว ๑ นาที
เป็นภาษาอังกฤษบอกเล่าตัวตน และเหตุผลว่าทำไมคุณ
ควรจะได้รับเลือกให้มาร่วมทำภารกิจนี้ที่เมืองไทย ส่งไปยัง
www.TheLittleBigProjectThailand.com ปิดรับสมัคร
วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๖ โดยนักท่องเที่ยวอาสาสมัคร
ที่ได้รับเลือกจำนวน ๑๐ ท่าน เป็นชาวต่างชาติ ๕ คน และ
ชาวไทย ๕ คนจะได้ร่วมแข่งขันภารกิจท่องเที่ยวกับโครงการ
อาสาต่างๆ อาทิ

โครงการอาสาพัฒนาชุมชนชาวเขา จังหวัดเชียงใหม่
ร่วมกับ International Student Volunteers (ISV, โครงการ
อาสาอนุรักษ์ช้าง จังหวัดเชียงใหม่ ร่วมกับศูนย์บริบาลช้างไทย,
โครงการอาสาพัฒนาชุมชนตามแนวชายหาด จังหวัดพังงา
ร่วมกับกลุ่ม Andaman Discoveries, โครงการอาสาอนุรักษ์
ท้องทะเล เกาะเต่า จังหวัดสุราษฎร์ธานี ร่วมกับกลุ่มรักษ์เกาะเต่า
และโครงการอาสาอนุรักษ์ท้องทะเลและพันธุ์เต่าหายาก
เกาะทะเล จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ร่วมกับ ชมรมเกาะทะเลลู

ตลอดภารกิจ ๒ สัปดาห์ ผู้เข้าแข่งขันทุกคนจะ
ต้องแบ่งปันประสบการณ์ในการทำกิจกรรมอาสาผ่านสื่อ
ออนไลน์ ทุกช่องทางเพื่อให้ได้รับโหวตมากที่สุด ทีมใดที่ได้
รับคะแนนโหวตสูงสุด จะได้รับเงินทุนจาก ททท. ๕,๐๐๐
เหรียญสหรัฐเพื่อนำไปมอบให้กับโครงการอาสาในพื้นที่ได้
ใช้ในการดำเนินกิจกรรมต่อไป



เสาเข็มเจาะ ระบบครนหัวเจาะ บริการทั่วราชอาณาจักร

บริษัท ปาริวรรณ วิศวกรรม จำกัด

081-919-2989

www.pariwat.info



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





สวดวงสองล้อ

ชุดจักรยานลายใหม่ โดนใจนักปั่น

ศาลายาดีไซน์ได้เตรียม

ออกวางตลาดชุดจักรยาน
ลายใหม่ สำหรับคอเลคชั่น

ปี ๒๐๑๓ ด้วยชุดเสื้อผ้าจักรยานที่ออกแบบใหม่ล่าสุด จำนวน 3 ลาย เพื่อตอบสนองคนรักการปั่นจักรยานเป็นพิเศษ ประกอบด้วยลาย PEACE & LOVE ลาย PLEASE LOOK และลาย SAVE OUR CYCLISTS (สีแดงและสีเขียว) เตรียมจับจองกันได้ที่โชว์รูม SDL OUTLET เร็วๆ หรือโทรศัพท์สอบถามได้ที่ ๐๒-๔๒๙-๗๒๔๖ ถึง ๗ หรือที่แอท์เล็ท ๐๓-๔๓๑-๘๙๐๒ ถึง ๓ หรือ email salayadesign@yahoo.com 



TCHA ร่วมกับ ชมรมจักรยานธนาคารแห่งประเทศไทย กับกิจกรรมปั่นอย่างปลอดภัย

เรื่อง / ภาพ : schantalao



ชมรมจักรยานธนาคารแห่งประเทศไทยได้เชิญสมาคมนักจักรยานเพื่อสุขภาพไทยไปบรรยายเรื่องการใช้งานจักรยานประเภทต่างๆ รวมถึงความรู้ในการปั่นอย่างปลอดภัย เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคมที่ผ่านมา โดยมีพี่เรวัตเป็นผู้ดำเนินรายการ และทีมงานจากชมรมจักรยานสะพานพระรามแปด มาร่วมให้ความรู้

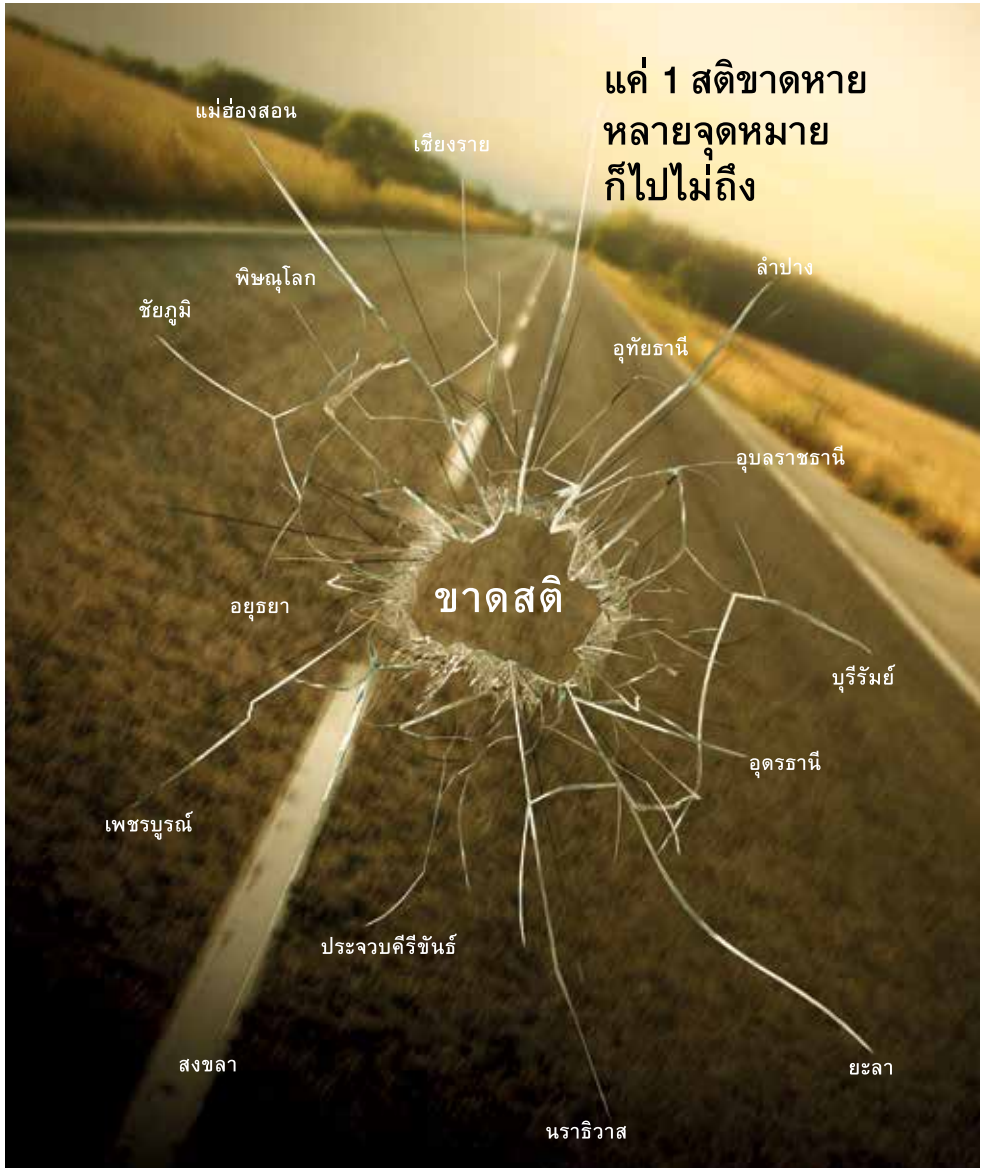
กับพี่ๆ เจ้าหน้าที่ของธนาคารแห่งประเทศไทยด้วย... หลังจากจบการบรรยายในรอบบ่าย ช่วงเย็นก็ได้เวลาทดลองปั่น โดยมีพี่เสื่อยุ้ยคอยแนะนำสำหรับคนที่ยังไม่เป็น และช่วยสอนเทคนิคการใช้เกียร์ให้สาวๆ ได้ลองใช้กันด้วยค่ะ หากหน่วยงานใดมีกิจกรรมส่งเสริมการใช้จักรยานแบบนี้ ทางสมาคมนักจักรยาน



เพื่อสุขภาพไทยยินดีเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการเพิ่มประชากรนักปั่น ... พบกันโอกาสหน้าค่ะ

ติดตามชมภาพทั้งหมดได้ที่
<http://goo.gl/fppm5> 





แค่ 1 สติขาดหาย
หลายจุดหมาย
ก็ไปไม่ถึง

ขาดสติ

เพราะเรา...ต่างมีคนที่รักรอคอยอยู่ที่จุดหมายปลายทาง หน้าที่ของคนขับจึงไม่ใช่แค่การขับรถ
แต่คือความรับผิดชอบต่อทุกชีวิตที่ร่วมเดินทางให้ถึงจุดหมายอย่างปลอดภัย
มาช่วยกัน ลดอุบัติเหตุบนท้องถนนให้เป็นศูนย์

www.pttplc.com



ขับดี
ไม่มีอุบัติเหตุ
Zero Accident



ปฏิกินทริป

เดือนพฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๖

อาทิตย์ที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๖

ปั่นไหว้พระแก้ววัด ท่าม่วง กาญจนบุรี

คืนวันศุกร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride สนามกีฬาราชมั่งคณา หัวหมาก ๖๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่ มุดอุโมงค์ต้นไม้สู่ตลาดน้ำดอนหวาย

อาทิตย์ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖

นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง

๒๔ - ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๖

ปตท. รีไซเคิลจักรยาน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง

อาทิตย์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๖

ปั่นไหว้พระวัดโบสถ์ สมเด็จพระโตงคี่ใหญ่ ปทุมธานี

คืนวันศุกร์ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๖

Friday Night Ride รังสิต ตลาดรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปี ๙๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

ปั่นรณรงค์ครบรอบ ๑๐ ปี บริจาคโลหิตสภากาชาดไทย

อาทิตย์ที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่ ปั่นไปชมดาวท้องฟ้าจำลอง

อาทิตย์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ปั่นไปทำบุญเลี้ยงอาหารเด็กอ่อน คลองหก

คืนวันศุกร์ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride แจ้งวัฒนะ ๗๐ กม.

๒๐ - ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ทริปประเพณีข้าเหมาวงกลม กทม.-เขาใหญ่

อาทิตย์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่

อาทิตย์ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๕๖

นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง

๑๐ - ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๖

รีไซเคิลจักรยาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

คืนวันศุกร์ที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride ป้อมพระจุลฯ ๖๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๖

ทริปมือใหม่หัดขี่

Sunday 12 May 2013

Cycling trip to 9 Temple worship at Kanchanaburi.

Friday night 17 May 2013

Friday Night Ride, Cycling to Rajamangala National Stadium Hua Mark about 60 km.

Sunday 19 May 2013

The amateur cycling event, Through the tree tunnel go to Don Wai Floating Market.

Sunday 19 May 2013

Bicycle repair for kids.

24 - 26 May 2013

PTT recycle trip to Rayong.

Sunday 9 June 2013

Cycling trip to Wat Bot temple in Pathum Thani.

Friday night 14 June 2013

Friday Night Ride, Cycling to Rattanakosin 200 Year market at Rangsit about 90 km.

Sunday 16 June 2013

Cycling Campaign 10th Anniversary Celebration of World Blood Donor Day.

Sunday 23 June 2013

The amateur cycling event, Cycling to the planetarium.

Sunday 7 July 2013

Cycling trip to share the Luncheon to kids at Klomg 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.

Sunday 4 August 2013

Bicycle repair for kids.

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.

หมายเหตุ: รายการต่างๆ อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โทร. ๐-๒๖๒๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๕๗๐ 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@ksc.th.com



Dr. Hon
freedom unfolds

"Oh what a
beautiful day.
Dr. Hon is here."

เชิญสัมผัสกับประสบการณ์รถพับ
อันดับหนึ่งของโลก ได้แล้ววันนี้ที่

Dr.Hon Experience Shop พระราม 2
และร้านตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ

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

กรุงเทพและปริมณฑล: Aim Bike (เมืองทองฯ) 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, นายภณโชค (บางนา) 089-043-6262, ร้านเฮียดี (จุฬา 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 (สพบุรี) 081-831-6168, น้องโบว์ VCD (อ่างทอง) 035-611-387, เอสเอ็นไบค์ (พิษณุโลก) 081-888-3665, ภาคตะวันออก: จ.จักรยาน (จันทบุรี) 039-311-159, เสงแสงหลี (ตราด) 039-531-482, ระยองซิติ์ไบค์ (ระยอง) 089-666-0305, ราชจักรยาน (ชลบุรี) 038-770-097, ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ: Bike Center (ขอนแก่น) 043-347-700, Bike Center (อุดรธานี) 086-231-1110, สองล้อ (นครราชสีมา) 081-879-1318, อยู่ดีไซเคิล (อุบลราชธานี) 089-629-1199, ภาคเหนือ: FAT FREE (เชียงใหม่) 053-752-532, ไบโด้ (เชียงใหม่ ทางลง) 084-611-1211, จักรยานบรเวทิง (ลำปาง) 081-885-7943, เด็กซ์เชล (สุราษฎร์ธานี) 055-413-045, ภาคใต้: นิมิตรไบค์ (เพชรบุรี) 032-890-144, J SERVICE (พัทลุง) 074-612-240, ดาบีไบค์ (สุราษฎร์) 084-847-3847, โมโรเจคไบค์ (กลาง, ภูเก็ต) 081-893-5236, หาดใหญ่เมาท์เทนไบค์ (สงขลา) 084-198-9394, ยี่พงษ์ (ชุมพร) 077-511-166, อันดามันไซเคิล (กระบี่) 085-888-9580, บิดดำนินเมาท์เทนไบค์คลับ (ปัตตานี) 081-599-6807, วิริยาไบค์ (ระนอง) 077-812-220



TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๖

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๔-๕๔๗๐

ปั่นไปไหว้พระ ๙ วัด ที่กำแพงเมืองกาญจน์ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๖

ทริปวันเดียวได้สักการะ ๙ วัดในอำเภอท่าม่วง
กาญจนบุรี กับระยะทางปั่นในพื้นที่เพียง ๔๐ กิโลเมตร
แต่อาจจะสนุกเท่ากับปั่น ๑๐๐ กิโลเมตร เพราะต้อง
มีการปั่นปาย เข้าถ้ำสัมผัสมัศจรรย์ชาติ

๖.๐๐ น. นัดพบเพื่อนำจักรยานขึ้นรถบรรทุก
และออกเดินทางด้วยรถตู้พร้อมรถบรรทุกจักรยาน

*สำหรับผู้ที่นำรถยนต์บรรทุกจักรยานไปเอง
สามารถจอดได้ที่วัดถ้ำเสือ

*สอบถามค่าใช้จ่าย และสมัครร่วมกิจกรรมได้ที่
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 

=====

Friday Night Ride

ชวนปั่นไปสนามกีฬาราชวชิรคลาหวัหมาก

คืนวันศุกร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๖

ระยะทาง ๖๐ กม.

กิจกรรมปั่นยามค่ำครั้งที่ ๕ นี้ สมาคมจักรยาน
เพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และ Coffee Bike นำพา
ปั่นไปยังสนามกีฬาราชวชิรคลาหวัหมากยามราตรีด้วย
ระยะทางไม่ไกลนัก นัดหมายเวลา ๑๙.๐๐ น. รวมพล
ณ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓

=====

มือใหม่หัดขี่ ครั้งที่ ๕

มุดอุโมงค์ต้นไม้สู่ตลาดน้ำดอนหวาย

อาทิตย์ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เป็นครั้งที่ ๕ สำหรับมือใหม่ ที่จะช่วยส่งเสริม
และเป็นการเรียนรู้เรื่องการใช้จักรยานอย่างถูกวิธี
ใช้เส้นทางร่วมกันอย่างปลอดภัย ตลอดจนการแก้

ปัญหาที่เกิดขึ้น จากนั้นนำพาปั่นไปชมทัศนียภาพ
ภายในบริเวณพุทธมณฑล ลัดเลาะผ่านอุโมงค์ต้นไม้
ไปสู่ตลาดน้ำดอนหวาย เส้นทางไม่อันตรายเพราะจะ
ไม่ออกถนนใหญ่ เริ่มกิจกรรมเวลา ๗.๐๐ น. บริเวณ
ลานองค์พระฯ พุทธมณฑล 

=====

ปตท. รีไซเคิลจักรยาน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง ๒๔ - ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๖

บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน)
ได้มอบจักรยานเก่าที่เกิดจากโครงการแลกจักรยาน
ของพนักงานในโรงงาน ให้กับสมาคมฯ เพื่อเข้า
โครงการรีไซเคิลจักรยาน และสมาคมฯ ได้จัดกิจกรรม
รีไซเคิลจักรยานไปยังจังหวัดระยอง เพื่อส่งมอบ
จักรยานซึ่งอาสาสมัครสมาคมฯ ได้บูรณะซ่อมแซม
เรียบร้อยแล้ว ให้กับโรงเรียนในสังกัดของ องค์การ-
บริหารส่วนตำบลทุ่งควายกิน, กองดิน, พังราด,
คลองปูน และน้ำเป็น ทั้งหมด ๑๒ โรงเรียน

ออกเดินทางวันศุกร์ที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๖
เวลา ๐๗.๐๐ น. ที่สวนลุมพินี กรุงเทพฯ พักค้างคืนที่
อำเภอบ้านบึง ๑ คืน และคืนวันเสาร์พักที่ศูนย์เด็กเล็ก
อบต.ทุ่งควายกิน ส่วนวันอาทิตย์จะเป็นพิธีมอบจักรยาน
และเที่ยวอ่าวเก็บน้ำเขาจุก และเดินทางกลับกรุงเทพฯ

กิจกรรมนี้มีค่าใช้จ่าย กรุณาสอบถามราย
ละเอียดได้ที่สมาคมฯ ตามข้อมูลติดต่อข้างต้น

และขอเชิญชวนสมาชิกจิตอาสาร่วมซ่อมจักรยาน
เพื่อส่งมอบในกิจกรรมนี้ ได้ ณ โรงงานของน้ำหมี
บนถนนพุทธบูชาซอย ๓๖ (ซอยอู่รถเมล์สาย ๗๕)
แย่งสวนธนบุรีรมณ์ ใกล้วัดพุทธบูชา ในวันอาทิตย์
ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ น. 

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

TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนมิถุนายน ๒๕๕๖

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐

ปั่นไหว้พระวัดโบสถ์ สมเด็จพระโตวคใหญ่ ปทุมธานี อาทิตย์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๖

ปั่นไปบนเส้นทางที่สัมผัสวิถีชีวิตชาวริมน้ำ
เจ้าพระยา บางจุดผ่านได้เฉพาะรถเล็กๆ อย่างจักรยาน
เท่านั้น เพื่อไปยังวัดโบสถ์ มีวังมัจฉาใหญ่ ทำบุญเลี้ยง
อาหารปลาตามอัธยาศัย โดยออกเดินทางจากสวน
รถไฟ (สวนวชิรเบญจทัศ) ซึ่งสามารถนำรถยนต์ไป
จอดได้ตลอดทั้งวัน เสียค่าบริการ ๑๐ บาท นัดหมาย
เวลา ๐๗.๐๐ น. สิ้นสุดกิจกรรมปั่นกลับถึงสวนรถไฟ
ประมาณ ๑๖.๓๐ น. ระยะทางโดยรวมประมาณ ๘๐
กิโลเมตร ไม่มีค่าใช้จ่ายในการร่วมกิจกรรม 

=====

Friday Night Ride

ริ้วสิด ตลาดรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปี

คืนวันศุกร์ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๖

ระยะทาง ๙๐ กม.

กิจกรรมปั่นยามค่ำครั้งที่ ๖ นี้ สมาคมจักรยาน
เพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และ Coffee Bike นำพาปั่นไป
ตลาดรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปีด้วยระยะทางที่ไกลอีกนิด
ผู้ร่วมทริปต้องเตรียมความพร้อมของกำลังตัวเองให้
เหมาะสม นัดหมายเวลา ๑๙.๐๐ น. รวมพล ณ ที่
จอดรถ โลตัสพระราม ๓ 

=====

ปั่นรณรงค์ครบรอบ ๑๐ ปี บริจาคโลหิตสภากาชาดไทย อาทิตย์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

กิจกรรมสนับสนุนโครงการ ๖๕ ล้านดวงใจ
บริจาคโลหิตถวายพ่อของแผ่นดิน ฉลอง ๑๒๐ ปี
สภากาชาดไทย และเป็นการยกย่องเชิดชู และ
ขอบคุณผู้บริจาคโลหิตในการช่วยชีวิตผู้อื่น นัดหมาย



ทำกิจกรรมที่ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ ถนนอังรีดูนังต์
เวลา ๘.๐๐ น. พร้อมรับเสื้อจำนวน ๕๐๐ ตัว
ร่วมกิจกรรมจัดขบวนแปรรูปเสื้อที่สวยงาม และ
ร่วมบริจาคโลหิตตามความสมัครใจ 

=====

มือใหม่หัดขี่ ปั่นไปชมดาวทอว์ฟ้าจำลอง

อาทิตย์ที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๖

ครั้งที่ ๖ ของกิจกรรมมือใหม่ เพื่อส่งเสริมการ
ใช้จักรยานอย่างถูกต้องและปลอดภัย นัดพบกันที่
สวนเบญจสิริเวลา ๗.๐๐ น. จากนั้นปั่นไปตามเส้นทาง
สุขุมวิท อโศก รัชดาภิเษก พระราม ๔ แล้วเข้าสู่
ท้องฟ้าจำลอง ทำกิจกรรมศึกษาความรู้ที่นี้ ก่อนปั่น
กลับสวนเบญจสิริ ในเวลา ๑๔.๐๐ น. 

แตกต่าง...ที่ดีไซน์และคุณภาพ

รับออกแบบผลิตเสื้อพนักีฬา CUSTOM DESIGN บอกความเป็นตัวของคุณเอง



ABOUT CUSTOM DESIGN

We specialize in sublimation printed sportswear



ติดต่อสอบถามรายละเอียด
สั่งทำชุดจักรยาน ชุดทีม ชุดชมรม



เลือกแบบได้ตามใจคุณ
จะแขนสั้น แขนยาว หรือทั้งชุด



ออกแบบโดยดีไซน์เนอร์มืออาชีพ
จะใส่อะไรรูปอะไรใส่ได้เต็มที่



ทำการผลิตโดยทีมงานคุณภาพ



ทำการจัดส่งถึงมือท่าน



ติดต่อสอบถาม สั่งทำเสื้อ, สั่งซื้อสินค้า หรือ เป็นตัวแทนจำหน่ายสินค้า ร้าน บอมบี้ไบค์

Mobile : 086.170.1557

e-mail : bomberio@hotmail.com

: 085.533.0385

www.thaimtb.com / ร้านทางออนไลน์ / BOMBBIKE



Bombbike-Cycling-Jersey

TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนกรกฎาคม ๒๕๕๖

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๔-๕๔๗๐

ปั่นไปทำบุญเลี้ยงอาหารเด็กอ่อน คลอวหก อาทิตย์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เชิญชวนนักปั่นผู้มีใจรักการทำบุญ ร่วมปั่น
จักรยานไปบริจาคสิ่งของเครื่องใช้ให้เด็กๆ ที่สถาน
สงเคราะห์เด็กอ่อนรังสิต ระยะทางปั่นประมาณ ๓๐
กม. ขากลับแวะเที่ยวพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ คลองห้า
โดยนัดหมายกันที่สวนรถไฟเวลา ๐๗.๐๐ น. กรุณา
รับประทานอาหารเช้าให้เรียบร้อยก่อนเดินทาง
ท่านใดประสงค์ร่วมบริจาคสิ่งของ สามารถนำมา
ส่งมอบเพื่อรวบรวมไว้ล่วงหน้าได้ที่สมาคมฯ 



วันเสาร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖ เวลา ๐๖.๐๐ น.
นัดหมายกันที่ลานจอดรถโลตัสพระราม 3 เพื่อไปยัง
จุดนัดพบที่ ๒ สวนรถไฟ พร้อมรับประทานอาหารเช้า
เข้าก่อนมุ่งสู่โรงเรียนนายร้อย จปร. จังหวัดนครนายก
สนุกกับกิจกรรมที่โรงเรียนนายร้อยฯ แวะพักบ้านสวน
ชญานันท์ ระยะทางประมาณ ๑๐๐ กิโลเมตร

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ล้อหมุนจาก
นครนายก ไปปราจีนบุรี มุ่งสู่อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่
พักที่อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ บ้านพักสวัสดิการ
กองทัพอากาศ ระยะทางประมาณ ๙๐ กิโลเมตร

วันจันทร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖ อำลาเขาใหญ่
ปั่นเข้ามาวกเหล็กลี ฟาร์มโคนมเดนมาร์ค สระบุรี
วัดพุทธฉาย พักที่น้ำตกสามหลั่น ระยะทางประมาณ
๑๓๐ กิโลเมตร

วันอังคารที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖ เก็บข้าว
ของสัมภาระเตรียมปั่นกลับบ้าน ใช้เส้นทางสระบุรี
วังน้อย รังสิต ถึงกรุงเทพฯ ระยะทางประมาณ ๑๑๐
กิโลเมตร

กิจกรรมนี้มีค่าใช้จ่าย ซึ่งรวมค่าบ้านพักบนเขาใหญ่
ค่ากางเต็นท์ที่พัก ค่าอาหาร ๔ มื้อ ค่าน้ำดื่มบริการ
ระหว่างเส้นทาง ค่าประกันอุบัติเหตุ และค่าบริการ
บรรทุกเต็นท์และสัมภาระส่วนตัว สอบถามได้ที่
ทำการสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 

Friday Night Ride แจ่ววัฒนะ คืนวันศุกร์ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ระยะทาง ๗๐ กิโลเมตร

กิจกรรมปั่นยามค่ำครั้งที่ ๕ นี้ สมาคมจักรยาน
เพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และ Coffee Bike นำพาปั่น
ไปตามถนนเส้นทางสู่ถนนแจ้งวัฒนะยามราตรีด้วย
ระยะทางค่อนข้างยาวสักเล็กน้อย นัดหมายเวลา
๑๙.๐๐ น. รวมพล ณ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓ 

ทริปประเพณีชาเหมาววกลม กทม.-เขาใหญ่ ใจสู้หรือเปล่า ครั้งที่ ๒ ๒๐ - ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖

กลายเป็นทริปประเพณีท้าทายความสามารถ
และพลังใจ ในการปั่นจักรยานลักษณะเดินทางไกล
เป็นรอบวงกลมกับเส้นทางที่สนุกสนานทุกรูปแบบ
เริ่มต้นจากกรุงเทพฯ ไปนครนายก ขึ้นเขาใหญ่
ไปน้ำตกสามหลั่น เข้าสระบุรี และวกกลับมาถึง
กรุงเทพฯ

DD PHARMACY



ปั่นจักรยานมา
ลดราคาพิเศษ!



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

Friday Night Ride ปั่นไปสุวรรณภูมิ



เวลานัดหมายของเราที่เก่าเฒ่าเดิม คือ โลตัสพระราม ๓ ทางออกติดถนนฝั่ง นราธิวาส พอใกล้ถึงเวลานัดหมายล้อหมุน เวลาเดิมคือ ๑๙.๓๐ น. ครั้งนี้เราได้นัดหมาย ไปเยี่ยมชมสนามปั่นสุวรรณภูมิยามค่ำคืน

ด้วยระยะทางปั่นไป-กลับโดยรวมประมาณ ๗๖ กิโลเมตร สมาชิกครั้งนี้ราวๆ ๕๐ คน พอได้เวลาออกเดินทาง เฮียม้อ เริ่มเป่านกหวีดเพื่อให้สมาชิกทุกคนเตรียมตัวออกเดินทาง โดยใช้เส้นทางจากถนนนราธิวาสมุ่งสู่ถนนสาทร และตัดผ่าน หน้าสวนลุมพินี วิ่งผ่านถนนเพลินจิต เพื่อเข้าสู่เส้นทางโลคัลโรด เฮียม้อผู้นำทาง.. และทีม Coffee Bike ได้ย้ำเตือนสมาชิกทุกคนให้ขี่แค่แถวตอนเรียงสองตลอดขบวน เนื่องจากเป็นถนนค่อนข้างแคบและมีรถวิ่งสวนไปมาบ้างนิดหน่อย นับว่าเป็นเส้นทางที่ตื่นเต้นดีค่ะ และเชื่อว่าสมาชิกบางคนอาจจะไม่เคยใช้เส้นทางนี้มาก่อน

จุดหมายที่ปักที่แรกของเรา คือในซอยพัฒนาการ สมาชิกทุกคนต่างลงไปซื้อน้ำดื่มเย็นๆ พักขานิดๆ หน่อยๆ พุดคุยและทำความรู้จักกันช่วงสั้นๆ สักครู่เฮียม้อก็เริ่มเป่านกหวีดอีกครั้ง เพื่อให้ทุกคนได้เตรียมตัวออกเดินทางกันต่อ โดยใช้เส้นทางถนนพัฒนาการและปั่นไปเรื่อย ๆ ออกสู่ตลาดกระบะบัง

ถนนอ่อนนุช ซึ่งเส้นทางนี้จะไม่ค่อยมีรถยนต์ จึงขี่ได้ปลอดภัย สักพักก็ขี่ไปถึงจุดหมายของเรา คือ สนามปั่นสุวรรณภูมิ พวกเราปั่นกันเป็นขบวนสวยงามมาก ค่อยๆ เข้าไปต่ออาคารผู้โดยสาร ได้เห็นผู้โดยสารทั้งไทยและชาวต่างชาติ ได้แต่ยืนมองขบวนจักรยานอันสวยงามของพวกเราปั่นผ่านไป ได้เห็นแสงสีสวยงามของสนามปั่นสุวรรณภูมิในยามค่ำคืน บางคนอาจจะไม่เคยปั่นจักรยานมาสนามปั่นแห่งนี้คนเดียว จึงทำให้ทริปนี้เป็นทริปประทับใจของสมาชิกหลายๆ คนที่ได้มาร่วมปั่นกัน

หลังจากปั่นมาถึงต่างก็จอดจักรยานแวะทานข้าว (ตึก) ที่ Food Plaza ในตัวสนามปั่น ทุกคนต่างทานอาหารกันอย่างเอร็ดอร่อยถ้วนหน้า เนื่องจากปั่นกันมาไกล นั่งทานข้าวตึกและพูดคุยกันสัก ๑ ชั่วโมง ก็เริ่มเดินทางกลับ โดยใช้เส้นทางเลียบทางด่วนมอเตอร์เวย์ ถนนพัฒนาการ ได้มีการแวะถ่ายรูปร่วมกันที่หน้ามหาวิทยาลัยแอสแตมฟอร์ดด้วยกัน ก่อนปั่นเป็นขบวนกลับมุ่งไปยังโลตัสพระราม ๓

ถึงแม้ทริปนี้อาจจะกลับมาค่อนข้างตึกสักหน่อย แต่ก็เชื่อว่าเป็นทริปที่ให้ทั้งความมันส์ สนุกสนาน อิ่มอร่อย ได้เห็นแสงสีสวยงามของสนามปั่นสุวรรณภูมิในยามค่ำคืนประทับใจมากเลยคะ 



ISUZU

Mahanakorn

All-New
ISUZU D-MAX
อีซูซุดีแมคซ์ รุ่นใหม่หมด!
ปิกอัพสำหรับคนทั้งโลก

CROSSING
THE LIMITS



บริษัท อีซูซุมหานคร จำกัด

สาขาเพชรบุรีตัดใหม่ ☎ 02-718-2222
สาขาอ่อนนุช ☎ 02-810-3313

สาขาศรีนครินทร์ ☎ 02-322-9922
สาขาติวานนท์ ☎ 02-961-5445

สาขามุ่งเตา ☎ 02-433-2255
สาขามหาชัย ☎ 034-816-150



เป็นสาวไม่ต้องทวงจ้อว... ออกปั่นจักรยาน

คุณมีม วรปศ อัครนิยทุธ

บรรณาธิการแผนกไม่ประดับและ
จัดสวน นิติสารบ้านและสวน
เธอเติบโตมากับธรรมชาติและ
สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีมลพิษ... จึง
ไม่แปลกที่เธอจะใช้จักรยานเป็น
พาหนะในชีวิตประจำวัน

มุมมองของสาว ๆ ที่รักการ
ใช้ชีวิตชิคๆ และชอบชิลกับสอง
ล้อจะเป็นอย่างไร ฟังเธอเล่ากัน
ดีกว่าค่ะ...

ทำไมถึงซื้อจักรยานมาใช้ แล้ว
ได้ขี่ไปไหนบ้าง กลักรถหรือ
อะไรมั๊ย?

จริงๆ มองหาจักรยานมานาน
แล้วค่ะ ก่อนหน้านี้ซื้อคันใหญ่มาใช้
แต่ว่าค่อนข้างลำบาก เพราะเราต้อง
ขึ้นลิฟท์ไปเก็บบนคอนโดก็เลย
ขายคันนั้นไป แล้วเปลี่ยนเป็นคันที่
เหมาะกับเรามากกว่าคือจักรยานพับ
ขนาดเล็กหน่อยเอาใส่ลิฟท์ได้พอดี
แถมยังพับใส่ท้ายรถเวลาไปเที่ยว



ต่างจังหวัดได้ ปกติถ้าอยู่กรุงเทพฯ ก็ไม่ได้ไปไหนไกลนัก ส่วนใหญ่จะใช้ปั่นจากคอนโดไปทำงาน ซึ่งเมื่อก่อนจะไม่เคยได้แวะตามร้านข้างทางเลย พอหันมาขี่จักรยานก็ได้แวะในที่ที่ต้องการง่ายขึ้น ตอนกลางวันก็ปั่นออกมาทานข้าวข้างนอกบ้างไม่ต้องเดินตากแดดร้อนเหมือนเมื่อก่อน ส่วนวันหยุดก็มีเอาไปปั่นที่อื่นบ้างชอบไปเที่ยวตามชนบท ชุมชนเก่าๆ เอาจักรยานไปทิ้งสะดวกดีค่ะ ถ้าขี่ในซอยไม่กลัวรถเลยเพราะว่ารถใหญ่จะขับไม่เร็วมากนัก เราขี่ไปตามทางของเราระวังไม่ขี่กลางถนนขวางรถคันอื่นแล้วก็คอยระวังตอนถึงทางแยกเท่านั้นพอ

ปกติเป็นคนแต่งตัวเก๋ เวลาขี่จักรยานเลือกเสื้อผ้ายังไง ทากันแดดมีย?

จะเลือกเสื้อผ้าที่ใส่สบาย ไม่รุ่มร่ามมากนักเพื่อไม่ให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของเสื้อผ้าเข้าไปเกี่ยวล้อหรือโซ่ โชคดีที่จักรยานคันเล็กจึงใส่เสื้อผ้าอะไรก็ได้ใส่ กระโปรงทรงสอบก็ยังพอไหวแต่ต้องไม่ตึงเกินไปจนขยับขึ้นลำบาก ที่ขาดไม่ได้เลยคือแว่นกันแดดกับหมวก แต่เราไม่ค่อยกลัวแดดจะทาครีมกันแดดเฉพาะหน้า ตัวไม่ค่อยทาถ้าแดดแรงมากจะใช้วิธีใส่เสื้อแขนยาวหรือเสื้อคลุมแทนค่ะ



ออกถนนบ้างหรือเปล่าหรือขี่แคในซอย?

ออกถนนใหญ่บ้างแต่ก็จะเป็นเส้นทางที่ไม่มีรถพลุกพล่านมากนัก เพราะรถเราคันเล็กก็ไม่สะดวกเท่าไร โดยส่วนใหญ่แล้วจะขี่ในซอยมากกว่าลัดเลาะไปตามตรอกซอกซอยได้หมด หรือไม่ก็จะไปต่างจังหวัดไปเลย

เวลาขี่จักรยานแล้วรู้สึกยวบิ่วบ้าง?

รู้สึกดีมากกก...ทุกวันนี้จะขี่มาทำงานเป็นหลัก ด้วยความที่คอนโดอยู่ไม่ไกลออฟฟิศก็เลยไม่ถึงกับเหนื่อย อยากแวะซื้อของ ทานข้าวหรือแวะตลาดก็ง่ายมาก ถ้าเป็นเมื่อก่อนที่นั่งมอเตอร์ไซด์รับจ้างจะทำให้เหล่านี้นี้ไม่ได้เลย

ปั่นแล้วได้อะไรบ้าง...ฝากอะไรถึงเพื่อนๆ มั้ยคะ?

เดิมเป็นคนที่ไม่ออกกำลังกายเลย พอหันมาขี่จักรยานก็รู้สึกได้ว่าแข็งแรงขึ้น กระฉับกระเฉง ร่างกายสดชื่นมาก ที่เห็นได้ชัดอีกอย่างคือกล้ามเนื้อกระชับ ทำอะไรก็คล่องตัว โดยเฉพาะเดินขึ้นมาทำงานชั้น ๓ สบายมาก เมื่อก่อนก็จะเหนื่อยๆ บ้างเดี๋ยวนี้ก็ไม่เลยค่ะ ส่วนเรื่องที่ถูกหุ้ญหลายคนกังวลว่าปั่นแล้วน่องจะโต ถ้าเราไม่ได้ไปปั่นแข่งหรือปั่นซ้อมวันละหลายชั่วโมงแบบนักกีฬา อันนี้ไม่มีปัญหาแน่นอนค่ะ ยังใส่กระโปรงสั้นได้สบายยย... 





สรุปทริป

เรื่อง/ภาพ schantalao

มือใหม่หัดขี่ #๓



ทริปมือใหม่หัดขี่ เมื่อวันนี้เรายังไม่มีทางจักรยาน #๓ เมื่อวันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๖ ... ผ่านกันมาถึงทริปที่ ๓ แล้วนะคะสำหรับมือใหม่หัดขี่ วันนี้เรามีน้องๆ หนูๆ หน้ตาอินเตอร์มา

กันหลายคน ถือว่าทริปนี้มีเด็กเยอะที่สุดจากที่ผ่านมาแล้วได้ เราได้รวมพลกันที่สวนเบญจกิติ ข้างศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ หลังจากเย็นตรงเคารพธงชาติกันแล้ว ก็มีการพูดคุย และลงทะเบียนสำหรับมือใหม่ พร้อมกันนี้ก็มีการผลไม้หวานชื่นใจมาให้ได้มกกันฟรีๆ ต่อจากนั้นคุณอสุวิทย์ก็เริ่มบรรยาย เอ๊ย!! เริ่มบรรยายหลักการของการเริ่มต้นเป็นมือใหม่หัดขี่ สิ่งที่เราต้องเรียนรู้และจดจำ นำไปใช้ขณะปั่นร่วมกับยานพาหนะอื่นๆ บนถนน รวมถึงการแก้ไข ดูแลการใช้งานจักรยานที่เรารักด้วยค่ะ



ทริปนี้มีเด็กๆ เข้าร่วมหลายคน ดูท่าทางกระตือรือร้นอยากออกถนนกับพี่ๆ ค่ะ



๒๔



หลังจาก จบการบรรยาย เขี่ยมือ จากทีมคอฟฟี่ไบค์ ก็แจ้งเส้นทางที่เราจะปั่นกันในวันนี้ .. และเริ่มปั่นออกทางจักรยานลอยฟ้า บริเวณโรงงานยาสูบ เส้นทางนี้สร้างมาหลายปี แต่น้อยคนนักที่จะรู้จัก ส่วนคนที่รู้จักอยู่แล้วก็ไม่ได้มาใช้งาน เพราะความยากลำบากในการใช้ เนื่องจากมีสะพานขึ้นๆ ลงๆ ถ้าจักรยานเบาๆ ก็ค่อนข้างชั้วนะคะ... หลังจากทั้งยกทั้งแบกขึ้นทางจักรยานลอยฟ้ากันแล้วก็ปั่นตามเส้นทางราชดำริเข้าสู่สถานเสาวภา เพื่อเข้าพบปะพี่น้องตระกูลงูทั้งหลาย มีการแสดงการรีดพิษงูและสังเกตลักษณะของงูมีพิษ จากนั้นก็เป็นอันปิดทริปและปั่นกลับมาที่สวนเบญจกิติ... พบกันใหม่กับทริปมือใหม่หัดขี่ #๔ พบกันที่สวนลุมพินีค่ะ 



คุณพ่อพาลูกสาวตัวน้อยมาร่วมออกทริป หลังจากปั่นกันเองในสวนนี้ได้ไม่นาน



ชมภาพเพิ่มเติมได้ที่
<http://goo.gl/Vc1HuO>





฿8.0



฿9.0



฿9.9

Specification:
Frame : QACHIA ACT HM UD
Full Carbon Monocoque
Fork : QACHIA ACT HM UD
Full Carbon Monocoque Tapered
Semi-compact race design
Tapered Head Tube (1 1/8 - 1 1/2)
FS4 Headset
Internal cable routing
for RD & FD

2 Year Warranty

Matrix



฿TX38



฿CX46



฿CX66



฿T50

WEIGHT
1352 grams per pair
FITS
Campagnolo
Shimano
SRAM
ADDITIONAL
UCI Approved

2 Year Warranty



Perform Men's Short Jersey



PCPT0101



PCPT0102



PCPT0103

Perform Bib Shorts



PCPT0101

Perform Shorts



PCPT0102

Perform Print Shorts



PCPT0104

Perform Women's Short Jersey



PCPT0201



PCPT0202

Core Women's Short Jersey



PCCT0203

Core Men's Short Jersey



PCCT0102

Core Women's pants



PCCT0201

Core Men's Long Pants



PT081012

Core Women's Long Pants



PT081013



บริษัท ไบค์-สเปเชียล จำกัด

427, 429 ถนนบรมฉัตร ถนน 8 หน้าปากซอยบรมฉัตร 75 ถนนพญา กรุงเทพมหานคร 10230

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

อย่าปั่นจักรยานเพราะจำเป็น ใช้จักรยานเพราะเรารักมัน.. แล้วเราจะมีความสุข



“อย่าปั่นจักรยานเพราะจำเป็น
ใช้จักรยานเพราะเรารักมัน.. แล้ว
เราจะมีความสุข”

คำพูดจากใจคุณพ่อยังหนุ่ม
เจ้าของฟักซ์เกียร์คันงาม “แฟลช”

หรือ คุณதியโสพล ปิยะโสภณพรณวดี เจ้าหน้าที่ลำดับภาพและเสียง สายข่าวต่างประเทศ สถานีโทรทัศน์และวิทยุแห่งประเทศไทย (สทท.) เขาคือชายหนุ่มคนหนึ่งที่รักการปั่นเป็นชีวิตจิตใจ ไม่ใช่เพราะตามกระแสแฟชั่นหรืออะไร แต่เขาปั่นเพราะรักที่ได้ออกแรงจากสองเท้าของตัวเอง มีอิสระทุกครั้ง เมื่อสายลมมากระแทกผิวหนัง...

ทำไมถึงได้มาปั่นจักรยาน?

จักรยานเป็นพาหนะที่ทำให้ผมได้พบเจออะไรข้างทางได้ดีที่สุด ผมมีความสุขที่ได้ปั่นไปเรื่อยๆ นะ อย่างเวลาปั่นสวนทางกัน ชาวจักรยานก็จะทักทายกัน เป็นเรื่องปกติ เหมือนจักรยานเป็นเพื่อนกันทั่วโลก ไม่ว่าจักรยานยี่ห้ออะไร รุ่นอะไร ประเภทไหนก็ทักทายกันได้หมด ไม่เหมือนตอนขับรถยนต์คงไม่มีใครหันไปทักทายพูดคุยกันได้แบบที่เราปั่นจักรยาน... ผมเคยเจอคนถามว่า ทำไมไม่ซื้อมอเตอร์ไซด์ ผมว่ามันไม่เหมือนกันนะ ปั่นจักรยานมันมีความสุขกว่า

มอเตอร์ไซด์มันไม่ได้ปั่น แล้วอีกอย่างเวลาปั่นจักรยานเราคุมเวลาได้ อย่างเวลาติดไฟแดงผมก็จะจูงขามทางม้าลาย เรื่องติดไฟแดงจึงไม่ใช่ปัญหาสำหรับผม หลังจากที่ได้ปั่นแล้ว มีอะไรในชีวิตเปลี่ยนแปลงไปบ้าง?

เรื่องแรกเลยคือสุขภาพครับ ตั้งแต่หันมาใช้จักรยานเดินทางไปทำงานเป็นประจำแล้วก็ออกทริปเที่ยวกับเพื่อนๆ ตามเส้นทางปั่นทั่วๆ ไป อย่างบางขุนเทียน ชายทะเล พุทธมณฑล เลียบทางรถไฟ ต่ลิ่งชันใกล้ๆ บ้าน แล้วก็อีกหลายที่ครับ... ผมไม่ได้เป็นไข้หรือเป็นหวัดมา ๒ ปีกว่าแล้วนะ ไม่ต้องห่วงเรื่องค่าหมอค่ายา ส่วนเรื่องค่าใช้จ่ายที่หลายๆ คนทราบดีว่าอยู่กรุงเทพฯ รถมันติดสาหัสมาก ผมไม่ขับรถไปทำงานประหยัดค่าน้ำมันได้เดือนนึง ๓-๔ พันบาท เอาไว้พาลูกเที่ยวหรือเปลี่ยนอุปกรณ์สำหรับจักรยานได้อีก

เตรียมตัวย้วยไวเวลาปั่นไปทำงาน แล้วใช้ระยะทางเท่าไร.. ก็มาก?

ผมใส่กางเกงปั่นข้างในแล้วใส่ยีนส์แค่เข้าห้องน้ำบ้าง หมดก้นนั่นคือ แวนกั้นแดด ทาครีมกันแดดซะหน่อย (หัวเราะ) ผมออกจากบ้านที่ซอยทุ่งมังกร ตลิ่งชัน ไปถึงที่ทำงานใช้เวลา ๔๕ นาที ถ้าเทียบกับตอนขับรถ ผมต้องเผื่อเวลาเพิ่มอีก ๒ ชม. รวม

ระยะทางก็ประมาณ ๑๗ กม. เพราะผมพยายามหาเส้นทางลัดไม่ให้เจอถนนใหญ่ เมื่อก่อนจะประมาณ ๒๒ กม. ก็ลดระยะลงได้ตั้ง ๕ กม. พอถึงที่ทำงานก็เอาน้ำพรมตัว ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กเช็ดตัวซะหน่อย จริงๆ ที่ทำงานผมมีห้องอาบน้ำนะ ถ้าจำเป็นจริงๆ ถึงจะอาบน้ำก็เปลี่ยนเสื้อ เปลี่ยนกางเกงขายาว ชีตน้ำหอมก็อยู่แล้ว เพราะผมปั่นไปทำงานช่วงเย็น แดดมันไม่ร้อนมาก เหมื่อก็เลยน้อย

ช่วยอธิบายเส้นทางที่ปั่นเพื่อให้เห็นภาพนิดหนึ่ง?

จากบ้านที่ทุ่งมังกรก็วิ่งเส้นบรมราชชนนี ตรงมาอย่างเดียวออกสุโขทัย เลียบทางรถไฟสามเสน ไปออกทางกรมประชาสัมพันธ์แล้วทะลุออกซอยอารีย์ ตรงไปเข้าทางกรมทหารทะเลอุทรา ๑๑ ผมก็จะตัดเส้นทางเลยเหลือแค่ ๑๗ กม.

ตัวอะไรอะไรบ้างขณะปั่น?

ปั่นตามทางที่ควรจะปั่น หัดใช้สัญญาณมือ ถ้าหาเส้นทางลัดเลาะตามซอยได้ก็จะดี ไม่ต้องเสี่ยงกับรถใหญ่ในถนนครับ ผมจะเจอถนนใหญ่แค่ช่วงถนนบรมฯ มาซังฮี้ ก็ค่อนข้างปลอดภัยนะ ผมว่าถ้าเรามีสติขณะปั่น ยังมันก็ไม่อันตราย แต่อุปกรณ์ก็มีบ้างอย่างพวกแท็กซีปาดหน้า รถเมล์เข้าป้าย เราก็ต้องระวังจังหวะที่ควรจะเป็นเบรค ถึงผมจะปั่นฟิสิกส์เกียร์ แต่ก็ติดเบรคเพื่อความปลอดภัยครับ ยังไงก็อยู่บนพื้นฐานของความไม่ประมาทดีกว่า

อยากจะทำอะไรที่คนอื่นยังไม่กล้าออกมาปั่นบ้าง?

ผมเข้าใจนะ บางคนอาจจะมีความกลัวว่าทางบ้านเป็นห่วง อย่างผมมีภรรยา มีลูกเล็กๆ ๒ ขวบ ผมก็อธิบายให้เขาเข้าใจว่าผมปั่นแบบไหน มีการเซฟตัวเองยังไง ปั่นอย่างมีวินัยเรื่องการใช้ สัญญาณมือ ต้องปรับการรับรู้ให้ไว แล้วเดี๋ยวนี้คนปั่นกันเยอะขึ้นนะ เวลาเจอในถนนก็มีบ้างที่ตามๆ กันไป รถในถนนก็อาจจะเกรงใจเราบ้างนิดนึง มีน้ำใจให้จักรยานขึ้นมาบ้าง ... ผมว่าไม่น่ายากครับสำหรับคนที่อยากเริ่มปั่นไปทำงานนะ 



ปั่นจักรยานกฐินผ้าป่า ลำปาง-พะเยา-เชียงราย (กุชีฟ้า)



สวัสดิ์ค่ะชาวสองล้อทุกท่าน วันนี้ เบนซ์ได้รับเกียรติให้มาถ่ายทอดประสบการณ์ที่ได้ไปร่วมทริปปั่นจักรยานกฐินผ้าป่าลำปาง-พะเยา-เชียงราย (กุชีฟ้า) เมื่อวันที่ ๒๓ - ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ ที่ผ่านมามี ทริปนี้เบนซ์มาขึ้นรถที่จุดนัดที่ ๒ วัดเสมียนนารี หลังจากก้าวขาขึ้นรถก็ได้รับข่าวร้ายจากพี่หล่อค่ะ ว่าจักรยานที่ฝากไปกับรถเซอร์วิส ล้อหน้าหลุดหาย T_T (คงเพราะตอนเอารถมาฝาก ถอดล้อมาแล้วล้อไม่แน่นค่ะ)

กใจมากค่ะนึกว่าพี่หล่อพูดเล่น แต่มันเป็นความจริง ค่ะ โหๆ (ใจคิดว่าอดปั่นล่ะทริปนี้) จนมาถึงลำปาง พี่ยุ่งติดต่อร้านซ่อมจักรยาน (ขอบคุณพี่ภูมิพัฒนค่ะ) ในพื้นที่โดยได้รับความช่วยเหลือจากชาวจักรยานลำปางทุกท่าน สรุปคือได้ปั่นค่ะ

รถทัวร์ถึงจังหวัดลำปางบริเวณหน้าสถานีรถไฟ ลำปาง เป็นสถานที่ที่คงความสวยงามและสะอาด เห็นแล้วอยากให้หลายๆ สถานีเป็นแบบที่นี่ เจอจุดนัดพบแรก

ก็ประทับใจแล้ว

หลังจากเตรียมความพร้อมก่อนปั่นกันเรียบร้อย เริ่มปั่นผ่านตัวเมืองจังหวัดลำปาง เข้านี้บรรยากาศและอากาศดีมาก เป็นครั้งแรกของเบนซ์ที่ได้ใกล้ชิดกับลำปาง เป็นเมืองที่ดูชิวๆ สบายๆ มีลมมาวังดูอาร์ตติ ระยะทางวันนี้จากลำปางถึงพะเยาประมาณ ๑๔๐ กิโลเมตร ระหว่างทางได้รับการดูแลจากเจ้าถิ่นที่ปั่นจักรยานชาวลำปาง ทุกท่านน่ารักมากๆ (ขอบคุณคร้า)

เส้นทางไปพะเยาเหมือนธรรมดาแต่...ไม่ธรรมดา เป็นเนินลวดตาทั้งน้านนเลย.. อ่าป้อมเจ้าภาพเก่งมาก ค่ะเพราะปั่น ๑๔๐ กิโลเมตรบรรทุกถังผ้าป่ากฐินไปด้วย ส่วนเบนซ์แทบจะทั้งสัปดาห์ตามระยะทางเลย หุหุ ปั่นไปได้ประมาณ ๖๐ กิโลเมตรงานเข้าค่ะ อย่างหน้าวิว (ล้อหายไม่พอ) กว่าที่จะถึงที่พักกลายเป็นเย็นย่ำเลย

วันนี้เราพักกันที่บ้านของลูกชายและลูกสะใภ้ของ อาป้อม รวมไปถึงบ้านคุณอาผู้หญิงและอาผู้ชายด้วย ที่พักสะดวกสบาย อาหารอร่อยทุกอย่างยกย่องเลย (โดยเฉพาะน้ำพริกอ่อง) อืมมีความสุขกันถ้วนหน้า





เช้าวันที่ ๒ ตื่นมา
รับประทานอาหารเช้า
ข้าวต้มทะเล น้ำเต้าหู้
ไข่ลวก ๒ ฟอง อร่อย
ที่สุดใน ๓ โลก หลังทาน
อาหารคณะจักรยาน
กฐินผ้าป่าการศึกษาได้
เดินทางปั่นไปโรงเรียน
บ้านโพธิ์ทอง เพื่อทำ
พิธีส่งมอบเงินกฐินและ

สิ่งของต่างๆ บรรยากาศในงานช่างม่วนใจ๋จริงๆ คณะ
เร้ามือกลมใจกันถ้วนหน้า

และแล้วเราก็เริ่มปั่นมุ่งหน้าไปที่พักบัวทอง
รีสอร์ท ระยะทางประมาณ ๗๐ กิโลเมตร วันนี้เส้นทาง
ไม่หนักมาก สองข้างทางมีสถานที่ให้ถ้ายรูปเป็นระยะ
ถึงที่พักวันนี้เบนชันนอนเต็นท์คะ อากาศหนาวเย็นกำลังดี
(ครั้งแรกสำหรับการนอนเต็นท์เลย)

เช้าวันที่ ๓ คณะจักรยานปั่นออกจากที่พักมุ่งหน้า
ปั้ม ปตท. ทางไปภูชี้ฟ้า แวะทานข้าวเช้าต้มเลือดหมู เข้านี้
รู้สึกตื่นเต้นมาก ความรู้สึกสำหรับการปั่นจักรยานขึ้น
ภูชี้ฟ้า เหมือนโดนอาจารย์เรียกออกไฟฟรีเซ่นตั้งงาน
หน้าห้อง มีความรู้สึกกลัวว่าจะปั่นไม่ถึง ไม่รู้ว่ามันจะ
ยากขนาดไหน ปั่นมาจนถึงน้ำตกภูซาง สวยมากคะ
คณะเราแวะพักที่จุดนี้ เพราะหลังจากนี้อีกไม่กี่กิโลเมตร
คือเส้นทางขึ้นภูชี้ฟ้าของแท้

ปั่นคู่ไปกะพี่หล่อดลุดทาง (มีพิวส์แบบอยากทิ้ง
จักรยานลงเหวด้วยนะ) ปั่นกันไปเรื่อยๆ ในที่สุด เฮ้ยๆ
อีก ๒ กิโลเมตรถึงที่พักดาวเหนือรีสอร์ทแล้ว ในใจคิด
แต่ว่า ๒ กิโลเมตร แต่ขอระบายนใจในจินตนิ้ง ทางขึ้น
เขาที่ปั่นขึ้นมารู้สึกว่าหนามากกก เมื่อเทียบกับทางขึ้น

ที่พักรีสอร์ทดาวเหนือ สูงและชันมากคะ

สรุปปั่นขึ้นมา ๗๐ กว่ากิโลเมตร ไม่ต้องเขิน...
มาเขินเอาตอนขึ้นที่พักนี้ละคะ (ฮา) สถานที่บรรยายกาศดี
อากาศหนาวเย็น เช้าวันกลับบ้านเราชาวคณะรวมตัวกัน
ขึ้นไปดูภูชี้ฟ้า ครั้งแรกของเบนซ์เลยคะภูชี้ฟ้า!! คณะเรา
ถ่ายรูปและลงมาเก็บสัมภาระพร้อมปั่นลงเขาแล้ว วันนี้
ปั่นลงเขาใช้เวลาประมาณ ๒ ชั่วโมงนิดหน่อย สนุก
มากๆ ลงมาเล่นน้ำที่น้ำตกภูซางและทานข้าวก่อนกลับ

เป็นทริปที่ประทับใจในทุกๆ อย่างที่ทางสมาคม
จักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) รวมไปถึงผู้ที่มีส่วน
เกี่ยวข้องกับการเตรียมงานและสถานที่ได้ดีมากๆ
ขอขอบคุณ คุณแจ้วและแฟนคุณแจ้วสำหรับที่พัก
และรถเซอร์วิสจำเป็นด้วยคะ และท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้
เอ่ยนามขอบคุณอย่างมาก.. ไว้ไปพะเยาจะแวะไปหา
นะคะ ..บายคะ 



ปั่นสองล้อ ท่องสองแผ่นดิน ตราด-เกาะกวม



จบทริปกันไปอย่างสนุกสนานกับกิจกรรม “ปั่นสองล้อ...ท่องสองแผ่นดิน ตราด-เกาะกวม” ๖-๘ เมษายน ๒๕๕๖ โดยความร่วมมือระหว่างการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานตราด และสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

นักปั่นจำนวน ๘๐ คน เดินทางพร้อมกันโดยรถบัสที่โลดสพระราม ๓ เพื่อมุ่งหน้าสู่จังหวัดตราด บ่ายสองโมงกว่าๆ เราเดินทางมาถึงองค์การบริหารส่วนตำบลไม้รูด ซึ่งเป็นจุดปล่อยขบวนจักรยานในครั้งนี้ หลังจากรับประทานอาหารกลางวันเรียบร้อยแล้ว ผู้อำนวยการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานตราด พร้อมด้วย นายสนธยา กล่อมสังข์ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลไม้รูด กล่าวต้อนรับและให้ข้อมูลเกี่ยวกับเส้นทางปั่นจักรยานท่องเที่ยว



หลังจากรับฟังข้อมูลเส้นทางปั่นแล้ว ก็ถึงเวลาปล่อยขบวนคาราวานจักรยาน นอกจากจักรยานที่มาจากกรุงเทพฯ พวกเรายังมีนักปั่นเจ้าถิ่นมาร่วมสร้างสีสันในทริปนี้ด้วย ไม่ว่าจะเป็นนักปั่นจากทีมคลองใหญ่ ทีมบ่อไร่ และปั่นจันทฯ กว่า ๔๐ ชีวิต ทำให้ทริปนี้มีจำนวนนักปั่นมากกว่า ๑๐๐ ชีวิต ร่วมปั่นไปด้วยกัน จาก อบต.ไม้รูด มุ่งหน้าสู่ชายหาดบานชื่น อำเภอกลองใหญ่ เมื่อถึงจุดหมายเราได้พบกับทะเลที่มีบรรยากาศที่สงบเงียบ มีหาดทรายขาวละเอียดสะอาด ทำให้หลายๆ คนอดใจไม่ได้ที่จะต้องถ่ายภาพเพื่อเก็บไว้เป็นความทรงจำ

หลังจากเที่ยวชมและเก็บภาพความประทับใจกันที่หาดบานชื่นได้พักใหญ่ ก็ต้องเคลื่อนขบวนต่อไปยังโรงเรียนบ้านตาหนึก เพื่อรวมพลและเตรียมเข้าสู่ถนนหลักมุ่งหน้าสู่ห้องอาหารทะเลภู เพื่อรับประทานอาหารเช้าในค่ำคืนนี้ ก่อนอาหารเย็นจะเริ่มพวกเราได้รับ





ฟังข้อมูลท่องเที่ยวจังหวัดตราด และข้อมูลท่องเที่ยว
เกาะกง จากคุณลุงโจ้ (ก้านันโจ้ ผู้เชี่ยวชาญเรื่อง
เกาะกง) หลังจากฟังข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ก็ได้เวลา
อาหารเย็นและแยกย้ายกันพักผ่อนตามอัธยาศัย คืน
นี้เราต้องแบ่งเป็น ๒ กลุ่มเพื่อพักที่บ้านทะเลริสอร์ท
๑ กลุ่ม และพักที่ภูตาริสอร์ท อีก ๑ กลุ่ม

วนที่ ๒ ของทริปนี้ เมื่อทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว
ราว ๘ โมงเช้ากลุ่มแรกซึ่งพักที่บ้านทะเลริสอร์ท ปั่นไป
สมทบกับกลุ่มที่ ๒ ที่ภูตาริสอร์ท ตั้งขบวนเพื่อออก
ปั่นต่อไปยังจุดหมาย เส้นทางในการปั่นก่อนที่จะข้าม
ชายแดนเป็นเนินเขาล้วนๆ ขึ้นๆ ลงๆ ขึ้นบ้างไม่ขึ้นบ้าง
บวกกับอากาศที่ร้อนขึ้นเรื่อยๆ ทำให้นักปั่นเราหลาย
คนต้องขอใช้บริการรถเซอร์วิส แต่ก็มียี่สิบกว่าคนที่

สามารถปั่นจนถึงจุดหมายในวันนี้

เมื่อปั่นมาถึงชายแดนจังหวัดตราด เราได้พบกับ
กลุ่มนักปั่นจากทีมบ่อโรมารออยู่ก่อนหน้าแล้ว รวม
สมาชิกนักปั่นพร้อมทีมกองเชียร์เกือบ ๒๐๐ ชีวิตข้าม
แดนสู่ประเทศกัมพูชา ทาง ทพท.ตราด ได้ทำเรื่อง
ข้ามแดนให้พวกเราไว้ล่วงหน้าเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เมื่อ
ทุกอย่างพร้อมเราเริ่มเคลื่อนขบวนจักรยานข้ามแดน
ไปยังประเทศกัมพูชา สำหรับการปั่นในประเทศ
กัมพูชาเราจะต้องปั่นชิดขวา ถนนบ้านเขาจะคับชิด
ขวาตามสากล แรกๆ ก็งงๆ ชิดซ้ายตลอด จะมีเสียง
เตือนให้ชิดขวามาเป็นระยะๆ

จากชายแดนพวกเราทุกคนปั่นต่อไปยังร้านอาหาร
ทะเลมอตา แครปส์เฮาส์ เกาะกง เพื่อรับประทานอาหาร



ปั่นข้ามสะพานเกาะกง ความยาว ๒ กม.



กลางวัน เส้นทางปั่นหลังจากที่ข้ามชายแดนมาแล้ว
อยากจะบอกว่ามันร้อนมาก ไม่มีร่มไม่ให้เราได้พัก
คลายร้อนเลย เมื่อถึงร้านอาหารเราก็คลายร้อนลง
ได้เพราะบรรยากาศที่ใกล้ชิดธรรมชาติ เรือนอาหาร
ตั้งอยู่กลางน้ำ มีปลาวัวไปมาให้ได้เห็น ลมพัดเบาๆ
ให้คลายร้อน อาหารมือนี่อาจจะดูธรรมดา แต่ด้วยความ
เหนียว ความร้อน และความหิว ทำให้อาหาร
ในจานมือนี่หมดไปอย่างรวดเร็ว

หลังจากรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว จุดหมาย
ต่อไปคือการปั่นข้ามสะพานเกาะกงความยาว ๒
กิโลเมตร ข้ามแม่น้ำครางคริน มุ่งหน้าเข้าสู่พื้นที่ป่า
ชายเลนบางคยัค เพื่อชมธรรมชาติป่าโกงกางบางคยัค
ที่มีความสมบูรณ์อีกแห่งหนึ่ง จากนั้นพวกเราปั่นต่อไป
ยังเชิงสะพานเกาะกง เพื่อบันทึกภาพหมู่ แล้วเดินทาง
กลับไปยังสถานที่พักเกาะกง รีสอร์ท เพื่อรับประทานอาหาร
เย็น และเป็นที่พักในคืนนี้

ในวันที่ ๓ ของทริปนี้ ๐๘.๐๐ น. นักปั่นทุกคนตั้ง
ขบวนจักรยานหน้าเกาะกง รีสอร์ท เพื่อเตรียมตัว
ปั่นข้ามชายแดนถาวรบ้านหาดเล็ก เข้าสู่จังหวัดตราด
นำรถจักรยานขึ้นรถขนย้าย จากนั้นเราเดินทางต่อ
ด้วยรถทัวร์ แวะเลือกซื้อสินค้าท้องถิ่นประเภทอาหาร
ทะเลแปรรูป ณ ชุมชนบ้านสวนอ่อน จากนั้นเดินทาง
ต่อไปยังร้านอาหารคนพลัดถิ่น เพื่อชมปรากฏการณ์
ฝูงเหยี่ยวแดงคอขาวนับร้อยตัวที่ลงมาแย่งอาหารที่



เจ้าของร้านได้เตรียมไว้ ก่อนที่จะถึงเวลาที่ฝูงเหยี่ยว
จะมาให้เราได้ยลโฉม เจ้าของร้านได้จัดเตรียมอาหาร
กลางวันให้พวกเราได้อิ่มท้องกันอีกมื้อ

เมื่อทุกคนอิ่ม ก็ได้เวลาที่จะได้ชมเหยี่ยวนับร้อย
โดยที่เจ้าของร้านให้สัญญาณว่าได้เวลาที่ทุกคนจะได้
ชมเหยี่ยวนับร้อยตัว เมื่อเทอาหารลงในบ่อน้ำ เรา
เห็นปลาขึ้นมาสูบอาหารก่อน ตามด้วยเหยี่ยวที่ค่อยๆ
มาทีละตัว สองตัว จนเป็นสิบ ยี่สิบ พวกเรานั่งฮากับ
ฝูงเหยี่ยวที่อยู่ตรงหน้า คนที่มีกล้องก็กดไม่หยุด แม้ว่า
จะหมดเวลาที่จะอยู่ที่นั่นต่อแต่ว่าเราก็ไม่อยากจะจากลา
ที่นี่ไป หากมีโอกาสจะกลับมาเยือนคนพลัดถิ่นอีกครั้ง

จุดหมายสุดท้ายก่อนกลับกรุงเทพฯ คือ การได้
เข้าไปชมและชิมสลесพันธุ์สุมาตรา สวนสมโภชน์ ซึ่งคุณลุง
คุณป้าให้การต้อนรับ ตักลูกสลесให้ชิมกันสดๆ และ
เล่าประสบการณ์ต่างๆ ให้ฟัง เมื่อถึงเวลากลับ พวกเรา
จำต้องอำลาจากที่นี่ไป ทั้งคุณลุง คุณป้า เจ้าของ
สวนสมโภชน์ ต้องอำลาคุณตำรวจท่องเที่ยว ผู้ดูแลเรา
มาตลอดทริปการเดินทาง ผู้ใหญ่ และเจ้าหน้าที่ของ
ททท.ตราด รวมถึงคุณเพชร เจ้าหน้าที่ของ ททท.ตราด
ที่คอยให้ความเพลิดเพลินสนุกสนานตลอดการเดินทาง



คุณ Bjorn Jakobsen ปีนมาจากเดนมาร์กเพื่อทริปนี้กับ
คุณภาวนา ภรรยาชาวไทย (ขวามือของคุณ Bjorn)



๖ สาวมาออกทริปแรกกับเรา ดิดใจจนเรียกร้องจองทริป
ถัดไปล่วงหน้าได้เลย



พวกเราต้องขอขอบคุณ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสำนักงานตราด อบต.ไม้รูด และชาวบ้านตำบลไม้รูด เอื้อเฟื้อสถานที่จัดกิจกรรมพิธิเปิด เลี้ยงอาหารพวกเรา ๑ มื้อใหญ่และรถนำขบวน, สก.คลองใหญ่ อำนวยความสะดวกการจราจรทั้ง ๒ วัน ขอบคุณพี่พันศักดิ์และทีมงาน สก.คลองใหญ่ทุกท่าน, กำนันโจด ที่ให้เกียรติเดินทางมาบรรยาย ข้อมูลท่องเที่ยวเกาะกงให้พวกเราทราบ, โรงพยาบาลคลองใหญ่ เอื้อเฟื้อรถพยาบาลพร้อมเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกให้กับคณะฯ, นายกา ก้อย กิจปภา และเจ้าหน้าที่จากเทศบาลตำบลหาดเล็กที่เอื้อเฟื้อการประสานงานพื้นที่รวมตัวบริเวณวัดหาดเล็กและนั่งตักแถมบริการน้ำดื่มให้พวกเราทุกคนกว่า ๒๐๐ ชีวิต, ตำรวจท่องเที่ยว ร่วมอำนวยความสะดวกให้กับคณะฯ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุตามทางแยกต่างๆ, ด้านตรวจคนเข้าเมืองจังหวัดตราดและคลองใหญ่, ด้านศุลกากรคลองใหญ่, หน่วยประสานงานชายแดนไทย-กัมพูชา ประจำพื้นที่ตราด, แก๊งจักรยานตราด-บ่อไร่-คลองใหญ่ โดยพีธณภัทร, แก๊งปั่นจันทน์ จากจังหวัดจันทบุรี โดยการประสานงานของसारวัตร เสกสรร, เกาะกง รีสอร์ท, ร้านอาหารทะเลมอดาแครปเฮาส์, รวมถึงพี่ ๆ เพื่อน ๆ ทุกคน ที่มีส่วนเกี่ยวข้องให้กิจกรรมในครั้งนี้สนุกสนานและประทับใจผู้ร่วมทริปทุกท่าน 



ปั่นปั่นรัก เพื่อผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ

กระแสการปั่นจักรยานเริ่มทำให้ผู้สูงวัยหลายท่านเลือกพาหนะนี้เป็นเครื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น และเนื่องด้วยในวันที่ ๑๓ เมษายนของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ร่วมกับหลายหน่วยงาน และสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้ร่วมมือกันจัดงาน “ปั่นปั่นรักเพื่อผู้สูงวัย ใส่ใจสุขภาพ” โดยมีการแถลงข่าวงานวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ปี ๒๕๕๖ “ผู้สูงวัย ใส่ใจสุขภาพ” จัดขึ้นที่ ห้องราชา ๒ โรงแรมปรีซ์พาลเลซ ในช่วงบ่ายของวันพุธวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๕๖ งานนี้มีการพูดคุยเกี่ยวกับการดูแลตัวเองของท่านผู้สูงอายุ โดยมีคุณแม่ฮิ๊ด ดวงใจ หทัยกาญจน์ เป็นตัวแทนผู้สูงอายุฝ่ายหญิง และคุณอาศุภชัย ขาแรงของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เป็นตัวแทนผู้สูงอายุฝ่ายชายในด้านการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย พร้อมกันนี้คณะนักปั่นของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยก็ได้เข้าร่วมฟังการเสวนานี้ด้วยค่ะ



วันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๖ กิจกรรมแรลลีย์ก็จัดขึ้น ณ ลานตะวันยิ้ม สวนลุมพินี งานวันนี้ได้รับความร่วมมือจากสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย, บริษัทไทยประกันชีวิต จำกัด, วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัย





ราชภัฏสวนสุนันทา, สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล และ บริษัท ซีพีเอฟ เทรดดิ้ง จำกัด

กิจกรรมในงานที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วม อาทิ

- นิทรรศการความรู้ เรื่อง สุขภาพ การป้องกันโรค สำหรับผู้สูงอายุ

- การตรวจสุขภาพเบื้องต้น โดย วิทยาลัยพยาบาล และสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

- นิทรรศการความรู้ด้านสิทธิตามพระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ โดย สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพ และพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

การแข่งขันจักรยานแรลลี่มีการแบ่งทีมตั้งแต่ ๗-๑๐ ท่าน ตั้งชื่อทีมและทำป้ายเป็นของของทีมด้วย แต่ละฐานจะมีกิจกรรมให้ คลายเครียดและตอบคำถามง่ายๆ ที่ต้องจำมาจากนิทรรศการ ที่จัดไว้ให้ชม คุณลุง คุณป้า คุณอาทั้งหลายสนุกสนานเฮฮา จนลืมอายุกันเลยทีเดียว ท้ายสุดเป็นการมอบใบประกาศ และโล่รางวัล ซึ่งมีหลายรางวัล อาทิเช่น นักปั่นชาย/หญิง ที่มีอายุมากที่สุด ก็คือ ๘๘ และ ๘๑ ปีตามลำดับ... กิจกรรมดีๆ เช่นนี้จะเกิดขึ้นอีกในปีถัดๆ ไป หากการปั่นจักรยานเพื่อ สุขภาพยังคงเป็นกระแสนิยมตลอดไป มาช่วยกันส่งเสริมการ ปั่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงวัยกันนะค่ะ 



ติดตามชมภาพทั้งหมดได้ที่

<http://goo.gl/LbzDb>

<http://goo.gl/DwTO4>





บทความ

โลก ที่แคบลง เพราะ รถยนต์



เมื่อสมัยที่มนุษย์เราคิดค้นรถยนต์ได้ใหม่ๆ เราคาดกันว่าโลกจะกว้างขึ้น เราจะไปมาหาสู่กันได้ง่ายขึ้นเร็วขึ้น และสะดวกสบายขึ้น แต่การณเป็นเช่นนั้นเพียงบางครั้งในทางยาวๆ เท่านั้น แต่ในเมืองที่รถติด จากจำนวนรถที่มากขึ้นอย่างทีตอนนั้นคิดไม่ถึง กลับนำเราแคบลง และสิ้นโอกาสต่างๆ อย่างที่ไม่น่าจะเป็น

เดี๋ยวนี้...เราอาจจะรู้ว่าที่ตลาดพลูมีอาหารเจ้าโปรตรสอร่อย แต่ถ้าบ้านอยู่สะพานใหม่ ก็ให้รู้สึกคร้านที่จะเดินทางไปอุดหนุน พอนึกว่าจะต้องจมน้ำอยู่กับการเขยิบแบบก้าวกระโดดที่ละเมตรสองเมตรต่อมความอยากอาหารก็พลอยหดหายหมดสิ้น

งานกิจกรรม งานเอ็กซ์โป งานนิทรรศการหลายงานน่าสนใจตามแกลลอรี หรือในพื้นที่ของมหาวิทยาลัย ถ้าอยู่ไกลบ้านจัด เราก็ไม่ได้ไป แม้ใจอยากจะเข้าร่วมมาก กลายเป็นคนแคบลงทุกที ทั้งๆ ที่โลกาภิวัตน์กว้างขึ้น

การเดินทางจากฟากหนึ่งของกรุงเทพฯ ไปอีกฟากหนึ่ง รู้สึกราวกับข้ามขอบฟ้าที่ไม่ปาน ทั้งๆ ที่มันไม่ได้ไกลอย่างนั้นจริงๆ พลอยให้คนที่จมน้ำลึกเคยชิน

เดินทางด้วยรถยนต์สี่ล้อคิดว่า มันไกลพ้นสุดวิสัย แต่คนใช้จักรยานสัญจรกลับเห็นว่า แท้จริงแล้วมันไม่ได้ไกลเลย ก็ต่อเมื่อเขาหันมาใช้รถจักรยาน

การใช้จักรยานนำพาเราพ้นกัวยตัวอวอรร้อยกลับมาหาผมอีกครั้ง งานสัปดาห์หนังสือ ที่ไม่เคยไปนานแล้ว ก็ถูกถามตัวเองใหม่ว่า ทำไมไม่ไปเล่า? โลกของผมก็กว้างขึ้นจากหลายปีที่ผ่านมา

รถติด..มันไม่ได้เป็นปรากฏการณ์แบบจู่ๆ ก็ติดขึ้นมา แต่เป็นการสะสมปริมาณรถที่ทยอยเพิ่มขึ้นทุกวัน ภาพรถติดจึงถูกทำให้เจนาตา โดยไม่ได้รู้สึกเป็นพิษภัยมากเกินไปจนการปรับตัว เช่นเดียวกับกบในกระต๋มน้ำเย็นที่ถูกทำให้ร้อนขึ้นทีละน้อย คนกรุงเทพฯ จึง “อยู่กันได้” แท้จริงคำตอบของชีวิตมันโหดร้ายกว่านั้นคือ “ไม่รู้จะไปอยู่ไหนต่างหาก” หรือ “ทนไม่ได้ก็ต้องทนให้ได้”

ในสถานการณ์ด้นรอนอย่างฉับพลัน การที่ปัจเจกคนหนึ่งเกิดลุกขึ้นมาใช้ยานสองล้อถีบปั่น สองกระแสคิดนึกได้เกิดขึ้นพร้อมกัน คือ ในด้านผู้ถีบปั่น ได้พบความเร็ว (ขึ้น) อย่างน่าแปลกใจ เมื่อเทียบกับแบบก่อน



อย่างประหยัด อย่างที่ไม่เคยคิดนับ อย่างสะดวกในการสัญจร จนอาจแปลกใจว่า ทำไมเราเพิ่งมารู้ใช้จักรยาน ควรใช้มาช้านานแล้ว

อีกกระแสคิดหนึ่ง ก็จากสายตาของคนภายนอกที่สมเพชปนสงสารที่คนตัวเล็ก ๆ พยายามเสี่ยงชีวิตอันตรายฝ่าฟันความหนักหน่วงร้อนอ้าว ถ้ารอดตายได้ก็ต้องทนทรมานอย่างไม่คุ้มค่ากับค่าโดยสาร เป็นสองกระแสนี้คิดที่มองกันคนละด้านและเห็นกันไปคนละมุม

น่าจะคิดกันบ้างหรือไม่ว่า คนกรุงเทพฯ ที่ริมาใช้ยานสองล้อสัญจร ทำไมไม่เคยเปลี่ยนใจกลับไปนั่งโดยสารยานสี่ล้ออีกเลยถ้าไม่จำเป็น ถ้าทุกคนรักชีวิตกลัวตาย ทำไมถึงยอมเสี่ยงตายขึ้นทุกวัน ในสายตาผู้คนที่ไม่ได้ใช้จักรยาน การใช้จักรยานในกรุงเทพฯ จึงเป็นเหมือนอย่างกะโปออกรบ เป็นเรื่องที่ยังไม่ได้ลองใช้จักรยานควรคิดซ้ำอีกครั้ง

“ทำไม?”

สิ่งแวดล้อมถูกทำให้หลุดออกไปนอกบริบทของเรามากขึ้นทุกทีจากการจราจร ถูกทำให้มันห่างไกลมากขึ้นจากความรู้สึกสัมผัส ที่ร้อนมันติด เรามักคิดว่าขนาดยานสี่ล้อยังสาหัสขนาดนี้ ถ้าเป็นสองล้อถีบปั่นจะขนาดไหน คิดแบบบัญญัติไตรยางศ์ ผลที่ได้จึงเป็นความลวง เป็นมายาหลุดจากความเป็นจริง

ปล่อยผู้คนที่สับสนงวยงงอย่างนั้นก่อน ขวนผู้อ่านให้หันมาดูด้านจิตใจผู้ขี่ปั่นบ้าง

ผลจากการได้ความคิดเช่นนี้ เราก็จะได้งานอดิเรกอีกชนิดหนึ่งขึ้นมา คือการขี่จักรยานท่องเที่ยวทางไกลนั่นเอง

เพราะความที่บางคนทีลองใช้จักรยาน นอกจากมันมีความเป็นไปได้แล้ว ยังเป็นไปด้วยดีอีกต่างหาก จึงอยากรู้ว่า ด้วยความพยายามอย่างสุดทาง อย่างเตรียมพร้อม อย่างทุ่มเท คนเราจะไปได้ไกลขนาดไหน มีความเป็นไปได้อยู่ประการหนึ่งว่า คนเรามักจะประเมินความสามารถของตัวเองน้อยกว่าความเป็นจริงมาก ทั้งๆ ที่การออกวิ่งด้วยแรงขาไกลสี่สิบกว่ากิโล ใครๆ

ก็สามารถทำได้ แต่เพราะเราเข้าใจอย่างนี้เอง ทำให้การวิ่งมาราธอนเป็นของมหัศจรรย์ที่พิเศษเกินความสามารถของคนธรรมดาๆ จะทำได้

เช่นเดียวกันโลกที่เปิดกว้างขึ้นนี้ ได้เอื้อให้เราตระหนักว่า โลกที่สุด เราม่าจะปั่นไปได้ไกลขนาดไหนกัน ร้อยโลหรือ? พันโลหรือ? คิดได้แค่นี้ก็ให้ระทึกแล้ว ทั้งๆ ที่ในโลกเรามีผู้คนธรรมดาๆ ที่จักรยานรอบโลกมาแล้วเกือบนับไม่ถ้วน แต่กลับถูกโยนเข้าไปในลิ้นชักของการจัดประเภทว่า **“เป็นคนพิเศษ”** การที่คนธรรมดาสามัญทำได้ในสิ่งมหัศจรรย์ น่าจะเป็นเหตุให้ผุ้คิดกันว่า ถ้าเขาทำได้ ใครๆ หรือตัวฉันก็น่าจะทำได้เหมือนกัน แต่ใครบ้างละที่คิดเช่นนี้

เพราะคิดกันอย่างนี้เอง ผู้คนจึงไม่พยายามจะปรับปรุงความสามารถหรือวิถีชีวิตให้ดีขึ้น เสพติดความเคยชินแบบอย่างเดิมๆ อย่างโรยารัสนั้น ทั้งๆ ที่ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องสติปัญญามนุษย์ระบุผลวิจัยแล้วว่า คนเราทุกวันนี้ ใช้ปัญญาและความสามารถเพียง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ของศักยภาพสูงสุดเท่านั้นเอง พร้อมกันนั้นพวกเขาก็กลัวโทษอะไรก็ได้ภายนอกตัวว่า สิ่งนั้นนั่นแหละที่ปิดกั้นเขา ทำให้เกิดสภาพที่เป็นอยู่นี้ หาใช่ความไม่พยายามส่วนตัวเขาเอง

จากวิธีคิดแบบเดียวกัน การแก้ไขความทุกข์จากการจราจรติดขัดจึงควรเป็นหน้าที่ของใครก็ได้ ที่ไม่ใช่ตัวของเขาเอง เพราะเขาไม่ได้เป็นต้นเหตุแห่งรถติดนี้ (ซึ่งก็ถูกอยู่ในด้านหนึ่ง แต่ไม่ใช่ทั้งหมด) คิดได้อย่างนี้ ก็รอคอยสับหงกนั่งหลับบนรถเมล์ต่อไป คนกรุงเทพฯ จึงคิดเหมือนกันทุกคนว่า การจราจรแก้ไขได้ด้วยอะไรที่ไม่ใช่ตัวเขา

เหตุการณ์ก็จะเป็นอย่างนี้ต่อไป จนกว่าพวกเขาจะได้บทเรียนจากนักขี่ปั่นที่ดำดิ่งในความสะดวกรวดเร็ว และโลกที่เปิดกว้างแห่งโอกาส ของคนเดินทางสัญจรด้วยจักรยานในกรุงเทพเป็นตัวอย่าง คนแล้วคนเล่า จนกว่าเขาจะดาร์เปลี่ยนแปลงด้วยตัวของพวกเขาเอง 

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๕ / ๑๒.๔๕ น.

ขัน ขัด

๑๕ เมษายน ชาวอเมริกันต้องตกใจในงานวิ่งบอสตันมาราธอน หลายท่านคงได้ทราบข่าวกัน ซึ่งก็ส่งผลกระทบต่อการกีฬาค่อนข้างมาก ทำให้กีฬาหลายประเภทได้ยกเลิกไป รวมถึงได้มีการเพิ่มมาตรการ การรักษาความปลอดภัยให้มากยิ่งขึ้น ภาพข่าวที่เห็นครั้งแรกของผม เป็นภาพความประทับใจในตัวชายสูงอายุท่านหนึ่ง ซึ่งวิ่งมาตามทางเพื่อสู่จุดมุ่งหมายของเค้าคือเส้นชัย

ขณะที่กำลังวิ่งอยู่ ได้ถูกแรงระเบิดล้มลงบนพื้น หลังจากสำรวจร่างกายของตนเองแล้วพบว่าไม่เป็นอะไรมาก จึงวิ่งต่อในระยะทางอีกไม่ร้อยเมตรเพื่อเข้าเส้นชัย

หลังจากนั้นได้มีภาพข่าวการให้สัมภาษณ์ของคุณลุงท่านนี้ ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คุณลุงเล่าว่า “หลังจากผมล้มลงแล้ว พบว่าไม่ได้เป็นอะไรจากแรงระเบิด จึงวิ่งต่อเข้าเส้นชัย ผมวิ่งมาตั้ง ๔๑ กิโลเมตรแล้ว จะให้ล้มเลิกได้อย่างไร”

คุณลุงท่านนี้จึงกลายเป็นแรงบันดาลใจให้แก่ชาวอเมริกันให้ลุกขึ้นมาต่อสู้ท่ามกลางสถานการณ์ที่เลวร้ายที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งขอร่วมไว้อาลัยให้กับครอบครัวที่สูญเสียผู้เป็นที่รัก ดังเช่นน้อง Martin Richard วัย ๘ ขวบด้วยครับ



ล็อก หรือขันน็อตบนและล่างสวนทางกัน

กลับมาเรื่องจักรยานของเรากันต่อวันนี้ผมจะหยิบยกเรื่องของการ “ขันขัด” มานำเสนอกัน

การ “ขันขัด” คือ การขันน็อต ๒ ตัวเข้าหากันเพื่อล็อกจุดใดจุดหนึ่งไม่ให้บิดตรงจุดนั้นคล้ายตัวออกมา จุดที่ต้องการการขันน็อตลักษณะขันขัดเพื่อล็อกนี้ได้แก่

๑. ชุดคอเกเลียว
๒. คมล้อ หน้า, หลัง ที่ใช้ระบบลูกปืน
๓. ชุดกระโหลกที่ใช้

มาดูวิธีการว่าทำอย่างไร เริ่มต้นจากชุดคอเกเลียวก่อน อันดับแรกใช้มือขันตัวปรับตั้งลูกปืนของชุดคอ ขันลงไปให้สุดก่อน จากนั้นใช้ตัวแหวนล็อกน็อตล็อกฝาด้านบน ต่อมาก็ใช้คีมค่อม้าหรือคีมล็อกจับตัวรองลูกปืนด้านล่างไว้หนึ่งแล้วใช้เครื่องมืออีกตัวหนึ่ง

สำรวจดูจากลักษณะของฝาล็อกด้านล่างว่าเป็นตัวล็อกแบบไหน ใช้เครื่องมือให้เหมาะสมกับตัวล็อกนั้นหมุนเฉพาะเครื่องมือด้านล่างให้แน่น โดยตัวรองลูกปืนด้านล่างอยู่กับที่ จากนั้นลองทดสอบหมุนที่

ตะเกียบหน้าหรือโซคัพว่ามีการคล้องตัวของการหมุนหรือไม่

หากรู้สึกว่าผิดหรือติดขัด ให้ปรับใหม่โดยใช้คีมลอคหรือคีมคอม้าจับตัวรองลูกป็นด้านล่าง จากนั้นใช้เครื่องมือคลายฝาด้านบนออก แล้วหมุนตัวฝาด้านล่างให้คลายออกประมาณ ๑ นาฬิกา แล้วลอคให้แน่น พร้อมทดสอบอีกครั้ง



ลอค หรือ
ขันน็อตบน
และล่าง
ส่วนทางกัน

หากหลวมเกินไปชุดคองโยก เมื่อเบรกจะโยกไปมา หากฝืดเกินไปให้คลายที่ละ ๑ นาฬิกาแล้วทดสอบดู ในกรณีแน่นเกินไป ทางกลับกันถ้าหลวมเกินไปให้ปรับตัวล่างเข้าไปที่ละ ๑ นาฬิกา จนกว่าการหมุนของชุดคองล้อไม่ติดขัด จึงลอคตัวรองและตัวลอคด้านบนในทิศทางสวนทางกัน

ชุดคีมลอคหน้า, หลัง ที่ใช้ระบบลูกป็น การขันขัน เพื่อลอคตัวปรับตั้งลูกป็นหรือที่เรียกกันว่าจี้ วิธีการลอคจี้ให้แน่น จะใช้วิธีการขันขัน เหมือนชุดคองแต่ใช้อุปกรณ์ต่างกัน เนื่องจากตัวแกนชุดลอคจี้มีขนาดต่างกัน

เมื่อต้องการปรับตั้งความตึงของลูกป็นให้หมุนตัวจี้ต้นเข้าไปให้พอดี จากนั้นใช้ประแจขันจี้ลอคไว้ให้แน่น หลังจากนั้นนำมาปรับขันน็อตด้านบนลอคให้แน่น โดยใช้เครื่องมือจับด้านล่างให้อยู่นิ่งๆ ขันเฉพาะตัวฝาด้านบนเท่านั้น

จากนั้นทดสอบหมุนความคล้องตัว ดูว่าแกนลอคหมุนคล้องหรือไม่ ถ้าฝืดแสดงว่าขันตัวจี้แน่นเกินไป ให้



ลอค หรือ
ขันจี้ และ
น็อตลอค
จี้ส่วนทาง
กันคือการ
ขันขันกัน
นั่นเอง

คลายน็อตลอคตัวบนออกประมาณ ๑ นาฬิกาแล้วใช้เครื่องมือขันจี้หมุนคลายตัวจี้ออกไป ๑ นาฬิกาแล้วลอคให้แน่น จากนั้นทดสอบอีกครั้ง หากทดสอบแล้วยังฝืดอยู่ก็ให้คลายอีก ๑ นาฬิกา แต่ถ้าหลวมคลอนให้ปรับไปแค่ ๑ นาฬิกา แล้วลอคทดสอบอีกครั้งจนกว่าแกนจะหมุนคล้องตัวไม่คลอน ไม่แน่นจนเกินไป แสดงว่าปรับแต่งใช้ได้ จากนั้นลอคให้แน่น ลักษณะการขันขันเพื่อปรับแต่งลูกป็นของชุดคองและคีมก็จะคล้ายคลึงกัน

ส่วนชุดกระโหลกแบบที่มีการปรับตั้งโดยการขันขันกัน เพื่อลอคตัวปรับตั้งลูกป็นจะเป็นแบบใช้ลูกป็นพวงหรือลูกป็นเรียงเม็ด จะใช้วิธีขันขันกันแบบคีมและแบบชุดคอง โดยแบบแรกใช้เครื่องมือขันตั้งด้วยลูกป็นเข้าไป หลังจากนั้นใช้เครื่องมืออีกตัว ลอคตัวถ้วยให้แน่น ลองหมุนแกนกะโหลกดูว่าคล้องหรือไม่ ถ้าหลวมคลอนให้คลายตัวลอคด้านบนออกก่อน แล้วขันตัวถ้วยเข้าไปด้านใน ลูกป็นจะแน่นขึ้นลองลอคตัวลอคด้านบนให้แน่นแล้วขันอีกครั้ง ลองหมุนดู ถ้าหลวมให้ทำซ้ำแบบเดิมอีก ปรับแต่งที่ละ ๑ นาฬิกา ถ้าแน่นไปให้คลายออกที่ละ ๑ นาฬิกา ทุกครั้ง



ที่ทำการปรับเข้า
ออก ต้อง ลอค
ตัวลอคด้านบน
ทุกครั้ง

ทิศทางการลอค
ด้านบนคือตัวลอค
ให้แน่น ด้านล่าง
คือตัวปรับความ
ตั้งลูกป็น

การปรับตัวลูกป็นจะต้องใช้ความรู้สึก ความละเอียดอ่อนค่อนข้างมาก ไม่ว่าจะเป็นคีมลอค ชุดคองหรือชุดกระโหลกจะมีการปรับแต่งคล้ายๆ กัน แตกต่างเพียงเครื่องมือเท่านั้น

ในฉบับนี้เราได้เรียนรู้เรื่องการขันขัน หวังว่าท่านผู้อ่านทุกท่านจะได้ลองนำไปปรับใช้ดูนะครับ ตอนนี้นั้ผมต้องขอลาไปเตรียมเนื้อหาที่น่าสนใจอื่นๆ มานำเสนอในฉบับหน้าต่อไป



มุมมองภาพ

เรื่อง วชิรพ จันทรงาม

Fitness Lifestyle 28

ปั่นจักรยานสู้โรค : Lance Armstrong นักสู้ผู้ไม่ยอมแพ้

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือมีผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปราว ๘ ล้านคน คิดเป็น ๑๒% เศษ และภายในปี ๒๕๗๑ คือ ๑๕ ปีจากนี้ไปจะมีผู้ที่มีอายุเกิน ๖๐ ปีขึ้นไปถึง ๒๓.๕%

เมื่อถึงวัยสูงอายุ สภาพร่างกายและจิตใจจะมีการเปลี่ยนแปลง จึงจำเป็นที่จะต้องมีการเตรียมตัวและปรับตัว เป็นที่พิสูจน์แล้วว่า การออกกำลังกายเป็นประจำจะสามารถช่วยชะลอการเสื่อมของร่างกายได้ที่ยิ่งไปกว่านั้น การปั่นจักรยานเป็นประจำ ยังจะสามารถช่วยบรรเทาและแม้กระทั่งช่วยทำให้หาย

จากสารพัดโรคได้อย่างไม่น่าเชื่อ ซึ่งพวกเราคงจะได้ยินเรื่องดังกล่าวนี้มาบ่อยครั้ง หรืออาจจะประสบกับตนเอง

ผมขอเป็นอีกเสียงหนึ่ง ที่จะขอร่วมรณรงค์ให้มีการหันมาออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานสู้โรค หรือป้องกันโรคตามแต่ข้อจำกัดกันนะครับ

นักปั่นจักรยาน น้อยคนนักที่จะไม่รู้จักชื่อ **Lance Armstrong** นักปั่นชาวอเมริกัน ผู้ซึ่งเป็นแชมป์ชนะเลิศการแข่งขันจักรยานรายการ Tour de France ถึง ๗ สมัยติดต่อกัน ระหว่างปี ค.ศ. ๑๙๙๙ - ๒๐๐๕ แต่เรื่องราวที่จะมาเล่าสู่กันฟังนี้ คือการต่อสู้โรคมะเร็งลูกอัณฑะที่กลายมาเป็นตำนานของเขา

เมื่อปี ค.ศ. ๑๙๙๖ ขณะที่ Lance มีอายุเพียง ๒๕ ปีเขาได้ตรวจพบว่าตนเองเป็นโรคมะเร็งลูกอัณฑะระยะที่ ๓ ซึ่งมีการกระจายไปสู่ปอด ช่องท้อง และสมอง แพทย์ได้ลงความเห็นว่า Lance มีโอกาสรอดน้อยกว่า ๔๐% (Wikipedia)

ในปี ค.ศ. ๑๙๙๘ หลังจากผ่าตัดและให้เคมีบำบัดแล้ว Lance ก็เริ่มกลับมาฝึกจักรยานอีกครั้งอย่างจริงจังเพื่อเตรียมตัวลงแข่งขันในทีม U.S. POSTAL/ DISCOVERY ในระหว่างปี ค.ศ. ๑๙๙๘ - ๒๐๐๕



ภาพจาก www.theradsport.com

ระหว่างนี้เอง Lance ผู้ที่เคยป่วยเป็นโรคมะเร็งระยะที่ ๓ ผู้ซึ่งแพทย์เคยลงความเห็นไว้ว่าน่าจะมียุทธศาสตร์รอดชีวิตได้ไม่ถึง ๔๐% กลับสามารถคว้าชัยชนะที่ ๑ จากรายการ Tour de France ได้ถึง ๗ ปีซ้อน

ในการรักษาโรคมะเร็งด้วยเคมีบำบัด เซลล์มะเร็งและเซลล์ที่ดีจะถูกทำลายไปพร้อมๆ กัน นั่นหมายถึง กล้ามเนื้อก็จะถูกทำลายไปด้วย Lance สูญเสียกล้ามเนื้อไปเกือบทั้งหมดจากการบำบัด น้ำหนักตัวของเขาตกลงไปกว่า ๗

กิโลกรัม จากสภาพของผู้ป่วยที่มีร่างกายผ่ายผอมแทนที่จะทำให้เขาหมดกำลังใจ Lance กลับคิดบวกและขอบคุณที่เขาได้รับพรจากพระเจ้า เพื่อให้เขาจะได้พัฒนา/สร้างกล้ามเนื้อขึ้นมาใหม่ เฉพาะส่วนที่เหมาะสมสำหรับการเป็นนักแข่งจักรยานที่ดีที่สุด

ซึ่งแต่เดิม Lance เป็นนักไตรกีฬาที่มีกล้ามเนื้อช่วงบนมากเกินความจำเป็นสำหรับการเป็นนักปั่นจักรยาน เขาจึงได้พัฒนา/สร้างกล้ามเนื้อขึ้นมาใหม่จนทำให้เขาได้กลายเป็นนักปั่นจักรยานขึ้นเขาที่มีขาแรงที่สุดในช่วงเวลานั้น การคว้าแชมป์ Tour de France ๗ สมัยติดต่อกัน คือข้อพิสูจน์ว่า แม้มะเร็งจะเป็นโรคร้ายแรงที่สามารถคร่าชีวิตผู้คนไปนักต่อนักแล้วนั้น แต่เขาก็สามารถเอาชนะโรคร้ายนั้นได้ และกลับมายิ่งใหญ่กว่าเดิมในสนามแข่งครั้งแล้วครั้งเล่า ซึ่งจัดว่าเป็นการแข่งขันที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกรายการหนึ่ง

Lance ตั้งมูลนิธิ Lance Armstrong Foundation เพื่อให้การสนับสนุน วิจัย ค้นคว้าเกี่ยวกับมะเร็งและเตือนให้ผู้คนตระหนักถึงอันตรายของโรคมะเร็ง เพื่อให้จะได้ตรวจพบและได้รับการรักษาแต่เนิ่นๆ

สายรัดข้อมือสีเหลืองที่มีข้อความ “Livestrong”



ภาพจาก entertainmentwallpaper.com

ซึ่งมีความหมายว่า “มีชีวิตอยู่อย่างแข็งแรง” ก็มีต้นกำเนิดมาจาก Lance นั่นเอง เขานำรายได้จากการจำหน่ายสายรัดข้อมือดังกล่าวเข้าสมทบกองทุนผู้ป่วยโรคมะเร็ง

นี่แหละคือตำนานของ Lance Armstrong นักสู้ผู้ไม่เคยยอมแพ้

ชีวิตเขามีได้ราบรื่นไปตลอด เมื่อต้นปี 2013 ข่าวความผิดพลาดของ Lance ได้ช็อกวงการกีฬาทั้งโลกและทำให้หลายคนผิดหวัง

แต่การที่เขาสามารถสร้างตำนานปั่นสู่โรคได้อย่างโดนใจ Lance Armstrong ก็ยังคงเป็นตัวอย่างของการคิดบวก เต็มไปด้วยพลังใจในการปั่นสู่โรค และยังคงเป็นขวัญใจของพวกเราอีกหลายต่อหลายคนไปตราบนานเท่านาน

สำหรับเราทุกคน ชีวิตทุกคนมีคุณค่าและมีความหมาย อย่าทำให้ตนเป็นภาระของครอบครัว อย่าให้ตัวเป็นภาระของสังคม จงดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีที่สุด และเมื่อไม่เป็นภาระแก่ผู้ใดแล้วทุกคนก็จะพร้อม... ที่จะเป็นผู้ที่สามารถหยิบยื่นให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นและแก่สังคมได้ต่อไป

...วันนี้...คุณออกกำลังกายแล้วหรือยัง

ชมรมและกลุ่มจักรยาน

จากการขยายตัวของความสนใจในการปั่นจักรยาน ทั้งเพื่อการเดินทางและท่องเที่ยว ทำให้เกิดชุมชนคนรักจักรยานมากขึ้นเรื่อยๆ ขอเชิญเพื่อนชาวจักรยาน แนะนำชมรมหรือกลุ่มจักรยานมายังสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) ได้ที่โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐ หรือ อีเมลล์ tchathaicycling@gmail.com เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับเพื่อนนักปั่นหน้าใหม่ ได้มีโอกาสเข้าร่วมกลุ่มจักรยานทำกิจกรรมร่วมกัน

ชมรมจักรยานจังหวัดสมุทรปราการ

ผู้นำชมรม อาจารย์นิยม อิ่มอุดม

ที่ตั้ง / สถานที่ติดต่อ ซอยบุญศิริ ต.บางเมือง อ.เมือง จ. สมุทรปราการ โทร. ๐๙๑-๕๕๐-๔๒๙๖

เงื่อนไขการเป็นสมาชิก ๑ ปีสมัครสมาชิกครั้งละ ๑๐๐ บาท ต่ออายุทุกเดือนธันวาคม และตลอดชีพ ๕๐๐ บาท

URL: bit.ly/sc_club

Facebook: [SamutprakarnCyclingClub](https://www.facebook.com/SamutprakarnCyclingClub)

กิจกรรมของชมรม ชวนปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ลดปัญหาโลกร้อน ตามด้วยกิจกรรมปั่นเชิงท่องเที่ยว อนุรักษ์ระบบนิเวศในเขตพื้นที่จังหวัดสมุทรปราการและใกล้เคียง



บางแก้วไบค์ (Bangkaew Bike)

ผู้นำกลุ่ม คุณศิริพงษ์ รวยดีเลิศ (แซม)

Facebook: [BangkaewBike](https://www.facebook.com/BangkaewBike)

Webboard: bit.ly/bangkaewbike

เงื่อนไขการเป็นสมาชิก สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ โดยสมัครเข้าเป็นเพื่อนทาง Fanpage บน Facebook หรือที่ www.bangkaewbike.com

กิจกรรมของกลุ่ม ปั่นจักรยานออกกำลังกายและท่องเที่ยวในเส้นทางต่างๆ อาทิ เส้นทางชุมชน เส้นทางสะพานปูนเลียบบคลอง และท่องเที่ยวในลักษณะครอบครัว ในพื้นที่จังหวัดสมุทรปราการ และออกต่างจังหวัดบ้างเป็นครั้งคราว ตลอดจนจัดกิจกรรมทริปปั่นท่องเที่ยวระยะไกล ด้วยการเชิญชวนเพื่อนชาวจักรยานจากทุกพื้นที่ไปด้วยกันแบบสบายๆ สไตล์บางแก้วไบค์





บริษัทจักรยาน

บริษัทจักรยาน

เป็นโครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อขอเชิญชวนทุกท่านที่ต้องการร่วมสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นจักรยานเก่าที่ใช้แล้ว ซึ่งสมาคมฯ จัดให้มีการบูรณะจักรยานเก่าเหล่านี้ โดยเหล่าช่างจักรยานและสมาชิกทั่วไป ซึ่งมีจิตสาธาณะมาร่วมกันคนละไม้คนละมือ ปรับแต่งแก้ไขให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ กลับมาใช้งานได้ใหม่อย่างสมบูรณ์

หรือจะเป็นจักรยานใหม่ ก็จะช่วยเพิ่มความสะดวกสบาย และกลายเป็นยานพาหนะ ที่จะช่วยให้น้องๆ เยาวชน ตามที่ห่างไกล สามารถใช้เพื่อการเดินทางสัญจร ไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น 



ขอขอบคุณ

คุณสุชาดา รั้งคุณวุฒิน์ สนับสนุนเงินจำนวน ๒,๐๐๐ บาท เข้าโครงการรีไซเคิลจักรยาน



ที่ทำการสมาคมฯ (นราธิวาส ซอย ๒๒) สารูปประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔

ทางลงสารูปประดิษฐ์

ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ (สารูปประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๗๘-๕๕๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๗๘-๘๕๘๔ เว็บไซต์ www.thaicycling.com

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



สินค้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

เป็นสินค้าที่จำเป็นสำหรับผู้ใช้จักรยาน จัดจำหน่ายในราคามิตรภาพ ผลิตจากวัสดุคุณภาพดี สามารถเลือกซื้อได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐ หรือสั่งซื้อทางไปรษณีย์ ด้วยการโอนเงินเข้าบัญชีของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาโลตัสพระราม ๓ เลขที่ ๘๖๐-๒-๑๔๒๒๒-๒ แล้วกรุณาแนกซ์สำเนาใบโอนไปที่ โทรสาร ๐๒-๖๗๘-๘๕๘๘ หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



รายการสินค้า

๐๑. หมวกคลุมหน้า มีสีเขียว สีฟ้า ราคาใบละ ๑๒๐ บาท

๐๒. แถบเสื้อสะท้อนแสง ราคาตัวละ ๑๕๐ บาท

๐๓. เสื้อยัดจักรยานสีขาว 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

City Bike **Bicycle for Life**
 FOLDING ROAD
 FIXED GEAR MTB
Thonglor Bike **ธง-โล-ไบค์**
 49 Soi 55 Sukhumvit Road Bangkok Tel. 0-2712-5425

PMP
 ROOF RACKS & BIKE RACKS

แกรนด์ลว์ ดา
แกรนด์รักขาน

www.pmpaccess.com
 www.facebook.com/pmpaccess
 Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

Andaman Cycles

จำหน่ายจักรยานแบรนด์คุณภาพชั้นนำ และอุปกรณ์ครบครัน Bianchi,
 Specialized, WHEELER, GIANT, MERIDA, ORBEA
 371 ถ.อุดรกิจ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.กระบี่ 81000 โทร. 085 888 9580

อุปกรณ์GPS สำหรับการท่องเที่ยวและกีฬา
 SUANTHON BIKE PLUS เชียงราย 0 2462 8404 , 08 1899 6223

Domino รับทำเสื้อหมอม กลุ่ม งานแข่ง ฯลฯ
 คุณภาพเยี่ยม ราคามิตรภาพ
089-487-8789
 Domincwear@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. ๐๒-๗๑๒-๕๔๒๕
ZIP COFFEE (หมู่บ้านส้มแมกร) ส่วนลดกาแฟ ๑๐ บาท สำหรับผู้ถือ
 บัตรฯ และลด ๒๐ บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน TCHA ลายธงชาติ

คุณ.. “ใจสู้หรือเปล่า?”
 ขวนกันไปปั่นพิสูจน์ใจในกิจกรรม “ปั่นจักรยาน
 ทริปป่าเหมาวงกลม กทม.-เขาใหญ่ ใจสู้หรือเปล่า
 ครั้งที่ ๒” วันที่ ๒๐ - ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖
 ปั่นจักรยานลักษณะเดินทางไกล เป็นรอบ
 วงกลมกับเส้นทางที่สนุกสนานทุกรูปแบบ เริ่มต้นจาก
 กรุงเทพฯ ไปนครนายก ขึ้นเขาใหญ่ ไปน้ำตกสามหลั่น
 เข้าสระบุรี และวกกลับมาถึงกรุงเทพฯ
 สมัครและสอบถามรายละเอียดด่วน! ที่
 โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐

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. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ หรือทางเว็บไซต์ที่
<http://bit.ly/TCHAMiniAD>

โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!



STriDA a whole new way to move



สนใจเป็นตัวแทนจำหน่ายติดต่อ ร้าน One Fine Day 0-2744-4077, 08-7595-7417



ติดตามรายละเอียดได้ที่
facebook.com/Stida Society Thailand



BROOKS
ENGLAND



VELOCE

CEFFA

STELLAR
WHEEL
SPACE CONCEPT

MERCURY
QUADRA
THE UNMATCHABLE

TITAN
6061 ALLOY TB
HSP

NOVA MOUNTAIN BIKE



OPTIMA

2007

OPTIMA

The Present
Destination

VELOCE



OptimaBike



optimacycle.com

NOVA
MOUNTAIN BIKE



Call Center 02-703-6826

Email: info@optimacycle.com

 **GIANT.**



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