



วารสาร สาร สองล้อ

๕
๒๕๕๖

ฉบับที่
๒๖๒
เมษายน

สูงวัยปั่นลู่โรค
วัย ๘๐ ปี
สุขภาพดี
ด้วยจักรยาน

๕๖ ปั่นจักรยานให้ถูกวิธีกับ..กิจกรรมมือใหม่หัดขี่

- รีไซเคิลจักรยานที่ประจันตคาม • ปั่นเป็นกลุ่มหรือเพียงลำพัง
- ปั่นการกุศลเพื่อเด็กบ้านดาด้า ๓๖๐ กม. • ไหว้ ๙ วัดเมืองกาญจน์
- BIKE FOR KIDS ปั่นกรุงเทพฯ-ระยอง • ความสำคัญของน้ำหนักตัว



ISSN 1513-6051

มูลค่า
๓๐ บาท
สมาชิก...
รับฟรี!

f TCHAtaicycling
www.thaicycling.com



BIG NINETY NINE XT-M [30 สปีด] เฟรม: BIG NINETY NINE Carbon Pro Nano, Aluminum Rear Chasis ตะเกียบโช๊ค FOX Float F32 CTD Evo 29" 100mm Taper มือเกียร์ Shimano XT (3x10) ดินด Shimano XT ดับจาน Shimano XT ชุดจานหน้า Shimano XT 42-32-24T เบือง Shimano HG62 11-36T โซ่ KMC X10 10S เบรค ดิสก์เบรค Shimano SLX แขนกicker MERIDA Pro OS ยาน Selle Italia X1 ชุดล้อ Mavic Crossride 29" R12 ยางนอก Maxxis Crossmark ราคาตั้ง 92,000



NINETY NINE PRO XT [20 สปีด] เฟรม: NINETY NINE Carbon Pro Nano, Aluminum Rear Chasis ตะเกียบโช๊ค FOX Float F32 CTD Evo 100mm Taper มือเกียร์ Shimano XT (2x10) ดินด Shimano XT ดับจาน Shimano XT ชุดจานหน้า Shimano XT 40-28T เบือง Shimano HG81 11-36T โซ่ KMC X10 10S เบรค ดิสก์เบรค Shimano M596 แขนกicker FSA Afterburner/MERIDA Pro OS ยาน Selle Italia X1 ชุดล้อ Merida XCD+Shimano M595 hubs ยางนอก Schwalbe Racing Ralph 2.10 Performance ราคาตั้ง 108,000



NINETY NINE 900 [30 นิ้ว] เฟรม NINETY NINE LITE 6066 ตะเข็บโช๊ค Manitou Minute Expert TS Air 100mm Remote Taper มือเบรค Shimano SLX (3x10) ดันมี Shimano XT ลับจาน Shimano XT ชุดจานหน้า Shimano M552 42-32-24T เฟือง SRAM PG1030 11-36T โซ่ KMC X10 10S เบรค ดิสก์เบรค Shimano M505 แชนดัลคย MERIDA Pro ยาน Merida Pro Si วงล้อ XCD Lite Disc คู่มือ Shimano M595 ยางนอก Schwalbe Racing Ralph 26x2.10 ราคาตั้ง 64,000



ONE TWENTY XT-M [30 นิ้ว] เฟรม ONE-TWENT Pro Lite ตะเข็บโช๊ค FOX Float F32 CTD Evo 120mm Taper มือเบรค Shimano XT (3x10) ดันมี Shimano XT ลับจาน Shimano XT ชุดจานหน้า Shimano XT 42-32-24T เฟือง Shimano HG81 11-36T โซ่ KMC X10 10S เบรค ดิสก์เบรค Shimano SLX แชนดัลคย MERIDA Pro OS ยาน Prologo Kappa Evo ชุดล้อ Mavic Crossride Disc ยางนอก Schwalbe Racing Ralph 26x2.25 EVO ราคาตั้ง 92,000

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 • ศรีวัฒนา จ.ปัตตานี : Tel. 073-349-289



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



INTERBRAND PRO ACCESSORIES

KENDA

SASUNTOUR

PROMAX

SIGMA
READY

CROPS

YBN

CLARKS

EVOKE

prologo

GILO

JAGWIRE

ABUS
Security Tools Germany

AIRACE

REYNOLDS
Experience | Performance

COLE

FUSION
PERFORMANCE SUSPENSION

Tacx TOBE

IBERA

ELITE

DUNLOP

KMC

XFORCE

SPANK

EXUSTAR

Propalm

ตัวแทนจำหน่าย Authorized Dealer

กรุงเทพฯ และปริมณฑล: CC SHOP ถนนรัชดาฯ Tel: 0-2651-4114 **LA Sale & Service Shop**: สาขาพุทธมณฑลสาย 2 0-2865-4191-2 • สาขาพหลโยธิน 0-2807-5300-1 • สาขานนทบุรี 0-2886-5615-6 • สาขาธนบุรี 0-2945-4845-6 • สาขาจตุจักร 0-2862-2230 • สาขาท่าอากาศยานกรุงเทพ 0-2962-3818, 0-2583-7414 • สาขาปทุมธานี 0-2975-7008-0 **ภาคกลาง และภาคเหนือ**: สาขาราชบุรี 032-338-551 • สาขาเพชรบุรี 032-425-480 • สาขาฉะเชิงเทรา 032-530-479 • สาขาปราจีนบุรี 032-621-564 • สาขานครปฐม 034-250-336 • สาขาอยุธยา 035-251-919, 035-212-594 • สาขาอ่างทอง 035-611-013 • สาขาสิงห์บุรี 036-511-674 • สาขาชัยนาท 038-275-740 • สาขาร้อยเอ็ด 038-900-241 • สาขาบึงกาฬ 039-311-159 • สาขาอุดรธานี 039-511-305 • สาขาพนมไพร 036-411-182, 036-420-634 **ภาคใต้**: สาขายะลา 073-241-632 • สาขาปัตตานี 073-349-289 • สาขานราธิวาส 073-521-155 • สาขามะนิลา 077-511-166 • สาขาภูเก็ต 076-612-240 • สาขากระบี่ 075-214-726-30 • สาขาพังงา 076-256-164 • สาขาภูเก็ต 077-832-888, 077-821-302 • สาขารัฐธรรมนูญ 077-212-666, 077-361-034 **ภาคเหนือ**: สาขาเชียงใหม่ 1 (ศูนย์) 053-213-404 • สาขาเชียงใหม่ 2 (เขต) 053-276-112 • สาขาเชียงใหม่ 053-711-702, 053-715-191 • สาขาพิษณุโลก 054-431-314 • สาขาสุโขทัย 054-222-496, 054-227-226 • สาขาน่าน 054-710-258 • สาขาตาก 055-514-836 • สาขาแม่สอด 055-533-421-3 • สาขาสุโขทัย 055-611-313 • สาขาศรีสะเกษ 055-412-513 • สาขากำแพงเพชร 055-714-097-8 • สาขานครสวรรค์ 056-314-345, 056-212-867 • สาขาพิจิตร 056-711-515 **ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**: สาขาศรีสะเกษ 042-212-685 • สาขาศรีสะเกษ 042-632-385 • สาขานครพนม 042-511-118 • สาขานครพนม 2 042-513-999 • สาขานนทบุรี 042-420-264, 042-420-917 • สาขาสกลนคร 042-711-300 • สาขาเลย 042-813-047 • สาขาขอนแก่น 1 043-337-927 • สาขาขอนแก่น 2 043-222-392 • สาขากาฬสินธุ์ (ขอนแก่น) 043-312-113 • สาขากาฬสินธุ์ 043-816-988 • สาขามหาสารคาม 043-711-024 • สาขาร้อยเอ็ด 043-511-758 • สาขามหาสารคาม 044-241934 • สาขาศรีสะเกษ 044-518-440 • สาขาร้อยเอ็ด 044-612-586 • สาขาศรีสะเกษ 045-246-082 • สาขาศรีสะเกษ 045-613-648 • สาขาลำปาง 045-711-348, 045-711-860

ร้านตัวแทนจำหน่าย: สปีดโบ๊ตมอเตอร์ 02-622-8551 • พิพัฒน์จักรยานยนต์ 02-224-6383 • เสงฤทธิ์ บานา 0-2393-2197 • เสงฤทธิ์ จักรยานยนต์ 0-2411-0039 • สหพัฒน์ บานกรวย 0-2447-0169 • UP-Bicycle 0-2719-6512 • ร้านถนน 8 0-2510-3525 • ม.เจริญจักรยานยนต์ 0-2472-2062 • กิ่งศักดิ์ 0-2585-2266 • บานาจักรยานยนต์ 0-2393-0349 • บัวโศก 0-2517-9091 • สุขพาณิชย์ 0-2326-6196 • ร้าน VS 0-2591-5186-7 • เสงฤทธิ์ จักรยานยนต์ 0-2420-1426 • ศิวินันท์ ปะจวบ 032-530-292 • เสงฤทธิ์ สรรพ 036-211-331 • ศิวินันท์ สรรพ 036-244-038 • ยนต์ประสิทธิ์ สรรพ 036-266-007 • น.พาณิชย์ สรรพ 036-411-182 • อารี อารี สรรพ 037-231-352 • โชคธอนันต์ 038-271-118 • สาขาจักรยานยนต์ สรรพ 038-312-566 • พี ปลอดภัย 042-812-339 • ออโกลด์ สรรพ 042-511-262 • ศิวินันท์ (ขอนแก่น) 043-312-060 • นายจันทร์โรจน์โชติ โชคธอนันท์ 043-224-284 • ธีระพาณิชย์ ศรีสาขาน 045-691-299 • สันติจักรยานยนต์ สรรพ 053-716-852 • กษัตริย์ สรรพ 053-763-588 • โชคทิพย์ โชคทิพย์ 053-225-278 • โชคทิพย์ โชคทิพย์ 053-380-229 • โชคทิพย์ โชคทิพย์ 053-426-696 • โชคทิพย์ สรรพ 053-457-114 • โชคทิพย์ สรรพ (ขอนแก่น) 054-318-587 • โชคทิพย์ สรรพ 054-382-991 • โชคทิพย์ โชคทิพย์ 054-626-600 • บำรุงศิลป์ บาน 054-710-394 • โชคทิพย์ สรรพ 055-413-045 • โชคทิพย์ สรรพ 055-258-735 • โชคทิพย์ สรรพ 056-611-129 • ม.รุ่งโรจน์ สรรพ 056-622-262 • สรรพ สรรพ 074-243-660 • บ.ธนบุรี สรรพ 075-330-882 • โชคทิพย์ สรรพ 075-313-519 • โชคทิพย์ สรรพ 081-891-9795 • โชคทิพย์ สรรพ 084-1989-394 • โชคทิพย์ สรรพ 089-837-3367

www.la-bicycle.com www.laridingclub.com



มีใจผูกพันและบริการหลังการขายโดย บริษัท แอคโอบีไซเคิล (ประเทศไทย) จำกัด โทร. 02-819-4488 (8.00 น.-17.00 น. จันทร์-เสาร์)





ภาพ : schantalao | ออกแบบ : Zangzaw



บทบรรณาธิการ



จากที่สัมผัสมา.. ไม่ว่าจะไปร่วมออกทริปครั้งใด สิ่งที่พบเห็นอยู่เสมอ คือผู้ร่วมทริปจำนวนหนึ่ง จะเป็นผู้สูงวัยเรียกว่าอายุผ่านพันวัยเกษียณกันแล้วทั้งนั้น และผู้สูงวัยแต่ละท่าน ยามเมื่อสวมชุดปั่นจักรยาน สวมหมวกนิรภัย ใส่อุปกรณ์ป้องกันตัวเพื่อความปลอดภัยแล้วไม่แตกต่างอะไรกับนักปั่นวัยอื่นๆ ที่มาร่วมทริป แต่เมื่อได้มีโอกาสพูดคุยยามแวะพัก ความที่ปะปนความตึงเครียดจากรอบข้างอย่างจัง ด้วยเพราะทุกท่านนั้น ล้วนมีสุขภาพดี แข็งแรง และมีกำลังวังชามากมาย สามารถร่วมปั่นจักรยานไปด้วยกันได้สบายๆ กิล สิ่งที่น่าสนใจหลังจากได้ค้นหาคำตอบคือ ทุกท่านล้วนชื่นชอบการออกกำลังกายด้วยจักรยาน เพราะเป็นการออกกำลังกายแทบจะชนิดเดียวที่ได้ที่เหมาะสมกับวัยอย่างมาก นอกจากจะบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนยังบริหารกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด ทำให้ปลอดจากโรคต่างๆ ที่กำลังพยายามล่าแฉงฤทธิ์เดชตามวัยที่มากขึ้น อีกทั้งยังได้มีโอกาสเคลื่อนไหวเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ พบปะเพื่อนวัยเดียวกัน ชื่นชอบสิ่งๆ เหมือนกัน จนกลายเป็นแรงผลักดันให้สุขภาพจิตดีขึ้นเป็นเงาตามตัว..

นี่คือสิ่งสำคัญที่ “จักรยาน” ได้มอบให้กับผู้ซึ่งปั่นในทุกเจตนารมณ์ ไม่ว่าจะเดินทาง ออกกำลังกาย หรืออื่นๆ เป็นตัวเลือกที่สำคัญสำหรับบุคคลทุกวัยอย่างไร้ข้อกังขาจริง ๆ

บรรณาธิการสารสองล้อ

ดวงสองล้อ	๘
ทริปเดือนเมษายน	๑๒
ปฏิทินทริป	๑๔
ทริปเดือนพฤษภาคม	๑๖
ประชุมใหญ่สามัญประจำปี	๑๖
ชมรมและกลุ่มจักรยาน	๑๘
ผู้สูงวัยปั่นสู่โรคด้วยจักรยาน	๒๐
รีไซเคิลประจันตคาม	๒๔
ปั่นทางไกลเพื่อเด็กฯ บ้านดาด้า	๒๖
มือใหม่หัดขี่ ปลุกปั่นเปลี่ยน	๒๘
Bike for Kids ทำดีเพื่อสังคม	๒๙
ปั่นสู่โรค	๓๒
ไปกับกลุ่มหรือตามลำพัง	๓๔
App Update	๓๖
เชิงช่างหนึ่ง โกลแสนไกล ๒	๓๗
ความสำคัญของน้ำหนักตัว	๔๐
บริจาคจักรยาน	๔๓



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

๑. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพ และพละการกาย การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
๒. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหารถจักรยานด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
๓. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
๔. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
๕. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
๖. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์ ยกระดับ ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดีช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
๗. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์โฆษณา มงคล วีระระณะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทย์ยานนท์ กองบรรณาธิการ กำพล ยุทธไตร, ศักดิ์ทรงศักดิ์ เกียรติพิชัย, ภัณฑิลาพัฒน์ บัณฑิตกุล, สุปรียา จันทะเหลา พิสูจน์อักษร วิมาดา ยุคดะเวทย์ ประสานงานและบัญชี วิภาดา กิราวุธพิงษ์ ส่วนทะเบียน เรืออากาศตรีสิริจิต กลสุนเฑียร ฝ่ายโฆษณา ภัณฑิลาพัฒน์ บัณฑิตกุล พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๒๑๔-๔๖๖๐, ๐-๒๒๑๔-๔๓๗๐ โทรสาร ๐-๒๒๑๒-๔๕๐๙ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ (สาธุประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐-๒๒๑๒-๔๓๗๐, ๐-๒๒๑๒-๔๕๗๐ โทรสาร ๐-๒๒๑๒-๔๕๗๐ เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: facebook.com/TCHAtthaicycling อีเมล tchathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี สมาชิกอายุ ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อได้ที่ โทร. ๐-๒๒๑๒-๔๓๗๐, ๐-๒๒๑๒-๔๕๗๐ โทรสาร ๐-๒๒๑๒-๔๕๗๐ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member>



อยากมี
จักรยานอารมณ์ดี
เป็นของตัวเองบ้าง!
รีบคลิก

WWW.
BIKE4BETTER
MOOD.COM

เพื่อกรีก
“จักรยานอารมณ์ดี”

ในสไตล์คุณ
ลุ้นรับคันจากริจาก
Peppermint Field

ไปปั่นสบายๆ กันได้เลย
หมวดเซต 30 เมฆาณศกนี้
รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

02-932-7051-3



Like "จักรยานอารมณ์ดี"



PEPPERMINT Bike

www.facebook.com/PeppermintBike

Like



เป็ปเปอร์มินท์
ฟิลด์



เซียงเพียว พาเกี้ยวเมียววดี

แม่ทัพใหญ่ผลิตภัณฑ์ยาหม่อง “เซียงเพียว” คุณบุญเจือ เอี่ยมพิกุล ประธานบริษัท (คนกลาง) พร้อมทั้งคุณสุวรรณา เอี่ยมพิกุล กรรมการผู้จัดการ ฝ่ายการตลาด (คนที่ ๔ จากซ้าย) บริษัทเบอร์แทรม เคมิคอล (๑๙๘๒) จำกัด ได้นำทีมปั่นจักรยานในกิจกรรม “เซียงเพียว พาเกี้ยวเมียววดี กระชับมิตร ไทย-พม่า” ณ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ปั่นข้ามไปเมืองเมียววดี ประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ เพื่อสานสัมพันธ์ที่ดีและส่งเสริมให้ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน 

ชวนบริจาคยาในช่วยเหลือผู้ป่วย

ยางในที่ไม่สามารถใช้งานกับจักรยานของคุณได้แล้ว ยังมีประโยชน์อย่างมาก สำหรับผู้ป่วยในโรงพยาบาล โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคถุงลมโป่งพอง ซึ่งเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลขอนแก่น ด้วยการ

นำมาทำเป็น
เครื่องมือช่วย
ออกกำลังกาย
กล้ามเนื้อแขน
และกล้ามเนื้อ-



หัวใจของผู้ป่วย ช่วยทำให้ผู้ป่วยเหล่านี้ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถส่งยางในที่มิใช่แล้วไปได้ที่ **นายแพทย์สุรพันธ์ เจริญธัญรักษ์** กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลขอนแก่น ถนนศรีจันทร์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐ 

ฟอร์จูนทาวน์..มิตรรักกับจักรยาน

หลังจากจัดกิจกรรมให้ความสำคัญกับผู้ใช้งานจักรยานที่เดินทางไปใช้บริการภายในศูนย์การค้าเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ขณะนี้ทางห้างฟอร์จูนทาวน์ ได้จัดทำสถานที่จอดรถจักรยานพร้อมรั้วกันไว้อย่างปลอดภัย อยู่บริเวณทางเข้า-ออกรถยนต์ ด้านหน้าอาคารฝั่งถนนรัชดาภิเษก พร้อมบริการแลกบัตรเพื่อความปลอดภัย ทั้งนี้บริเวณพื้นที่จอดจักรยานเดิมนั้น กำลังก่อสร้างท่อส่งลมขึ้น G หลังจากดำเนินการเสร็จแล้ว จะมีการสร้างที่รับฝากรถจักรยานแบบล็อกได้เป็น



ลำดับต่อไป
สามารถติดตาม
ความคืบหน้า
ได้ที่ www.fortunetown.co.th 



เสาเข็มเจาะ ระบบครนหัวเจาะ บริการทั่วราชอาณาจักร

บริษัท ปาริวรรณ์ วิศวกรรม จำกัด
081-919-2989
www.pariwat.info



SDL
WONGA

COOL
MODE

SDL
WONGA



รับผลิตเสื้อทีม เสื้อกีฬาทุกชนิด

เราเป็นผู้ผลิตเสื้อกีฬา ที่เน้นคุณภาพของสินค้าเป็นหลัก ด้วยกระบวนการผลิต ที่ควบคุมด้วยคอมพิวเตอร์ พิมพ์สีด้วยระบบดิจิทัล และด้วยเนื้อผ้าระดับไมโครไฟเบอร์ ทางเรา ะบายอากาศได้ดี และไม่ร้อน สวมใส่สบาย

ป้องกันรังสี UV เหมาะกับกีฬาทุกประเภท

www.sdlwonga.com

ทงก.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





แอปเปิ้ลได้รับสิทธิบัตร..สแมร์คไบค์

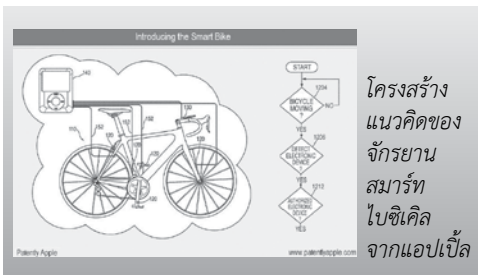
ค่ายไอทีชื่อดังที่ใครๆ ก็รู้จักกันดีอย่าง “แอปเปิ้ล (Apple)” ซึ่งอภิมหาบริษัทเทคโนโลยีแห่งใหม่ครั้งใด เป็นอันต้องถูกจับตามองไปทั่วโลก ด้วยเพราะนวัตกรรมผ่านแนวคิดที่แตกต่างของค่ายนี้ ล้วนแต่สามารถสร้างความ “ใหม่” ให้โลกรู้จักอยู่เสมอ แต่เชื่อหรือไม่ว่าแอปเปิ้ลยังมีแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างความแปลกใหม่ให้กับ “จักรยาน” อีกด้วย

จากการอนุมัติยี่ห้อสิทธิบัตร Smart Bicycle System อันเป็นแนวคิดในการสร้างนวัตกรรมที่ผสมผสานระหว่างเทคโนโลยีของแอปเปิ้ลซึ่งบรรจุอยู่ในอุปกรณ์ iPhone iPod ด้วยแนวคิดเดียวกับ Apple’s Nike + iPod กับ การติดตั้งอุปกรณ์ส่งข้อมูลเกี่ยวกับการวิ่งไปสู่เครื่อง iPhone หรือ iPod แอปเปิ้ลได้ยื่นขอสิทธิบัตรแนวคิดดังกล่าวกับระบบของจักรยานด้วย นั่นหมายความว่า ข้อมูล จดต่างๆ ของจักรยาน จะถูกส่งไปยัง iPhone หรือ iPod เพื่อประมวลผลไปสู่การปรับปรุงพัฒนา พฤติกรรมการปั่นจักรยานได้ดียิ่งขึ้น

ข้อมูลมากมาย อาทิ ความเร็ว ระยะทาง ระยะเวลา อัตราการเต้นของหัวใจ พลังงาน ความสูงชัน ความลาดเอียง รอบขาการปั่น และอื่นๆ จะถูกส่งจากเซ็นเซอร์ที่ตัวรถจักรยานไปสู่เครื่อง iPhone และ iPod อีกทั้งยังอาจจะสามารถถ่ายโอนข้อมูลสู่เครื่องคอมพิวเตอร์ และส่งคมออนไลน์ได้ในเวลาเดียวกัน

แม้ว่าแอปเปิ้ลจะได้รับสิทธิบัตรดังกล่าวมาแล้ว แต่แนวคิดดังกล่าว ก็ยังไม่ถูกนำมาเสนอหรือผลิตอย่างเป็นทางการ ทว่าในเวลาเดียวกัน บรรดานักพัฒนา Apps บน iOS ต่างพัฒนาและออกจำหน่าย Apps ที่สามารถบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับจักรยานมาแล้วหลายตัวในขณะนี้ 

(ข้อมูลและภาพจาก Patentlyapple.com)



โครงสร้าง
แนวคิดของ
จักรยาน
สแมร์ค
ไบค์เคิล
จากแอปเปิ้ล

จักรยานไฟฟ้าตัวลุย เฟรมทำด้วยวัสดุคาร์บอนจากแนวคิดของ Audi



จักรยานไฟฟ้า
ทรงแปลกตา
โดยเฉพาะ
ลักษณะ
ของล้อ

Audi พัฒนาแนวคิดจักรยานแห่งอนาคต

หนึ่งในบริษัทยักษ์ใหญ่ของการพัฒนานวัตกรรมยานยนต์จากเยอรมัน นอกจากพัฒนาสร้างสรรค์รถยนต์ที่เยี่ยมสมรรถนะแล้ว ค่ายนี้ยังพยายามพัฒนา “จักรยาน” ด้วยการผสมผสานเทคโนโลยีกับที่ถนัด เช่นเมื่อปีที่ผ่านมา ได้เปิดตัวแนวคิดการพัฒนาจักรยานไฟฟ้า ที่ขับเคลื่อนได้ทั้งพลังงานมนุษย์ล้วนๆ หรือผสมผสานกับกับพลังงานไฟฟ้า สามารถทำความเร็วได้สูงถึง ๘๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง พร้อมหน้าจอแสดงผลแบบทัชสกรีน ใช้พลังงานชนิดลิเทียมไอออน และยังเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนได้ โดยที่ตัวเฟรมเป็นวัสดุคาร์บอนไฟเบอร์น้ำหนักเบา

ล่าสุดที่ผ่านมา Audi ได้เผยแพร่พัฒนาจักรยานไฟฟ้าอีกรุ่น ตัวเฟรมใช้วัสดุคาร์บอนไฟเบอร์เช่นเดียวกัน เป็นผลงานการออกแบบของนาย Vladimer Kobakhidze นักออกแบบชาวเยอรมัน กับแนวคิดในการนำตราสัญลักษณ์รูปดาวสามแฉกของรถยนต์เมอร์เซเดสเบ็นท์ มาออกแบบเป็นวงล้อของจักรยาน และมีสัญลักษณ์ของ Audi ปรากฏเด่นอยู่บนเฟรมรูปทรงแบนแปลกตา

แน่นอนว่าแนวคิดจักรยานต้นแบบเหล่านี้ ไม่ได้ถูกพัฒนาเพื่อการค้า แต่เป็นการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยี และการออกแบบสำหรับยานพาหนะอีกชนิดหนึ่ง ที่สามารถใช้ได้จริงในอนาคตอันใกล้ อย่างไรก็ตาม Audi ได้เคยผลิตจักรยานที่ตัวเฟรมผลิตจากไม้เนื้อแข็งออกจำหน่ายมาแล้ว (<http://goo.gl/CU2u>) 

(ข้อมูลและภาพจาก www.audi-mediaservices.com)

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

Friday Night Ride ชวนปั่นไป วัดมิ่งกรมลาวาส (วัดเล่งเน่ยยี่สอง)

คืนวันศุกร์ที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๕๖ ระยะทาง ๘๐ กม.

ครั้งที่ ๔ ของกิจกรรมปั่นหลังอาทิตย์ตกดิน
ครั้งนี้สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และ
Coffee Bike นำพาปั่นไปยังวัดมิ่งกรมลาวาส
(วัดเล่งเน่ยยี่สอง) เพื่อชมความสวยงามยามราตรี
นัดหมายเวลา ๑๙.๐๐ น. รวมพล ณ ที่จอดรถ
โลตัสพระราม ๓ 

มือใหม่หัดขี่ ครั๊วก็ ๔

สอนน้องทอวงเกาะกรุงรัตนโกสินทร์ สวนลุมพินี
อาทิตย์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๖

ครั้งที่ ๔ กับทริปที่เหมาะสมสำหรับมือใหม่ อันเป็น
กิจกรรมเพื่อการส่งเสริมให้มีการใช้จักรยาน เป็นการ
เรียนรู้เรื่องการใช้จักรยานอย่างถูกวิธี ใช้เส้นทางร่วม
กันอย่างปลอดภัย ตลอดจนการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น
พร้อมกันปั่นไปท่องเที่ยวเกาะกรุงรัตนโกสินทร์
กับระยะทางปั่นประมาณ ๒๕ กิโลเมตร

กำหนดการ

๗.๐๐ น. พบกันบริเวณลานพระบรมรูปรัชกาลที่ ๖
สวนลุมพินี

๘.๐๐ น. ชักซ้อมก่อนออกปั่น

๙.๐๐ น. ออกเดินทาง เลี้ยวขวาไปทางถนนพระราม ๔
ผ่านหัวลำโพง เขียวราช และไปแวะพักเติมน้ำ
ชมวิวกันที่สวนนคราภิรมย์ (ท่าเตียน)

๑๑.๐๐ น. ปั่นกลับเส้นทางเดิมสู่สวนลุมพินี

*สามารถนำรถยนต์มาจอดได้ที่บริเวณลานจอดรถ
สวนลุมพินี 

ประชุมใหญ่สามัญประจำปี สมาคม จักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๕๕๖

อาทิตย์ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๕๖

วันสำคัญของสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อ
สุขภาพไทยมาบรรจบครบรอบอีกครั้งหนึ่ง นั่นคือ
การประชุมใหญ่สามัญประจำปี ซึ่งมีกำหนดขึ้น
ในวันอาทิตย์ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๕๖ ที่จะถึงนี้ ขอ
เชิญท่านสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
ทั้งรายปีและตลอดชีพ เข้าร่วมประชุมเพื่อแลกเปลี่ยน
ความคิดเห็น เสนอสังสรรค์ สามารถ
สอบถามสถานที่และกำหนดการได้ที่ โทร.
๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐ หรือ
www.thaicycling.com

กิจกรรมในวันประชุม

- แลกเปลี่ยนรายรับรายจ่าย
- รายงานกิจกรรมตลอดปีที่ผ่านมา
- การเสนอวาระอื่นๆ เพิ่มเติมจาก

สมาชิก

- นิทรรศการภาพทวีปและกิจกรรมต่างๆ
- มอบเข็มกลัดและเกียรติบัตรสะสม

ระยะทาง

- ลงทะเบียนล่วงหน้า ๑๐๐ ท่านแรก รับ
ของที่ระลึกจำนวนจำกัด

- การจำหน่ายอะไหล่และอุปกรณ์เกี่ยว
กับจักรยานราคาพิเศษ 



V-CROSS CROSSING THE LIMITS

ไม่ว่าโลกแห่งการผจญภัยของคุณจะมีจุดหมายอยู่ที่ใด Isuzu D-MAX V-Cross ปิกอัพสปอร์ตออฟโรดสายพันธุ์ใหม่ ก็พร้อมที่จะพาคุณไปได้ทุกที่ ตามใจต้องการเพื่อตอบสนอง ชีวิตสไตล์ออฟโรดนานาแท้ด้วยดีไซน์อาร์มดิสปอร์ตที่ได้รับ การออกแบบอย่างพิถีพิถันในทุกรายละเอียดให้คุณก้าวข้าม อุปสรรคสุดท้าทายอย่างมีสไตล์

ก้าวข้ามทุกขีดจำกัด เพราะ Isuzu D-MAX V-Cross สามารถพาจักรยานคู่ใจไปได้ทุกที่ด้วยการติด Rack เสริม ซึ่งการติด Rack เราสามารถเลือกติดได้ตามใจชอบทั้งบน หลังคาแรด กระบะ และท้ายรถ

และด้วยเทคโนโลยีเฉพาะจากอีซูซุดีดีไอซูเปอร์คอมมอนเรล ที่พร้อมให้ความรู้ใจไปกับคุณทุกการเดินทางซึ่งออกแบบ และ พัฒนาภายใต้แนวคิด "เครื่องยนต์ดีเซลแห่งอนาคต" เพื่อตอบสนองการใช้ชีวิตของคนยุคใหม่ ให้สมรรถนะอันเยี่ยมด้วยพลัง ความประหยัดน้ำมันที่เหนือชั้นและความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

สามารถติดตามข่าวสารและกิจกรรมดี ๆ ที่อีซูซุมหานครจัดขึ้น

 isuzu_mahanakorn

 www.facebook.com/isuzumahanakorn

V-Cross พาตะลุย

"ให้หัวหลงพอได้สักคิลิर्थ..ปิดทองหัวใจพระ..และสระบัวแห่งสุดท้าย!"

ผ่านพ้นไปอย่างสนุกสนาน กับทริปกิจกรรมที่บางแก้วไบค์จัดร่วมกับอีซูซุมหานคร สาขานนทบุรีนครินทร์ ชวนกันไปทำบุญเพื่อเป็นการสร้างบุญบารมี ตลอดเส้นทาง สนุกสนานครบรสชาติ ทั้งปั่นทั้งกินและยังได้ทำบุญกุศลแรง ด้วยการเข้าไปเปิดทอง ถึงหัวใจภายในองค์พระกับเพื่อนๆ ชาวจักรยานที่มาร่วมปั่นไปด้วยกันเกือบ300 คัน มีทั้งล้อเล็ก ล้อใหญ่ พิกซ์เกียร์ เสือหมอบรถพับครบเครื่องครบชนิดกันเลยทีเดียว ตลอดเส้นทางประมาณ 55 กม.



ISUZU Mahanakorn



ISUZU Mahanakorn



ISUZU Mahanakorn



ISUZU Mahanakorn



ปฏิกินทริป

เดือนเมษายน-กรกฎาคม ๒๕๕๖

๖ - ๘ เมษายน ๒๕๕๖

สองน้องท่องสองแผ่นดิน ตราด-เกาะกง กัมพูชา กับ
ทพท. จ.ตราด

คืนวันศุกร์ที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๕๖

Friday Night Ride วัดมังกรกมลาวาส
(วัดเล่งเน่ยยี่สอง) ๘๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๕๖

ประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๖

อาทิตย์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่ สองน้องท่องเกาะกรุงรัตนโกสินทร์ -
สวนลุมพินี

อาทิตย์ที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๖

ปั่นไหว้พระแก้ววัด ท่าม่วง กาญจนบุรี

คืนวันศุกร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride สนามกีฬาราชวรมงคล หัวหมาก ๖๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่ มุดอุโมงค์ต้นไม้สู่ตลาดน้ำดอนหวาย

อาทิตย์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๖

ปั่นไหว้พระวัดโบสถ์ สมเด็จพระโตงคี่ใหญ่ ปทุมธานี

คืนวันศุกร์ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๖

Friday Night Ride รังสิต ตลาดรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปี
๙๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่

๔ - ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖

GREEN BIKE @ เดอะมอลล์บางแค

๖ - ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ปั่นไปทำบุญเลี้ยงอาหารเด็กอ่อน คลองหก

คืนวันศุกร์ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride แจ้งวัฒนะ ๗๐ กม.

๒๐ - ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ทริปประเพณีข้ามหาวงกลม กทม.-เขาใหญ่

อาทิตย์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่

6 - 8 April 2013

Cycling trip to Trat - Koh Kong Cambodia with
Tak TAT office.

Friday night 19 April 2013

Friday Night Ride, Cycling to Dragon Temple
Kammalawat 80 km.

Sunday 21 April 2013

TCHA annual general meeting 2013.

Sunday 28 April 2013

The amateur cycling event, Rattanakosin Island and
Lumpini Park.

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 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

The amateur cycling event.

4 - 10 July 2013

The GREEN BIKE event at The MALL BANGKAE.

6 - 7 July 2013

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

Friday day night 12 July 2013

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

20 - 23 July 2013

Trip from Bangkok to Khao Yai.

Sunday 28 July 2013

The amateur cycling event

หมายเหตุ: รายการต่างๆ อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐ email: tchathaicycling@gmail.com

หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ www.thaicycling.com, [Facebook.com/TCHATHAicycling](https://www.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

Start to finish in **7 seconds**



Jifo

อีกหนึ่งผลงานสร้างสรรค์จาก Dr.Hon ด้วยการผสมผสานกันอย่างลงตัวของสุดยอดเทคโนโลยีและดีไซน์ที่ทันสมัย ทำให้ Jifo สามารถพับและกางได้อย่างรวดเร็วในเวลาเพียง 7 วินาที อีกทั้งขนาดที่กระชับรัดและน้ำหนักที่เบา Jifo จึงเป็นจักรยานพับที่มีฟังก์ชันการใช้งานที่ลงตัวที่สุด สำหรับการเดินทางที่เข้ากับไลฟ์สไตล์คนเมืองเช่นคุณ

พบกับ Jifo ได้แล้ววันนี้ที่ Dr.Hon Experience Shop พระราม 2 และร้านดีลเลอร์ทั่วประเทศ
Tel: 02-898-6655 www.facebook.com/Dr.HonThailand

TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๖

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๔๔๗๐

ปั่นไปไหว้พระ ๙ วัด ที่ท่าม่วงเมืองกาญจน์

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๖

ทริปวันเดียวได้สักการะ ๙ วัดในอำเภอท่าม่วง กาญจนบุรี กับระยะทางเพียง ๔๐ กิโลเมตร แต่อาจ จะสนุกเท่ากับปั่น ๑๐๐ กิโลเมตร เพราะต้องมีการ ปั่นปายเข้าถ้ำสัมผัสธรรมชาติภายในวัดอาทิ วัดบ้านถ้ำ ต้องปั่นขึ้นไปชมวิวธรรมชาติ วัดถ้ำแก้วให้ปั่นดิ่งลงไป ชมหินเขี้ยวพญานาคแบบ ๓๖๐ องศาตามตระการ ตา โดยกิจกรรมจะเริ่มล่อหมุนที่วัดถ้ำเสือ วัดเขาน้อย วัดถ้ำแฝด วัดบ้านถ้ำ วัดถ้ำเขาแหลม ถ้ำมังกรทอง ถ้ำฤๅษีสამคคี - ต้นจามจุรียักษ์ วัดถ้ำเขาแก้ว วัดนางโน จากนั้นปั่นกลับมาจบที่วัดถ้ำเสือ

กำหนดการ

๖.๐๐ น. นัดพบเพื่อนำจักรยานขึ้นรถบรรทุก และ ออกเดินทางด้วยรถตู้พร้อมรถบรรทุก จักรยาน
๘.๐๐ น. ถึงวัดถ้ำเสือ ประกอบรถจักรยานแล้ว เริ่มปั่น สุดท้ายจะปั่นกลับไปจบทริปที่ วัดถ้ำเสือเช่นเดิม

*สำหรับผู้ที่มีนำรถยนต์บรรทุกจักรยานไปเอง 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 ครั๊วก็ ๕ มุดอุโมงค์ต้นไม้ สู่ตลาดน้ำดอนหวาย

อาทิตย์ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เป็นครั้งที่ ๕ สำหรับมือใหม่ ที่จะช่วยส่งเสริม และเป็นการเรียนรู้เรื่องการใช้จักรยานอย่างถูกวิธี ใช้เส้นทางร่วมกันอย่างปลอดภัย ตลอดจนการแก้ ปัญหาที่เกิดขึ้น จากนั้นนำพาปั่นไปชมทัศนียภาพ ภายในบริเวณพุทธมณฑล ลัดเลาะผ่านอุโมงค์ต้นไม้ ไปสู่ตลาดน้ำดอนหวาย เส้นทางไม่อันตรายเพราะ จะไม่ออกถนนใหญ่

กำหนดการ

๗.๐๐ น. พบกันบริเวณลานองค์พระฯ พุทธมณฑล
๘.๐๐ น. ชักซ้อมก่อนออกปั่น
๙.๐๐ น. ปั่นชมภายในบริเวณพุทธมณฑล จากนั้น ลัดเลาะอุโมงค์ต้นไม้ไปสู่ตลาดน้ำดอนหวาย
๑๑.๐๐ น. ปั่นกลับไปปิดกิจกรรมที่พุทธมณฑล 

ONE FOR CYCLING ONE FOR ALL...BOMBBIKE

ติดต่อสอบถามได้ที่ BOMBBIKE และ >> BOMBBIKE : นางลิ้น, SMARTBIKE : รัมสิต, TWINBIKE : จันทิ, J-Service : ฝึกสูง, CYCLING Cafe : ราชบุรี
สหกรณ์พาณิชย์ : นครราชสีมา, ๗๗๗ ไซเคิล : อุบลราชธานี, มาเฟ่นัดสเปซ : ราชบุรี, ภูเก็ตรั้วไม้กั้น : ภูเก็ต, Cycle Square : พระราม 3
สวนสาธารณะ : หาดใหญ่ สงขลา, ภูมัย จักรยาน : นครศรีธรรมราช, SP BIKES : ป่านไร่ อุทัยธานี, I & P : อุตรดิตถ์, Forest home bike : สุพรรณบุรี 103 ... etc

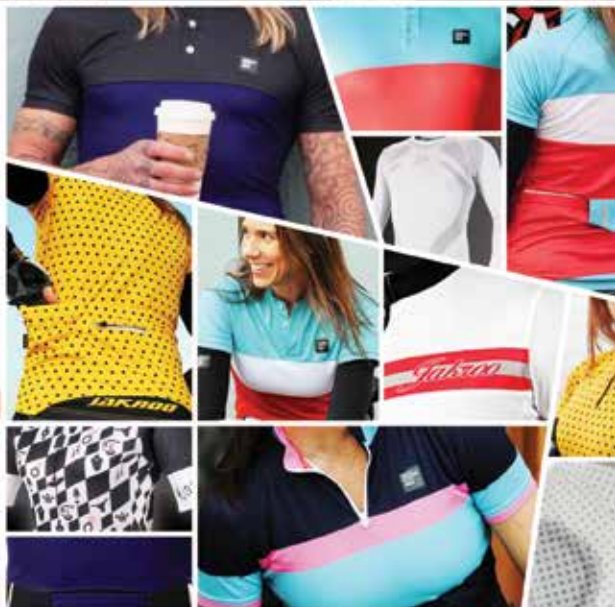
BOMBBIKE

ONE FOR CYCLING ONE FOR ALL...BOMBBIKE

NEW DESIGN
2013

ติดต่อสอบถามได้ที่ BOMBBIKE : นางลิ้น, SMARTBIKE : รัมสิต, TWINBIKE : จันทิ, J-Service : ฝึกสูง, CYCLING Cafe : ราชบุรี
Mobile : 086.170.1557 e-mail : bomberio@hotmail.com
www.bombbike.com

BOMBBIKE



ติดต่อสอบถาม สั่งทำเสื้อ, สั่งซื้อสินค้า หรือ เป็นตัวแทนจำหน่ายสินค้า ร้าน ขอบบิโค
Mobile : 086.170.1557 e-mail : bomberio@hotmail.com
www.thaimtb.com / ร้านทอผ้าไหม / BOMBBIKE
085.533.0385 Facebook Bombbike-Cycling-Jersey

ชมรมและกลุ่มจักรยาน

จากการขยายตัวของความสนใจในการขี่จักรยาน ทั้งเพื่อการเดินทางและท่องเที่ยว ทำให้เกิดชุมชนคนรักจักรยาน มากขึ้นเรื่อยๆ ขอเชิญเพื่อนชาวจักรยาน แนะนำชมรมหรือกลุ่มจักรยานมายังสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) ได้ที่โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๕๗๐ หรือ อีเมลล์ tchathaicycling@gmail.com เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับ เพื่อนนักปั่นหน้าใหม่ ได้มีโอกาสเข้าร่วมกลุ่มจักรยานทำกิจกรรมร่วมกัน



ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพฉะเชิงเทรา

ผู้นำชมรม คุณกำพล ยุทธไตร (เสื่อยูง)

ที่ตั้ง/สถานที่ติดต่อ ร้านซีสपोर्ट ตลาดบ่อบัว จ. ฉะเชิงเทรา โทร.๐๓๘-๘๑๖-๕๖๓
เงื่อนไขการเป็นสมาชิก เป็นกลุ่มเปิด สามารถสมัครสมาชิกได้ตลอด

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/chachaengsao.cycling.club>

และ <https://www.facebook.com/groups/247633375351662/>

กิจกรรมของชมรม โครงการปั่นจักรยานท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพเชิงอนุรักษ์ โดย ได้รับการสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดฉะเชิงเทรา พาเด็กๆ ในเขต จังหวัดฉะเชิงเทราไปปั่นเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพนครปฐม

ผู้นำชมรม คุณธวัชชัย เอกธนะประคัลภ์ (เสี่ยอ้อ)

ที่ตั้ง/สถานที่ติดต่อ ๒๓๔/๗๐๙ ต.พระปฐมเจดีย์ อ. เมือง จ.นครปฐม ๗๓๐๐๐

เงื่อนไขการเป็นสมาชิก ๑ ปีสมัครสมาชิกครั้งละ ๑๐๐ บาท ทุกวันที่ ๑๑ กันยายน

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

กิจกรรมของชมรม

- ออกทริปทุกวันอาทิตย์ ไปตามสถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดนครปฐม และใกล้เคียง
- จัดทริปชวนปั่นการกุศล และไปร่วมกิจกรรมกับชมรมอื่นๆ เป็นประจำ



ชมรมจักรยานสะพานพระราม ๘

ผู้นำชมรม คุณปราณี หมื่นศักดิ์ดา (แห่ม่ม)

ที่ตั้ง/สถานที่ติดต่อ ๓๕ จรัลสนิทวงศ์ ซอย ๔๐/๑ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กทม.

เงื่อนไขการเป็นสมาชิก ชมรมจัดตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมการใช้จักรยานเพื่อสุขภาพ ไม่จำกัดเพศและอายุ หากมีรถจักรยานก็สามารถเข้าร่วมได้เลย เน้นให้ช่วยกัน ประหยัดพลังงานและลดโลกร้อน สามารถเข้าร่วมปั่นจักรยานโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ไม่ต้องสมัคร มานัดพบกันได้ที่ใต้สะพานพระรามแปด (ฝั่งธนฯ)

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/groups/171883336211036>

กิจกรรมของชมรม ไปช่วยตามงานจิตอาสาต่างๆ เพื่อการกุศล อาสาสมัคร ปั่นเพื่อท่องเที่ยวและสุขภาพเป็นวันเดียวทุกวันอาทิตย์ จะเป็นเชิงอนุรักษ์ เช่นเที่ยวตลาดน้ำ ชมสวน ผ่านวัดท่าบุญ หรือทริปทางไกล เข้าป่าไป ขาเข้านกลับ ส่วนชาวอ่นนักรถโฟลค์

Coffee Bike Club

ผู้นำชมรม คุณบุญชัย ภัทจาริสกุล (เสี่ยม้อ)

ที่ตั้ง/สถานที่ติดต่อ โลตัสพระราม ๓ ฝั่งถนนราธิวาสราชนครินทร์

โทร. ๐๘๑-๘๑๑-๙๙๓๐

เงื่อนไขการเป็นสมาชิก เป็นกลุ่มเปิดเพื่อนัดพบ พูดคุย นัดปั่นออกทริปของคน ที่ชื่นชอบการใช้จักรยาน เพื่อสนับสนุนการใช้จักรยานในกิจกรรมต่างๆ

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

กิจกรรมของชมรม จัดทริปปั่นสำหรับมือใหม่ร่วมกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย และออกทริปตามงานกิจกรรมต่างๆ



DD PHARMACY



ปั่นจักรยานมา
ลดราคาพิเศษ!



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

ผู้สววัยปั่นสู่โรคด้วยจักรยาน

เนื่องด้วยเดือนนี้มีวันผู้สูงอายุแห่งชาติ
สารสองล้อได้รับเกียรติไปสัมภาษณ์

อดีตประธานที่ปรึกษา
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

ท่านนิพนธ์ บุญญภัทร
วัย ๘๐ ปี กับการปั่นจักรยาน
เพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง



“ที่เราปั่นจักรยานกันที่นั่นก็ด้วยเหตุบังเอิญ
มาตรงกัน บางคนแนะนำให้ บางคนเพื่อนแนะนำให้
มาปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพเถอะ... โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ
ที่เราเคยมีก็จะค่อยๆ หายไป ไม่ต้องทุรนทุราย ไม่ต้อง
ไปใช้เวชศาสตร์อย่างอื่น ใช้การออกกำลังกายด้วยการ
ปั่นจักรยานนี่แหละ พอมาพบกันมากเข้า จึงตั้ง
เป็นชมรมจักรยานสวนลุมพินี

ที่นี้โชคดีอย่างหนึ่งคือเป็นสวนสาธารณะที่ใหญ่
มีเนื้อที่ ๓๖๐ ไร่ ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

ทรงพระราชทานที่ดินมาเป็นสวนสาธารณะ แล้วสมัย
กรุงเทพมหานครมีคุณอภิรักษ์ โกษะโยธิน เป็นผู้
ว่า ท่านก็ริเริ่มทำไบค์เลนให้ ชิดเส้นแนวนอน บอก
เวลาแนวนอน มีเครื่องหมายแนวนอนว่าให้ขี่ทางไหน
ห้ามสวนทางกัน เหตุที่เป็นอย่างนี้เพราะสวนลุมพินี
มีผู้คนมาใช้เพื่อการออกกำลังกายหลายประเภทด้วย
กัน บางท่านมาร่ำไถ่ก็มาจ็อกกิ้ง มาเดิน บางท่าน
ก็เข้าศูนย์เยาวชนลุมพินี มีสระว่ายน้ำ สนามเทนนิส
มีสารพัดเครื่องออกกำลังกาย”

“แต่พวกเราเป็นกลุ่มจักรยานที่ต้องการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน เข้าๆ ก่อน ๑๐ โมงจะไม่มาปั่นเพราะคนเยอะมาก เด็กก็เยอะ ก็เลยมาเริ่มที่ ๑๐ โมงเมื่อคนเริ่มซาแล้ว ...หลังจากมาปั่นจักรยาน สุขภาพก็ดีขึ้น สมาธิดีขึ้น จิตใจผ่อนคลาย อยากทำอะไรก็ได้ทำ อยากไปเที่ยวไหนก็ได้ไป...เพราะสุขภาพดี กลางคืนก็หลับสบาย ยิ่งกว่านั้นยังได้เพื่อนต่างเพศ ต่างวัย ต่างอายุกัน แลกเปลี่ยนความรู้กัน ส่วนมากก็จะคุยกันแต่เรื่องจักรยานนี่แหละ จักรยานใครเสีย ก็มีช่างช่วยซ่อมให้”

“ผมเองปวดเข่า อายุตั้ง ๘๐ แล้วนะ คนแก่มิ น้ำเลี้ยงหัวเข่าน้อย พอมาปั่นจักรยานแล้วดีมาก....ทานอาหารแล้วมันไม่ย่อย ก็จะเป็นกรดไหลย้อน ทานแล้วต้องเดินห้ามเอนหลัง ความดัน ไช้มันในเส้นเลือด เครียด ปวดหัว สารพัดโรค ช่วงนั้นกินนอนผมว่าผมเอาไม่อยู่แล้ว จึงตัดสินใจไปหาหมอ หมอแนะนําให้ทำกายภาพบำบัด ให้ไปหาจิตแพทย์ อันนั้นเกิดจากความเครียดเพราะเราไม่ได้ทำอะไร เราเกษียณอายุแล้ว พอมาพบเพื่อนฝูงแล้วก็มาคิดว่า



มันไม่มีอะไรดีไปกว่าการขี่จักรยาน ก็เลยมาเริ่มขี่จักรยาน หัดซ่อม หัดดูแล จักรยาน ซ้อมมาขายไป เพื่อนชอบก็ขายไม่ได้คิดเรื่องกำไรขาดทุน ผมก็มีจักรยาน อยู่ ๓-๔ คันที่ผมชอบ ทั้งหมดเป็นรถพับ รถใหญ่ไม่ใช่ขี่ไม่ได้นะ.. แต่ผมไม่กล้า ขี่เอง และรู้สึกว่าการพับสะดวกกว่า จับเข้าท้ายรถง่าย ๆ นึกอยากจะไปปั่น ที่ไหนก็สะดวก”

ดูแลสุขภาพด้วยการปั่นจักรยาน...สุดไอโซนในสวนสาธารณะก็เป็น ทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดสำหรับท่านผู้สูงอายุ...และอาจจะได้มิตรภาพใหม่ ที่มีชื่อว่า “ปลอดโรค” ค่ะ 



วันผู้สูงอายุ

นับตั้งแต่ยุคสมัยของจอมพล ป. พิบูลสงคราม ได้มอบหมายให้กรมประชาสัมพันธ์จัดตั้ง สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๖ และสังคมไทยได้มีการเกื้อหนุน และให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมาอย่างต่อเนื่อง

ประกอบกับการจัดประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยเรื่องของผู้สูงอายุ ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ อีกทั้งองค์การอนามัยโลกยังกำหนดให้ปีดังกล่าว เป็นปีเพื่อรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ ซึ่งตรงกับรัฐบาลไทยสมัย พลเอกเปรม ติณสูลานนท์ เป็นนายกรัฐมนตรี โดยคณะรัฐมนตรี ในสมัยนั้น ได้มีมติให้ วันที่ ๑๓ เมษายนของทุกปี เป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ อีกทั้งยังได้กำหนดให้ “ดอกกลาดวน” เป็นสัญลักษณ์ของวันสำคัญนี้ด้วย เพราะเป็นไม้ยืนต้นมีดอกสีเหลืองนวล มีกลิ่นหอม กลีบดอกแข็งแรงไม่ร่วงง่าย เปรียบดังผู้สูงวัยที่คงคุณงามความดีให้ลูกหลานไว้สืบทอดอีกยาวนาน 





ปั่นปั่นรักเพื่อผู้สูงวัย ใส่ใจสุขภาพ

เมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคมที่ผ่านมา กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ร่วมกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล และบริษัท ซีพีเอฟ เทรดดิ้ง จำกัด ได้จัดงาน “ปั่นปั่นรักเพื่อผู้สูงวัย ใส่ใจสุขภาพ” ขึ้น ณ ลานตะวันยิ้ม สวนลุมพินี

ในงานนี้ได้จัดให้มีกิจกรรมแรลลี่ ๕ ฐาน สำหรับผู้สูงวัย อาทิ การตอบคำถาม เล่นเกมส์ และยังมี การจัดนิทรรศการความรู้สำหรับผู้สูงวัย การตรวจสุขภาพเบื้องต้น และการให้ความรู้ด้านสิทธิ กฎหมาย สำหรับผู้สูงอายุอีกด้วย

จักรยานยังเป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่ง ที่ทำให้กิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น กลายเป็นความเพลิดเพลินควบคู่ไปกับการเสริมสร้างสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงห่างไกลจากโรค มีสุขภาพที่ดี และยังได้มิตรภาพจากผู้ร่วมปั่นจักรยานให้คลายเหงาได้อีกทางหนึ่ง

(สารสองล้อ จะนำบรรยากาศของกิจกรรมนี้มานำเสนอในฉบับหน้า) 

รีไซเคิลประจันตคาม ๑๖-๑๗ มีนาคม ๒๕๕๖



เตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง เราควรเช็คลมยางและอุปกรณ์ต่างๆ ก่อนค่ะ



แวะพักเติมน้ำดื่ม

หลังจากได้ไปร่วมชมจักรยานที่ได้รับบริจาคมา เมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม ก็ถึงเวลารวบรวมจักรยานที่พร้อมใช้งานนำไปส่งมอบให้น้องๆ ทั้ง ๑๐ โรงเรียนที่อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี

เริ่มออกสตาร์ทกันที่สวนรถไฟในเวลาแปดโมงกว่าของเช้าวันเสาร์ที่ ๑๖ มีนาคม มุ่งหน้าถนนโลคัลโรดจนไปถึงถนนรังสิต-นครนายก ซึ่งถือว่าถนนเส้นนี้สวยงามน่าปั่น ถนนเรียบไม่มีหลุมบ่อ มีต้นราชพฤกษ์ข้างทางกำลังออกดอกเหลืองอร่ามชวนมองเลยทีเดียว... เรายังเห็นป้ายถนนสีขาว ถนนแห่งความปลอดภัยด้วยนะค่ะ ระหว่างทางที่เข้าสู่จังหวัดปราจีนบุรีก็พบอุปสรรคเล็กน้อยคือพายุฝนกระหน่ำลงมาจนพวกเราต้องพักในปั้มร่วม ๒ ชั่วโมง หลังจากฝนเริ่มซาทางเทศบาลอำเภอประจันตคามได้ส่งรถกู้ภัยมาขับนำขบวนให้เพื่อความปลอดภัย พวกเราถึงที่พักที่โรงเรียนชุมชนวัดศรีประจันตคามในเวลาพลบค่ำและได้รับการต้อนรับด้วยอาหารเย็นแสนอร่อย ซึ่งมี **คุณประสิทธิ์ เหลืองรัตนะ** เป็นตัวแทนอาจารย์และชมรมจักรยานประจันตคาม



ช่วยกันคนละไม้คนละมือนำจักรยานขึ้นรถขนไปบริเวณพิธีส่งมอบ



แวะพักระหว่างทางบริเวณถนนรังสิต-นครนายก



พีนพและพี่อ้อย คู่รักนักปั่นขาประจำของทริปสมาคมฯ พีนพบอกว่าตามมาชมกรรยา!!



ลุงอู๊ดช่วยปรับมา
หน่อยๆ ยังตื้น
แต่เข้ามาดูแล
จักรยานให้
น้องๆ อีก

นายช่างใหญ่
ตรวจเช็คเปลี่ยน
อะไหล่บางอย่าง
ก่อนส่งมอบ



เส้นทางระหว่างเดินทางไป
น้ำตกตะคร้อ



บริเวณพิธีส่งมอบจักรยาน

ลุงอู๊ดมาพร้อมกับนายช่างใหญ่ตั้งแต่ช่วงตึก
นำจักรยานที่จะส่งมอบมาตรวจเช็คความเรียบร้อยกัน
ในช่วงเช้า และนำไปทำพิธีมอบในบริเวณเทศบาลเมือง
ซึ่งมีทั้งจักรยานใหม่ที่ได้รับบริจาครวมถึงจักรยาน
ที่ได้รับการซ่อมแซมแล้วจำนวนกว่า ๗๐ คัน และ
ยังมีอุปกรณ์เครื่องเขียนซึ่งคุณเอ ผู้ร่วมออกทริปกับ
เรานำมาบริจาคให้กับน้องๆ ด้วย ขอขอบคุณไว้ ณ
โอกาสนี้ค่ะ

หลังจากเสร็จสิ้นภารกิจส่งมอบจักรยาน ชมรม
จักรยานประจันตคามได้นำพาเราปั่นท่องเที่ยว
ในเขตพื้นที่อำเภอประจันตคาม ซึ่งมีพื้นที่บางส่วน
อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ และได้ปั่นขึ้นไปถึง
น้ำตกตะคร้อ และพักทานก๋วยเตี๋ยวที่ได้รับน้ำใจจาก
ชมรมจักรยานประจันตคาม ชมรมจักรยานปราจีนบุรี
และชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพฉะเชิงเทรา...

จากนั้นก็ปั่นลงมาเพื่อกลับที่ที่พักที่โรงเรียน
ชุมชนวัดศรีประจันตคาม และเตรียมตัวเดินทาง
กลับกรุงเทพฯ ถือเป็นอันจบทริปนี้โดยสมบูรณ์ ...
เส้นทางจากกรุงเทพฯ ถึง อำเภอประจันตคามถือว่า
เหมาะสำหรับจักรยานทางเรียบเป็นอย่างมาก แต่
หากต้องการปั่นท่องเที่ยวน้ำตก แนะนำว่าน่าจะเป็น
จักรยานเสือภูเขา เนื่องจากมีทั้งหิน กรวด และทราย
... พบกันใหม่กับการส่งมอบจักรยานไร้เชื้อเพลิงน้องๆ
ในชนบทครั้งต่อไป ... สวัสดีค่ะ





ปั่นทางไกลการกุศล ๓๖๐ กม. กรุงเทพฯ-สัวะละบุรี เพื่อเด็กๆ บ้านดาด้า



แค่เอ่ยชื่อว่า “สัวะละบุรี” น้อยคนนักที่จะคิดปั่นจักรยานจากกรุงเทพฯ ไปถึง... สำหรับตัวฉันเองก็ไม่เคยคิดว่าชีวิตนี้จะต้องทำแบบนี้เหมือนกันนะ

แต่ด้วยหน้าที่และสปีริตบวกกับพลังข้าน้อยนิดก็ทำให้ฉันพิชิตออกมาเพื่อไปออกทริปนี้กับกลุ่มนักปั่นจากสิงคโปร์ ในนามชมรม BIKE AID นำโดย Mr. Nicky Tay ร่วมกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ในครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมทริปกว่า ๓๐ ชีวิต ซึ่งเกินกว่าครึ่งเป็นชาวสิงคโปร์

ทริปนี้จัดขึ้นเพื่อนำเงินและสิ่งของไปบริจาคให้กับเด็กผู้ด้อยโอกาสที่บ้านดาด้า (Baan Dada Children Home) ใน อำเภอสัวะละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งมีทั้งเด็กไทยและเด็กพม่าที่อยู่ตามแนวตะเข็บชายแดนพักพิงอยู่ และด้วยความตั้งใจในการเข้าช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่ายของบ้านดาด้า จึงเกิดทริปปั่นจักรยานการกุศลนี้ขึ้น

ระยะทาง ๓๖๐ กม. โดยประมาณ เกิดขึ้นตั้งแต่วันที่ ๓-๕ มีนาคมที่ผ่านมา เริ่มจากลานพระบรมรูปทรงม้าตรงไปตามถนนปิ่นเกล้า บรมราชชนนี ออกสู่จังหวัดนครปฐม ราชบุรี และกาญจนบุรี จากนั้นออกจากอำเภอมะนังเข้าสู่เขตอำเภอทองผาภูมิ ซึ่งมีภูมิประเทศที่เริ่มเป็นเนินเขาพอให้หายใจกันถี่ขึ้น วันที่สองของการเดินทางเราได้พักแรมกันที่บ้านพักในบริเวณเขื่อนเขาแหลม (เขื่อนวชิราลงกรณ์) ซึ่งในตอนเช้าก็ออกปั่นกันขึ้นไปสู่ดอยอากาศและไอนหมอกบริเวณเหนือเขื่อน ก่อนมุ่งสู่อำเภอสัวะละ

และเมื่อเข้าสู่เขตอำเภอสัวะละ ก็แน่นอนล่ะค่ะว่าเป็นทางปราบเซียน... “เนินช้างร้อง” ที่ได้ขึ้นชื่อว่าโหดจริงๆ จังๆ ระดับมือพระกาฬยังต้องเขิน (ผู้เขียนลงเส้นตั้งแต่เข้าทองผาภูมิ ฮ่าๆ) เอาเป็นว่าหากท่านใดอยากลองสัมผัสว่าจริงอย่างที่ว่าหรือไม่ และอยากจะพิชิตเนินช้างร้องอันลือเลื่อง โอกาสหน้าขอท้ามาประลองสองนองกันนะค่ะ แต่คงจะต้องปั่นกันอย่าง



บริเวณเหนือเขื่อนเขาแหลมในยามเช้า



แสงยามเย็นบริเวณสะพานมอญ



Mr.Nicky Tay (เสื้อขาว)
และคุณดาต้าที่ปั่นออกมา
เพื่อต้อนรับพวกเรา



ระมิดตระวังมากๆ เนื่องจากบริเวณทางลงเขาเป็นทางแคบ
และมีความคดเคี้ยวพอสมควร

สิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้เลยในการไปเยี่ยมเยือน
สังขละบุรี นั่นคือสะพานมอญซึ่งเป็นสัญลักษณ์เด่น
ของที่นี่ ชิมซบวิถีชีวิตและวัฒนธรรมชาวมอญ รวมถึง
ธรรมชาติอันงดงามของจังหวัดกาญจนบุรีกันให้เต็มที่
ก่อนเดินทางกลับเราแวะชมแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ
ที่มีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ เช่น ถ้ำกระแซ และ
พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

การได้ออกปั่นในระยะทางไกลแบบนี้ สิ่ง
ที่ต้องเตรียมตัวคือพลังงานและพลังใจ ความมุ่งมั่น
ที่จะเอาชนะใจของตัวเองโดยมองไปถึงจุดหมายปลายทาง
ที่เราจะพิชิต... พบกันใหม่กับทริปนานาชาติใน
คราวต่อไปค่ะ

ชมภาพกิจกรรมเพิ่มเติมได้ที่

<http://goo.gl/16sPe>

ขอขอบคุณ คุณมานิตย์ กุลสันติเยะ เอื้อเพื่อ
ในการจองที่พักรับรองของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่ง
ประเทศไทย (เขื่อนวชิราลงกรณ์) 





สรุปทริป

มือใหม่หัดขี่ #๒

มือใหม่'หัดขี่...
เมื่อวันนี้เรายังไม่มีทาง
จักรยาน #๒ จัดขึ้นเมื่อ
วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์
ที่ผ่านมาเรานัดรวมตัวกัน



ที่ห้องสนามหลวง โดยมีพี่เรวัตเป็นผู้ดำเนินรายการ พร้อม
กับได้รับเกียรติจากคุณอัสวิทย์มาเป็นวิทยากร... เริ่มกัน
ด้วยการแนะนำอุปกรณ์และการใช้งาน ทำความเข้าใจเรื่อง
การใช้สัญญาณมือเมื่อเราต้องลงถนนร่วมกับพาหนะ
อื่นๆ หรือแม้แต่ส่งสัญญาณให้เพื่อนร่วมปั่นด้วยกันเอง

จากนั้นทีมของ TCHA และ Coffee Bike Club
ปั่นนำไปสวนสันติชัยปราการ ถนนพระอาทิตย์เพื่อไป
ร่วมงาน “ปลูก ปั่น เปลี่ยน พบว่าที่ผู้ว่า กทม.คนใหม่”
เนื่องจากในขณะนั้นกรุงเทพมหานครจะมีการเลือกตั้ง
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ร่วมกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย มูลนิธิโลกสีเขียว
และนิตยสาร a day จึงเห็นควรจัดงานนี้ขึ้นเพื่อเป็นเวที
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สมัครผู้ว่าฯ กับผู้แทน
องค์กรด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสิทธิผู้พิการ สื่อมวลชน
นักศึกษา ฯลฯ ซึ่งจะนำเสนอสถานการณ์ปัจจุบัน
เกี่ยวกับการสัญจรในกรุงเทพฯ ในลักษณะต่างๆ โดยเน้น
การใช้จักรยาน รวมทั้งนำเสนอผลการสำรวจความคิดเห็น
จากผู้ขี่จักรยาน และเปิดโอกาสให้ผู้สมัครเป็นผู้ว่าฯ
ได้แสดงวิสัยทัศน์ในด้านการสัญจรในเมือง



โดยมีว่าที่ผู้ว่าฯ ท่าน
เข้าร่วมเสวนาในครั้งนี้
เริ่มจาก พล.ต.อ.พงศพัศ
พงษ์เจริญ, พล.ต.อ.
เสรีพิศุทธ์ เตมียาเวส,

ม.ร.ว.สุขุมพันธุ์ บริพัตร และคุณสุทธพ สยามวาลา
โดยมี ผศ.ดร.ปริญญา เทวานฤมิตรกุล รองอธิการบดีฝ่าย
การนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เป็นผู้ดำเนินการ
เสวนา แต่ละท่านได้ร่วมแสดงความคิดเห็นและวิสัยทัศน์
รวมถึงนโยบายเด่นเพื่อชาวจักรยาน

หลังจากจบการเสวนาเราก็รีบตรงรณรงค์ “Bike to
Vote ๓ มีนาคม เลือกผู้ว่า อย่าใช้รถ” สำหรับติดจักรยาน
เพื่อร่วมปั่นรณรงค์ในวันที่ ๒๔ ก.พ. จากนั้นคุณมงคล
วิจะระณะ อุปนายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
ร่วมปั่นนำทางจากถนนพระอาทิตย์สู่ร้านคาเฟ่เวโล
โดม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยมีคุณชายสุขุมพันธุ์
คุณสุทธพ และผู้เข้าร่วมงานร่วมปั่นมาพร้อมกันด้วย
ถือเป็นการจบทริปสำหรับวันนี้...

และถึงวันนี้.. ชาว กทม.ก็ได้ผู้ว่าราชการคนใหม่
เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หน้าที่ต่อไปของพวกเราชาวจักรยาน
คือ คอยติดตามดูนโยบายที่ได้หาเสียงเอาไว้.. จะเกิดขึ้น
อย่างเป็นรูปธรรมเมื่อใดและอย่างไร

ติดตามทริปมือใหม่ครั้งที่ ๓ ในฉบับหน้า...มือใหม่
เตรียมใจให้พร้อมนะ



มือใหม่ ๒ ท่านนี้เป็นเด็กรุ่นใหม่ที่หันมาใช้จักรยานได้ราวๆ
๒ เดือนแล้ว...น้องแย้มบอกว่า “เพื่อนชวนมาปั่นจักรยาน...อยากมีสิ่งคม
จักรยาน จริงๆ ตั้งใจจะมานั่งปลูก ปั่น เปลี่ยนอยู่แล้ว ก็เลยคิดว่า
ตื่นเช้าขึ้นอีกนิดนึงเพื่อมาร่วมทริปมือใหม่ด้วยดีกว่า และทุกวันนี้
ไปไหนใกล้ๆ บ้านก็จะไม่เอารถออก จะปั่นจักรยานตลอดค่ะ”

เปอร์ “อยากมาชมงานปั่น ปกติปั่นกับเพื่อนกับคุณพ่อ อยาก
ลดความอ้วนก็เลยมาปั่นเพื่อสุขภาพ ๒ เดือนที่ผ่านมาสิ่งที่เห็นได้ชัด
คือขากระชับขึ้นครับ”



Bike for Kids

จักรยานทำดีเพื่อสังคม... กรุงเทพฯ-พัทยา-ระยอง ปั่นเพื่อน้องคามิลเลียน



Bike for Kids เกิดจากความตั้งใจของสองสาวชาวอังกฤษ แคทธารีน โฮเวิร์ท และ ลิซ ดาลีย์ ที่เดินทางข้ามโลกด้วยจักรยานจากกรุงลอนดอน ประเทศ

อังกฤษถึงจังหวัดระยอง ประเทศไทย เพื่อระดมทุนและรณรงค์ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี (AIDS) เมื่อปี ๒๕๕๔ โดยนำเงินเข้าช่วยเหลือ ๒ โครงการคือโครงการเด็กกำพร้าและผู้หญิงที่ได้รับผลกระทบ

จากเอดส์ ซึ่งอยู่ในความดูแลของคามิลเลียน โซเชียล เซนเตอร์ ระยอง และโครงการค่าอาหารสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีในประเทศอังกฤษ (The Food Chain)

ในเดือนมกราคม ๒๕๕๕ กิจกรรมนี้เกิดขึ้นอีกครั้งเป็นครั้งที่ ๒ เพื่อสานต่อเจตนารมณ์ของสองสาวนักปั่น และในปีนีเมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ทางสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และชมรมจักรยานภาคตะวันออกได้เล็งเห็นถึงประโยชน์ของโครงการนี้ จึงจัดขึ้นอีกครั้งที่ ๓ และตั้งใจที่จะจัดต่อไปทุกๆ ปี



ภายใต้ชื่อ **Bike for Kids** โดยได้รวบรวมเงินบริจาค ระหว่างทางการปั่นจักรยานตั้งแต่กรุงเทพฯ, ชลบุรี, พัทธยา, บางเสร่, สัตหีบ, บ้านฉาง และสิ้นสุดที่ คามิลเลียน โซเชียล เซนเตอร์ ระยอง

นอกจากการรับบริจาคเงินแล้ว ยังมีการจัดทำเสื้อปกอกแขนเพื่อจำหน่ายในราคาตัวละ ๑๐๐ บาท โดยนำเงินเข้าสมทบทุนโครงการและยังมีผู้ใจบุญจากทีม **MusaSolis (มุซาโซลิส)** นำกล้วยตาก บรรจุถุงมาจำหน่ายเพื่อนำเงินไปซื้อผลไม้สดถึงผู้ใจบุญระหว่างทางโดยนำรายได้ทั้งหมดบริจาคเข้าโครงการ ถือเป็นการสร้างสีสันให้กับกิจกรรมในครั้งนี้ด้วย **คุณพรศักดิ์ คูชัยยานนท์**



ตัวแทนกลุ่มกล่าวว่า “*Thai Energy Bar* เป็นคำพูดที่ผมเคยบอกเพื่อนต่างชาติ ขณะยืนกล้วยตากให้ขณะใกล้หมดแรง นักปั่นที่ไปงานบุญเช่นนี้ก็พยายามส่งแรงกายแรงใจเพื่อแปลงเป็นพลังงานและกำลังใจให้กับผู้ที่อยู่ปลายทางของเรา ดังนั้นการนำกล้วยตากมาเป็นสื่อในการแสดงออกของการส่งถ่ายพลังงานและแรงใจ ผมจึงคิดว่าเหมาะสมอย่างยิ่ง”

ขบวนจักรยานจากกรุงเทพฯ ได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นตลอดเส้นทางในจุดพักตามที่ต่างๆ ตั้งแต่ศูนย์สาธารณสุขจังหวัดชลบุรี จนถึงเซ็นทรัลเฟสติวัล พัทยา มีการกล่าวจุดประสงค์การจัดงานโดย **คุณบ๊อบ (เกตุ วรกำธร)** พ้องานหลักของกิจกรรม... ในช่วงเช้า

จากจุดเริ่ม ๒ หลัองเหล็ก และชาวจักรยานสานก่อกิจกรรมทำดีเพื่อสังคม



ของวันถัดมาพวกเราได้รับการต้อนรับจากนายกเทศบาลเมืองพญาในการเลี้ยงอาหารเช้า ก่อนออกเดินทางสู่คามิลเลียน โซเชียล เซนเตอร์ ระยอง โดยมีน้องๆ และคุณพ่อภควีเดินทางจากระยองมาให้การต้อนรับ จากนั้นเริ่มต้นออกปั่นและตั้งจุดสตาร์ทเพื่อเข้าสู่ศูนย์คามิลเลียนฯ ในระยะทางประมาณ ๑๐ กม. พร้อมกับเด็กๆ และพี่ๆ เพื่อนๆ จากกลุ่มชมรมจักรยานภาคตะวันออกร่วม ๓๐๐ ชีวิต เมื่อถึงศูนย์คามิลเลียน โซเชียล เซนเตอร์ ระยอง ก็มีการแสดงต้อนรับจากเด็กๆ และกล่าวขอบคุณผู้ร่วมสนับสนุนกิจกรรม โดยคุณพ่อภควี เล็งเจริญ ผู้อำนวยการศูนย์คามิลเลียน โซเชียล เซนเตอร์ ระยอง... สรุประยะทางรวมการปั่น



ถึงจุดหมาย ประมาณ ๑๙๐ กม. เราได้รับเงินบริจาครวมทั้งสิ้นกว่า ๒๐๐,๐๐๐ บาทเลยทีเดียว ขออนุโมทนาสาธุกับทุกๆ ท่านที่มีจิตกุศลในครั้งนี้ด้วยนะคะ

ปีหน้าเราสัญญาว่าจะมาพบกันอีกครั้งเพื่อสานต่อกิจกรรมเพื่อสังคมแบบนี้ต่อไปค่ะ

ชมภาพกิจกรรมเพิ่มเติมได้ที่

<http://goo.gl/ViebOI>



“ขอบคุณที่ทำให้พวกหนูมีชีวิตที่ดีขึ้น ปีหน้าอยากจะเจอพวกพี่ๆ อีก หรือถ้าเป็นไปได้ อยากให้มีย่างนี้ทุกๆ ปี...ขอบคุณมากๆ ค่ะ”

ด.ญ. ธัญสุดา (น้องอ้อ) อายุ ๑๐ ขวบ

“หนูขอบคุณมากค่ะ ที่ช่วยสนับสนุนหาเงินมาให้พวกหนู” ด.ญ. บราลี (น้องแป้ง) อายุ ๑๓ ปี

“ผมขอบคุณมากที่พวกคุณได้หาเงินมาสนับสนุนศูนย์ พวกผมดีใจมากและขอบคุณมากครับ”
นายศิริน (ริน) อายุ ๑๘ ปี

...นี่เป็นคำขอบคุณจากใจของเด็กๆ โดยมีเด็กๆ ทั้ง ๓ คนนี้เป็นตัวแทนกล่าวขอบคุณ ... หากท่านใดมีความประสงค์จะร่วมสมทบทุนสนับสนุนหรือบริจาค โดยการโอนเงินผ่านบัญชีออมทรัพย์ “มูลนิธิคณะนักบุญคามิลโลแห่งประเทศไทย” ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขามายาพุด เลขที่บัญชี ๒๒๙-๑-๒๙๓๓๖-๓ และรับสลิปออกเงินเป็นที่ระลึก เมื่อบริจาคตั้งแต่ ๒๐๐ บาทขึ้นไป (จำนวนเงินบริจาคตามใบเสร็จรับเงินนี้ได้รับการยกเว้นภาษีตามประกาศกระทรวงการคลัง ลำดับที่ ๑๘๐ องค์การสาธารณประโยชน์ เลขที่ ๐๐๘๙) หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ <http://www.camilliamrayong.org>

พบกันในโอกาสต่อไป Bike for Kids ครั้งที่ ๔



เขาหายจากภูมิแพ้และหอบหืดอีกเสบ ...สู่การเป็นนักแข่งจักรยาน



“Life is like riding a bicycle — in order to keep your balance, you must keep moving.”

Albert Einstein

นี่คือประโยคโดนใจของผู้ชายวัย ๔๒ ปีคนนี้... **โจนาธาน (Fowler Jonathan)** ว่าเป็นหนุ่มนักกีฬา มากๆ ใช่ไหมคะ เขาปั่นจักรยานมากกว่ายี่สิบปี ขณะนี้เป็นอาจารย์สอนภาษาอังกฤษอยู่ที่ภูเก็ต อาชีพก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกับจักรยานเลย แต่เขาสุขภาพดีขึ้นได้ด้วยการปั่นค่ะ...เรามาทำความรู้จักกับเขากันดีกว่า

“สมัยเด็กผมอาศัยอยู่ในบ้านไร่ที่รายล้อมไปด้วยท้องทุ่งที่มีถนนตัดผ่าน ผมมีอาการป่วยไม่เหมือนเด็กๆ ทั่วไปนะ เป็นโรคหอบหืดอีกเสบพร้อมกับมีอาการรุนแรงและต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาล จากนั้นก็เข้า ออกๆ พบหมออยู่เป็นประจำจนเรียนจบ

“ผมไม่ได้เริ่มปั่นจักรยานเพราะอยากให้สุขภาพแข็งแรง แต่ผมปั่นเพื่อใช้ในการเดินทาง และเพื่อความสนุกเหมือนเด็กผู้ชายทั่วๆ ไป พี่ชายของผมทั้ง ๒ คน รวมถึงผมด้วยออกปั่นจักรยานด้วยกัน และใช้เวลาหลายชั่วโมงของแต่ละวันในการปั่นไปสำรวจรอบๆ ละแวกบ้าน ผมรู้สึกดีเวลาได้ออกปั่น ลมที่มาปะทะหน้าเส้นผม (ก่อนที่ผมจะสวมหมวกกันน็อคหรือทำทรงสกินเฮดแบบทุกวันนี้)

“พอผมเริ่มโตขึ้นก็ออกปั่นไกลมากขึ้น ผมเริ่มชวนเพื่อนบ้านวัยเดียวกันที่มีจักรยาน ซึ่งบ้านอยู่ห่างกันราว ๒ กิโลเมตร เราก็เริ่มออกทริปยาวขึ้นและผจญภัยมากขึ้น ช่วงนั้นผมพอมมาก ฟุตบอลก็บาสก็เตะบอลจึงเป็นเพียงกิจกรรมอดิเรก เพราะผม

ไม่สามารถลงแข่งขันได้ แต่จักรยานเป็นสิ่งเดียวที่ผมทำได้ และทำได้ดีมากว่าสิ่งอื่นๆ ด้วย ผมซื้อจักรยานแบบ Road Bike คันแรกตอนอายุ ๑๕ ... ไม่มีเด็กวัยเดียวกับผมมาสนใจจักรยานเลยนะ พวกเค้าไปขับรถกันหมด เพราะบอกว่าขี่จักรยาน มันไม่คูล!!”

👉

“จากนั้นผมได้ซื้อเสื้อจักรยานออกไปขี่ตามป่าเขาและงานแข่งต่างๆ ช่วงนั้นก็เริ่มมีกล้ามเนื้อ ร่างกายกำยำมากขึ้น ผมผ่านการปั่นเรียกว่าเป็นร้อยเนินฝึกการหายใจให้ลึกขึ้น ผมจำได้ทุกลมหายใจเข้าออกขณะออกปั่น แต่ไม่ได้คำนึงถึงชัยชนะหรอก ผมชอบเวลาที่มีการแข่งขันในช่วงเช้าๆ ที่ต้องรีบตื่นมาแพ็คจักรยานขึ้นรถตั้งแต่ฟ้ายังไม่สว่างและก็รีบไปให้ทันก่อนงานเริ่ม”

👉

“ผมแข่งจักรยานแตร็ค (สนามดิน), Cyclocross และแข่งไตรกีฬา ก่อนจะย้ายมาเมืองไทยและอยู่ภูเก็ตมาได้ ๗ ปีกับจักรยานเสือภูเขาของผม ผมไม่รู้หรอก



“แต่ให้เราใส่ใจว่าเวลาออกปั่น
เราสนุกและมีความสุขมากกว่า...
เรื่องสุขภาพคงไม่ต้องพูดถึง
ตอนนี้ผมไม่มีโรคประจำตัว
ให้กังวลแล้วครับ...”



ว่าการปั่นไปบนถนนของเราจะราบรื่นไหม.. แล้วคน
ขับรถกับคนปั่นจักรยานจะเป็นมิตรต่อกันหรือไม่
มีคนถามบ่อยๆ ว่าขี่จักรยานในเมืองไทยมันอันตราย
ผมก็ตอบไปเสมอว่ามันไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิด ขับรถ
กับขี่มอเตอร์ไซด์ก็อันตราย แต่ผมว่าอยู่บนถนนจักรยาน
มันปลอดภัยมากกว่า คนขับรถมักจะเปิดช่องทางให้
ผมขณะขับผ่าน และก็จะยกนิ้วโป้งให้ ซึ่งผิดกับ
เวลาที่ผมปั่นในอเมริกา นักปั่นในไทยที่ผมพบเจอมาก
จะรักการปั่นจริงๆ และใช้จักรยานในชีวิตประจำวันนะ
ไม่ใช่ต้องมาแต่งตัวเต็มยศ เราไม่ต้องสนใจว่าต้อง
ใส่รองเท้าคลิตและนั่งบนจักรยานเสือภูเขา แต่ให้เรา
ใส่ใจว่าเวลาออกปั่น เราสนุกและมีความสุขมากกว่า...
เรื่องสุขภาพคงไม่ต้องพูดถึง ตอนนี้ผมไม่มีโรคประจำตัว
ให้กังวลแล้วครับ...”



ติดตามชีวิตการปั่นจักรยานของ Fowler
Jonathan ได้ที่ www.facebook.com/jonathan.fowler.9469





ไปกับกลุ่ม... หรือตามลำพัง

เมื่อคนชอบวิถีจักรยานจำนวนหนึ่งสมัครใจที่จะออกทริปขี่ปั่นไปด้วยกัน เขาย่อมไม่สามารถทำอะไรตามใจตัวเองล้วนๆ ท่ามกลางระยะทางที่ยาวไกล เขาแต่ละคนต้องยอมสละเสรีภาพบางส่วน เพื่อแลกกับพลังบางอย่างที่เราได้มาใหม่จากพฤติกรรมร่วม ที่แต่ละคนเห็นแล้วว่าสอดคล้องกับเป้าหมายของตัวเองด้วย



ไม่มีเครื่องมือใดตรวจเช็คความเข้ากันได้ หรือตรวจระดับความอดทนใด จะมีประสิทธิภาพดีเยี่ยมเท่าเทียมการร่วมเป็นบัดดี้เดินทางไกลกับจักรยานด้วยกันอีกแล้ว เพียงสองสามวันผลลัพธ์อาจจะยังไม่ออก แต่ห้าวันเดียวรู้เรื่อง สิบกว่าวันถ้ายังไม่รับแยกวงเสียตั้งแต่บัดนี้ เดี๋ยวต่อยกันแน่ หรือไม่อีกทีก็ขี่กันไปเลย

การหลอมละลายพฤติกรรมของพวกเขาเป็นไปด้วยความคาดหวัง ที่สมาชิกผู้อื่นควรจะมีปฏิบัติ แลกเปลี่ยนกลับมาเช่นเดียวกัน เป้าหมายของแต่ละคนในขบวนย่อมต้องต่างกันบ้างเหมือนกันบ้างเป็นธรรมดา ให้พิจารณาดู มีอะไรที่ทำได้กับกลุ่มได้และอะไรบ้างที่ทำได้

โดยทั่วไป มีเพียงบางครั้งในบางทริปเท่านั้น ที่ปรับเข้าหากันได้สำเร็จและมีความสุข ส่วนใหญ่แล้วได้เป้าหมายสมใจกันไปคนละไม่ถึงครึ่ง ขนาดที่เขาขี่ปั่นแบบรอๆ เราแล้ว เรายังตามพวกเขาไม่ค่อยจะทัน และขนาดนั้นก็เป็นการเร่งรีบจนกระทั่งถึงระดับหมดสนุกของเราทีเดียว ที่สำนึกเราเตือนตัวเองว่าอย่าให้พวกเขาต้องรอนาน จึงขี่ปั่นด้วยการบีบกำลังจนเกินระดับความเป็นตัวของตัวเอง

พมจึงเน้นย้ำกันหนาว่า การขี่ปั่นระยะไกล อย่าเพียงแต่เห็นเขาไปกัน อยากไปบ้าง รับผิดชอบติดสอยห้อยตามไปกับเขาด้วย โดยไม่ดูตาม้าตาเรือจนลงท้ายด้วยความเข็ดขยาดในที่สุด

ในฐานะที่ผมเคยมีประสบการณ์มาแล้วบ้าง ขอกล่าวว่า ไม่มีเครื่องมือใดตรวจเช็คความเข้ากันได้ หรือตรวจระดับความอดทนใดจะมีประสิทธิภาพดีเยี่ยมเท่าเทียมการร่วมเป็นบัดดี้เดินทางไกลกับจักรยานด้วยกันอีกแล้ว เพียงสองสามวันผลลัพธ์อาจจะยังไม่ออก แต่ห้าวันเดียวรู้เรื่อง สิบกว่าวันถ้ายังไม่รับแยกวงเสียตั้งแต่บัดนี้ เดี๋ยวต่อยกันแน่ หรือไม่อีกทีก็ขี่กันไปเลย

แต่ว่า.....หากกลุ่มกับเราละลายเป้าหมายเข้าหากันไม่สำเร็จ ก็ไม่จำเป็นต้องไปอ้อมกลุ่ม เราย่อมออกเดินทางด้วยตัวของเราเองได้ กลุ่มเป็นรูปแบบทางสังคมวิทยาชนิดหนึ่งที่ช่วยให้มนุษย์เราไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางเอาแต่ใจตัว แต่อย่าลืมว่าบ่อยครั้งกลุ่มก็ได้เป็นเป้าหมายหลอมละลายที่ทรงคุณค่าใดๆ ที่น่าจะละลายด้วยเลย

ถ้าเป็นดังนี้ อย่างไม่ต้องละอาย อย่างเรียนรู้ช่วยตัวเอง อย่างรู้จักหลบหลีกเป็น และอย่างปกครองตัวเองได้ โลกออกกว้างใหญ่ไพศาล ไม่ใช่เข้ากับกลุ่มนี้ไม่ได้แปลว่าเราต้องผิดพลาดเสมอไปที่คนเขาไม่ต้องการคบหา

เห็นบ่อยไป กลุ่มคนเลวสคบกันถึงใครบางคนลงเหมวมนะ ช่วยกันปกปิดความผิดทั้งหน่วยงานที่นิ่งกันเต็มสภา ก็ล้วนแต่เป็นนักการเมืองทั้งนั้น อย่างที่เห็นและเป็นอยู่

โลกยังประกอบด้วยผู้คน คนเล็กคนน้อย ที่มีน้ำใจงดงาม พร้อมเอื้อเพื่อช่วยเหลือแบ่งปัน เพียงแต่ว่าเรามีชีวิตที่เหลืออยู่ไม่นานเพียงพอที่จะพบเห็นและเรียนรู้จากพวกเขาได้หมดสิ้นเท่านั้นเอง 

๑๑.๓๐ น. / ๒ กันยายน ๒๕๕๔
สถานีรถไฟบ้านหมอ

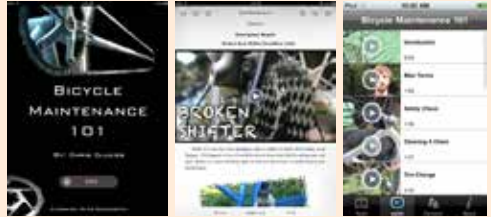


App Update

ดูแลอย่างเชี่ยวชาญด้วย BICYCLE MAINTENANCE 101

Apps สำหรับผู้ที่ “รัก” จักรยาน ที่ต้องการดูแลจักรยานคันโปรดด้วยตัวเอง ควรอย่างยิ่งที่จะต้องโหลด Apps ตัวนี้มาศึกษา เพราะมีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลจักรยานทุกชิ้นส่วนอย่างละเอียด โดยช่างซ่อมจักรยานชื่อดังในวงการจักรยาน คริส คลุกกีส์ (Chris Clukies) ผู้มาสาธิต สอน และถ่ายทอดขั้นตอนการดูแล ซ่อมบำรุง ชิ้นส่วนต่างๆ เป็นคลิปวิดีโอให้ชมอย่างละเอียด ไม่ว่าจะเป็นการถอดเปลี่ยนยาง เปลี่ยนโซ่ ปรับเบรค และอื่นๆ โดยทำมาในรูปแบบของ ebook ที่มีคลิปวิดีโอประกอบอยู่ภายใน สามารถใช้ได้ทั้ง iOS และ Android

สนนราคาสำหรับ iOS ๗.๙๙ เหรียญสหรัฐ (ประมาณ ๒๓๖ บาท) 



NOSTRA Map Thailand เวอร์ชัน 2.0



หลังจากที่ได้เปิดตัวไปพร้อมกับหนังสือแผนที่เส้นทางจักรยาน ร่วมกับมูลนิธิโลกสีเขียวไปเมื่อไม่นานมานี้ ล่าสุด Apps แผนที่เส้นทางประเทศไทยของ NOSTRA ได้ปรับปรุงสู่เวอร์ชัน ๒.๐ สำหรับ iOS และ Android ด้วยคุณสมบัติในการแสดงเส้นทางปั่นจักรยานที่สามารถใช้ปั่นได้โดยมีแถบสีกำกับให้ทราบ ถึงความสะดวกในการใช้เส้นทางต่างๆ ในระดับความปลอดภัยและความสะดวกที่แตกต่างกัน ผู้ใช้

สามารถกำหนดจุดเริ่มต้นและจุดหมายปลายทาง เพื่อให้ระบบค้นหาเส้นทางที่เหมาะสมได้

ดาวน์โหลดใช้งานได้ฟรี ทั้ง iOS และ Android ติดต่อ www.nostramap.com 

BIKE SPIKE เพื่อความปลอดภัยของจักรยานสุดหวง

เมื่อจักรยานได้รับความนิยมมาก อัตราการถูกโจรกรรมก็มากขึ้นเป็นเงาตามตัว นี่เป็นอีกหนึ่งทางหนึ่งสำหรับการ ปกป้องจักรยานคู่ใจ กับ BIKE SPIKE อุปกรณ์ระบุพิกัด GPS ติดตั้งบนขากระดิกหน้าของจักรยาน สามารถส่งข้อมูลพิกัดเข้าไปยังโทรศัพท์มือถือ iPhone และ Android ทำให้ทราบเส้นทางที่จักรยานเดินทางไป แสดงผลทันทีในแผนที่บนโทรศัพท์หรือแม้แต่บนเครื่องคอมพิวเตอร์ อีกทั้งยังสามารถแสดงข้อมูลความเร็ว ระยะทาง เส้นทาง ในการปั่นจักรยานของคุณเอง และแบ่งปันไปยังเพื่อนๆ ผ่านทางเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้อีกทางหนึ่ง

สนนราคา ๑๕๐ เหรียญสหรัฐ (ประมาณ ๔,๔๐๐ บาท)

ติดต่อ www.bikespike.com 





ไกลแสนไกล ๒



ในเดือนที่ผ่านมาไปแล้ว ไกลแสนไกล
ยังไปกันไม่ถึงไหน ไม่ใช่เพราะสาเหตุ
อื่นๆ แต่เป็นเพราะเพื่อนของเราโช
ระเบิด แยกเป็นสองส่วน ต้องจอด
แก้ไขโดยใช้อาวุธที่เตรียมมา ผ่านไป
๓๐ นาที พวกเราได้พักชาดิ่มน้ำ เหลือระยะทางอีก
๑๔ กิโลเมตรจะถึงนครสวรรค์แล้ว อีกไม่ไกลแล้ว..
เราช่วยกันเชียร์ช่วยกันให้กำลังใจ โดยมี ๔ นักปั่นกับ
๑ ช่างภาพ ต่างบิ้วอารมณ์กันใหญ่

๑๖.๔๒.๕๐ น. พวกเรายังอยู่นครสวรรค์
หลังจากปรับแต่งแก้ไขให้เสร็จก็ประชุมกัน เราต้อง
ใช้เวลาหน่อย ต้องเดินทางให้เป็นทีม พักให้น้อยลง
จุดพักต่อไปคืออีก ๗๐ กิโลเมตร คาดการณ์เวลาถึง
ที่หมาย คือจังหวัดตาก น่าจะประมาณ ๔ ชั่วโมง

เริ่มออกเดินทางอีกครั้ง คราวนี้ปั่นยาวเลยพัก
น้อยมาก มาพักที่ปั้มน้ำมันติดไฟหน้าและไฟท้าย วันนี้
เราต้องลุยตอนกลางคืนอีกรอบ ๒ ชั่วโมงปั่นมาถึงจุด
ที่พักริมทางซึ่งมีกล้วยขาย พวกเราจอดๆ เสียงดัง
มาจากข้างหลัง ชัดกล้วยกันไปเยอะมาก อิมมาก (ฮา)
ช่วงระยะทาง ๒๐ กิโลเมตรสุดท้ายได้เข้าใจอะไรเกี่ยวกับ
ชีวิตมากขึ้น ตอนนี้ไหลเลยไปถึงจังหวัดตากแล้ว

เสียงรถวิ่งผ่านไป ทีละคันสองคัน นานๆ จะ
ผ่านมาสักคัน บรรยากาศเงียบๆ ปั่นไปเรื่อยๆ อยู่ๆ
เสียงหนึ่งดังขึ้นมา “เฮ้ย!! ไม่หมดแรงกันเลยหรือ?”

หลังจากสิ้นเสียง ทุกคนก็เอ่ยออกมาว่าหมดเหมือน
กันแหละ “กร๊ากกกกกกกกก” เสียงหัวเราะร่วน..ด้วย
สงสัยจะสุดกลั่น

ปั่นไป ๑๐ นาทีเริ่มเห็นปั้มน้ำมัน “อ้าวปั้มน้ำมัน
นิหว่า ไม่มีไรกินหรอก” ผมไม่สนใจเพราะตาลาย
หน้ามืดหูอื้อไปหมดแล้ว ลุยเข้าไปส่งลูกชิ้นสามไม้
น้ำสองขวด ผลไม้ พ่อค้าถามว่าปั่นมาจากไหน?
เราตอบ.. “กรุงเทพฯ ครับ”

“หา!!!!” เสียงหลงมาเลย “ไปไหนกันอะ?”

“ไปตากครับผม”

“เอาๆๆ ลุงให้มะม่วงไปกินกัน”

โอ้เรา ก็พูดทาลาย “ขอบคุณครับ”

จากนั้นไม่ถึงสองนาทีของที่สั่งมาวางบนโต๊ะ
ก็หายวับไปกับตา และก็ขอบคุณลุงที่ให้มะม่วงมาลูกหนึ่ง
พักประมาณ ๑๐ นาที เวลาขณะนั้นประมาณสามทุ่ม
กว่าแล้ว ปั่นออกจากปั้มน้ำมันได้ไม่นานเกิดอาการหนาว
จึงต้องจอดเอาเสื้อคลุมออกมาใส่ ใจเย็นไว้เหลืออีก
๑๕ กิโลเมตรนั่นเอง

เริ่มมีกำลังใจมากขึ้น ความเร็วในช่วงสุดท้ายนี้
เหลืออยู่ ๒๗ กิโลเมตร/ชั่วโมง ขาก็ยังปั่นอยู่ ปั่นมา
จนเห็นสะพาน

“เฮ้ย! สะพานแล้วข้ามไปนี่ก็ตากแล้ว”

พวกเราถึงจังหวัดตาก ๔ ทุ่มกว่า หาเส้นทาง
ไปที่พักซึ่งได้จองไว้เมื่อวานนี้ว่าจะเข้ามาสามทุ่มกว่า



แต่เรามาเสียท่าทุ่มกว่าเค้านี้กว่าเราเปี้ยวเค้าซะแล้ว
เข้าห้องพัก อาบน้ำ แล้วออกไปกินข้าวริมถนน ชัดกันไป
จนอ้วม สภาพร่างกายตอนนี้เหมือนราวกับว่า ลากเอา
วิญญาณมากินข้าวประมาณนั้น

จบกินอาหารคำตบด้วยนม และเบรนต์ ๑ ขวดใหญ่
กลับเข้าห้อง ไม่ถึง ๑ นาที ก็เข้าสู่ความว่างเปล่า
เจียบสนิท หลับตายว่าจันถะอะ จบไปวันแรก ๔๒๐
กิโลเมตร ครอกกกกกกกกกกกกก

๕๐

วันที่ ๒ ประมาณ ๘ โมงเช้า ตื่นขึ้นมาเหมือนนอน
ไปแค่วันที่เอง วันนี้ระยะทางอีกสองร้อยกว่าโล
เป็นเส้นทางมีเขาด้วย กว่าจะออกเดินทางก็ ๙ โมงแล้ว
ดูท่าว่าวันนี้จะตึกอีกแล้วสินะ ปั่นออกมาไม่นานข้าง
ทางมีหลักกิโลอันใหญ่ อ้าวจอตๆ ทำทางวันนี้เรา
จะชิวๆ กันนะ แต่จากบทเรียนเมื่อวาน ทำให้วันนี้
ต้องควบคุมเวลาปั่นกันหน่อย จะพักให้น้อยลง เวลา
แวะเติมน้ำ..ซื้อเสร็จพวกเราออกเลยไม่นั่งแช่นาน
ทุกคนทำตามอย่างไม่มีข้อกังขา

ปั่นออกจากจังหวัดตากมาประมาณ ๒๐ กิโลเมตร
แวะปั้มน้ำมันมีที่ๆ นักปั่นจากนครปฐมเข้ามาพักทย
หยุดคุยกันสนุกสนานและถ่ายภาพกันเฮฮา และพวกเรา
ก็เริ่มออกเดินทางอีกครั้ง เสียงแตรบนถนนพวกเรา
ได้ยินตลอดทาง เป็นเสียงทักทายมาจากนักปั่นที่มุ่งหน้า
สู่ดอยอินทนนท์เหมือนกับเรา มาถึง ๖๐ กิโลเมตร ก็
ผ่านป้ายเขื่อนภูมิพลฯ จะเหลือหรือครบ จอดถ่ายภาพ
จักรยานด้านหน้ากันเป็นที่ระลึก ว่าพวกเราปั่นมานะ

อันบอกเพื่อนๆ ว่าของจริงอยู่แถวอำเภอเด่นชัย

อำเภอเลี้ ระยะ ๕๐ กว่าโล ช่วงนั้นเป็นทางเขาคดเคี้ยว
และชันพอสมควร เป็นตัวตักกำลังชั้นเลวเลยให้ออมแรง
กันไว้ พอบายโมงครึ่งเรมาถึงอำเภอเด่นชัยกินไก่ย่าง
ส้มตำ.. เวลาเหนื่อยๆ เนี่ยแซบสุดๆ ต้องส้มตำ ทุกคน
พูดเป็นเสียงเดียวกัน

ทุกคนเดิมสเปียงในรถและเดิมเต็มให้ท้องอืด
พอได้เติมน้ำเติมท่า ทุกคนดูเหมือนจะดีตาขึ้นมา
ยกใหญ่ดูท่าไม่เหนื่อยกันเลย อย่างนี้ทางขึ้นเขาที่อยู่
ข้างหน้า คงไม่ใช่ปัญหาแล้วครับ แต่ตอนนี้เป็นเรื่อง
ของเวลาที่เลยกำหนดมาอีกแล้ว มาถึงทางแยกที่จะ
เลี้ยวไปอำเภอเลี้ เลี้ยวซ้ายไปเลยพวกเรา เข้าถนนเส้นนี้
ถนนเป็นของเรา รถน้อยนานๆ วิ่งมาคันนึงพวกเรา
ปั่นกันสบายๆ

ปั่นเข้ามาประมาณ ๑๕ กิโลเมตร อันจอตข้าง
ทางอีกครั้ง โช้อีกแล้วคราวนี้.. ถอดออกมา..ไม่สามารถ
แก้ไขได้ต้องตัด ที่นี้อารุหนักเราไม่ได้พกมา ต้องใช้
บริการรถ Service โทรไปไม่นานตาต้องก็โผล่มา
อย่างรวดเร็วพร้อมเครื่องมือชุดใหญ่

แก้ไขโช้เสร็จที่นี้รถอันขึ้นเกียร์ได้ไม่หมดแล้ว
เพราะโช้ที่ถอดออกไปสองข้อนั้นทำให้สั่นเกินไป ต้อง
ระวังไม่เช่นนั้นล้อจะหลุดออกมาได้ ผ่านไป ๑๐ นาที
ไวเหมือนโกหก อีกแค่ ๕ นาทีเราก็ต้องไต่ระดับขึ้นเขา
ไปเรื่อยๆ

มุมมองสวยๆ ด้านข้างเราปั่นไปชมวิวไป อากาศ
เย็นสบายๆ เสียงนกดังตลอดทาง ลมพัดต้นไม้โอนเอน
เอียงอ่อนอยู่รายทาง บรรยากาศแสนสุขบนเส้นทาง
ขึ้นเนินเขาสลับซ้ายขวา ทำให้เราลืมหันน้อยไปเลย





ตลอดเส้นทางประทับใจทำให้เราต้องจดถ่ายภาพกันบ่อยมาก เพราะความงามที่ไม่สามารถ ปลอมมันให้ทิ้งไปได้ จากตากมาถึงบริเวณก่อนทางลงไปอำเภอลี้เราปั่นมาแล้ว ๑๒๗ กิโลเมตร ตอนนี้ก็เริ่มบ้าย ๔ โมงแล้ว

ลงเข้ามาเห็นอันและอาท้าวจอดอยู่ด้านหน้าปรากฏว่า.. จักรยานของอันลื้อหลุดออกมาจากเฟรม เพราะโซ่ที่สั่นไปนั่นเอง แก่โซ่กันหักใหญ่ จุดที่เราจอดเป็นทางลงแล้วกำลังเริ่มขึ้นอีกรอบ จอดแก้ไข ขณะเดียวกันมองไปรอบๆ แลวน้ำอากาศดีมาก ลมเย็นๆ แทบจะไม่อยากปั่นต่อเอาเสียเลย เพราะรู้สึกสบายอากาศดี

เรามมาถึงอำเภอลี้ราว ๕ โมงเย็น พักทานน้ำทานขนมกันนิดหน่อยที่ร้านเซเว่น ช่วยได้เยอะเลย สภาพทุกคนดูสนุกมากกว่าเหนื่อย หลังออกจากอำเภอลี้ได้ไม่นาน ถนนเริ่มมีตสนิทมาพร้อมกับฟ้าแลบฟ้าร้อง เอาแล้วซิ ตอนนี้เราเหลือระยะทางประมาณ ๕๐ กิโลเมตรจึงจะถึงจอมทอง ถกกันว่าจะปั่นลุยฝนไปให้ถึงจอมทอง หรือจะยอมหยุดกันตรงนี้ เสียงตกเป็นสองทาง ผมจึงเสนอว่า พวกเราปั่นมาถึงตรงนี้.. ถือว่ามันสุดยอดแล้ว ถ้าเราปั่นไปท่ามกลางสายฝน ตอนกลางคืนบนถนนสองเลน คุณจะอันตรายไปมัย และอีกอย่างถ้ารองเท้าเปียก พรุ่งนี้เราต้องปั่นขึ้นดอยอินทนนท์ ลองคิดดูสิ จะเป็นยังไง

สุดท้ายทุกคนพร้อมใจกัน เก็บจักรยานที่อำเภอลี้และมุ่งหน้าเข้าเชียงใหม่ ขึ้นรถไม่ถึง ๑๐ นาทีเหตุการณ์ที่เราคาดไว้ก็เกิดขึ้น พายุฝนถล่มลงมาจน

ขนาดรถที่นั้งยังขับลำบากเลย แถมยังมีน้ำที่ไหลมาจากบนเนินเขาอีก สรุปว่าพวกเราติดถูกแล้ว

สรุปวันนี้พวกเราขัดกันไป ๑๔๕ กิโลเมตร พอเข้าเชียงใหม่ได้ไปพบเพื่อนๆ นักปั่นที่เชียงใหม่ จึงชวนไปทานข้าวด้วยกัน และเข้าพักบ้านพี่ปริญญา นักปั่นท่านหนึ่งที่ให้ห้องเราเลยคืนนี้

๕๔

วันที่ ๓ ตี ๔ เวลานั้นดหมายที่พวกเราต้องเดินทางไปอำเภอยางตลาด เพื่อไปร่วมงานในพิธีชดช้อยอินทนนท์ ตื่นมารีบจัดแจงแต่งตัวออกปั่นทันที จากเมืองมาถึงจอมทอง ๖๖ กิโลเมตร เรามาถึงเกือบ ๖ โมงเช้า พอมีเวลาลงทะเบียนกินขนม

แต่เดี๋ยวก่อนพี่ท้าวครับ...พี่ท้าวแยงแตก! ซวยละซิ เหลือเวลาไม่ถึง ๒๐ นาทีจะปล่อยตัว ไหนจะติดเบอร์เสื้อ เบอร์รถ ปะยาง ใส่รองเท้า มันจะทันไหมหว่า ตอนนั้นใครเสร็จก็มาช่วยพี่ท้าวติดป้าย ติดเบอร์กันนู่น

ส่วนผมงานเข้าต้องเข้าห้องน้ำเร่งระบายอย่างด่วน ๕ นาทีสุดท้าย เสียงเตรียมพร้อม.. ประธานในพิธีกล่าวเปิดประเพณีขึ้นดอยอินทนนท์ ผมก็ลากจักรยานมาแถวหน้า ปล่อยตัวออกไปผมอยู่แถวหน้าเลย ช่วงนี้เป็นช่วงทักทายเพื่อนฝูงที่เจอกันบ่อยๆ เสียงคุยกันดังกว่าเสียงฟรีด็อก

๕๕

ต้องมีตอนวันที่ ๓ แล้วงานนี้ยาวเชียว ยังคงเหลือช่วงขึ้นดอยอินทนนท์ จะมาเล่าบรรยายภาคให้อ่านกันฉบับหน้านะครับ ๕๖





มุมมองภาพ

เรื่อง วชิรพ จันทรงาม

Fitness Lifestyle 27

ความสำคัญของน้ำหนักตัว-วิทยาศาสตร์การกีฬา

ส่างกายมนุษย์เราถูกสร้างขึ้นมาให้เคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวร่างกายของเราทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้เป็นปกติ ทำให้เกิดการใช้แคลอรีจากเครื่องดื่มและอาหารที่รับประทาน ซึ่งมีผลโดยตรงกับน้ำหนักตัวของเรา วิทยาศาสตร์การกีฬามีความก้าวหน้า และได้ใช้น้ำหนักตัวในการเปรียบเทียบสมรรถนะของนักปั่นจักรยานที่แข่งขันในระดับโลก

ทำไมเด็กๆ ส่วนใหญ่จึงมักจะไม่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน เรียกว่าส่วนใหญ่จะไม่อ้วนแต่ทำไมเมื่ออายุเริ่มผ่าน ๓๐ ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงจะเริ่มมีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วนๆ เริ่มอ้วนนั่นเอง

สาเหตุหลักๆก็คือ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น คนส่วนใหญ่จะเคลื่อนไหวน้อยลง แต่ในเวลาเดียวกันก็ยังมีนิสัยการรับประทานอาหารแบบเดิมๆ ในปริมาณมากเท่าๆ เดิม แทนที่จะลดปริมาณให้น้อยลงเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตที่เคลื่อนไหวน้อยลง ผลลัพธ์ก็คือโรคอ้วนมาเยือน ช้า-เร็วต่างกันตามแต่ใครจะสะสมพลังงานหรือแคลอรีที่ใช้ไม่หมดมากกว่ากันในแต่ละวัน

เป็นที่ยอมรับกันว่าความอ้วนจะนำมาซึ่งความเจ็บป่วยหลากหลายโรคภัย เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

แต่โรคที่ไม่ติดต่อเหล่านี้ สามารถจะป้องกันได้ หากเราดูแลสุขภาพของเราให้ดีขึ้นด้วยการควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน รับประทานอาหารอย่างพอดีและออกกำลังกายสม่ำเสมอ

สำหรับผู้ที่มิ้น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานแล้ว รวมถึงผู้ที่เป็นโรคที่ไม่ติดต่อดังกล่าวข้างต้นนี้ ก็ยังสามารถแก้ไขได้ครับ ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะเริ่ม

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานให้ผลดีต่อสุขภาพหลายประการ เราคงจะได้ยินได้ฟังหลายท่านเล่าประสบการณ์ที่การขี่จักรยานสามารถลดและแก้อาการเจ็บป่วยได้จริง

การวิจัยได้แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายต่อเนื่องกันอย่างน้อย ๓๐ นาที ๔-๕ วันต่อสัปดาห์ จะให้ประโยชน์

ต่อสุขภาพหลายด้าน เช่น

- ระบบหมุนเวียนโลหิต (สังเกตง่ายๆ คือ ความอืดอืดหนืดหนืดเพิ่มขึ้นเพราะเส้นเลือดฝอยถูกสร้างเพิ่มขึ้น)
- ระบบการหายใจ (สังเกตได้ง่ายๆ คือ ทำอะไรจะไม่เหนื่อยง่าย)
- ระบบการย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
- ระบบภูมิคุ้มกันโรค (สังเกตได้ง่ายๆ คือ เมื่อแข็งแรงขึ้นจะไม่เป็นหวัดบ่อย)
- ช่วยป้องกันและรักษาโรคได้หลากหลาย (ท่านคงได้ยินมาพอสมควร)
- กระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และการยืดหยุ่นตัวดีขึ้น
- ความเครียดลดน้อยลง
- การทำงานประสานกันระหว่างสายตา-กล้ามเนื้อ-ประสาทดีขึ้น
- การเผาผลาญไขมันเพิ่มขึ้น นั่นหมายถึงน้ำหนักตัวจะลดลง

เมื่อมาถึงข้อนี้ หลายท่านจะมีข้อกังขาว่าไม่จริงเสมอไป เพราะเห็นตัวอย่างมากมายที่ปั่นจักรยานเป็นประจำแล้ว แต่ก็ยังอ้วนลงพุงอยู่ จึงอยากจะอธิบายเพิ่มเติมว่า ไม่ว่าท่านจะออกกำลังกายหรือปั่นจักรยานมากเพียงไร หากท่านยังรับประทานอาหารแบบไม่บันยะบันยัง ท่านก็ไม่มีวันที่จะมีหุ่นฟิตแอนด์เฟิร์มได้เลย เนื่องจาก calories in ยังสูงมากกว่า calories out จึงยังมีพลังงานเหลือใช้ที่จะเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และส่วนที่กำจัดยากที่สุดคือรอบเอวของชาย และรอบสะโพกของหญิง

ที่เน้นถึงความสำคัญของน้ำหนักตัวมาก ก็เนื่องจากการที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน นอกจากจะนำมาซึ่งการเจ็บป่วยแล้ว ยังมีความสัมพันธ์กับสมรรถนะในการขี่จักรยานโดยตรงด้วย

จากการเก็บสถิติความสูงและน้ำหนักของนักแข่งจักรยานแชมป์โลกใน ๑๒ ปีที่ผ่านมาพบว่า มีน้ำหนักของนักปั่นต่อความสูงที่จัดเป็นอุดมคติดังนี้



Body Weight in lbs. per inch of Height (World Champion Cyclist 2001-2012)

Year 2001-2012	Mean (Average)	Standard Deviation	Example 5'10 Athlete = 70in
Men's Road Race world champions	2.15 lbs. per inch	.130 lbs.	150.5+/-9.1 lbs.
Men's MTB world champions	2.19 lbs. per inch	.113 lbs.	152.6+/-7.9 lbs.
Year 2001-2012	Mean (Average)	Standard Deviation	Example 5'5 Athlete = 65in
Women's Road Race world champions	1.87 lbs. per inch	.083 lbs.	121.5+/-5.4 lbs.
Women's MTB world champions	1.85 lbs. per inch	.191 lbs.	120.5+/-12.4 lbs.

จะเห็นได้ว่า นักแข่งระดับโลกจะต้องแกร่ง แข็งแรงและมีน้ำหนักตัวไม่มาก โดยประมาณคือจะหนักเพียง ๑.๘๕ - ๑.๘๗ ปอนด์ต่อความสูง ๑ นิ้ว สำหรับหญิง และ ๒.๑๕ - ๒.๑๙ ปอนด์ ต่อความสูง ๑ นิ้ว สำหรับชาย และนี่ก็เป็นจุดเริ่มต้นในการเปรียบเทียบความแรงของนักแข่งที่มีน้ำหนักตัวแตกต่างกัน ซึ่งวิธีที่เรียกว่า Power-to-Weight Ratio ยิ่ง ratio สูงยิ่งจะสามารถปั่นได้เร็ว

การคำนวณทำได้โดยการหารน้ำหนักตัวซึ่งมีหน่วยเป็นกิโลกรัมด้วย Watts เช่นหาก FTP (Functional Threshold Power) ในการปั่น ๖๐ นาที เท่ากับ ๓๐๐ Watts และผู้ปั่นมีน้ำหนักตัว ๗๔ กิโลกรัม Power-to-Weight Ratio จะเท่ากับ ๔.๐๕ (๓๐๐ Watts หารด้วย ๗๔ กก.) ซึ่งหมายความว่าผู้ปั่นจักรยานนี้สามารถปั่นได้ ๔.๐๕ Watts ทุกๆ ๑ กิโลกรัมของน้ำหนักตัว ซึ่ง ๔.๐๕ Watts นี้อยู่ในช่วง ๕ - ๖ ของ Category 1 Elite Professional ของ Andy Coggan's Power Profiling Chart

	Maximal power output (in W/kg)							
	Men				Women			
	5 s	1 min	5 min	FT	5 s	1 min	5 min	FT
World Class (e.g., international pro)	24.04	11.50	7.60	6.40	19.42	9.29	6.61	5.59
	23.77	11.39	7.50	6.31	19.20	9.20	6.52	5.61
	23.50	11.27	7.39	6.22	18.99	9.11	6.42	5.53
	23.22	11.16	7.29	6.13	18.77	9.02	6.33	5.44
	22.95	11.04	7.19	6.04	18.56	8.93	6.24	5.36
	22.68	10.93	7.08	5.96	18.34	8.84	6.15	5.28
	22.41	10.81	6.98	5.87	18.13	8.75	6.05	5.20
	22.14	10.70	6.88	5.78	17.91	8.66	5.96	5.12
	21.86	10.58	6.77	5.69	17.70	8.56	5.87	5.03
	21.59	10.47	6.67	5.60	17.48	8.47	5.78	4.95
Exceptional (e.g., domestic pro)	21.32	10.35	6.57	5.51	17.26	8.38	5.68	4.87
	21.05	10.24	6.46	5.42	17.05	8.29	5.59	4.79
	20.78	10.12	6.36	5.33	16.83	8.20	5.50	4.70
	20.51	10.01	6.26	5.24	16.62	8.11	5.41	4.62
	20.23	9.89	6.15	5.15	16.40	8.02	5.31	4.54
Excellent (e.g., cat.1)	19.96	9.78	6.05	5.07	16.19	7.93	5.22	4.46
	19.69	9.66	5.95	4.98	15.97	7.84	5.13	4.38
	19.42	9.55	5.84	4.89	15.76	7.75	5.04	4.29
	19.15	9.43	5.74	4.80	15.54	7.66	4.94	4.21
	18.87	9.32	5.64	4.71	15.32	7.57	4.85	4.13
Very Good (e.g., cat.2)	18.60	9.20	5.53	4.62	15.11	7.48	4.76	4.05
	18.33	9.09	5.43	4.53	14.89	7.39	4.67	3.97
	18.06	8.97	5.33	4.44	14.68	7.30	4.57	3.88
	17.79	8.86	5.22	4.35	14.46	7.21	4.48	3.80
	17.51	8.74	5.12	4.27	14.25	7.11	4.39	3.72
	17.24	8.63	5.01	4.18	14.03	7.02	4.30	3.64
	16.97	8.51	4.91	4.09	13.82	6.93	4.20	3.55
Good (e.g., cat.3)	16.70	8.40	4.81	4.00	13.60	6.84	4.11	3.47
	16.43	8.28	4.70	3.91	13.39	6.75	4.02	3.39
	16.15	8.17	4.60	3.82	13.17	6.66	3.93	3.31
	15.88	8.05	4.50	3.73	12.95	6.57	3.83	3.23
	15.61	7.94	4.39	3.64	12.74	6.48	3.74	3.14

ผู้อ่านที่สนใจศึกษาต่อในหัวข้อนี้ สามารถใช้ google หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ตามสะดวกครับ แต่การที่ได้แนะนำความโน้มถ่วง ก็เพื่อเป็นการจุดประกายเพื่อนนักปั่นด้วยกันให้ทราบถึงความสำคัญของน้ำหนักตัว และการใช้น้ำหนักตัว ความสูงของนักปั่น และ Watts มาเปรียบเทียบสมรรถนะของนักปั่นจักรยานที่เข้าแข่งขันในระดับโลก เพื่อเปรียบเทียบและพัฒนาสมรรถนะ ทำให้เห็นว่าวิทยาศาสตร์การกีฬาได้ก้าวหน้าไปมากกว่าที่เราเห็นและเข้าใจกันอย่างมากครับ 





นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง ประจันตคาม

กิจกรรมสำหรับผู้มีจิตสาธารณะผู้รักจักรยานเมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคมที่ผ่านมา จัดขึ้นที่โรงงานน้ำหมัก
พุทธรักษา ๓๖ มีเพื่อนสมาชิกหน้าเก่าหน้าใหม่มาช่วยกันซ่อมแซมจักรยานที่ได้รับบริจาคมาให้ใช้งาน
ได้ดีดังเดิม เพื่อส่งมอบในโครงการราชกิจจานุเบกษาเพื่อน้อง อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี ในวันที่
๑๖-๑๗ มีนาคม ๒๕๕๖

ในครั้งนี้พี่น้องจากชมรมจักรยานสะพานพระราม ๘, หัวหินไบค์ทัวร์, Sparrow Fixed รวมตัวกันมาในนามกลุ่ม
และมีครอบครัวคุชชียานนท์นำจักรยานมาบริจาค และยังมีขนมชาห์หม้อใหญ่มาแบ่งปันกันอีกด้วย
ส่วนพี่ๆ เพื่อนๆ ท่านอื่นๆ ที่กล่าวถึงไม่หมด ร่วมกันซ่อมจักรยานได้ทั้งสิ้น ๕๙ คัน สูงเกินเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้
เลยนะค่ะ ทางสมาคมฯ ต้องขอขอบพระคุณแทนน้องๆ ที่จะได้รับจักรยานจากกิจกรรมในครั้งนี้ด้วยค่ะ 



๕๙ คันที่ซ่อมเสร็จแล้ว !! ชักภาพกันสักนิด



กว่าสิบคันของวันนี้มาจากน้ำพักน้ำแรง
ของผู้สูงวัยหลายๆ ท่านค่ะ



๔ ท่านนี้มาจากหัวหินไบค์ทัวร์
เดินทางจากประจวบฯ มาเลยทีเดียว



ครอบครัวคุชชียานนท์
มีแรงงานหนุ่มๆ วัยใสมาช่วยออกแรง



พี่ไผ่กับน้องพินมากับคุณพ่อ
ฝึกมีจิตสาธารณะตั้งแต่เด็กๆ



นริชาคจักรยาน

เป็นโครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อขอเชิญชวนทุกท่านที่ต้องการร่วมสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นจักรยานเก่าที่ใช้แล้ว ซึ่งสมาคมฯ จัดให้มีการบูรณะจักรยานเก่าเหล่านี้ โดยเหล่าช่างจักรยานและสมาชิกทั่วไป ซึ่งมีจิตสาธารณะ มาร่วมกันคนละไม้คนละมือ ปรับแต่งแก้ไขให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ กลับมาใช้งานได้ใหม่อย่างสมบูรณ์

หรือจะเป็นจักรยานใหม่ ก็จะช่วยเพิ่มความสะดวกสบาย และกลายเป็นยานพาหนะ ที่จะช่วยให้น้องๆ เยาวชน ตามที่ห่างไกล สามารถใช้เพื่อการเดินทางสัญจร ไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น 

ขอขอบคุณ



ร้านจักรยานมือสอง
คลอง ๑๖ ออครักษ์
บริจาคจักรยาน ๔ คัน
เข้าโครงการจักรยานรีไซเคิล

จากเมื่อครั้งที่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล (มหาชน) จำกัด ได้มอบจักรยานเพื่อเข้าโครงการรีไซเคิล โดยสมาคมฯ ได้มอบให้อำเภอกูเรือไปแล้วจำนวน ๕๐ คัน และมอบให้อำเภอประจันตคาม จำนวน ๕๙ คัน ล่าสุดบริษัท มีความประสงค์จะมอบจักรยานรีไซเคิลในเขตพื้นที่จังหวัดระยองอีกประมาณ ๒๐๐ คัน ซึ่งจะมีกิจกรรมมอบจักรยานดังกล่าว ในวันที่ ๒๔ - ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๖ ต่อไป





ถนนสีลม
ถนนสาทร
ถนนจันทน์
ถนนพระราม ๓
ถนนสุขุมวิท
ถนนพหลโยธิน
ถนนวิภาวดี
ถนนแจ้งวัฒนะ
ถนนพญาไท
ถนนรัชดาภิเษก
ถนนกำแพงเพชร ๒
ถนนกำแพงเพชร ๓
ถนนกำแพงเพชร ๔
ถนนกำแพงเพชร ๕
ถนนกำแพงเพชร ๖
ถนนกำแพงเพชร ๗
ถนนกำแพงเพชร ๘
ถนนกำแพงเพชร ๙
ถนนกำแพงเพชร ๑๐
ถนนกำแพงเพชร ๑๑
ถนนกำแพงเพชร ๑๒
ถนนกำแพงเพชร ๑๓
ถนนกำแพงเพชร ๑๔
ถนนกำแพงเพชร ๑๕
ถนนกำแพงเพชร ๑๖
ถนนกำแพงเพชร ๑๗
ถนนกำแพงเพชร ๑๘
ถนนกำแพงเพชร ๑๙
ถนนกำแพงเพชร ๒๐
ถนนกำแพงเพชร ๒๑
ถนนกำแพงเพชร ๒๒
ถนนกำแพงเพชร ๒๓
ถนนกำแพงเพชร ๒๔
ถนนกำแพงเพชร ๒๕
ถนนกำแพงเพชร ๒๖
ถนนกำแพงเพชร ๒๗
ถนนกำแพงเพชร ๒๘
ถนนกำแพงเพชร ๒๙
ถนนกำแพงเพชร ๓๐
ถนนกำแพงเพชร ๓๑
ถนนกำแพงเพชร ๓๒
ถนนกำแพงเพชร ๓๓
ถนนกำแพงเพชร ๓๔
ถนนกำแพงเพชร ๓๕
ถนนกำแพงเพชร ๓๖
ถนนกำแพงเพชร ๓๗
ถนนกำแพงเพชร ๓๘
ถนนกำแพงเพชร ๓๙
ถนนกำแพงเพชร ๔๐
ถนนกำแพงเพชร ๔๑
ถนนกำแพงเพชร ๔๒
ถนนกำแพงเพชร ๔๓
ถนนกำแพงเพชร ๔๔
ถนนกำแพงเพชร ๔๕
ถนนกำแพงเพชร ๔๖
ถนนกำแพงเพชร ๔๗
ถนนกำแพงเพชร ๔๘
ถนนกำแพงเพชร ๔๙
ถนนกำแพงเพชร ๕๐

ที่ทำการสมาคมฯ
(นราธิวาส ซอย ๒๒)
สารบุรี ๑๕ แยก ๑๔

ทางลงสารบุรี

ทางด่วน

โลตัสพระราม ๓

รถไฟฟ้า BTS ศาลาแดง
รถไฟฟ้า BTS มหะเม็ก
BRT ช่องนนทรี
BRT
BRT ถนนจันทน์

ถนนสุขุมวิท
ถนนพหลโยธิน
ถนนวิภาวดี
ถนนแจ้งวัฒนะ
ถนนพญาไท
ถนนรัชดาภิเษก
ถนนกำแพงเพชร ๒
ถนนกำแพงเพชร ๓
ถนนกำแพงเพชร ๔
ถนนกำแพงเพชร ๕
ถนนกำแพงเพชร ๖
ถนนกำแพงเพชร ๗
ถนนกำแพงเพชร ๘
ถนนกำแพงเพชร ๙
ถนนกำแพงเพชร ๑๐
ถนนกำแพงเพชร ๑๑
ถนนกำแพงเพชร ๑๒
ถนนกำแพงเพชร ๑๓
ถนนกำแพงเพชร ๑๔
ถนนกำแพงเพชร ๑๕
ถนนกำแพงเพชร ๑๖
ถนนกำแพงเพชร ๑๗
ถนนกำแพงเพชร ๑๘
ถนนกำแพงเพชร ๑๙
ถนนกำแพงเพชร ๒๐
ถนนกำแพงเพชร ๒๑
ถนนกำแพงเพชร ๒๒
ถนนกำแพงเพชร ๒๓
ถนนกำแพงเพชร ๒๔
ถนนกำแพงเพชร ๒๕
ถนนกำแพงเพชร ๒๖
ถนนกำแพงเพชร ๒๗
ถนนกำแพงเพชร ๒๘
ถนนกำแพงเพชร ๒๙
ถนนกำแพงเพชร ๓๐
ถนนกำแพงเพชร ๓๑
ถนนกำแพงเพชร ๓๒
ถนนกำแพงเพชร ๓๓
ถนนกำแพงเพชร ๓๔
ถนนกำแพงเพชร ๓๕
ถนนกำแพงเพชร ๓๖
ถนนกำแพงเพชร ๓๗
ถนนกำแพงเพชร ๓๘
ถนนกำแพงเพชร ๓๙
ถนนกำแพงเพชร ๔๐
ถนนกำแพงเพชร ๔๑
ถนนกำแพงเพชร ๔๒
ถนนกำแพงเพชร ๔๓
ถนนกำแพงเพชร ๔๔
ถนนกำแพงเพชร ๔๕
ถนนกำแพงเพชร ๔๖
ถนนกำแพงเพชร ๔๗
ถนนกำแพงเพชร ๔๘
ถนนกำแพงเพชร ๔๙
ถนนกำแพงเพชร ๕๐

ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่
สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒
(สารบุรี ๑๕ แยก ๑๔)
ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี
เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐
โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐
โทรสาร ๐-๒๖๗๘-๘๕๘๔
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. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๕๗๐ หรือสั่งซื้อทางไปรษณีย์ ด้วยการโอนเงินเข้าบัญชีของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาโลตัสพระราม ๓ เลขที่ ๘๖๐-๒-๑๔๒๒๒-๒ แล้วกรุณาแนบเช็คสำเนาไปรษณีย์ที่ โทรสาร ๐-๒๖๗๘-๘๕๘๘ หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



รายการสินค้า

๐๑. หมวกคลุมหน้า มีสีเขียว สีฟ้า ราคาใบละ ๑๒๐ บาท

๐๒. หมวกงานโช่วจักรยาน ราคาใบละ ๒๐๐ บาท

๐๓. เสื้อยัดจักรยานสีขาว ตัวละ ๑๐๐ บาท

แบบ ๑ ด้านหน้าลายจักรยาน
ด้านหลังสัญลักษณ์สมาคมฯ

แบบ ๒ ด้านหน้าลายจักรยาน
ด้านหลังโปรตรเวจจักรยาน

๐๔. เสื้อ TCHA แขนสั้น ราคาตัวละ ๗๕๐ บาท

๐๕. เสื้อ TCHA แขนยาว ราคาตัวละ ๙๕๐ บาท

๐๖. เสื้อกั๊กสะท้อนแสง ราคาตัวละ ๑๕๐ บาท

๐๗. กางเกงขาสั้น SDL ราคาตัวละ ๙๕๐ บาท

๐๘. กางเกงขายาว SDL ราคาตัวละ ๑,๑๐๐ บาท

๐๙. ถุงแขนสีดำ ราคาตัวละ 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
แอนด์ ลั ด
แอนด์ ัก ข น
 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

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

Domino รับทำเสื้อหมอม กลุ่ม งานแข่ง ฯลฯ
 คุณภาพเยี่ยม ราคามิตรภาพ
089-487-8789
 Domincwear@hotmail.com

ดำขลุ่ยกิจกรรม
 กิจกรรมสบายๆ
 ขับพินออกจากร่างกาย
 เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง
 เป็นกรมพิพอน 4 วัน 3 คืน
Ins. 081-923-7912



พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่
PRO BIKE ส่วนลด ๑๕% โทร. ๐ ๒๒๕๔ ๑๐๗๗
WORLD BIKE ส่วนลด ๒๐% โทร. ๐ ๒๕๔๔ ๔๘๔๘
THONGLOR BIKE ส่วนลด ๑๐% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม
 ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทร. ๐ ๒๗๑๒ ๕๕๒๕
ZIP COFFEE (หมู่บ้านส้มแมกร) ส่วนลดกาแฟ ๑๐ บาท สำหรับผู้ถือ
 บัตรฯ และลด ๒๐ บาท สำหรับผู้ร่วมเลื่อจักรยาน TCHA ลายธงชาติ

Friday Night Ride
Coffee Bike Club
 Friday Night Ride ขวนปั่นไปวัดมังกรกมลาวาส (วัด-
 เล่งเนยยี่สอง) วันศุกร์ที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๕๖ ระยะทาง
 ๘๐ กม. โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๕๗๐

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, ๐๒-๖๑๒-๖๒๖๗ หรือทางเว็บไซต์ที่
<http://bit.ly/TCHAMiniAD>
 โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!



STriDA a whole new way to move



สนใจเป็นตัวแทนจำหน่ายติดต่อ ร้าน One Fine Day 02-7444 077, 087-595 7417



ติดตามรายละเอียดได้ที่
facebook.com/Stida Society Thailand



BROOKS
ENGLAND





30 SPEED



NEW
TREK
2013

เทคโนโลยีจากสนามแข่งมาถึงมือคุณแล้ววันนี้...

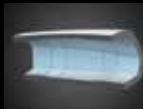


MARLIN



WAHOO

29er Hardtail



ALPHA GOLD ALUMINUM - อลูมิเนียมเกรดสูงของ TREK ที่ใช้เทคโนโลยี Hydroform (การรีดก่อดึงแรงดันน้ำ) ผ่านการทดสอบความแข็งแรงด้วยขั้นตอนต่างๆ เพื่อให้เหมาะสมกับการทำเฟรมที่ต้องรองรับการใช้งานค่อนข้างสูงบนลูกล้อแต่ยังคงไว้ซึ่งน้ำหนักที่เบาและมีความแข็งแรง



3 x 10 - ด้วยเกียรติถึง10สปีดผสานกับชุดจานหน้า3ใบ คุณจึงมั่นใจได้กับสมรรถนะการปั่นป่ายที่สุดยอดอีกทั้งนุ่มนวลและรวดเร็วครอบคลุมทั้งเส้นทางที่ราบเรียบไปจนถึงเส้นทางที่เป็นเนินเขาสูงชัน

www.facebook.com/probiketrek www.twitter.com/probiketrek www.probike100km.com

20 YEARS OF QUALITY SERVICE

[illegible]

We believe
in a healthy world.

02-254-1077
02-253-3384
WWW.PROBIKE.CO.TH



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