สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี ๒๕๔๐ ๒๕๔๕ ๒๕๕๑

วารสาร สานสองล้อ

๓
๒๕๕๖
ฉบับที่
๒๖๑
มีนาคม

ปั่นสู้โรค
เรอต่อสู้โรค
ภูมิคุ้มกันบกพร่อง
ด้วยกำลังใจ
และ
จักรยาน!

ขี่ปั่นทางไกล จากไทยสู่..นครวัด กัมพูชา

- Friday Night Ride ไปวัดมังกรฯ
- Melbourne...เมืองจักรยาน
- Size My Bike จัดไปให้เหมาะ!
- มือใหม่หัดขี่...ชมเครื่องบินฯ
- ปั่นจักรยาน สุดประจิมที่ริมเมย
- การลงมือใช้จักรยานที่เป็นจริง

ISSN 1513-6051

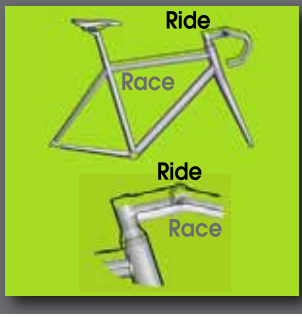
มูลค่า
๓๐ บาท
สมาชิก..
รับฟรี!

TCHAthaicycling
www.thaicycling.com

ROAD RIDE

FOR NEVER-ENDING CYCLING TRIPS

เสือหมอบซีรีส์ Ride การเพิ่มความยาวของท่อคอเฟรม ให้ระดับแฮนด์สูงขึ้น และลดความยาวท่อบนเล็กน้อย เพื่อการขับขี่ที่สบายกว่า หน้าไม่ก้มไม่ปวดหลัง ลดแรงกดระหว่างมือกับแฮนด์ไม่ทำให้มือชา ฐานล้อที่กว้างขึ้น ให้การควบคุมที่ปลอดภัยกว่ายางนอกขนาดความกว้าง 25C ลดแรงสะเทือนเพิ่มความนุ่มนวล ให้คุณปั่นได้สนุกมากขึ้นและยาวนานขึ้น



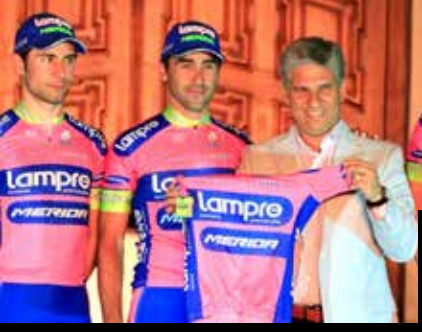
MERIDA EUROPE GmbH
BLUMENSTRASSE 51 71106
MAGSTADT, GERMANY
WWW.MERIDA.DE

CYCLESPORT

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

เฟรม Road Ride Alloy 6061 **ตะเกียบ** Road Carbon Lite Nano Taper **มือเกียร์** Shimano Tiagra **ตีนผี** Shimano Tiagra **สับจาน** Shimano Tiagra **ชุดจานหน้า** Shimano Tiagra 50-34T **เฟือง** Shimano CS-6400 11-25T **โซ่** KMC X10 10s **เบรค** MERIDA Road Comp **แฮนด์คอ** MERIDA Road Pro Compact / MERIDA Pro **อาน** MERIDA Pro **ชุดล้อ** Alex Race24 + Shimano Tiagra hubs **ยางนอก** Maxxis Detonator 700x25C **ราคาตั้ง** 35,500

เฟรม Road Ride Alloy 6061 **ตะเกียบ** Road Carbon Nano M5 **มือเกียร์** Shimano 2300 Dual Control **ตีนผี** Shimano Sora **สับจาน** Shimano 2200 **ชุดจานหน้า** FSA Tempo53-39T **เฟือง** Sunrace CS-R6 12-25T **โซ่** KMC Z78s **เบรค** Road Alloy Dual Pivot **แฮนด์คอ** MERIDA Anatomic Road / MERIDA Comp 1 **อาน** MERIDA Slim **ชุดล้อ** Alex R450 **ยางนอก** Maxxis Detonator 700x25C **ราคาตั้ง** 21,500



lampre
lamiere prerivestite
MERIDA

พบกับทีมจักรยานถนน
LAMPRE-MERIDA
ในโปรแกรม UCI World Tour
ปี 2013 นี้

REACTO 907-E [20 สปีด]
เฟรม REACTO Pro Carbon Nano Di2
ตะเกียบ REACTO Carbon Lite Taper
มือเกียร์ Shimano Ultegra Di2
ตีนผี Shimano Ultegra Di2
สับจาน Shimano Ultegra Di2
ชุดจานหน้า Shimano Ultegra 50-34T
เฟือง Shimano CS-6700 11-28T
โซ่ Shimano CN-6701
เบรค Shimano Ultegra
แฮนด์คอ FSA Energy Ergo + FSA SL-K
อาน Selle Italia SLS Monolink
ชุดล้อ Fulcrum Quattro
ยางนอก Continental Grand Prix 4000S 23C
ราคาตั้ง 149,000

RACE LITE 904 [20 สปีด]
เฟรม RaceLite 6066 Aluminum
ตะเกียบ Carbon Lite Nano Taper
มือเกียร์ Shimano 105
ตีนผี Shimano 105
สับจาน Shimano 105
ชุดจานหน้า Shimano R56550-34T
เฟือง Shimano CS-4600 12-28T
โซ่ KMC X10 10S
เบรค MERIDA Road Pro
แฮนด์คอ FSA Gossamer + MERIDA Pro OS
อาน Selle Italia X1
ชุดล้อ MERIDA MR500+ Shimano 105 Hubs
ยางนอก Vittoria Rubino Slick 700*23C
ราคาตั้ง 42,000

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

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

CYCLESPORT

ปั่นสบาย

LA BICYCLE

LA E-RIDE

0%

26" CRESTLINE B2.1 30sp

24" NIMBLE 6sp

krungsri Consumer First Choice

เมื่อซื้อ จักรยาน/สกู๊ตเตอร์ไฟฟ้า LA E-RIDE และจักรยานแอลเอ

รุ่นและเงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด

1 กุมภาพันธ์ – 30 มิถุนายน 2556

ผ่อน 0% 4 เดือน เมื่อซื้อสินค้าราคา 8,000–30,000 บาท ต่อคัน

ผ่อน 0% 6 เดือน เมื่อซื้อสินค้าราคา 30,001–100,000 บาท ต่อคัน

ที่ LA Sale & Service Shop หรือ ร้านตัวแทนจำหน่ายที่ร่วมรายการ

สอบถามรายละเอียด Service Line : 0-2865-4191-2 10.00 น.-19.00 น. หยุดวันจันทร์

www.la-bicycle.com
www.la-eride.com

facebook.com/labicycle
facebook.com/LAEride

Cycling center

@ bangkok

ด้วยวิถีชีวิตเมืองที่รวมเอาความเร่งรีบวุ่นวายเข้าไว้ด้วยกัน ทำให้พาหนะเล็กๆที่แสนจะมีเสน่ห์อย่างจักรยานมีเพียงมุมเล็กๆ ไว้โลดแล่น แต่ใครจะรู้วันนี้โลกไม่ได้แค่ต้องการการเยียวยา แต่ยังต้องการแรงขับเคลื่อนจากคนตัวเล็กที่ใช้แค่สองมือสองเท้าในการเคลื่อนไหวไปช้าช้า แบบไม่วุ่นวาย และไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม เราชื่นชมกับทุกไลฟ์สไตล์ของคนรักการปั่น เคลื่อนที่ไปกับวิถีของโลกที่หมุนเร็วแค่ไหน ก็อาจไปได้แค่แรงขาปั่น

พบกับเราที่ **CULTURE** CYCLISTE

INTER BRAND BIKE CENTER

ศูนย์รวมรวม
ผลิตภัณฑ์จักรยาน
จากแบรนด์ระดับสากล

CULTURE
CYCLISTE

www.culturecycliste.com

CULTURE CYCLIST Co., Ltd. G Floor, Indosuez House, 152 Wireless Road, Lumpini, Pathumwan, Bangkok 10330 Tel: +66 (0) 2651 4114 Fax: +66 (0) 2651 4115

สารสองล้อ ฉบับที่ ๒๒๒ / มีนาคม ๒๕๕๖ ISSN ๑๕๑๓-๖๐๕๑

ออกแบบปก ZangZaew • ถ่ายภาพ schantalao

ทริปเดือนมีนาคม	๑๐
ทริปเดือนเมษายน	๑๒
ปฏิทินทริป	๑๔
แวดวงสองล้อ	๑๖
ปั่นสู้โรค	๑๘
มือใหม่หัดขี่...ชมเครื่องบินฯ	๒๒
ปั่นจักรยาน สุดประจิมที่ริมเมย	๒๔
ขี่ปั่นทางไกล นครวัดกัมพูชา	๒๘
การลงมือใช้จักรยานที่เป็นจริง	๓๑
Bike to work	๓๔
Size My Bike จัดไปให้เหมาะ!	๓๖
เชิงช่างหนึ่ง ไกลแสนไกล	๓๘
Melbourne...เมืองจักรยาน ๓	๔๐
บริจาคจักรยาน	๔๔

บทบรรณาธิการ

ปั่นจักรยานในเมืองไทย ปลอดภัยจริงหรือ?

ก่อนอื่นต้องขอแสดงความเสียใจต่อครอบครัวของคู่รักนักปั่นจักรยานรอบโลก *ปีเตอร์ รูท* และ *แมรี่ ทอมป์สัน* ที่ต้องพบกับอุบัติเหตุขณะกำลังปั่นจักรยานในประเทศไทย จนต้องเสียชีวิตไปทั้งคู่ หากจะพิจารณาดูสถิติข้อมูลของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับการขี่จักรยานนั้น นับได้ว่ามีน้อยกว่ายานพาหนะชนิดอื่นอย่างไม่เห็นฝุ่น แต่ด้วยเพราะการสูญเสียในครั้งนี้ เกิดขึ้นกับนักปั่นจักรยานชาวต่างประเทศ ที่ใช้จักรยานเดินทางมายี่สิบกว่าประเทศ แต่ต้องมาพบกับอุบัติเหตุในประเทศไทย โดยผู้ขับรถยนต์ที่ประมาท จนก่อให้เกิดคำถามจากนานาประเทศผ่านทางสื่อว่า การใช้จักรยานในประเทศไทยนั้นปลอดภัยจริงหรือไม่?

แน่นอนว่า การใช้จักรยานบนท้องถนนในประเทศไทยนั้น ถือว่ามีความปลอดภัย ภายใต้เงื่อนไขของการรู้จักใช้เส้นทางที่เหมาะสม และเลือกที่จะไม่ใช้เส้นทางที่มีรถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ร่วมใช้เป็นจำนวนมาก บรรดาตรอกซอกซอยต่างๆ หรือแม้แต่สะพานเลียบคลองในชุมชน ต่างเชื่อมโยงกัน สามารถใช้เป็นเส้นทางปั่นจักรยานลัดเลาะไปจนถึงที่หมายได้มากมาย

อย่างไรก็ตาม.. นอกจากการมีแนวคิดสร้างเส้นทางจักรยานอย่างเหมาะสมแล้วนั้น ยังจะมีวิธีหรือมาตรการใดในการทำให้ผู้ขับขี่ยวดยานต่างๆ มีวินัยและความรับผิดชอบในการใช้ถนนร่วมกันได้บ้าง นับว่าเป็นโจทย์ที่หลายฝ่ายต้องมาช่วยกันตีให้แตก ก่อนที่จะสายเกินไปกว่านี้

บรรณาธิการสารสองล้อ

สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

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

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย **ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา** มงคล วิจะระณะ **บรรณาธิการ** วรวุฒิ วรวิทยานนท์ **กองบรรณาธิการ** กำพล ยุทธไตร, ศักดิ์รพงศ์ เกรียงพิชิตชัย, กัญญาพัฒน์ บัณฑุกุล, สุปรียา จันทะเหลา **พิสูจน์อักษร** วีณา ยุกตเวทย์ **ประสานงานและบัญชี** วิภาดา กิรานุชิตพงษ์ **ส่วนทะเบียน** เรืออากาศตรีลิขิต กุลสันเทียะ **ฝ่ายโฆษณา** กัญญาพัฒน์ บัณฑุกุล **พิมพ์ที่** บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๒๑๔-๔๖๖๐, ๐-๒๒๑๔-๔๓๗๐ โทรสาร ๐-๒๖๑๒-๔๕๐๙ **สำนักงาน** สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ (สาธุประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐ **โทรสาร** ๐-๒๖๗๘-๘๕๘๙ **เว็บไซต์** www.thaicycling.com **Fan Page:** facebook.com/TCHAthaicycling **อีเมล์** tchathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี
สมาชิกรายปี ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อได้ที่
โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐ โทรสาร ๐-๒๖๗๘-๘๕๘๙ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ http://www.thaicycling.com/member

เซียงเพียว พาเที่ยวเมียวดี กระชับไมตรี ไทย-พม่า

ยาหม่อง เซียงเพียว

ยุงกัด มดกัด
เมารถ ปวดเมื่อย

http://www.facebook.com/SiangPure

ชุดจักรยานแบบไหนที่เหมาะสำหรับคุณ

หลายท่านที่เป็นนักปั่น มักจะประสบกับปัญหาในการเลือกเสื้อผ้าหรือชุดจักรยานให้เหมาะกับทริป หรือการแข่งขันนั้นๆ ที่เราจะไปร่วมปั่น บางคนไม่รู้ว่าควรจะใส่ชุดไหนดี เสื้อยืดตัว กางเกงตัว ก็คิดว่าสามารถใส่ไปปั่นได้ แต่แท้จริงแล้ว ชุดสำหรับใส่ปั่นจักรยานก็มีความสำคัญเช่นกัน ไม่ว่าจะใส่ปั่นออกกำลัง หรือปั่นเพื่อการแข่งขัน

เสื้อของทางร้านศาลายาดีไซน์ หรือที่รู้จักกันในชื่อ SDL ร้านยอดนิยมของเหล่าบรรดานักปั่น ที่เราๆ ท่านๆ รู้จักกันดี จะเป็นผ้าไมโครโพลีเอสเตอร์ Cool Mode ซึ่งมีคุณสมบัติระบายอากาศและเหงื่อได้ดี แห้งเร็ว ใส่แล้วเย็นสบาย ไม่ร้อน สามารถป้องกันรังสี UV ได้ (อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับฉลาก Cool Mode ได้ที่ www.thaitextile.org)

ผ้าที่ทาง SDL ใช้ผลิตเสื้อจะมีเนื้อผ้า 2 ชนิดให้เลือก คือ

1. ผ้าเรียบ เหมาะสำหรับนักปั่นที่ขี่ทั่วไป ลักษณะของผ้าจะทอเนื้อแน่น ใช้ได้ทุกประเภทของการปั่น ไม่ว่าจะขี่แบบลุยๆ หรือขี่ตามถนนทั่วไป เนื้อผ้ามีความทนทาน วิธีการดูแลรักษาง่าย ไม่ยุ่งยาก ซักตากในที่ร่มมีลมพัด ไม่ควรตากโดนแดดจัดๆ ยางยืดจะเสื่อมสภาพเสียเร็ว

2. ผ้าปิเก้ เหมาะสำหรับนักปั่นที่ขี่ทั่วไป ลักษณะของเนื้อผ้าจะทอเป็นลายเม็ดข้าวสาร เหมือนกับมีรูเล็กๆ เป็นลายผ้า บางเบา และมีความเงามันกว่าผ้าเรียบ แต่ผ้าปิเก้ไม่เหมาะสำหรับการขี่แบบลุยๆ เพราะกิ่งไม้จะเกี่ยวกับเนื้อผ้าเสียหายได้ง่าย

สวนใครที่กลัวผิวเสีย หรือดำจากแดด ควรใส่ปลอกแขนเพิ่ม หรือไม่ก็ใส่เสื้อแขนยาว รวมถึงใส่โม่งคลุมศีรษะแบบเต็มใบ ก็จะช่วยป้องกันได้ และที่สำคัญอย่าลืมสวมอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ เพื่อความปลอดภัยของตัวคุณเอง

มาถึงเรื่องต่อไปคือ กางเกงจักรยาน นักปั่นมือใหม่หลายท่านสงสัยว่าทำไมกางเกงจักรยานถึงต้องรัดรูป กระชับแนบเนื้อ รัดไปซะทุกส่วน ใส่กางเกงธรรมดาแบบอื่นที่ไม่รัดรูปได้หรือไม่ ขอตอบว่าได้ แต่อาจจะไม่เหมาะสำหรับการขี่แข่งขัน หรือการปั่นระยะทางไกลๆ เพราะกางเกงขี่จักรยานโดยเฉพาะ จะมีแผ่นรองเป้าทำจากฟองน้ำ เพื่อรองรับการกระแทกผู้ปั่นกับอานจักรยาน ทำให้เราสามารถปั่นจักรยานได้นานขึ้น ไม่เจ็บก้น และมีความสุขในการปั่นจักรยาน

บางท่านอาจจะไม่ชิน และรู้สึกเขินอายกับการใส่กางเกงรัดรูป ทาง SDL ขอแนะนำให้ลองเปลี่ยนมาใช้กางเกงลำลองจักรยานแทน เป็นกางเกงใส่ปั่นจักรยานอีกแบบที่ใส่สบาย ทรงกางเกงจะหลวม ไม่รัดรูป มีซับในติดกับแผ่นรองเป้า สามารถใส่เป็นไปได้ แม้ไม่ได้สินค้าอีกตัวที่เพิ่มเป็นกางเกงเป้าฟองน้ำชั้นใน ฟองน้ำเช่นเดียวกันกางเกงลำลองใส่ทั่วปั่นจักรยานก็ตาม อยากจะแนะนำบ็อกเซอร์แบบใส่ใส่แทนกางเกงได้เลย เนื้อผ้าของกางเกงบ็อกเซอร์ นุ่มเย็นสบาย และสามารถใส่กางเกงธรรมดาสวมทับได้เลย

แค่นี้คุณก็สามารถปั่นจักรยานได้อย่างสบายใจ ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับเรื่องเสื้อผ้าจักรยานอีกต่อไป

สนใจสินค้าของทาง SDL ติดต่อได้ที่เบอร์โทร 02-4297246-7 SDL OUTLET เบอร์โทร 034-318902

สโมสรจักรยาน SDL
จุดนัดพบของคนรักจักรยาน

หากใครเคยปั่นจักรยานผ่านเส้นทางตลาดน้ำดอนหวาย-วัดไร่ขิง มักจะพบเจอกลุ่มนักปั่นไม่มากก็น้อย แวะเวียนกันมา พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่องราวประสบการณ์การปั่นกันอย่างสม่ำเสมอ

ที่นี่จะเป็นจุดนัดพบ และเติมพลังของเหล่าบรรดาคนที่รักการปั่นทั้งหลาย มีทั้งอาหารอร่อยๆ เครื่องดื่มเย็นๆ ชื่นใจ บรรยากาศดี รื่นรื่น สำหรับคอกาแฟ ที่นี่จะมีกาแฟสด จากยอดดอย จ.เชียงราย รสชาติเข้มข้น หอมถูกใจ ไว้บริการด้วย

ใกล้ๆ กันก็จะเป็น SDL OUTLET เปิดจำหน่ายสินค้าเกี่ยวกับเสื้อผ้าจักรยาน เสื้อกีฬาสปอร์ตแฟชั่น จักรยาน อะไหล่จักรยาน หมวก แว่นตา และอุปกรณ์ตกแต่งจักรยานต่างๆ อีกมากมาย

สโมสรจักรยาน SDL และ SDL OUTLET เปิดบริการตั้งแต่เวลา 8.00 น.-17.00 น. หยุดทุกวันจันทร์

สอบถามรายละเอียดสินค้าต่างๆของทาง SDL OUTLET เพิ่มเติมได้ที่เบอร์โทร 034-318902

TCHA ชวนปั่น

TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนมีนาคม ๒๕๕๖

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

นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้องรีไซเคิลประจันตคาม

อาทิตย์ที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๖

กิจกรรมประจำที่สละเวลามาซ่อมจักรยาน ซึ่งได้รับบริจาคจากเพื่อนสมาชิก ตลอดจนชาวจักรยานและประชาชนทั่วไป ตลอดจนจักรยานอีก ๕๐ คันที่ได้รับมอบจากบริษัท ปตท. เพื่อเตรียมนำไปมอบให้กับนักเรียนที่อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี ขอเชิญทุกท่านร่วมกิจกรรมซ่อมจักรยานกันได้ตั้งแต่เวลา ๘.๐๐ น. ที่โรงงานของน้าหมี ตั้งอยู่ที่พุทธบูชา ซอย ๓๖ เข้าซอยไปประมาณ ๓ กิโลเมตร โทรสอบถามเส้นทางได้ที่ ๐๘๑-๙๑๙-๒๙๘๙

รีไซเคิลจักรยานประจันตคาม ปราจีนบุรี

๑๖ - ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๖

ขอเชิญไปร่วมกิจกรรมเพื่อมอบจักรยานให้กับนักเรียนในเขตอำเภอประจันตคาม และร่วมปั่นจักรยานท่องเที่ยวแบบสองวันหนึ่งคืน พักที่ศาลเจ้าปุนเท้ากงม้า (กางเต็นท์) โดยมีทีมจักรยานประจันตคามมาต้อนรับ แวะเที่ยวน้ำตกตะคล้อ สักการะหลวงปู่จำปาที่วัดบุฝ้าย ที่มรณภาพมานานกว่า ๙ ปี สังขารไม่เน่าไม่เปื่อย แถมยังมีผิวหนังเหลืองเหมือนสีทอง ขากลับเดินทางด้วยรถตู้และรถบรรทุกจักรยาน รวมระยะทางที่ปั่นจักรยานประมาณ ๑๗๐ กม.

รับจำนวนจำกัด ๓๐ ท่าน ค่าใช้จ่ายท่านละ ๕๐๐ บาท รวมอาหารสองมื้อ รถบริการ ประกันอุบัติเหตุ

กำหนดเดินทาง เสาร์ที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๖ พร้อมกันเวลา ๐๗.๐๐ น. ที่สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) จองและชำระค่าทริปได้ที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

Friday Night Ride ชวนปั่นไปเที่ยวศาลายา

คืนวันศุกร์ที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๖ ระยะทาง ๗๐ กม.

ครั้งที่ ๓ สำหรับกิจกรรมปั่นท่องราตรี นำพาปั่นไปตามเส้นทางที่จะทำให้รู้สึกแตกต่างจากกลางวัน.. เพื่อไปยังศาลายา เวลา ๑๙.๐๐ น. นัดรวมพล ณ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓

มือใหม่หัดขี่ ครั้งที่ ๓ สองน่องท่องกลางกรุงฯ

อาทิตย์ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๖

ต่อเนื่องเป็นครั้งที่ ๓ กับทริปที่เหมาะสำหรับมือใหม่ จะได้เรียนรู้เรื่องการใช้จักรยานอย่างถูกวิธี ใช้เส้นทางร่วมกันอย่างปลอดภัย ตลอดจนการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อยามขี่จักรยาน พร้อมกับร่วมปั่นไปท่องเที่ยวกลางกรุงเทพฯ แวะชมและรับความรู้เกี่ยวกับบูที่สถานเสาวภา สภากาชาดไทย กับระยะทางปั่นประมาณ ๒๕ กิโลเมตร

เข้าร่วมกิจกรรมได้ตามเวลานัดหมายคือ ๗.๐๐ น. ณ จุดรวมพลที่สวนเบญจกิติ (โรงงานยาสูบ) สิ้นสุดกิจกรรมประมาณ ๑๒.๐๐ น.

เสาเข็มเจาะ
ระบบเครนหัวเจาะ
บริการทั่วราชอาณาจักร

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

ดีกัน

สัญญานะว่าจะประหยัดพลังงานไว้ให้พวกหนู

ประหยัดพลังงาน ใครว่าเป็นเรื่องยาก แค่หันมาใช้รถสาธารณะไปไหนใกล้ๆ ก็ขี่จักรยาน เติมน้ำมันก็ใช้แก๊สโซฮอล์ เลิกงานกลับบ้านก็ปิดจอคอม ลดใช้โฟม และถุงพลาสติก และยังมีวิธีประหยัดพลังงานอีกตั้งมากมาย ใครๆ ก็ทำได้ เกี่ยวก้อยสัญญากันนะ ว่าจะช่วยกันคนละไม้คนละมือ แค่นี้ก็ช่วยให้ปัญหาพลังงานไม่เป็นภาระของพวกหนูแล้ว ขอบคุณค่ะ :)

www.pttplc.com

ptt Group
พลังที่ยั่งยืน เพื่อไทย

TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนมีนาคม-เมษายน ๒๕๕๖

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

ปั่นปันรักเพื่อผู้สูงวัย ใส่ใจสุขภาพ

ศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๖

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยขอเชิญชวนทุกท่าน ร่วมกิจกรรม “ปั่นปันรักเพื่อผู้สูงวัย ใส่ใจสุขภาพ” เนื่องในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ปี ๒๕๕๖ ซึ่งจัดให้มีขึ้นในวันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๖ ณ สวนลุมพินี โดยภายในงานนอกจากการปั่นจักรยานแล้ว ยังมีกิจกรรมอันเป็นสาระประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ นิทรรศการความรู้เพื่อรณรงค์สร้างกระแสให้สังคมตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงอายุอีกด้วย

ปั่นจักรยานสองแผ่นดิน

ทริปที่ผู้ชื่นชอบปั่นจักรยานเพื่อการท่องเที่ยวไม่ควรพลาด ด้วยการปั่นจักรยานเลียบชายหาดที่จังหวัดตราด สัมผัสชีวิตของชาวประมง ควบคู่ไปกับชายทะเลที่สวยงามเงียบสงบ โดยมีวิทยากรในพื้นที่บรรยายเกี่ยวกับการท่องเที่ยวสถานที่ต่างๆ ในจังหวัด และรุ่งขึ้นจะนำพาคณะข้ามชายแดนไทย-กัมพูชา ที่บ้านหาดเล็ก อ.คลองใหญ่ จ.ตราด เพื่อปั่นเข้าสู่จังหวัดเกาะกง ประเทศกัมพูชา นอกจากจะได้สัมผัสวิถีชีวิตของชาวเกาะกงแล้ว ยังได้มีโอกาสละเท้าจากจักรยานไปล่องเรือเข้าชมธรรมชาติป่าโกงกางที่บางคยัค แวะพักที่เกาะกงหนึ่งคืนก่อนเดินทางกลับ

กิจกรรมครั้งนี้จัดขึ้น ๓ วัน ๒ คืน คือเดินทางวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๕๖ (นัดหมายกันที่ โลตัสพระราม ๓ เวลา ๐๕.๓๐ น.) วันที่ ๗ เมษายน ข้ามไปยังประเทศกัมพูชา ณ บ้านหาดเล็ก อำเภอคลองใหญ่ จังหวัดตราด และเดินทางกลับในวันที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๖ โดยแวะตำบลหนองคันทรง อำเภอเมือง เพื่อชมปรากฏการณ์ฝูงเหยี่ยวแดงคอขาวนับร้อยตัว ก่อนเดินทางกลับกรุงเทพฯ

สอบถามรายละเอียดค่าทริป และจองทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ด่วน!

Friday Night Ride ชวนปั่นไปวัดมังกรกมลาวาส (วัดเล่งเน่ยยี่สอง)

คืนวันศุกร์ที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๕๖ ระยะทาง ๘๐ กม.

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

ประชุมใหญ่สามัญประจำปี สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๕๕๖ อาทิตย์ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๕๖

วันสำคัญของสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย มาบรรจบครบรอบอีกครั้งหนึ่ง นั่นคือการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ซึ่งมีกำหนดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๕๖ ที่จะถึงนี้ ขอเชิญท่านสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ทั้งรายปีและตลอดชีพ เข้าร่วมประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เสวนาสังสรรค์ เวลา ๙.๐๐ น. ณ ห้องประชุมใหญ่ กองบังคับการปราบปราม ถนนพหลโยธิน สอบถามรายละเอียดได้ที่ ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐ หรือ www.thaicycling.com

CATEYE

COMPUTER & MULTI SPORT COMPUTER

COMPUTERS

CC-RD410DW

Strada Digital Wireless - Coming Spring 2013

Strada simplicity and digital reliability, now wireless cadence.

DIGITAL 2.4G

The Strada Digital Wireless combines all the cycling functionality of the popular Strada Wireless computer plus wireless cadence.

Using the latest 2.4GHz digital wireless speed and ISC-10 cadence sensor, the Strada Digital Wireless RD410DW is now virtually interference free and features automatic sensor recognition so you can track all your rides no matter which bike you choose.

CC-RD410DW

CC-RD420DW

Strada Digital Wireless

Strada simplicity and digital reliability, now with heart rate.

DIGITAL 2.4G

Strada simplicity and digital reliability, now with heart rate. The Strada Digital Wireless combines all the cycling functionality of the popular Strada Wireless computer with digital technology and heart rate measurement.

Using proven 2.4GHz digital speed and heart rate sensors, the Strada Digital Wireless is now virtually interference free and features automatic sensor recognition so you can track all your rides no matter which bike you choose.

The all-new detachable fabric HR sensor is designed to be more comfortable than tradition chest straps.

Along with the standard cycling functions, the Strada Digital Wireless features a low battery alarm for the both the computer head and sensor and is upgradeable to triple wireless with the newly designed digital speed/cadence sensor.

CC-RD420DW

CC-RD430DW

Strada Digital Wireless - Coming Spring 2013

Strada simplicity and digital reliability, now with heart rate and cadence.

DIGITAL 2.4G

The Strada Digital Wireless combines all the cycling functionality of the popular Strada Wireless computer plus the digital heart rate and cadence measurements.

Using the latest 2.4GHz digital wireless speed, heart rate and cadence sensors (ISC-10 and HR-10), the Strada Digital Wireless RD430DW is now virtually interference free and features automatic sensor recognition so you can track all your rides no matter which bike you choose.

The all-new detachable fabric HR sensor is designed to be more comfortable than tradition chest straps.

Along with the standard cycling functions, the Strada Digital Wireless features a low battery alarm for both the computer head and sensor.

CC-RD430DW

MSC-CY200

Q3

The multi sports training solution.

CATEYE Q3

CatEye's new Q3 multi-sports computer features all of the standard cycling functions along with an accurate heart rate monitor in a compact, wrist-mounted, downloadable package.

The Q3 allows you to customize your training experience with 5 programmable heart rate zones, up to 99 laps with real time lap functions, and both time and distance interval functions. There are programmable time and distance countdown functions, cadence tracking, and is waterproof up to 30m.

The Q series functions on a 2.4GHz digitally encoded wireless band and will store up to 30 training files, downloadable with the USB Dongle (available separately). Along with your training data, it will record your total weekly, monthly, and yearly time and distance automatically.

A handlebar mount and cadence sensor are included so you'll be ready to go right out of the box.

MSC-CY200

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
อีเมล์ : junior12@truemail.co.th

ปฏิทินทริป
เดือนมีนาคม–พฤษภาคม ๒๕๕๖

อาทิตย์ที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๖	**Sunday 10 March 2013**
นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง	Bicycle repair for Kids
คืนวันศุกร์ที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๖	**Friday Night 15 March 2013**
Friday Night Ride ศาลายา ๗๐ กม.	Friday Night Ride, Cycling to Salaya 70 km.
๑๖ - ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๖	**16 - 17 March 2013**
รีไซเคิลจักรยานประจันตคาม ปราจีนบุรี	Recycle bicycle trip to Prachantakham, Prachinburi
อาทิตย์ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๖	**Sunday 24 March 2013**
มือใหม่หัดขี่	The amateur cycling event
๖ - ๘ เมษายน ๒๕๕๖	**6 - 8 April 2013**
สองน่องท่องสองแผ่นดิน ตราด - เกาะกง กัมพูชา	Cycling trip to Trat - Koh Kong Cambodia
กับททท. จ.ตราด	with Tart TAT office
๑๓ - ๑๘ เมษายน ๒๕๕๖	**13 - 18 April 2013**
ท่องธรรมชาติตรัง-สตูล	Cycling trip to Nature tourism at Trang and Satun
คืนวันศุกร์ที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๕๖	**Friday night 19 April 2013**
Friday Night Ride วัดมังกรกมลาวาส	Friday Night Ride, Cycling to Dragon Temple
(วัดเล่งเน่ยยี่สอง) ๘๐ กม.	Kammalawat 80 km.
อาทิตย์ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๕๖	**Sunday 21 April 2013**
ประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๖	TCHA annual general meeting 2013
อาทิตย์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๖	**Sunday 28 April 2013**
มือใหม่หัดขี่	The amateur cycling event
อาทิตย์ที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๖	**Sunday 12 May 2013**
ปั่นไหว้พระเก้าวัด ท่าม่วง กาญจนบุรี	Cycling trip to 9 Temple worship at Kanchanaburi
คืนวันศุกร์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๖	**Friday night 17 May 2013**
Friday Night Ride สนามกีฬาราชมังคลา	Friday Night Ride, Cycling to Rajamangala National
หัวหมาก ๖๐ กม.	Stadium Hua Mark about 60 km.
อาทิตย์ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖	**Sunday 19 May 2013**
มือใหม่หัดขี่ สองน่องท่องเกาะกรุงรัตนโกสินทร์	The amateur cycling event, Rattanakosin Island
สวนลุมพินี	and Lumpini Park

หมายเหตุ: รายการต่างๆ อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ **สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย**
โทร. **๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐** email: **tchathaicycling@gmail.com**
หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ **www.thaicycling.com, Facebook.com/TCHAthaicycling**
Remarks: Trips can be changed as appropriate, **English information,** call **Bob** Tel. **081-555-2901,** email: **bobusher@ksc.th.com**

Dr.Hon

freedom unfolds

เชิญสัมผัสกับประสบการณ์
รถพับอันดับหนึ่งของโลก
ชมและทดลองขี่ได้แล้ววันนี้
ที่ Dr.Hon Experience Shop
พระราม 2

Dr.Hon Experience Shop ระหว่างซอยพระราม 2 ที่ 46-44 Tel: 02-898-6655 facebook: Dr.HonThailand

กรุงเทพฯและปริมณฑล: 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, นายภณไบค์ (บางนา) 089-043-6262, ร้านเฮียตี๋ (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 (ลพบุรี) 081-831-6168, น้องโบว์ VCD (อ่างทอง) 035-611-387, เอสเอ็นไบค์ (พิษณุโลก) 081-888-3665 **ภาคตะวันออก:** จ.จักรยาน (จันทบุรี) 039-311-159, เซ่งเฮงหลี (ตราด) 039-531-482, ระยองซิตี้ไบค์ (ระยอง) 089-666-0305, ราชาจักรยาน (ชลบุรี) 038-770-097 **ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ:** Bike Center (ขอนแก่น) 043-347-700, UD Cycle (อุดรธานี) 086-038-0110, สองล้อ (นครราชสีมา) 081-879-1318, อยู่ดีไซเคิล (อุบลราชธานี) 089-629-1199 **ภาคเหนือ:** FAT FREE (เชียงราย) 053-752-532, ไอไบค์ (เชียงใหม่ หางดง) 084-611-1211, จักรยานบรรเทิง (ลำปาง) 081-885-7943, เอ็กซ์เซล (อุตรดิตถ์) 055-413-045 **ภาคใต้:** นิมิตรไบค์ (เพชรบุรี) 032-890-144, J SERVICE (พัทลุง) 074-612-240, ตาปีไบค์ (สุราษฎร์ฯ) 084-847-3847, โปรเจคไบค์ (ถลาง, ภูเก็ต) 081-893-5236, หาดใหญ่เมาท์เท่นไบค์ (สงขลา) 084-198-9394, ฮั้งชง์ (ชุมพร) 077-511-166, อันดามันไซเคิล (กระบี่) 085-888-9580, ปัตตานีเมาท์เท่นไบค์คลับ (ปัตตานี) 081-599-6807, วิริยาไบค์ (ระนอง) 077-812-220

เปิดแล้ว.. Dr.Hon Experience Shop โชว์รูมจักรยานพับ Dr.Hon แห่งแรกในเมืองไทย

อาทิตย์ที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ บริษัท นาวาไบค์ จำกัด ผู้แทนจำหน่ายอย่างเป็นทางการของจักรยานพับยอดฮิตอันดับหนึ่งของโลก Dr.Hon ได้ร่วมมือกับพันธมิตร Bike Center Java Shop จัดงานรวมนักปั่นมาร่วมกันปั่นจักรยานจาก Dr.hon Experience Shop ไปยังชายทะเลบางขุนเทียน มีเพื่อนนักปั่นเข้าร่วมงานกว่า 300 คน โดยทางนาวาไบค์ได้รับเกียรติจาก คุณนิพนธ์ บุญญภัทโร อดีตที่ปรึกษาผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร คุณศรชัย ลิมะวรารัตน์ หรือ เฮียคากิ จากสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ร.ต.ต.วิชัย จิตสัจจะพงศ์ หรือ หมวดป้อม รองสารวัตรจราจร สน.เทียนทะเล และชมรมจักรยานต่างๆ เช่น กลุ่มดาฮอนคลับ ชมรมจักรยานสะพานพระราม 8 ที่ยกทีมมาชุดใหญ่ รวมทั้งกลุ่มสวนธนฯ ที่จัดทีมสตาฟฟ์คอยดูแลมือเก่าและมือใหม่ตลอดเส้นทาง

ชมจักรยาน Dr.Hon ได้ที่ Dr.Hon Experience Shop ถนนพระราม ๒ ระหว่างซอย ๔๖ - ๔๔ (ฝั่งเดียวกับเซ็นทรัลพระราม ๒) เปิดวันอังคาร-อาทิตย์ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. โทร ๐๒-๘๙๘-๖๖๕๕ www.navabike.com หรือ facebook.com/navabike และ facebook.com/Dr.HonThailand

สินค้าใหม่ LOOK ปี 2013

จากเดือนมีนาคมปีที่แล้ว บริษัท แอลเอ ไบซิเคิ้ล (ประเทศไทย) จำกัด ผู้นำด้านจักรยานในประเทศไทย ได้เปิดตัวจักรยานแบรนด์ LOOK ซึ่งทางบริษัทเป็นตัวแทนจำหน่ายอย่างเป็นทางการ จวบจนหนึ่งปีผ่านไป.. LOOK ได้มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ด้วยเทคโนโลยีเฉพาะของตัวเองไปอีกขั้น ไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยีด้านการผลิตเฟรม ที่ตอบสนองนักปั่นระดับแนวหน้า ภายใต้เทคโนโลยีอันเป็นเอกสิทธิ์เฉพาะของตนเอง และยังมีผลิตภัณฑ์บันไดคลิปเลสรุ่นใหม่ สำหรับจักรยานเสือหมอบ (Road Bike) ที่ใช้วัสดุคาร์บอนไฟเบอร์เป็นส่วนประกอบสำคัญ ทำให้มีน้ำหนักเบา อีกทั้งยังใช้แผ่นคาร์บอนเป็นตัวจับยึดจุดล็อครองเท้า ซึ่งสามารถเลือกความแข็งหรืออ่อนเพื่อให้สอดคล้องกับการใช้งานได้อย่างดีเยี่ยม

ครั้งนี้ Mr. Eric Vanhaverbeke รองประธานฝ่ายขายและการตลาดของบริษัท LOOK ประเทศฝรั่งเศส ได้ให้เกียรติบินตรงมานำเสนอผลิตภัณฑ์ยอดเยี่ยมของ LOOK ในปี 2013 นี้ ด้วยตนเอง ที่ร้าน CULTURE CYCLISTE หลังสวนลุมพินี

แตกต่าง...ที่ดีไซน์และคุณภาพ

รับออกแบบผลิตเสื้อผ้ากีฬา CUSTOM DESIGN บอกความเป็นตัวของคุณเอง

ABOUT CUSTOM DESIGN

DIFFERENCES IN DESIGN & QUALITY

We specialize in sublimation printed sportswear

1. ติดต่อสอบถามรายละเอียด
สั่งทำชุดจักรยาน ชุดทีม ชุดชมรม

2. เลือกแบบได้ตามใจคุณ
จะแขนสั้น แขนยาว หรือทั้งชุด

3. ออกแบบโดยดีไซน์เนอร์มืออาชีพ
จะสีอะไรรูปอะไรใส่ได้เต็มที่

4. ทำการผลิตโดยทีมงานคุณภาพ

5. ทำการจัดส่งถึงมือท่าน

BOMB

ติดต่อสอบถาม สั่งทำเสื้อ , สั่งซื้อสินค้า หรือ เป็นตัวแทนจำหน่ายสินค้า ร้าน บอมบ์ไบค์

Mobile: 086.170.1557

Mobile: 085.533.0385

e-mail : bomberio@hotmail.com

www.thaimtb.com / ร้านค้าออนไลน์ / BOMBBIKE

facebook. Bombbike-Cycling-Jersey

บทความ

เรื่อง/ภาพ schantalao

ปั่นสู้โรค

พี่สาวคนสวยท่านนี้ ผู้เขียนได้พบกับเธอครั้งแรกตอนไปออกทริปปั่นที่ภูเรือกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เธอมาพร้อมเสือภูเขาคันโตและร่างกายบอบบางตามประสาผู้หญิง พอได้พูดคุยรู้จักทักทายกันสักพักเธอก็เล่าให้ฟังว่าปกติจะมาออกทริปแบบนี้บ้างตามสะดวก แต่ถ้าอยู่บ้านก็จะว่ายน้ำวันละหลายชั่วโมง ...เหตุที่เธอต้องออกกำลังกายมากๆ เพราะเธอมีโรคที่หลายๆ คนคิดว่าไม่น่าจะเกิดขึ้น !! โรคภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือ SLE ที่เราเรียกกันติดปากว่า “โรคพุ่มพวง” นั่นเอง

คุณเคน ธันวันตรี แซ่ฟู่ เจ้าของกิจการร้านขายยา DD Pharmacy มาแชร์ประสบการณ์ตั้งแต่ป่วยจนถึงวันที่เธอแข็งแรงขึ้นมากจากการปั่นจักรยาน จนแทบดูไม่ออกเลยว่าเป็นโรคนี้ เธออยู่กับโรคนี้อย่างไร มาฟังเธอเล่ากันค่ะ...

DD PHARMACY

ปั่นจักรยานมา ลดราคาพิเศษ!

ร้าน DD Pharmacy สถานที่ตั้ง จากแยกอังรีดูนังค์ เข้ามาทางถนนสุรวงศ์ เลยทางเข้าถนนธนิยะมาประมาณ 20 เมตร **โทรศัพท์ 089-898-5260**

เรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยเนี่ย อยากให้หันกลับมามองว่า คุณมีเงิน คุณมีทุกสิ่งที่อยากได้ แต่สิ่งที่คุณหาไม่ได้ก็คือ สุขภาพที่ดี เมื่อก่อนกินยาเยอะมากกกกกกก มองแล้วแย่จังเลย ทำยังไงดี ก็ลดอาหารมัน คุมอาหาร ตอนนี้ไม่ได้ทานยาเบาหวานมาครึ่งปีแล้ว ส่วนยา SLE จากที่เคยกิน ๑๖ เม็ด ก็ลดๆๆๆ ลง เรื่อยๆ จนตอนนี้ทานแค่วันละครึ่งเม็ด พบหมอเดือนละครั้ง ขี่จักรยานมา ๔-๕ เดือน ลดการทานยาลง เหลือครึ่งเม็ดมาประมาณ ๓ เดือนละ ก่อนนี้ก็มีอาการไทรอยด์เป็นพิษ แต่พอมาขี่จักรยานก็หายเลย ถ้าไม่ขี่จักรยานก็จะไปว่ายน้ำ แล้วเป็นคนแพ้แดด...ทำยังไง?.. ก็ขี่กลางคืนสิคะ ไม่ต้องสนใจเลย ดึกแค่ไหนก็จะขี่ เพราะฉันแพ้แดด ว่ายน้ำก็ว่ายตอนเย็น ป่วยมา ๑๖ ปีเต็ม ทุกวันนี้พบแพทย์ทุกเดือน เดือนละครั้ง อาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

จริงๆ โรคนี้ถามว่าหายได้ไหม... ยาก โอกาสที่จะอยู่อย่างปกติได้ไหม...มี แต่คนที่เป็นต้องดูแลตัวเองอย่างดี ต้องรู้ว่าอะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้ ทุกครั้งที่เจ็บ ป่วย ไข้ หรืออาการเจ็บป่วยกำเริบ ต้องรู้ว่าทำยังไงถึงจะหายโดยเร็วได้... หนึ่ง โรคนี้ห้ามเครียด ...สอง โรคนี้ต้องพักผ่อนเยอะๆ ...สาม โรคนี้ต้องกินอย่างถูกสุขลักษณะ อย่างคนปกติจะทานผักสดได้ แต่คนเป็นโรคนี้ไม่เหมาะกับการทานผักสด เพราะภูมิต้านทานต่ำ อย่างพี่แพ้นมตั้งแต่เด็กๆ ทานแล้วท้องเสียเลย ยาที่ทานเข้าไปมันก็ถูกขับถ่ายออกหมด ยิ่งทานนมแล้วยิ่งทรุด ยาก็ถูกดูดซึมไม่ได้เลยต้องยกเลิกการดื่มนมไปโดยปริยาย ... แต่ก็ยังไม่เลิก พี่จะดื่มนมถั่วเหลืองแทน ตอนขี่จักรยานเหนื่อยๆ ก็จะดื่มนมถั่วเหลืองเพราะเราเป็นคนกินยาก อันนี้จะง่ายสุด

ตอนนั้นเข่าสองข้างต้องเจาะอยู่ตลอดเวลาเพราะมันบวมน้ำ เวลาเจาะก็จะมีเนื้อเยื่อหลุดตามออกมา ปวดมาก... เจาะแบบนี้เป็นปีๆ คุณหมอให้ยาทานแล้วก็ยังต้องมียาฉีดอีก ดูเหมือนจะดีขึ้นแต่ไม่ได้ดีขึ้นเลย มาถึงจุดๆ หนึ่งที่พีคจัดๆ เข้า ICU หลายครั้ง เข่าก็เดินไม่ได้ จนพบอาจารย์ท่านนึงแนะนำให้ทำกระดูกไขข้อเทียม ต้องขอบคุณคุณสมศักดิ์ ทวีไตรภพ ที่ช่วยดูแลเรื่องนี้ให้ ทุกครั้งที่ทำลูกเดินไม่ไหว ต้องนั่งรถเข็น พอทำครบอาการก็จะดีขึ้น คล้ายคนเดินได้ปกติ ไปว่ายน้ำก็ได้แค่เดินในน้ำใช้เวลาราวๆ ๓ ปีครึ่ง หลังจากนั้นก็ไม่ได้ทำอีก อาการดีขึ้นเรื่อยๆ แต่ยังไม่ได้เริ่มขี่จักรยานซะทีเดียวนะ

มีเพื่อนแนะนำให้มาขี่จักรยาน เราก็ไปซื้อรถพับมา แล้วเอาออกไปขี่แถวบ้านได้รอบสองรอบไม่เกิน ๒ กิโลก็ดีใจแล้ว เริ่มขี่มาเรื่อยๆ แต่ละครั้งเนี่ย.. มันเหนื่อยมาก ต่อมาเริ่มไปขี่ที่สวนเบญจกิตติ ปั่นได้รอบเดียวถึงกับลงไปนอนพื้นเลย เหนื่อยมากกกก... หลังจากนั้นเริ่มเพิ่มจำนวนรอบขึ้นเรื่อยๆ ขี่รถพับได้ประมาณหนึ่งปี จึงเริ่มมาซื้อเสือหมอบ ตอนนั้นยังไม่รู้อะไรเกี่ยวกับเสือหมอบเลย แค่อยากได้รถใหญ่บ้างปั่นไปก็แฮปปี้ดี... เริ่มจาก ๑๐ โล เป็น ๑๒ โล.. ๑๕ โล ขี่อยู่ประมาณ ๖ เดือน เพื่อนก็แนะนำให้ไปออกทริปกับคนอื่นบ้างจะได้มีกำลังใจ

ได้ออกทริปกับ**คุณโกโร่** ประมาณ ๘๐ โล คิดว่าต้องทำให้ได้ ต้องขอบคุณพี่ๆ ที่ช่วยเป็นกำลังใจให้ ผ่านมาได้ครึ่งทริป เรารู้สึกว่ายังโอเคนะเพราะเป็นครั้งแรกของการออกทริปไกลๆ จักรยานเนี่ยช่วยได้เยอะเลย ลุกได้ ก้มได้ ยืนขายของนานๆ ได้ เมื่อก่อนนี้แทบจะทำไม่ได้ เพราะเจ็บหัวเข่ามาก

พี่ขี่จักรยานแบบไม่พัฒนาอะไรเลยอยู่ประมาณปีนึง (หัวเราะ) จนมีเพื่อนมาชวนออกทริปกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เราก็กลัวไม่กล้าไป แต่อยากไปนะ ...แต่เพราะเป็นเพื่อนที่รู้จักกันมาชวนก็เลยกล้าไป หลังจากทริปที่ไปกับคุณโกโร่ก็เริ่มสนุกละ

มีการไปซ้อมบ้าง ไปปั่นจักรยานที่สุวรรณภูมิได้ ๓๐ โลก็ดีใจแล้ว จากนั้นเพิ่มเป็นครั้งละ ๔๕ กิโล ก็เริ่มหาทริปด้วยการเข้าเว็บไซต์อ่านเจอทริปของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ที่มีการขึ้นลงเนินทริปนั้น ๕๐ กิโล เฮ้ย!! เราก็ทำได้นะ แล้วก็ไปทริปภูเรือ ถือว่าเป็นทริปที่ทำได้เต็มๆ เพราะมาด้วยความพร้อม ต้องขอบคุณคุณต้อม บิ๊กซีเมืองเลยที่สอนเทคนิคการขี่ขึ้นเขาและการลงเขา พอช่วงหลังก็ขอคุณต้อมว่าไม่ต้องช่วยดันหลังแล้วนะ แล้วเราก็ผ่านมาได้จริงๆ

จากภูเรือก็ชวน**พี่หลิน**ไปเชียงคาน ขากลับบอกพี่หลินว่า เราจะขี่จากเชียงคานเข้าตัวเมืองกันโอเคมั้ย ก็ไปด้วยกันสองคน ทั้งเจอเนิน เจอเขา ก็ผ่านมาด้วยตัวเองทั้งหมด โดยที่มีพี่หลินเป็นคนคอยดูแล ฉลุยตลอดเส้นทาง (ยิ้มแก้มปริ)

เรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยเนี่ย อยากให้หันกลับมามองว่าคุณมีเงิน คุณมีทุกสิ่งที่อยากได้ แต่สิ่งที่คุณหาไม่ได้ก็คือ สุขภาพที่ดี เมื่อก่อนกินยาเยอะ*มากกกกกกก (เน้นยาวจริงๆ)* มองแล้วแย่จังเลย ทำยังไงดี ก็ลดอาหารมัน คุมอาหาร ตอนนี้ไม่ได้ทานยาเบาหวานมาครึ่งปีแล้ว ส่วนยา SLE จากที่เคยกิน ๑๖ เม็ด ก็ลดๆๆๆ ลงเรื่อยๆ จนตอนนี้ทานแค่วันละครึ่งเม็ด พบหมอเดือนละครั้ง

ขี่จักรยานมา ๔-๕ เดือน ลดการทานยาลงเหลือครึ่งเม็ดมาประมาณ ๓ เดือนละ ก่อนนี้ก็มีอาการไทรอยด์เป็นพิษ แต่พอมาขี่จักรยานก็หายเลย ถ้าไม่ขี่จักรยานก็จะไปว่ายน้ำ แล้วเป็นคนแพ้แดด... ทำยังไง?.. ก็ขี่กลางคืนสิคะ ไม่ต้องสนใจเลย ดึกแค่ไหนก็จะขี่ เพราะฉันแพ้แดด ว่ายน้ำก็ว่ายตอนเย็น ป่วยมา ๑๖ ปีเต็ม ทุกวันนี้พบแพทย์ทุกเดือน เดือนละครั้ง อาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ทุกครั้งที่เจ็บป่วย จะบอกกับมันเสมอว่า แกอย่าดื้อนะ ถ้าแกทำฉันตาย แกจะไม่มีที่อยู่ เพราะฉะนั้นแกต้องอยู่กับฉันอย่างปกติสุข เพราะถ้าฉันตายไปแกจะไปอยู่ที่ไหน พยายามบอกเค้าเสมอ มันทำให้เรามีกำลังใจขึ้น แล้วทุกครั้งที่มองไปข้างหน้า มองเห็นครอบครัว มองเห็นคนที่เรารัก เราจะรู้สึกได้ว่า เราต้องลุกขึ้นมาแข็งแรงอีกครั้งนึง จะได้มีกิจกรรมกับครอบครัว มีความสุขกับครอบครัวได้

ขอขอบคุณภาพจากเฮียเปี๊ยก Tiger Jam

...อ่านแล้วน่าสนใจไม่ใช่น้อยเลยใช่ไหมคะ การปั่นจักรยานช่วยให้ทุเลาจากโรคที่รักษาไม่หายได้ขนาดนี้ เริ่มออกปั่นกันตั้งแต่วันนี้ก็ยังไม่สาย เพื่อสุขภาพของตัวเราเองค่ะ...

เรื่อง/ภาพ schantalao

มือใหม่หัดขี่... ชมเครื่องบินกองทัพอากาศ

อากาศเย็นๆ ยามเช้าของวันอาทิตย์ที่ ๒๗ มกราคม ที่ผ่านมา บางท่านยังคงหลับใหลใต้ผ้าห่มอุ่นๆ แต่วันนี้พวกเราชาวจักรยานพร้อมใจกันออกมาปั่นเพื่อปลุกให้ชาวกรุงเทพฯ และบุคคลทั่วไป หันมาสนใจการปั่นจักรยานเพื่อดูแลสุขภาพกันให้มากขึ้น จึงได้เกิดทริปนี้เป็นครั้งแรก โดยใช้ชื่อว่า “ทริปมือใหม่หัดขี่ !! เมื่อวันนี้เรายังไม่มีทางจักรยาน” ด้วยความร่วมมือร่วมใจของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยและทีม Coffee Bike Club

เรานัดกันที่สวนวชิรเบญจทัศน์ หรือที่เรียกกันติดปากว่า “สวนรถไฟ” หลังจากหาอะไรรองท้องกันอิ่มแปล้ มีแรงพร้อมสำหรับการปั่นเกือบ ๔๐ กิโลเมตรวันนี้ พวกเราก็มารวมตัวกันเพื่อเรียนรู้สิ่งที่มือใหม่ต้องทราบก่อนปั่นออกจากบ้าน

มีอะไรกันบ้างเหรอคะ... **พี่เร** โฆษก อารมณ์ดีประจำสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยออกมาแนะนำเรื่องอุปกรณ์ที่ควรมี อย่างหมวกกันน็อค ผ้าบัฟคลุมหน้า ปลอกแขนกันแดด หรืออื่นๆ ที่พอจะช่วยให้การปั่นจักรยานในกรุงเทพฯ มีความสุขมากขึ้น จากนั้นก็แนะนำเรื่องการสูบลมยาง...

ทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน เราควรจะเช็คลมยางก่อนเสมอ รวมถึงอุปกรณ์ที่ควรมีติดรถไว้ เช่น ยางในสำรอง อุปกรณ์ปะยาง (สมัยนี้มีขายเป็นชุด พกพาสะดวก หาซื้อได้ตามร้านขายจักรยานทั่วไป) และสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ “ใจ” ค่ะ... หากคุณไม่มีใจอยากออกไปปั่น อุปกรณ์ที่ว่ามาทั้งหมดข้างต้นคงไม่มีประโยชน์เลย

เมื่อได้ความรู้เบื้องต้นกันแล้ว เราก็เริ่มออกสตาร์ทจากบริเวณสวนรถไฟเพื่อออกสู่ถนนโลคัลโรด ผ่านวัดเสมียนนารี มุ่งหน้าสู่กองทัพอากาศ โดยมี**พี่ป้อมและพี่กร** เป็นผู้นำในการปั่น รวมถึงบรรดาพี่ๆ เพื่อนๆ จาก Coffee Bike Club, ทีม Tiger Jam และชมรมจักรยานสะพานพระรามแปด ที่คอยดูแลให้ความช่วยเหลือและแนะนำสำหรับมือใหม่เพิ่งเริ่มหัดตลอดเส้นทาง เพราะเราต้องการให้ทุกท่านได้สัมผัสการปั่นจักรยานบนถนนจริง การจอดรอสัญญาณไฟ การสังเกตสัญญาณมือของผู้นำกลุ่ม และการปั่นร่วมกับ

ทีมงานของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยกำลังแนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สมาชิกวันนี้กำลังศึกษาเรื่องราวน่ารู้จากแผ่นพับที่แจกให้

เช้าๆ วันหยุดอย่างนี้ มากันเยอะหลายคันเลยค่ะ

คุณพ่อท่านนี้พาลูกชายซ้อนท้ายมากับเราด้วย

กลุ่มพี่ๆ จาก Coffee Bike Club และ Tiger Jam

ร่วมชมวีดีทัศน์ ความเป็นมาของกองทัพอากาศไทย

กลุ่มใหญ่ ซึ่งต้องมีการแบ่งปันพื้นที่บนถนนร่วมกัน

ระหว่างทางมีการแวะพักทุกๆ ๘-๑๐ กม. เพื่อให้มือใหม่หลายท่านและน้องๆ ได้พักหายใจ ดื่มน้ำกันสักหน่อย จากนั้นมุ่งสู่ทางเกือกม้าเพื่อเข้าไปยังกองทัพอากาศ และเข้าชมพิพิธภัณฑ์กองทัพอากาศ พร้อมการต้อนรับอย่างอบอุ่นจากวิทยากรและทีมงานในการเยี่ยมชมเหล่านกเหล็กซึ่งสร้างประวัติศาสตร์ให้ชาติไทยคงอยู่จนทุกวันนี้เป็นการเติมความรู้จากที่เราไม่เคยศึกษามาก่อนได้อีกมากเลยทีเดียว

หลังจากแยกย้ายกันรับประทานอาหารกลางวันในบริเวณพื้นที่ของกองทัพอากาศเป็นที่เรียบร้อยแล้ว แสงแดดยามบ่ายเริ่มแรงขึ้นเรื่อยๆ ขณะที่เวลาของการปั่นกลับมาบรรจบพอเหมาะพอดี

เมื่อรวมกลุ่มกันได้ แต่จุดหมายต่างกัน.. บางส่วนปั่นกลับทางถนนเส้นเดิมและบางส่วนแยกปั่นกลับบ้านของตนเอง และบางท่านที่จอดรถไว้ที่สวนรถไฟ จะมีพี่ๆ นำทางกลับมาอย่างปลอดภัย เป็นการจบทริปที่สนุกสนานได้ความรู้ และความกล้าในการปั่นบนถนนจริง

วันนี้เราได้พบกับน้องๆ หนูๆ ที่พกความมั่นใจมากับสองน่องพร้อมคุณพ่อคุณแม่หลายครอบครัวด้วยกัน และยังมีคุณลุง คุณป้า จนถึงคุณปู่ที่มีใจออกมาปั่นร่วมเปลี่ยนสังคมกับพวกเราด้วย แม้ตอนนี้จะยังไม่มีทางจักรยานที่ต่อเนื่องทั่วกรุงเทพฯ หรือเส้นทางที่ปลอดภัยสำหรับพวกเรา แต่ “สารสองล้อ” ก็ขอเชิญชวนให้พวกเราปลุกเพื่อนบ้าน และคนรอบตัวให้ออกมาปั่นจักรยานกันให้มากกว่าที่เป็นอยู่

เพื่อว่าสักวันหนึ่ง พวกเราจะมีทางจักรยานที่สมบูรณ์แบบเหมือนในเมืองที่เจริญแล้วกับเขาสักที...

คุณปู่วัย ๗๘ ปี มาร่วมงานนี้เพราะอยากออกกำลังกายและอยากมีเพื่อนร่วมปั่นอย่างปลอดภัย

สาวน้อยมือใหม่ ชั่วโมงปั่นเพียง ๑ วัน แต่มาพร้อมความมั่นใจว่าหนูต้องทำได้ ๔๐ โล !!

หนูน้อยวัย ๕ ขวบซึ่งมากับคุณพ่อคุณแม่ ครอบครัวนี้สอนน้องให้รักการปั่นตั้งแต่เด็ก และสามารถปั่นบนสองล้อได้ว่องไวไม่แพ้ผู้ใหญ่ ขอปรบมือให้ดังๆ ในความตั้งใจเลยค่ะ

ทีมงานอธิบายทำความเข้าใจสำหรับการปั่นวันนี้ พร้อมหยอดมุขเพื่อปลุกบางท่านที่ยังไม่ตื่นดี

พี่เรแนะนำอุปกรณ์ต่างๆ

ออกสู่ถนนจริงกันแล้ว

ภายในพิพิธภัณฑ์ฯ เครื่องบินลำนี้คือหนึ่งในสองลำที่เหลืออยู่เครื่องเดียวบนโลก

เจ้าหน้าที่แนะนำการพับเครื่องบินจู๋จิ๋ม ทั้งคุณลุง คุณอา คุณหลานสนุกสนานกันใหญ่

น้องคนนี้ก็สามารถปั่นออกถนนกับพวกเราได้นะคะ

เรื่อง/ภาพ schantalao

ปั่นจักรยาน สุดประจิมที่ริมเมย

เอ่ยถึงการท่องเที่ยวด้วยจักรยานในจังหวัดทางภาคเหนือของประเทศไทย หลังจากนี้ เราคงต้องรวมจังหวัดตากเข้าไปอยู่ในแผนการท่องเที่ยวกันแล้วนะคะ ด้วยภูมิประเทศที่เป็นเนินเขาสูงสลับลดหลั่นบวกกับมีแหล่งท่องเที่ยวอื่นๆ ทางธรรมชาติที่สวยงาม ทริปปั่นจักรยานสุดประจิมที่ริมเมยจึงเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง

อำเภอพบพระ และอำเภอแม่สอด คือจุดหมายของทริปนี้ พวกเรารวมตัวกันพร้อมกับ**ชาวคณะชมรมจักรยานม่อนเหล็กพาเจริญ** ณ อุทยานแห่งชาติน้ำตกพาเจริญในช่วงเช้าของวันเสาร์ที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

เสียงสายน้ำตกและอากาศเย็นๆ ในยามเช้ากระตุ้นเรี่ยวแรงได้ดีจริงๆ **น้ำตกพาเจริญ**เป็นน้ำตกหินปูนที่เกิดจากลำห้วย นับได้ทั้งสิ้น ๙๗ ชั้น สามารถเดินเข้าไปถ่ายรูปเก็บบรรยากาศได้โดยไม่ต้องเดินป่าเข้าไปให้เหนื่อยเลย...

หลังจากกักตุนอาหารเช้าเข้าท้องกันอิ่มแล้ว ก็ได้เวลาออกเดินทาง วันนี้นับจำนวนสมาชิกแล้วรวมๆ ได้เกือบหนึ่งร้อยท่านเลยทีเดียว ปั่นจักรยานผ่านไปเพียง ๒ - ๓ เนินเท่านั้น อาหารที่ตุนมารู้สึกจะเหือดหายไปกับเหงื่อเสียหมด แต่ด้วยวิวสองข้างทางที่สวยงามเหลือเกิน เราแวะถ่ายรูปกันไปพลางๆ ให้พอหายเหนื่อย โดยมีขบวนรถกู้ภัยและรถพยาบาลขับตามมาคอยช่วยเหลืออยู่เบื้องหลัง... ฉันคิดในใจว่า.. *ยังไงรถทั้งสองคันนี้คงไม่ได้แอ้มฉันแน่ๆ !!*

หมู่บ้านชาวม้งในตำบลคีรีราษฎร์ คือจุดหมายต่อไปที่เราจะได้พักทานอาหารเที่ยงแบบท้องถิ่นแท้ๆ แต่...ช้าก่อน ชาวบ้านจัดการแสดงตามประเพณีมาให้พวกเราได้ชมโดยมีพ่ออุ๊ย อายุ ๙๓ ปีมาโชว์การเป่าปี่แบบชาวเขา ซึ่งต้องใช้ทั้งพลังปอดและความสามารถในการร่ายรำไปพร้อมๆ กัน จากนั้นเป็นการแสดงของหญิงสาวชาวม้งในชุดประจำเผ่าสีสันสวยงาม

พ่ออุ๊ยโชว์การร่ายรำเป่าปี่

คุณสุรินทร์ ติเพียร ผู้อำนวยการ ททท.ตาก กล่าวถึงการจัดทริปสุดประจิมที่ริมเมยว่า *“จากกระแสการลดโลกร้อนซึ่งส่งผลมาถึงการท่องเที่ยว ทำให้นักท่องเที่ยวสนใจการเดินทางให้เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น และกระแสการใช้จักรยานในการเดินทางท่องเที่ยวที่มีมากขึ้น ประกอบกับแหล่งท่องเที่ยวจังหวัดตากโดยเฉพาะในอำเภอพบพระและอำเภอแม่สอดก็มีพื้นที่สวยงาม รวมถึงมีวัฒนธรรมชาวไทยภูเขาที่โดดเด่น จึงเกิดโครงการปั่นจักรยานสุดประจิมที่ริมเมย ซึ่งจัดขึ้นด้วยวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้เกิดกระแสการปั่นจักรยานเพื่อการท่องเที่ยวและประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวเข้าสู่พื้นที่จังหวัดตากของเราด้วย”*

ผอ.สุรินทร์ ติเพียร ผอ.ททท.ตาก **นายฉันธนาตย์ เทียนขาว** นายอำเภอพบพระ และคณะนักปั่นร่วมเป็นเกียรติ ทำพิธีเปิดงานปั่นจักรยาน สุดประจิมที่ริมเมย

คณะนักปั่นจากกรุงเทพฯ พร้อมกับสมาชิกชมรมจักรยานม่อนเหล็กพาเจริญออกตัวพร้อมปั่น

ท่าน ผอ.สุรินทร์ ร่วมปั่นเป็นเกียรติกับพวกเราด้วย

เส้นทางธรรมชาติน่าปั่นใน อำเภอพบพระ

มอบจักรยานให้น้องๆ

คุณพัชรินทร์ อิ่มทรัพย์ หรือ**พี่อ้อ** วัย ๕๓ ออกทริปกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยมาเป็นสิบปี เธอเล่าว่า *“เมื่อก่อนนี้สงสัยว่าทำไมสามีถึงติดการปั่นจักรยานนักหนา กลับจากทำงานก็มาเช็ดๆ ถูๆ มันมีอะไรดีตรงไหน?... จนวันนึงก็ขอตามสามีไปด้วย แต่ด้วยความที่เป็นผู้หญิงติดสวย อุปกรณ์และการแต่งตัวจึงจัดเต็มแบบไม่คล่องตัวในการปั่น จากนั้นก็เริ่มติดการปั่นจักรยาน และเปลี่ยนการแต่งตัวให้คล่องแคล่วมากขึ้น ปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ดีมาก อาการปวดเข่าที่เคยมีก็หายไป ออกทริปแบบนี้ได้เพื่อนเยอะดี.. ก็เลยต้องมาบ่อยๆ”*

และแล้ว.. ได้เวลาที่รอคอยนั่นคือมื้อเที่ยงแสนอร่อย ที่มีทั้งผัดยอดฟักทอง น้ำพริกมะเขือเทศ ต้มจืดผักกาด และไฮไลท์ของมื้อนี้คือ *“ข้าวลืมผัว”* มาในถาดใหญ่กับข้าวเหนียวดำในห่อใบตองน่าทาน สงสัยใช่ไหมคะว่าชื่อนี้มีที่มาอย่างไร มีเรื่องเล่าว่า ภรรยานางหนึ่งอยู่บ้านทำกับข้าวรอสามีกลับมาจากทำงาน ขณะที่นางหุงข้าวก็แอบเล็มข้าวชนิดนี้ไปพลางๆ และด้วยความอร่อย หอมนุ่มของข้าวนั่นเอง นางจึงกินจนหมดหม้อกลายเป็นที่มาของชื่อว่า “ข้าวลืมผัว” ซึ่ง

ข้าวลืมผัวและอาหารท้องถิ่นปลอดสารจากธรรมชาติจริงๆ

ชาวบ้าน บอกว่าปลูกที่ไหนก็ไม่อร่อยเท่าที่นี่ เพราะต้องปลูกบนพื้นที่สูงตั้งแต่ ๗๐๐ เมตรขึ้นไปจากระดับน้ำทะเล จึงกลายเป็นผลิตภัณฑ์ขึ้นชื่อของที่นี่ด้วย ตบท้ายด้วยน้ำฟักทองสีเหลืองเข้ม สดๆ จากยอดดอย จากนั้นพวกเราจึงร่ำลาชาวบ้านและมุ่งสู่วัดช่องแคบ เพื่อมอบจักรยานให้แก่น้องๆ เด็กนักเรียน เป็นอันเสร็จสิ้นภารกิจของวันแรก

ค่ำคืนนี้เราพักกันที่รีสอร์ทในบริเวณ**บ่อน้ำร้อนห้วยน้ำนัก** จัดแจงหาบริเวณกางเต็นท์ เก็บสัมภาระและเปลี่ยนเสื้อผ้าลงแช่ในบ่อน้ำร้อนที่มีให้เลือกทั้งแบบห้องส่วนตัว และห้องรวมที่แยกชาย-หญิง ความอุ่นของน้ำช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ดีทีเดียว ไม่มีกลิ่นกำมะถันให้รำคาญจมูกอีกต่างหาก หลังจากแช่น้ำจนสบายตัวก็เป็นช่วงอาหารค่ำและสันทนาการ ซึ่งได้รับการต้อนรับอย่างเป็นกันเองจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสำนักงานจังหวัดตาก

น้ำตกพาเจริญและบ่อน้ำร้อนห้วยน้ำนัก ธรรมชาติที่ดูอบอุ่นของ จังหวัดตาก

พี่สาวคนนี้ปั่นมาสูสีกันตลอด พักเหนื่อยก็ทำสวยแซะกันซักรูปดีกว่า

พี่หล่อ ผู้คอยตามเก็บบรรดาขาอ่อนที่ปั่นไม่ทันเพื่อนๆ

รับอรุณเช้าวันสุดท้าย พวกเราทำธุระให้เสร็จก่อน ๘ โมงเช้าเพื่อเดินทางต่อไปยังอำเภอแม่สอด ระหว่างทางได้แวะ**น้ำตกนางครวญ** น้ำตกที่ต้องชะโงกหน้าลงมองว่าจะไปสิ้นสุดที่ใด ระหว่างทางของเส้นทางจากน้ำตกไปถึงอำเภอแม่สอด จะเห็นความสวยงามของเนินเขาไกลๆ ซ้อนกันเป็นชั้นๆ มีกระท่อมปลายนาที่ได้มุมถ่ายรูปสวยๆ หลายจุด มีแปลงดอกไม้เป็นระยะรวมถึงเนินชิมที่ทำเอานักปั่นอย่างพวกเราต้องจอดแวะกันบ่อยๆ อีกด้วย

จุดพักต่อไปคือทุ่งดอกดาวเรืองริมทางให้พวกเราได้พักดื่มน้ำ และชมความสวยงามไปพลางๆ ก่อนที่จะมุ่งหน้าสู่อำเภอแม่สอด จุดหมายถัดไปคือ**ร้านไก่ย่าง ช.ค.** เติมพลังหลังจากปั่นตั้งแต่เช้ากว่า ๖๐ โล และปั่นต่อไปยังวัดไทยวัฒนาราม ซึ่งมีสถาปัตยกรรมคล้ายคลึงเจดีย์ชเวดากองของประเทศพม่า

เมื่อชมความงดงามของวัดกันเรียบร้อยจึงแยก

พี่ป้อม สุมาวงศ์ เลขาธิการฯ ผู้นำทริปนี้กับเส้นทางสวยๆ สู่อำเภอแม่สอด

สาธิตการนวดเส้นใยกัญชง

ย้ายไปทำธุระส่วนตัวก่อนเดินทางกลับ ส่วนบางท่านที่สนใจจักรยานมือสอง ทริปนี้จัดให้ตามต้องการ โดยพาไปที่คลัง ๙ เพื่อเลือกซื้อจักรยานมือสองจากประเทศญี่ปุ่นตามอัธยาศัย... สุดท้ายเราปิดทริปกันที่**ตลาดริมเมยบริเวณชายแดนไทย-พม่า** เป็นการจบทริปที่สนุกสนานและอ่อนเพลียกำลังได้ที่สำหรับ ๒ วัน ๑ คืน... พบกันอีกทีในทริปหน้านะคะ

เรื่อง/ภาพ Rainbow

ขี่ปั่นทางไกล นครวัดกัมพูชา

เปิดศักราชใหม่กับทริปขี่จักยานของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) ด้วยการขี่ปั่นทางไกลไปต่างประเทศกันเลยทีเดียว (๔ มกราคม ๒๕๕๖)

ครั้งนี้เราจัดไปขี่ปั่นกันที่ประเทศกัมพูชา ในสถานที่ที่โดดเด่นเป็นพิเศษคงไม่มีที่ใดเกินการท่องเที่ยวชมปราสาทโบราณ ที่พวกเราไปตั้งสถานีรบกัน ณ เมืองเสียมเรียบ ซึ่งห่างจากประเทศไทยพอประมาณ ทำให้เราสามารถขี่ปั่นไปจากพรมแดนได้โดยสะดวก

เราเริ่มต้นเจอกันที่จุดนัดหมายเทสโก้พระราม ๓ เรานั่งรถกันไปครับ เพราะตั้งใจที่จะใช้การขี่ปั่นในประเทศกัมพูชาอย่างเต็มที่ ออกเดินทางตั้งแต่เช้าเจ็ดโมง นำรถจักรยานของแต่ละคนขึ้นรถหกล้อตามไป จนถึงพรมแดนอรัญก็กว่าครึ่งวันเข้าไปแล้ว

ใช้เวลาเตรียมเอกสารและพิธีการผ่านพรมแดนทำเอาหมดเวลาไปอีกหลายชั่วโมงในครึ่งวันที่เหลือวันนี้เป็นวันที่บีซี่วันหนึ่งในการผ่านด่าน เพราะทั้งฝรั่งทั้งไทย และชาวเขมรนำรถมาเข็นสินค้าผ่านเข้าประเทศกันมากมาย ดูไม่จบสิ้น ราวกับตลาดนัด ทำให้กว่าจะเสร็จสิ้นภารกิจผ่านด่านเข้าเมืองได้ก็เป็นเวลาเกือบเย็น

เราเข้าพักกันคืนแรกที่เมืองปอยเปต เพื่อเตรียมขี่ปั่นวันแรกในเขตแดนกัมพูชาแต่เช้าตรู่ โดยเข้าพักที่โรงแรม Asean Hotel Poipet ได้แยกย้ายกันทำสิ่งที่แต่ละคนต้องการ บางคนแลกเงิน บางคนขี่เที่ยวเป็นเอกเทศ บางคนเข้าห้องพักอาบน้ำพักผ่อน บางคนหาของกินตามร้านแถวนั้น

เช้าวันรุ่งขึ้น (๕ มกราคม ๒๕๕๖) **คุณจือ (วิภาดา) และคุณบ็อบ** ผู้นำทีมที่สามารถแนะนำให้เราเข้าไปกินอาหารเช้าใกล้ๆ โรงแรมนั้นเอง เป็นร้านอาหารซึ่งมีราคาพอประมาณที่เราสามารถรับได้ เพราะมีความอร่อยและปริมาณสมราคา เป็นอาหารที่เราไม่เคยเห็น แต่มีรสชาติแบบใกล้ลิ้นคนไทย

วันนี้เราปั่นออกจากปอยเปตไกลประมาณ ๑๕๕ กิโลเมตร ผ่านศรีโสภณทำเอาแต่ละคนเหน็ดเหนื่อยกันพอสมควร ท่านที่ไปไม่ไหวก็ขึ้นรถบริการสัมภาระนำท่านสู่จุดหมาย ทำให้ทีมเราสามารถกระชับขบวนทั้งหมดให้ถึงที่หมายโรงแรม No Problem Villa เมืองเสียมเรียบได้ก่อนมืดอย่างปลอดภัยทุกท่าน

การจัดมาขี่ปั่นที่กัมพูชาครั้งนี้เป็นครั้งที่สอง นับว่าประสบความสำเร็จ สร้างความพึงพอใจกับสมาชิกทุกท่าน เราได้**คุณบ็อบ กับคุณจือ และคุณเพียงพร** ที่ผ่านการเซอร์เวย์สำรวจสถานที่มาก่อนแล้ว ทำให้พวกเราไม่เสียเวลากับการเรียนรู้ว่าร้านอาหารใดที่คุ้มค่าที่สุด โดยเฉพาะร้านราชา แองกอร์ ที่บอกได้คำเดียวครับว่า “อร่อย” มาก เราได้รับความเอื้อเฟื้อจากคุณบ็อบเป็นกรณีพิเศษ ชาวเราต้องขอขอบคุณกับท่านมาอีกครั้งครับ

ที่โรงแรม No Problem Villa แห่งนี้ ถือว่าเป็นราคาไม่แพง ห้องมีขนาดกว้างใหญ่ และมีความสะอาดพอประมาณ พวกเรากล่าวกันว่ารับได้ เมื่อเทียบราคากับที่พักแห่งอื่นๆ ในละแวกนี้

รุ่งขึ้นอีกวัน (๖ มกราคม ๒๕๕๖) หลังจากจัดการกับอาหารเช้าที่ทางโรงแรมเตรียมไว้ให้ จากเมนูที่แต่ละคนเลือกแล้ว เราได้ขี่จักรยานเข้าไปรับบัตรเข้าเที่ยวชมปราสาทได้ทุกแห่งอย่างไม่มีลิมิตตลอดเวลาทั้ง ๓ วัน เที่ยวชมความมหัศจรรย์ของโบราณสถานปราสาทขอมที่น่าทึ่ง ไปชมพระอาทิตย์ตกดินที่แสนโรแมนติคบนปราสาทพนมบาเค็งด้วย (เพราะปราสาทแห่งนี้อยู่บนยอดเขา)

วันต่อมา (๗ มกราคม ๒๕๕๖) เราขี่ปั่นจาก

โรงแรม ไปเที่ยวทะเลสาบใหญ่ “โตนเลซาบ” ที่สร้างความตื่นตาตื่นใจ ได้เห็นการสร้างบ้านเรือนหนีน้ำท่วมในฤดูน้ำหลาก ด้วยการสร้างบ้านใต้ถุนสูงทุกหลังในหมู่บ้านกันเลยทีเดียว และที่ปากคลองออกทะเลสาบ เราได้ถ่ายรูปกันมากมาย

ส่วนภาคบ่าย เราได้เข้าเยี่ยมชมปราสาทนครธมและบายน ได้รู้ได้เห็นปราสาทเขมรของจริงกับตา ที่ผ่านมาเคยเห็นแต่ในรูป ว่ามหัศจรรย์ของคนโบราณอยู่ใกล้บ้านเรานี่เอง

ส่วนปราสาทที่ผู้เขียนเห็นว่าน่าทึ่งที่สุด ก็คือปราสาทบันทายศรีของการท่องเที่ยวกัมพูชา ในวันสุดท้าย (๘ มกราคม ๒๕๕๖) ปราสาทแห่งนี้เป็นปราสาทหินทรายที่มีความสมบูรณ์มากที่สุด แทบไม่น่าเชื่อว่าศิลปะที่อ่อนช้อยเหล่านั้นจะผ่านพ้นกาลเวลามาได้อย่างเสียหายน้อยมาก ทำให้ผู้ชมสามารถสัมผัสได้กับความละเอียดอ่อน จึงรับรู้กับความเจริญของสังคมสมัยนั้นอย่างชัดเจน

ในฐานะนักจักรยานชอบท่องเที่ยวคนหนึ่ง ผมรู้สึกว่าทริปท่องเที่ยวนครวัดกัมพูชาครั้งนี้ มีความคุ้มค่ากับประสบการณ์ที่ได้รับ สิ่งที่ได้เห็น สิ่งที่ได้เที่ยวชม เกินมูลค่าที่สมาชิกได้จ่ายค่าทริปไป ซึ่งไม่สามารถหาได้จากทริปอื่นๆ น่าเสียดายแทนคนที่มาไม่ได้จริงๆ

วันสุดท้าย (๙ มกราคม ๒๕๕๖) ในดินแดนกัมพูชา คือวันที่เราขี่ปั่นจากเสียมเรียบกลับมาที่ด่านปอยเปตอีกครั้ง หลังจากอาหารเช้าและแพ็คของขึ้นรถเหลือแต่ตัวเรากับรถปั่นคู่กาย ปั่นมุ่งหน้าถนนสายหลักชื่นชมบ้านเมือง และขนบธรรมเนียมของกัมพูชา (งูทอดกรอบ) ดื่มด่ำกับผู้คนและธรรมชาติเป็นครั้งสุดท้าย

กลับมาถึงพรมแดนอรัญประเทศก่อนเวลาปิดด่าน ได้ครบทุกท่าน ผ่านการดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือของกลุ่มผู้จัด ทั้งคุณบ็อบ, คุณจือ, และคุณเพียงพร ได้อย่างลอดภัย

ในไทย... เราได้เข้าอาบน้ำ และเปลี่ยนเครื่องทรงเพื่อให้หลับสบายบนรถเดินทางขากลับตอนกลางคืน แต่เอาเข้าจริงๆ เรากลับไม่ได้หลับเลยครับ เพราะแต่ละคนมีเรื่องให้เล่าสู่กันฟังจากความประทับใจแต่ละคนที่สรรหาเรื่องเฮฮาได้ตลอดเส้นทาง

ขอบคุณ TCHA และเพื่อนสมาชิกมิตรภาพใหม่ทุกท่าน ที่เข้ามาร่วมสนุกสนานกับการปั่นจักรยานในครั้งนี้ด้วยกัน อันเป็นทริปแรกของปี หวังว่าเราคงจะได้มีโอกาสขี่ปั่นร่วมกันอีกครั้งในทริปต่อไปครับ

Rainbow

(คนขี่ปั่นจักรยานพับดาฮอนสีส้มไง)

เรื่อง Rainbow • ภาพ ZangZaew

การลงมือใช้จักรยานที่เป็นจริง

เมื่อผมได้ตัดสินใจใช้จักรยานเป็นพาหนะเดินทางส่วนตัว ผมรู้สึกว่า ตัวเองได้รับความคล่องแคล่วในการสัญจร กลับคืนมา ที่แต่ก่อนต้องพึ่งพารถเมล์และเหล่าขนส่งสาธารณะ

ความอึดอัดที่ต้องรอนาน การขาดช่วงแต่ละเที่ยว ที่ปราศจากสัญญาณเตือนล่วงหน้า จะไปไหนต้องเผื่อเวลาเดินทางที่ไม่แน่นอนไว้เสมอ ยิ่งในกรุงเทพฯ ต้องเผื่อไว้มากๆ จนกลายเป็นการสิ้นโอกาสในกิจกรรมอีกหลายๆ อย่าง นี่ยังไม่นับการลอยแพผู้โดยสาร และมารยาททรามๆ ของคนรถที่มีมาเป็นระยะๆ

แต่ไม่ว่าจะเหนื่อยหน่าย ขนาดไหน เราก็ไม่มีทางหลีกเลี่ยง นอกจากจะต้องเผื่อเวลา และเผื่อค่าโดยสารสำรอง ครั้งแล้วครั้งเล่า อย่างที่เราเป็นฝ่ายกำหนดบ้างไม่ได้เลย

สภาพการจราจรในทุกเมืองใหญ่ การใช้รถยนต์ไม่ใช่คำตอบสำหรับการเดินทางส่วนตัวอีกต่อไปแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อจราจรติดขัด ความที่หน้ารถยนต์มีความกว้าง แตกต่างจากพาหนะสองล้อ ที่จะสามารถไหลแทรกตัวไปตามกระแส ในขณะที่รถใหญ่จอดติดเรียงกันไป แต่สำหรับรถเล็กแล้ว พวกเขาย่อมเป็นคิวที่หนึ่งเสมอทุกสี่แยกไฟแดง

เมื่อพึ่งตัวเองได้ การพึ่งพาผู้อื่นก็เป็นอันตกไป ผมขี่จักรยานผ่านไปตามซอกระหว่างแถวรถติดอย่างสมเพชตนเอง ว่าแต่ก่อน เราช่างอดทนสภาวะแย่ๆ เช่นนี้ไปได้อย่างไร ผม....ซึ่งครั้งหนึ่งก็มีภาวะคล้ายๆ กับคนในรถยนต์เหล่านั้นเหมือนกัน ที่จมปลักกับความสิ้นหวังที่จะรอคอยให้รถเลื่อนไปทีละเมตร สองเมตร มีแต่เพียงทำใจ และหาวิธีบรรเทาทุกข์ทรมานเป็นครั้งคราว

ที่จะแวะรายทาง ไม่ว่าจะเป็นธุระจำเป็นหรือเพียงแค่การเที่ยวดู เป็นสิ่งที่เราต้องลืมไปได้เลย ดังนั้น...โลกที่กว้างจึงดูเหมือนแคบ การลงรถเมล์ทีหนึ่ง เพื่อแวะจุดหนึ่ง ต้องบวกเวลาเข้าไปอีกเป็นชั่วโมงหรือกว่านั้นเสมอไป แม้ว่าเราจะทำธุระแค่สิบนาทีก็ตาม แต่กระบวนการต่อรถ การข้ามถนน การคอยรถ มันมาเป็นชุด ทั้งๆ ที่ไม่น่าเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เราจอดแวะนั้นเลย

แต่เมื่อได้มาขี่จักรยานเป็นการสัญจรแทนเดินทางด้วยรถยนต์พวกนั้นแล้ว ผมได้เวลากลับมาเยอะแยะไปหมด และพบว่า..แท้จริงแล้ว ระยะทางที่เราต้องการเดินทางไปถึงหาได้ยาวไกลแต่อย่างใด แต่เป็นเพราะรถติดต่างหากที่ทำให้ทุกอย่างอลหม่านอย่างทุกวันนี้

ผมยอมรับว่า สำหรับตนเอง สำนึกสิ่งแวดล้อมมาทีหลังการดิ้นรนเอาตัวรอด ผมไม่ขอกล่าวอ้างตีหน้าพระเอกว่าตนเองมีสำนึกสีเขียวสูงยิ่ง สำนึกเหล่านี้เป็นผลพลอยได้ที่ มาทีหลัง แต่ตัวปัญหาใหญ่ที่ค้ำคอผม คือทำอย่างไรจะจัดการกับการเดินทางส่วนตัวให้มีแรงเสียดทานให้น้อยลงกว่านี้ เป็นประการสำคัญ

มันไม่ใช่เรื่องปกติที่คนเราจะต้องสูญเสียเวลาไปกับการเดินทางประจำวัน ถึงวันละสามชั่วโมงไปกลับ เป็นกระแสหลักส่วนมากอย่างนี้ ถึงเวลาที่สังคมต้องจัดการอย่างหนึ่งอย่างใดได้แล้ว

แต่คนไทยส่วนมาก ถูกทำให้เป็นกบในกะทะน้ำเย็นที่อุ่นร้อนขึ้นทีละน้อย พวกปลากระป๋องบนรถเมล์นั่นคงนึกล่ะซิว่า *“ก็อย่างนี้แหละพี่ ธรรมดามากนะสามชั่วโมงนี่ บางวันล่อเข้าไปสี่ชั่วโมงกว่า เช้าสองเย็นอีกสอง”* และมีท่วงท่าต้อนรับปรากฏการณ์ที่เลวร้ายนี้ราวกับว่ามันเป็นธรรมชาติ เดือนแล้วปีเล่าจนแก่ตายไปข้าง พวกเขามักชอบคุยกันถึงแต่ปรากฏการณ์ แต่สิ้นไร้จินตนาการถึงทางออกใดๆ ก็ช่างพวกเขาปะไร นั่นมันชีวิตเขานี่

แต่ชีวิตผมควรมีอะไรที่เข้าท่ามากกว่านี้ ไม่ใช่ต้องดีกว่า แต่แค่ทุกข์น้อยลงกว่าเดิม เขียนอย่างนี้ไม่ได้หมายความว่า สำนึกสีเขียวไม่มีความหมาย มากไปกว่าการเอาตัวรอด คำบรรยายของผมครอบคลุมไปถึงความพยายามดิ้นรนเอาตัวรอดจากการเดินทางว่าเป็นทิศทางเดียวกันกับการปรับปรุงโลกให้น่าอยู่ขึ้น ยิ่งเท่ากับเป็นการตอกย้ำให้แน่ใจว่า ที่ผ่านมา **“เราเดินมาถูกทางแล้ว”**

ปวบปีของการขี่ปั่นคืบหน้าไป ความชำนิชำนาญการซ่อมแซมดูแลรถจักรยานก็เพิ่มขึ้น พอๆ กับความสามารถหลบหลีกอุปสรรคและภัยอันตรายบนท้องถนน และสามารถรักษาสภาวะ **“การเคลื่อนที่อยู่เสมอ”** บนล้อจักรยานของตัวเอง ที่ไม่เคยจอดแช่อยู่นาน ทำให้ผมกล้าที่จะสรุปว่า **“การพัฒนาความสามารถขี่ปั่นของคน ต้องถูกยกระดับขึ้นมาหาสภาพถนนที่เป็นจริง หาใช่การรอคอยเครือข่ายทางจักรยานให้ครอบคลุมและอำนวยความปลอดภัยจนเต็มรูปเสียก่อน”**

มือใหม่...ฟังดูเป็นเรื่องยาก แต่มันก็ยากเพียงไม่กี่ครั้งในการทดลองครั้งแรกๆ ต่อๆ ไปก็จะดีขึ้น การรอให้พร้อมเสียก่อนเป็นมายา..ที่ไม่มีอยู่จริง ถามหน่อยเถอะ ในครั้งแรกๆ ของทุกอย่าง มีอะไรง่ายบ้าง?

ดังนั้นจะเป็นอะไรที่ผมขอนำเสนอว่า เป็นความคิดที่เข้าท่ากว่าไหม ที่ใครจะดำริใช้จักรยานก็ใช้เลย โดยไม่ต้องคอยเครือข่ายจักรยานให้สมบูรณ์เสียก่อน ในด้านของเครือข่าย ก็เคลื่อนไหวต่อไป ได้มาก็ดี แต่ถ้ายังไม่ได้ เราก็มิต้องรอเทวดาประทานพรให้

เท่านั้นโดยไม่มีการลงมือช่วยตัวเองไปพลางๆ ก่อนกระนั้นหรือ? ถ้าทุกอย่างต้องเป็นไปตามตรรกะนี้ เราก็คงต้องช่วยเหลือผู้อื่นหลังจากที่เรารวยแล้วงั้นซิ และเราก็ควรจะว่ายน้ำให้เป็นก่อนไปเที่ยวทะเล และจะต้องพูดภาษาอังกฤษให้ได้ก่อนไปต่างประเทศ

ซึ่งทุกอย่างที่กล่าวมา จากโลกที่เป็นจริงแล้วมันมีสภาพที่กลับหัวกลับหางโดยสิ้นเชิง หากพวกเราต้องเข้าคอร์สฝึกภาษาก่อนไปต่างประเทศ เราก็คงไม่ได้ไปประเทศไหนทั้งนั้น พวกเราต้องรอให้ว่ายน้ำเป็นก่อน เราก็คงต้องอดไปเที่ยวทะเลตามคำชวนของเพื่อนๆ เป็นร้อยๆ ครั้ง และมีความเป็นไปได้จริงที่เราควรช่วยเหลือผู้อื่นได้ตั้งแต่บัดนี้เลย ค่าที่ว่าไม่มีจุดตำแหน่งใดที่คนเราจะยอมรับว่าตนเอง “รวยแล้ว” เลย

ความชำนาญในการขี่ปั่น ที่เราต้องการเอาไปผจญเวรผจญกรรมในกรุงเทพฯ ไม่ใช่ต้องเอ็กเซอร์เลนซ์อย่างมืออาชีพ เพียงแต่สามารถไปถึงที่หมายได้อย่างปลอดภัย เท่านั้นเอง

สิ่งที่ผมอยากจะบอกก็คือ บางทีเราก็ไม่รู้เหมือนกันว่า ในเป้าหมายหนึ่ง เราต้องการเครื่องมืออะไรบ้างเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น การลงลุย หยิบจับจนมือเลอะเทอะไปสักระยะหนึ่ง ธรรมชาติมันจะคลี่คลายตัวของมันเองออกมาว่า เครื่องมือที่ดีหน้าตาของมันเป็นอย่างไร

ผมขอบอกว่า เพียงขี่จักรยานยานได้ ก็ให้ออกมาใช้ถนนเลย อย่างไม่ต้องมีใครบอก มือใหม่พวกนี้ระวังตัวแจเลย สถิติอันตรายจะปรากฏในหมู่มือใหม่นี้น้อยมาก เมื่อทำอะไรไม่ถูก ยกขึ้นฟุตบาทลูกเดียว เพื่อให้แน่ใจ บ่อยครั้งถึงกับลงจูง ผมบอกว่า “นั่นแหละถูกต้องที่สุดแล้ว” แต่อุบัติเหตุกับจักรยานจะมียอดมาจากขาเก่า ที่เพราะเก่าจึงระวังน้อยไปหน่อยนั่นเอง

บางทีสถาปนิกที่ออกแบบเครือข่ายการสัญจรจักรยานในเมืองใหญ่ที่มีประสิทธิภาพยังไม่เกิด พวกเขากำลังบ่มเพาะความเป็นนักจักรยานมือใหม่ธรรมดาๆ และกำลังจดบันทึกอุปสรรคของการขี่ปั่นอยู่ตามท้องถนน รอคอยตกผลึกร่วมกันเป็นทีม สานก่อเครือข่ายในรูปพิมพ์เขียวขึ้นมาในวันหนึ่งข้างหน้า

๑๑.๔๕ น. / ๗ มีนาคม ๒๕๕๕

เรื่อง/ภาพ schantalao

Bike to Work

จ.ส.อ. วิรัตน์ ศรีวงษา หรือ พี่ช้าง นายทหารสังกัดกองทัพบก (ปัจจุบันทำงานอยู่ที่สำนักงานปลัดบัญชีกองทัพบก) เรารู้จักเขาจากทริปต่างๆ ที่จัดขึ้น ... ลองมาฟังกันดูว่านายทหารท่านนี้เลือกขี่สองล้อเพราะอะไร

ทำไมถึงมาปั่นจักรยาน?

มีพี่ๆ ชวนครับ เมื่อหลายปีก่อนเคยได้พูดคุยพบปะกับพี่ๆ Dahon Club นั่งคุยกัน พี่ๆ เขาเห็นผมชอบออกกำลังกายประจำอยู่แล้วเลยชวนมาปั่นด้วยกัน หลังจากนั้นก็ใช้เวลาศึกษาอยู่พักนึง (๒ ปีแหน่ะ) ถึงเริ่มมาปั่นและก็เป็นครั้งแรกในรอบ (น่าจะ) ๒๐ ปีได้ที่ไม่ได้ปั่นจักรยาน.. คือผมได้รถจากบางแคก็ปั่นกลับบ้านที่ซังฮี้ ถือว่าไกลเอาเรื่องอยู่ แถมยังออกถนนครั้งแรกด้วย

ได้อะไรจากการปั่น?

คือจริงๆ ส่วนตัวที่มาปั่นจักรยานก็เพื่อตัวเองทั้งนั้น เรื่องรักษ์โลกหรือลดโลกร้อนนั้นคือผลพลอยได้จากการที่เราปั่น ก็คงไม่มีใครออกมาปั่นเพราะอยากให้โลกหายร้อนเป็นประเด็นหลักหรอกนะ *(เอ.. หรือว่ามีหว่า?)*....

อย่างแรกที่ชอบที่สุดคือเรื่องของเวลา คือเป็นพาหนะที่ใช้เวลาเดินทางน้อยที่สุด ปั่นชมวิวไม่เร่งไม่รีบก็ประมาณ ๑๕ นาที (มีคนบอกว่าไม่จริง.. มอเตอร์ไซค์เร็วกว่า) คือถ้าเอาแบบเฉลี่ยแล้วจักรยานเร็วกว่า (อันนี้ในเส้นทางที่ผมปั่นประจำนะ) ด้วยเหตุที่ว่ามอเตอร์ไซค์บางรุ่นยังมีความใหญ่อยู่ ซอกแซกยากถ้าแทรกตรงไหนไม่ได้ก็ติดอยู่ท้ายรถนั่นแหละ

แต่จักรยานส่วนใหญ่เล็กกว่าบางกว่า ทะลุซอกซอนไปได้ง่ายกว่าแม้ช่องจะเล็กมากๆ ก็ยังไปได้ อีกทั้งวัดกันแบบถูกกฎจราจรแล้วจักรยานยังขึ้นฟุตบาทได้ด้วย อันนี้ผมชอบทำมาก คือเวลารถติดมากๆ เดี๋ยวนี้คนขับรถกันเก่งมากเลย จอดติดกันแบบแทบจะไม่มีที่ให้มดแทรกเข้าไปได้ พอเป็นแบบนั้นผมก็ลงจากรถแล้วยกรถขึ้นฟุตบาทปั่นต่อ เล่นเอาคนในรถมองกันแบบ..เอางั้นเลยเหรอ? *ฮ่าๆๆ* ...

สำหรับรถประจำทางเส้นทางที่ผมปั่นไปทำงานก็จะมีบัสเลน แต่ในช่วงเวลาเร่งด่วน ช่วงนักเรียนเลิกใช้เวลาไม่ต่ำกว่าครึ่งชั่วโมง ส่วนรถยนต์ส่วนตัวนั้นลืมไปได้เลย (อันนี้อาศัยรถคนอื่นกลับนะ) ขั้นต่ำอยู่ที่ ๔๕ นาที เคยติดอยู่ ๑ ชั่วโมงครึ่งกว่าจะถึงบ้าน

อย่างที่สอง..ประหยัดค่ารถ อันนี้ประหยัดได้เยอะเลยจริงๆ จากบ้านผมไปที่ทำงาน แม้จะไม่ไกล แต่ถ้าขึ้นรถเมล์ก็ ๒ ต่อล่ะครับ ไปกลับก็ ๔ ครั้ง ค่ารถหลายอยู่...

อย่างที่สามคือเรื่องสุขภาพ อันนี้ได้อยู่แล้วทุกวัน เพราะผมเป็นคนที่ออกกำลังกายเกือบทุกวันประจำด้วยการวิ่ง แต่ก่อนก็ลงวิ่งการกุศลตลอดเฉพาะที่จัดในกรุงเทพฯ เดือนๆ นึงก็โดนไปหลายตังค์อยู่ พอมาปั่นจักรยานก็เลยเลิกวิ่งการกุศลไปโดยปริยาย เพราะปั่นไม่เสียตังค์ ทุกอย่างฟรีหมดเลย *ฮ่าๆๆ*

สุดท้ายคือเรื่องร้อน เหงื่อออกมันก็เป็นปกตินะ

สิ่งที่ผมต้องการในตอนนี้
คืออยากให้คนขับรถรับรู้ว่า
ยังมีพาหนะอื่นๆ ใช้ถนนร่วมกับคุณ
อยากให้คนใช้รถคุ้นเคยกับจักรยาน

(ที่ทำงานมีที่อาบน้ำด้วย) แต่ระยะทางแค่ ๓ กิโล ผมอาศัยปั่นไม่ออกแรงมาก เน้นปั่นชมวิวซะมากกว่า เหงื่อยังไม่ทันออกก็ถึงแล้ว อีกอย่างผมเป็นพวกถึกๆ ทนแดด ทนฝน เรื่องแค่นี้ก็เลยเล็กน้อยมากๆ ปัจจุบันผมมีจักรยาน ๒ คัน ส่วนตัวชอบแบบที่มีที่บังโซ่หน้า เพราะผมต้องใส่กางเกงขายาวปั่นประจำ ถ้ามีบังโซ่เราก็ไม่ต้องหาอะไรรัดขากางเกงก็สะดวกดี และกางเกงก็ไม่ยับด้วย

เส้นทางปั่นกับระยะทาง?

ระยะทางจากบ้านไปที่ทำงานประมาณแค่ ๓ กิโลเอง แต่ตลอดเส้นทางนี้เป็นอะไรที่คนกรุงเทพฯ เบื่ออยู่แล้ว คือรถติดถึงติดมาก เส้นนี้จะมีโรงเรียนดังๆ หลายแห่งตั้งอยู่ และเป็นแบบทางขนานกัน แยกเยอะ ช่วงระหว่างแยกสั้นมาก เรื่องจริงคือไม่มีไฟเขียวนะ ในเวลาเร่งด่วน ผมก็อาศัยจูงรถหรือแถๆ รถข้ามทางม้าลายไป

ปัญหาและสิ่งที่เจอในเส้นทาง?

ถนนเส้นนี้จะเป็นถนนวันเวย์ อีกหนึ่งซ่องทางเป็นบัสเลน และทั้งไปและกลับจะผ่านโรงเรียนซึ่งก็จะมีปัญหากันทุกโรงเรียนคือรถผู้ปกครองจอดรับ-ส่งนักเรียนในเส้นทางจราจร บางครั้งจอดกัน ๓ เลน (ถนน ๔ เลน) ซึ่งทำให้ผมต้องเบี่ยงออกเลนขวาสุด (ช่องที่ ๓) และทางเท้าบางแห่งก็ขึ้นไม่ได้ด้วยเพราะแคบมาก

ส่วนเลนจักรยานแถวนี้ก็จะอยู่บนทางเท้าทั้งหมด (ทาสีแดง) ซึ่งอย่างที่บอกว่านักเรียนจะเดินกันเต็มไปหมด อีกทั้งบางช่วงยังมีรถยนต์มาจอดทับ ซึ่งผมเคยถ่ายรูปส่งจราจรตาเพชรไปครั้งหนึ่ง ก็หายไปพักนึงจนช่วงนี้ก็กลับมาอีกแล้ว อยากจะบอกว่าอย่าจอดทับกันเลยครับ เพราะยังมีเด็กๆ ลูกหลานต้องใช้ทางเท้า ถ้าไม่มีทางเท้าให้เดินก็ต้องลงไปเดินในถนนซึ่งเสี่ยงอันตรายมาก...

เรื่องของถนนก็ไม่รู้จะแก้ไขยังไง หลุมบ่อก็เยอะจริงๆ ทุกครั้งที่ปั่นต้องมีสติ อย่าคิดว่าคุ้นเคยกับถนนเส้นนี้นะ เพราะบางทีปั่นอยู่บางวันมีหลุมโผล่ขึ้นมาซะเฉยๆ ... สิ่งที่ผมต้องการในตอนนี้คือ อยากให้คนขับรถรับรู้ว่ายังมีพาหนะอื่นๆ ใช้ถนนร่วมกับคุณ อยากให้คนใช้รถคุ้นเคยกับจักรยาน เมื่อพบเห็นบ่อยๆ เข้าเขาก็จะปรับตัวได้และร่วมเป็นส่วนหนึ่งของท้องถนน

อยากพูดอะไรถึงเพื่อนๆ ที่ยังไม่กล้าปั่น

อยากให้มาออกกำลังกายกันครับ ไม่จำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวันก็ได้ การออกกำลังกายทุกอย่างมีผลดีทั้งนั้น แต่หากว่าเกิดติดใจในการปั่นขึ้นมาก็สามารถรวมกลุ่มหรืองานปั่นดีๆ ที่มีทุกอาทิตย์มีพี่เลี้ยง มีผู้ดูแลให้เราสามารถปั่นออกถนนได้อย่างปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นทีมงานกลุ่มจักรยานต่างๆ หรือกลุ่มของสมาคมฯ (TCHA) ที่มีจิตอาสามาดูแลมือใหม่ มือเก่า ให้ได้ร่วมปั่นกัน ... ขอให้ปั่นอย่างมีความสุขครับ

เรื่อง ZangZaew

Size My Bike จัดไปให้เหมาะ!

เพียงแค่ซื้อจักรยานสักคัน.. ทำไมต้องใส่ใจเรื่องรายละเอียดให้วุ่นวาย แค่ชอบ แค่มีเงิน ก็เพียงพอแล้วไม่ใช่หรือ?

หากคิดง่ายๆ เพียงเท่านี้ก็เท่ากับว่าตกม้าตายตั้งแต่ยังไม่ได้เริ่มขี่กันเลยทีเดียว เพราะ “ขนาด” ที่เหมาะสม เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากสำหรับการเลือกซื้อจักรยาน หากเริ่มต้นด้วยความไม่รู้ เพียงแค่อยากหาจักรยานสักคันไว้ออกกำลังกาย หรือได้ราคาถูกๆ จากคนใกล้ชิด ถือว่าอนุโลม.. แต่เชื่อเถอะว่า เมื่อปั่นจักรยานคันที่ว่านี้ไปสักระยะหนึ่ง จะเริ่มเข้าใจแล้วว่า.. ขนาดของมันไม่พอเหมาะพอดีกับเราเอาเสียเลย

สัญญาณที่จะทำให้กระจ่างก็คือ ปั่นไปแล้วเมื่อยเจ็บมือ เอื้อมมากไปหน่อย ฯลฯ ทั้งหมดล้วนมาจากการเลือกจักรยานที่มีขนาด ไม่เหมาะกับร่างกายนั่นเอง..

จริงอยู่ ความซับซ้อนที่มีรายละเอียดมากมายของการวัดขนาดจักรยานให้เหมาะกับผู้ขี่นั้น อาจจะไม่จำเป็นนักสำหรับนักขี่ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย หรือท่องเที่ยว แต่หากรู้จักเลือกจักรยานที่มีขนาดเหมาะสมกับตัว ย่อมจะทำให้เกิดประสิทธิภาพแก่การออกกำลังกาย หรือเกิดความสนุกสำหรับการปั่นท่องเที่ยว และไม่ทำให้เกิดผลตรงข้ามกับสุขภาพของร่างกาย

ลองมาศึกษาวิธีง่ายๆ สำหรับการวัดขนาดตัวเอง เพื่อผลในการเลือกซื้อจักรยานแต่ละชนิด ที่เหมาะสมมากที่สุดจาก App ใช้ง่ายชื่อว่า Size My Bike กันดู

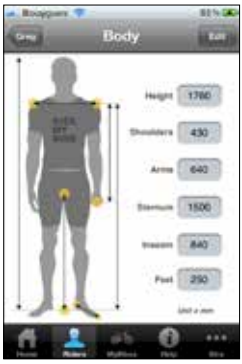
ใช้งานแสนง่ายดาย

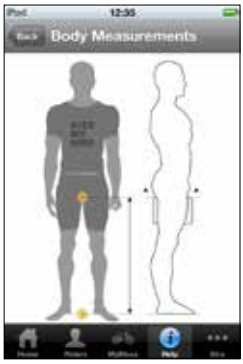
หลังจากดาวน์โหลด App ชื่อ Size My Bike มาแล้ว ก็เปิดเลย.. จะเจอหน้าแรกบรรยายคุณสมบัติการใช้งานแสนง่ายดายเพียงสามขั้นตอน

๑. เลือกหัวข้อ Rider ที่เมนูด้านล่าง แล้วกดปุ่ม Edit

ใส่รายละเอียดเกี่ยวตัวเองลงไปในช่องต่างๆ ดังนี้

Height = ความสูง, Shoulders = ความสูงจากหัวไหล่ถึงส้นเท้า, Arms = ความยาวช่วงแขนวัดขณะกำมือไว้, Sternum = ความกว้างของหัวไหล่, Inseam = ระยะจากพื้นถึงเป้า และ Feet = ระยะของเท้าจากนิ้วโป้งถึงส้นเท้า





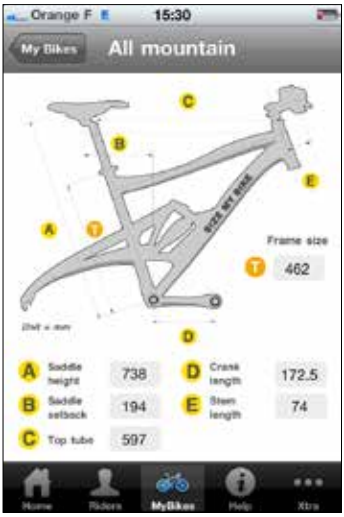
๒. เลือกMyBikes

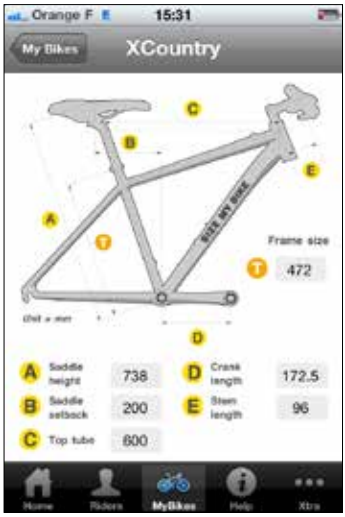
กดเลือกชนิดของจักรยานดังนี้

หมวด MTB (Mountain Bike)

All Mountain = จักรยานเสือภูเขาแบบวิบาก ซึ่งมีโช้คกลางเฟรม หรือรู้จักกันในชื่อ “ฟูลซัส” (Full Suspension)

XCountry = จักรยานเสือภูเขาแบบโช้คหน้า

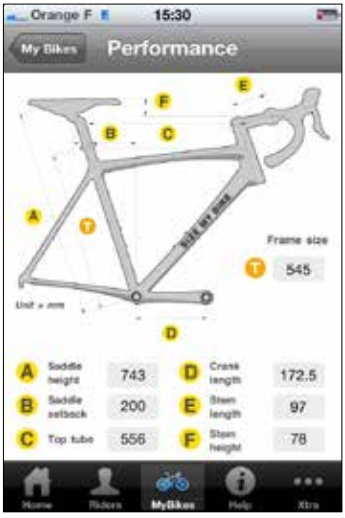




หมวด Road

Comfort = จักรยานถนนสำหรับปั่นออกกำลังกายหรือเดินทางทั่วไป

Performance = จักรยานถนนที่เน้นเรื่องการใช้ความเร็ว หรือเพื่อแข่งขัน รู้จักกันในชื่อ “เสือหมอบ”



รถแต่ละชนิด จะบอกรายละเอียดของส่วนประกอบต่างๆ ที่เหมาะสมตามขนาดของผู้ขี่ ไม่ว่าจะเป็นระยะของเฟรมด้านบน (Top tube), ระยะความสูงของหลักอานและเบาะนั่ง (Saddle height), ความยาวขาบันได (Crank length) และ ขนาดของเสตม (Stem length) เป็นต้น

ตัวโปรแกรมสามารถบันทึกขนาดของนักปั่นได้หลายคน โดยแยกข้อมูลเฉพาะแต่ละคน เอาไว้ใช้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการปรับแต่งหรือเลือกซื้อรถจักรยานที่เหมาะสมกับรูปร่าง

ปัญหาวุ่นวายเกี่ยวกับการเลือกซื้อจักรยานให้เหมาะสมกับตัวเอง จะคลี่คลายให้หมดไปได้โดยสะดวก เมื่อใช้ข้อมูลจากโปรแกรมตัวนี้ แต่สิ่งที่จะเป็นปัญหามากกว่านั้น คือชนิดและราคาของจักรยานตลอดจนอุปกรณ์ต่างๆ ซึ่งจะนำมาประกอบเป็นรถจักรยานสักคัน เพราะต้องดูกำลังทรัพย์และความคุ้มค่าต่อการใช้งาน อย่าให้งบบานปลายมากไปกว่าความพอเหมาะพอดี จนกลายเป็นความเดือดร้อนในภายหลัง.. เพราะรถจักรยานไม่ว่าจะราคาหลักพันหรือหลักแสน หากซื้อมาแล้วไม่ปั่นไม่ใช้งาน ก็ถือว่า “แพง” ด้วยกันทั้งนั้นละครับ

สนนราคา App SizeMyBike

Android ดาวน์โหลดที่ Google Play ราคา 179.24 บาท

iOS ดาวน์โหลดที่ App Store ราคา 4.99 USD (ประมาณ 149 บาท)

เชิงช่างหนึ่ง

ไกลแสนไกล

สวัสดีครับสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) ที่เคารพรัก ปีนี้ถือว่าเป็นโอกาสดียิ่งสำหรับพวกเราชาวจักรยาน อากาศเป็นใจช่วงเช้าก่อนเที่ยงอากาศไม่ร้อน ปั่นจักรยานรู้สึกดีมากๆ แถมช่วงค่ำน้องๆ Fixed gear ก็ออกมาปั่น เพิ่มสีสันให้กับกรุงเทพฯ ในฉบับนี้ในเชิงช่าง “หนึ่ง” จะขอมาเล่าเรื่องประสบการณ์ครั้งหนึ่งในชีวิต ที่ผมและเพื่อนได้ไป กันสักเรื่องนะครับ

ก่อนอื่นเลยผมก็ใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน รวมถึงฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันด้วย ขอแนะนำตัวละครก่อน เพื่อนผมคนแรกชื่อ **“อ้น” ผู้สร้างสถิติ, “อาห่าว” ไงก็ได้สร้างก็สร้าง, “เตี้ย” ขาลุยใจเด็ด, “ต้อง” ตากล้องรวมถึงขับรถ Service และผม “ช่างหนึ่ง”** รวมเป็น ๕ คน

กรุงเทพฯ – อินทนนท์

เมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๖ ตอนไปร่วมปั่นทริปประเพณีกรุงเทพฯ - หัวหิน ผมได้พูดคุยกับอ้น ถามว่าไปเชียงใหม่มั้ย จะไปขึ้นดอยอินทนนท์ สำหรับผม...ก็เอาสิอยากไป แต่พวกเราไป ๓ วันนะ กรุงเทพฯ - อินทนนท์ นั่นเป็นจุดเริ่ม ทำให้ต้องซ้อมปั่นเพิ่มขึ้นแล้วสินะ

ศุกร์ที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ เวลา ๐๒.๓๐ น. การเดินทางเริ่มขึ้นจากบ้าน ผมยังง่วงอยู่เลย แม้ว่าจะเป็นเวลานอน แต่เมื่อตั้งใจแล้ว ก็ต้องไปไหนไปกัน พวกเราติดไฟหน้าไฟหลัง และเริ่มปั่นไปตามถนนจรัญสนิทวงศ์ มุ่งหน้าสู่ดอนเมือง และวังน้อยเข้าถนนสายเอเชีย

อากาศยามเช้าช่างสดชื่นจริงๆ ปั่นไปคุยกันไปจนถึงวังน้อย พวกเราแวะจอดเติมพลัง เข้าห้องน้ำ เตรียมสเบียงพกพาไปด้วย กำลังจะออกปั่นต่อ... แล้วจู่ๆ ตาอ้นก็บอกว่า.. ยางรั่ว! อ้าวอะไรเนี่ยยังไม่ถึงไหนเลย สรุปว่าต้องจัดการยางรถตาอ้นกันก่อน

ใช้เวลาไปประมาณ ๒๐ นาที เป้าหมายคือร้านเล็กเลือดหมูจังหวัดสิงห์บุรี เส้นทางทั้งหมดวางแผนโดยอ้น เพราะอ้นเคยปั่นไปมาแล้วครั้งหนึ่ง คนเดียวใช้เวลา ๒ วันถึงเชียงใหม่ ครั้งนี้เราอยากไปบ้าง จึงต้องมาอยู่ในเหตุการณ์นี้ด้วยไงละ คิดแล้วขำ

บรรยากาศช่วงสายเอเชีย เงียบๆ ยาวๆ เรียบๆ พวกเราอัดกันหนักๆ ทำความเร็ว ๓๕ - ๓๘ กม./ชม. ปั่นไปซักพักก็หันมาคุยกัน ว่าเราจะปั่นเร็วกันทำไมเนี่ย?

เป็นเพราะ.. รีบหรือ? ขำกันทั้งแก๊ง นั่นสิ.. ขืนปั่นกันแรงแบบนี้ตลอดทาง...จะเหลือแรงปั่นไปที่หมายถึงมั้ยเนี่ย?

และแล้วร้านเล็กเลือดหมูจังหวัดสิงห์บุรีก็อยู่ตรงหน้า ผมนั่งนิ่งๆ อยู่ที่ม้าหิน สงบนิ่งหมดแรงแถมง่วงนอนอีกต่างหาก นี่เรามาทำไรฟะเนี่ย รู้สึกขนลุก... ว่าตายแน่ๆ นี่เพียงไม่กี่กิโลเอง ทำไมหมดแรงขนาดนี้ เพิ่งจะแปดโมงเช้าเองนะเนี่ย

กินๆ ซื้อข้าวมากินกันเร็ว ผมเติมพลังด้วยขาหมูพิเศษจัดมาเต็มๆ กินหมดจานเลย โอ้โห.. นี่เราหิวนี่หน่า กร๊ากกกกกก เมื่ออิ่มแล้วรู้สึกชีวิตสดชื่น ฟื้นมาอีกครั้งหลังจากหลับ ฮา.. ไม่ใช่ครับ ยังมีสติอยู่

หลังจากทานอาหารเช้า ก็ต้องเริ่มปั่น เป้าหมายต่อไปนครสวรรค์ก่อนบ่ายโมง ทุกๆ ครั้งเราต้องคำนวณระยะทางและเวลา เนื่องจากจุดหมายแรกของเราคือจังหวัดตาก แต่ตอนนี้ยังอยู่ชัยนาทอยู่เลย เราปั่นถึงนครสวรรค์บ่ายโมงกว่าๆ พวกเราไม่เข้าตัวเมือง แต่เลี้ยวซ้ายใช้เส้นทางเลี่ยงเมือง ผมปั่นคนสุดท้าย โอ้ว... พอเลี้ยวซ้ายเข้าไป ถึงกับอุทาน.. “เออ..พี่ครับ.. ลมจะแรงไปไหนเนี่ย!” ความเร็วตกเลย เหนื่อยอยู่แล้วต้องมาเจอลมอีกเอา ๒๕ ก็ ๒๕ เราปั่นที่ระดับความเร็วนี้ต่อไป

ตาเริ่มลอย อากาศที่ร้อนผนวกกับลมพัดปะทะหน้าตลอดเวลา ผมเริ่มหิวข้าวอีกแล้ว ตาลอยแล้ว เลี้ยวซ้ายอีกครั้งเข้าถนนสายหลัก ปั่นตามหาเพื่อนๆ ไปไหนกันหมด สรุปคือ.. ผมปั่นเลยเพื่อนที่รออยู่ปั๊มน้ำมันคนละแห่ง จึงต้องปั่นย้อนกลับมาอีก

มื้อนี้ข้าวแกงจัดเต็มจานอีกเช่นเคย เริ่มอิ่มก็เริ่มมีพลังกลับมาอีกครั้ง อ้นบอกพวกเราว่า เหลืออีก ๒๐๐ กิโลเอง ตอนนี้บ่ายโมงกว่า หา!.. อีก ๒๐๐ กิโลเนี่ยเท่ากับกรุงเทพฯ - หัวหินเลยนะ

ลองคิดดูสิครับ ตื่นมาตอนบ่ายโมงแล้วต้องไปปั่นเนี่ยแหละ แต่วันนั้นบรรยากาศไม่ได้ร้อนมากขนาดนั้น ลมเย็นๆ พัดผ่านหน้าตลอด น้องต้องช่างภาพก็สรรหามุมถ่ายภาพสวยๆ เราเริ่มปั่นกันอีกครั้งบ่ายสองโมง กับระยะทางอีก ๒๐๐ กิโล ฮ่าฮ่า.. สบายๆ คิดแบบนั้นก็เริ่มออกเดินทางอีก

ไม่นานอ้นจอดริมถนน เราว่า.. “เฮ้ย! เป็นไร” ผลปรากฏว่า.. โซ่ระเบิด เท่ากับว่า.. พวกเราได้พักแล้ว...เย้!

ที่ศาลาริมทางตำบลท่างิ้ว อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ พวกเราจอดตัดต่อโซ่กัน หลังจากนั้นจึงได้เริ่มปั่นต่อ เรามาจอดอีกครั้งที่เพิงขายน้ำมีน้ำเย็นๆ คนละขวด กระดกเฮือกๆ สดชื่นเป็นที่สุด และก็ถ่ายภาพเป็นที่ระลึกอีก กว่าจะได้ออกอีก ๑๕ นาที คิดเสียว่า...เหมือนเราไปแค่แยกหน้าเนอะ แล้วผมก็บอกเพื่อนๆ ว่า “ไปต่อกันเถอะ”

เอาไว้มาต่อฉบับหน้านะครับ ความมันส์เพิ่งเริ่มขึ้นครึ่งวัน ยังเหลืออีกสองวันครึ่ง จะสนุกทรหดขนาดไหน.. ไว้ติดตามฉบับหน้า

เรื่อง วชิรุฬ จันทรงาม

Fitness Lifestyle 26
Melbourne...เมืองจักรยาน ๓

การเลือกตั้งผู้ว่าฯ กรุงเทพมหานคร วันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๕๖ ใกล้เข้ามาทุกขณะ เราจะพบว่ามีการนำเรื่องจักรยาน มาเป็นนโยบายในการหาเสียงของผู้สมัครหลายคน ถือว่าเป็นแนวโน้มที่ดีสำหรับคนใน กทม. เมื่อประกาศเป็นนโยบายชัดเจน เชื่อว่าอีกไม่นานจะมีการพัฒนา/ส่งเสริมการใช้จักรยานกันอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

เมื่อวารสารฉบับนี้ออกมาถึงมือท่าน ผลการเลือกตั้งผู้ว่าฯ กรุงเทพมหานครก็คงออกมาแล้ว เราจะได้รู้กันว่า นโยบายของผู้ว่าฯคนใหม่ที่เกี่ยวกับการสนับสนุนการใช้รถจักรยานนั้นเป็นอย่างไร

ป้ายบอกระยะทางสำหรับผู้ใช้รถจักรยาน ซึ่งพบเห็นได้หลายแห่งใน Melbourne

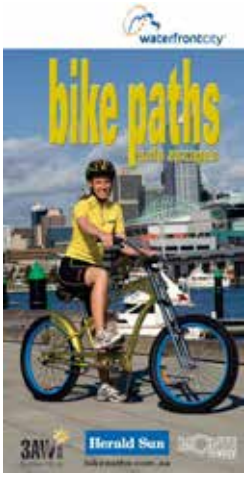
ในตอนที่แล้ว ได้มีการพูดคุยถึงความสำเร็จในการส่งเสริมการใช้รถจักรยานในออสเตรเลีย ซึ่งมีรัฐและเอกชนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเข้ามาร่วมด้วยเป็นตัวขับเคลื่อน โดยมี Australian Bicycle Council เป็นผู้มีบทบาทในการตรวจสอบและประสานการปฏิบัติแผนงานของ Australian National Strategy ซึ่งหนึ่งในกลยุทธ์ คือการจัด Infrastructure and Facilities สร้างเครือข่ายครบวงจร ครอบคลุมเส้นทางจักรยานให้มีความปลอดภัยและน่าขี่ รวมถึงการจัดหาให้ความสะดวกต่างๆ ณ ปลายทริปการเดินทางในแต่ละจุด

ในฉบับนี้จึงขอนำภาพที่ยังไม่เคยลงตีพิมพ์มาก่อน และบางภาพซึ่งลงในฉบับที่แล้ว แต่มีขนาดค่อนข้างเล็ก มองเห็นไม่ชัดมาลงใหม่อีกครั้งครับ

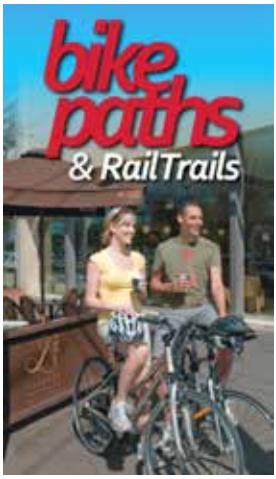
ภาพเหล่านี้ได้แสดงให้เห็นถึงการสนับสนุนการจัดหา การให้ความสะดวกปลอดภัยในการใช้จักรยาน ซึ่งสอดคล้องกับกลยุทธ์การจัด Infrastructure and Facilities ครับ ภาพเหล่านี้พบเห็นได้ทั่วไปในเมือง Melbourne ประเทศออสเตรเลีย

ที่ฝากรถจักรยาน บริการฟรี ๒๔ ชั่วโมง ทำเป็นโรงติดตาข่าย ติดกุญแจและติดตั้งวงจรปิด

ที่ฝากรถจักรยานชนิดหนึ่งตู้ต่อหนึ่งคัน ที่เรียกว่า Bike Locker ให้บริการฟรี



หนังสือ Bike Paths บอกเส้นทางจักรยาน



หนังสือ Bike Paths and Rail Trails แสดงแผนที่สำหรับทัวริ่งและเส้นทางจักรยานใน Melbourne

หนังสือ Off Road Cycling Adventures บอกเส้นทางสำหรับการขี่เสือภูเขาใน Melbourne รวมระยะทางยาวกว่า ๑,๒๕๐ กิโลเมตร

ป้ายบนรถราง อนุญาตให้นำเฉพาะรถจักรยานพับได้ขึ้นเท่านั้น เพื่อความสะดวก ไม่รบกวนผู้โดยสารอื่น แต่รถจักรยานขนาดทั่วไปสามารถนำขึ้นรถไฟได้ ไม่ต้องเสียเงินเพิ่ม

หมวกกันกระแทก Melbourne ที่กฎหมายบังคับจะต้องสวมขณะขี่จักรยาน หาซื้อได้ในร้าน 7-eleven ใน Melbourne ราคาเพียงใบละ AU$ ๕ เท่านั้น ราวๆ ๑๖๐ บาท แข็งแรง คุณภาพสูง แต่มีช่องระบายอากาศน้อย เพราะเน้นความแข็งแรง และใน Melbourne อากาศหนาวเย็น ๙ เดือน ใน ๑ ปี

ตำรวจจราจรส่องเรดาห์คอยจับกุมผู้ขับรถยนต์เร็วเกินที่กฎหมายกำหนดในเมือง Melbourne ๔๐ กม./ชม.

บุรุษไปรษณีย์ใน Melbourne ก็ยังมีการใช้รถจักรยานให้เห็นอยู่บ้าง บางคนก็ใช้มอเตอร์ไซค์

ถนนเลียบแม่น้ำ Yarra มีวิวสวยงาม อากาศปราศจากควันไอเสีย จึงเป็นที่นิยมสำหรับการวิ่ง ขี่จักรยาน เดินเล่น เต็มไปด้วยร้านอาหารหลากหลายประเภทเรียงรายเลียบแม่น้ำตลอดเส้นทาง

ถนนเลียบแม่น้ำ Yarra มีวิวสวยงาม อากาศปราศจากควันไอเสีย จึงเป็นที่นิยมสำหรับการวิ่ง ขี่จักรยาน เดินเล่น เต็มไปด้วยร้านอาหารหลากหลายประเภทเรียงรายเลียบแม่น้ำตลอดเส้นทาง

สัญญาณไฟจราจรเฉพาะสำหรับจักรยาน แสดงให้เห็นถึงการให้ความสำคัญในการร่วมใช้ถนนและเพื่อความปลอดภัยเป็นระเบียบเรียบร้อย

ครอบครัวจักรยาน มีการปลูกฝังให้รักการขี่จักรยานกันตั้งแต่ยังเด็กๆ ทั้งชายและหญิง

อุปกรณ์ปั่นจักรยานใน Cycling Studio ตกแต่งอย่างวิลิศมาหรา สำหรับฝึกปั่นขณะที่ไม่สามารถปั่นนอกสถานที่ได้ เนื่องจากสภาพอากาศไม่อำนวย

สินค้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

เป็นสินค้าที่จำเป็นสำหรับผู้ใช้จักรยาน จัดจำหน่ายในราคามิตรภาพ ผลิตจากวัสดุคุณภาพดี สามารถเลือกซื้อได้ที่ **สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐**

หรือสั่งซื้อทางไปรษณีย์ ด้วยการโอนเงินเข้า**บัญชีของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาโลตัสพระราม ๓ เลขที่ ๘๖๐-๒-๑๔๒๒๒-๒** แล้วกรุณาแฟกซ์สำเนาใบโอนไปที่ โทรสาร ๐-๒๖๗๘-๘๕๘๙ หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com

๐๑ (เขียว)

๐๑ (ฟ้า)

๐๒

๐๓ แบบ ๑, ๒

๐๓ แบบ ๑

๐๓ แบบ ๒

๐๔ (หน้า)

๐๔ (หลัง)

๐๕ (หน้า)

๐๕ (หลัง)

๐๖

๐๗

๐๘

๐๙

รายการสินค้า

๐๑. **หมวกคลุมหน้า มีสีเขียว สีฟ้า** ราคาใบละ ๑๒๐ บาท
๐๒. **หมวกงานโชว์จักรยาน** ราคาใบละ ๒๐๐ บาท
๐๓. **เสื้อยืดจักรยานสีขาว** ตัวละ ๑๐๐ บาท
- **แบบ ๑** ด้านหน้าลายจักรยาน ด้านหลังสัญลักษณ์สมาคมฯ
- **แบบ ๒** ด้านหน้าลายจักรยาน ด้านหลังโปรดระวังจักรยาน

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** ราคาคู่ละ ๑๒๐ บาท

“โครงการรีไซเคิลจักรยาน”

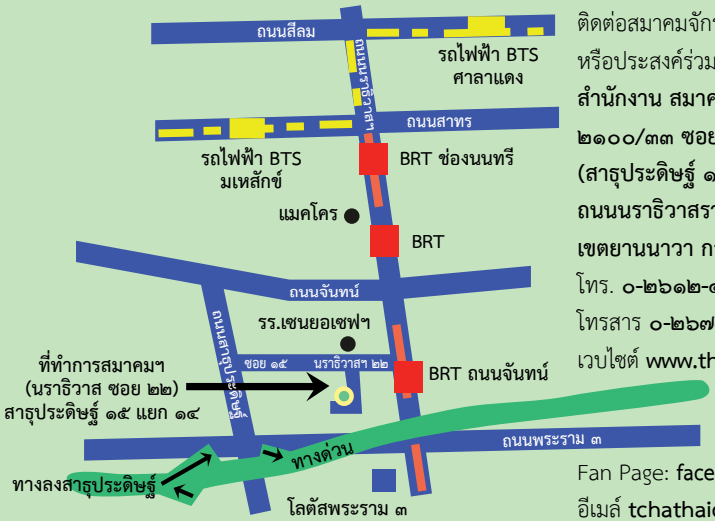
บริจาคจักรยาน

เป็นโครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อขอเชิญชวนทุกท่านที่ต้องการร่วมสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นจักรยานเก่าที่ใช้แล้ว ซึ่งสมาคมฯ จัดให้มีการบูรณะจักรยานเก่าเหล่านี้ โดยเหล่าช่างจักรยานและสมาชิกทั่วไป ซึ่งมีจิตสาธารณะ มาร่วมกันคนละไม้คนละมือ ปรับแต่งแก้ไขให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ กลับมาใช้งานได้ใหม่อย่างสมบูรณ์

หรือจะเป็นจักรยานใหม่ ก็จะยิ่งช่วยเพิ่มความสะดวกสบาย และกลายเป็นยานพาหนะ ที่จะช่วยให้น้องๆ เยาวชน ตามที่ห่างไกล สามารถใช้เพื่อการเดินทางสัญจร ไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ขอขอบคุณ **คุณ วิภารัตน์ รักษาวงค์** จักรยานแม่บ้าน ๑ คัน

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมโครงการ “จักรยานเก่าแลกจักรยานใหม่” เพื่อนำจักรยานเก่าไปเข้าโครงการรีไซเคิล ที่**บริษัท พีทีที โกลบอล เคมีคอล จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.** จัดให้มีขึ้นที่จังหวัดระยอง โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการรอบแรก ๖๘ คัน และมีสมทบเพิ่มอีก ๒๐๐ คัน



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่
สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒
(สาธุประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔)
ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี
เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐
โทร. **๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐**
โทรสาร **๐-๒๖๗๘-๘๕๘๙**
เวบไซต์ **www.thaicycling.com**
Fan Page: **facebook.com/TCHAthaicycling**
อีเมล์ **tchathaicycling@gmail.com**

City Bike
FOLDING ROAD
FIXED GEAR MTB
Thonglor Bike
Bicycle for Life
トンロー バイク
49 Soi 55 Sukhumvit Road Bangkok Tel. 0-2712-5425

PMP
ROOF RACKS & BIKE RACKS
แร็คหลังคา
แร็คจักรยาน
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 เฮียจุ๊ย 0 2462 8404 , 08 1899 6223

Domino
รับทำเสื้อชมรม กลุ่ม งานแข่ง ฯลฯ
คุณภาพเยี่ยม ราคามิตรภาพ
089-487-8789
Dominowear@hotmail.com

พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่

PRO BIKE ส่วนลด ๑๕% โทร. ๐ ๒๒๕๔ ๑๐๗๗

WORLD BIKE ส่วนลด ๒๐% โทร. ๐ ๒๙๔๔ ๔๘๔๘

THONGLOR BIKE ส่วนลด ๑๐% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทร. ๐ ๒๗๑๒ ๕๔๒๕

ZIP COFFEE (หมู่บ้านสัมมากร) ส่วนลดกาแฟ ๑๐ บาท สำหรับผู้ถือบัตรฯ และลด ๒๐ บาท สำหรับผู้ส่วมเสื้อจักรยาน TCHA ลายธงชาติ

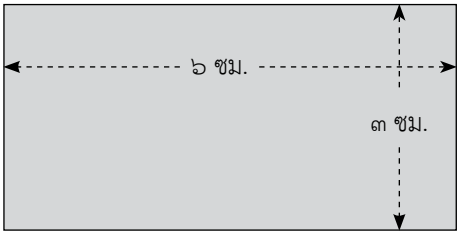
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานตราด ร่วมกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ชวนไปปั่นจักรยานสัมผัสสองดินแดนสอง ไทย - กัมพูชา ด้วยการปั่นเลียบหาดจังหวัดตราด และข้ามชายแดนไปกัมพูชา เพื่อเข้าสู่เกาะกง เลือกซื้อสินค้าปลอดภาษี แถมด้วยการล่องเรือชมธรรมชาติป่าโกงกาง

กำหนดเดินทาง ๖ - ๘ เมษายน ๒๕๕๖ สอบถามรายละเอียดได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาย่อยเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่ายจักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด ๓ คูณ ๖ เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาสเปิดพื้นที่ใหม่เพียง ๑,๐๐๐ บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ หรือทางเวบไซต์ที่ http://bit.ly/TCHAminiAD



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!

ร้านจักรยาน One Fine Day
ตัวแทนจำหน่าย Brompton และ Strida อย่างเป็นทางการในประเทศไทย
http://www.facebook.com/onefineday.b
ขอบคุณภาพจาก
http://www.facebook.com/Strida Thailand Fanclub
02-7444-077
08-7595-7417
ONE FINE DAY

Opening Promotion – โปรโมชั่นเปิดตัว

ปกติ 14,000 บาท **พิเศษสุด** เหลือเพียง 9,900 บาท

สำหรับจักรยาน OPTIMA รุ่น NOVA 3000

เมื่อซื้อผ่านตัวแทนจำหน่ายที่เข้าร่วมรายการ ระหว่างวันที่ 1 ก.พ.–15 มี.ค. นี้เท่านั้น

รายชื่อตัวแทนจำหน่ายที่เข้าร่วมโปรโมชั่น

ชื่อตัวแทนจำหน่าย	ภาค	จังหวัด	เบอร์โทร
สวนธนไบค์พลัส	กลาง	กทม.	081-899-6223, 02-462-8404
แสงเจริญ	กลาง	กทม.	02-393-2197
Apple Bike	กลาง	สมุทรปราการ	02-702-8008, 081-842-0081
เจริญจักรยาน, ราชบุรี	กลาง	ราชบุรี	032-388-551, 089-439-1682
ซุปเปอร์ทอยส์, บ้านโป่ง	กลาง	ราชบุรี	032-221-915 085-177-9728
เฮง เฮง จักรยาน	กลาง	ปทุมธานี	087-030-0087
โปรไบค์ (ไทยแลนด์)	กลาง	กาญจนบุรี	034-511-449, 034-511-644
เทพเจริญทรัพย์	ตะวันออก	ฉะเชิงเทรา	038-820-277, 086-344-2978
Rayong City Bike	ตะวันออก	ระยอง	089-666-0305
แสงฟ้าจักรยาน	ตะวันออก	ชลบุรี	081-399-3521
สุรพลจักรยาน	ตะวันออกเฉียงเหนือ	อำนาจเจริญ	045-451-192, 045-451-094, 081-966-0935
ศรีสะเกษจักรยาน	ตะวันออกเฉียงเหนือ	ศรีสะเกษ	045-613-684
หงส์ฟ้าเกียรติศักดิ์	ตะวันออกเฉียงเหนือ	อุดรธานี	086-770-9991
จักรยานแฟ็ตพรี	เหนือ	เชียงราย	053-752-532, 089-755-4676
นงอะไหล่ยนต์ & คลังจักรยาน	เหนือ	ลำพูน	053-520-285, 081-992-6959
ช่วงสิงห์ไบร์เชียงใหม่	เหนือ	เชียงใหม่	053-226-487, 089-433-6181
กิจเสรี	ใต้	ระนอง	077-811-614
ชุนหลี-ปราณบุรี	ใต้	ประจวบคีรีขันธ์	032-621-564, 081-480-3107
บุญลือจักรยาน	ใต้	สงขลา	074-238-412, 081-766-5582
บ้านรถถีบ	ใต้	พังงา	076-422-258, 086-690-3625
เจียมพานิชย์	ใต้	กระบี่	075-621-175

NOVA
MOUNTAIN BIKE

SPECIFICATIONS — NOVA 3000
WEIGHT 14.05 KG. / 30.91 LBS.

6061 Custom Alloy Tube
Spinner 300 100mm
Optima Concepts Double Wall Alloy
Optima Concepts Alloy QR
Compass Small Block 26" x 1.95
Shimano EF51 3 x 8spd
Shimano ALTUS
Shimano ACERA
Shimano M131 24/34/42T, 170L
Shimano UN26
Shimano HG31 – 8 Speed, 11–32T
Alloy Casting
Shimano M375 Mechanic Disc

OPTIMA Call Center 02-703-6826 Email: info@optimacycle.com www.facebook.com/OptimaBike

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