



Bicycle Touring



Slide Title

- **Bicycle touring** means self-contained cycling trips for pleasure, adventure, and autonomy rather than sport, commuting, or exercise. Touring can range from single-to multi-day trips, even years. Tours may be planned by the participant or organised by a holiday business, a club, or a charity as a fund-raising venture.



ประเภทของการปั่นจักรยาน

01

Short-distance touring cycling



02

Long-distance touring cycling

03

Full series

การปั่นจักรยานเดินทางระยะใกล้

- **Short-distance touring cycling** ซึ่งเป็นการปั่นเดินทางท่องเที่ยวที่ส่วนใหญ่จะเน้นพื้นที่การปั่นภายในประเทศ (**Domestic trip**) และมีระยะทางในการปั่นรวมตลอดการเดินทางไม่เกิน **300** กิโลเมตร การปั่นรูปแบบนี้เป็นการปั่นที่ไม่ต้องเตรียมการอะไรมากนัก นักปั่นสามารถปั่น โดยต้องการการฝึกซ้อมที่ตั้งอยู่ในระดับปานกลาง ถึงระดับสูง เช่น บุคคลทั่วๆ ไปที่จัดการปั่นจักรยานเดินทาง  ทุกๆ เดือน หรือทุกๆ วันอาทิตย์ และจบทริปการปั่นภายในวันเดียว หรือสอง-สามวัน 



La Ruta 270km

ทำความตาย — งานแข่งปั่นจักรยาน La Ruta De Los
Conquistadores





- งานถูกจัดขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ.1993 โดยมีผู้นำคือนักปั่นจักรยานชั้นนำชื่อ โรมัน เฮอร์บีน่า




- “โรมัน” ได้สร้างแรงโน้มถ่วงน้ำว่า การเผชิญหน้ากับความท้าทายอันยากลำบาก จะช่วยให้เราได้พบกับความเป็นจริง และการรู้จักตัวเองซึ่งจะนำพาทุกคนไปสู่ความเป็นสุดยอด โดย “โรมัน” ได้ตัดสินใจเอาเส้นทางในการเดินทางของเขา มาใช้เป็นเส้นทางสำหรับการแข่งขัน และตั้งชื่องานแข่งขันว่า **“La Ruta De Los Conquistadores”** เพื่อเป็นการให้เกียรติเหล่านักสำรวจ





การปั่นจักรยานเดินทางระยะไกล

Long-distance touring cycling ซึ่งเป็นการปั่นเดินทางท่องเที่ยวที่จะเกิดขึ้นตามเส้นทางภายในประเทศแบบข้ามเขต (Cross region) หรือข้ามประเทศ (Cross country) โดยมีระยะทางในการปั่นรวมตลอดการเดินทางตั้งแต่ 500-3,000 กิโลเมตร การปั่นจะต้องมีการเตรียมการที่ค่อนข้างจะมาก โดยต้องการการฝึกซ้อมที่เข้มข้น และการพัฒนากายภาพของนักปั่นให้พร้อมสำหรับการเดินทางที่สูด เช่น พี่สว่าง ทองดี ที่จัดทริปปั่นจากประเทศไทยไปประเทศอินโดนีเซีย เป็นต้น



การปั่นจักรยานเดินทาง

การปั่นจักรยานเดินทางที่มีชื่อเรียกว่า "Full series" อันเป็นรูปแบบการปั่นจักรยานเดินทางท่องเที่ยวที่ครอบคลุมระยะทางมากกว่า 5,000 กิโลเมตรขึ้นไปภายในทริปการปั่นเดียวที่จัดขึ้น ซึ่งทั้งนักปั่น และรถจักรยานจะต้องมีการเตรียมการที่ดีที่สุด แต่ว่าการฝึกซ้อมอาจจะไม่ถึงขั้นระดับที่ 2 ที่กล่าวมา โดยเฉพาะจะต้องมีระยะเวลาในการเดินทางยาวนาน ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน เช่น พีห์มู และพีร์วรรณ ที่ปั่นจักรยานเดินทางรอบโลก หรือคุณป้าสามาร์ธา โฮเวลล์ (Samartha Howell)

Velo Route 12 6000km

- **National Cycle Route 12** is part of the National Cycle Network managed by the charity Sustrans. ผ่านแปดประเทศ ได้แก่ สหราชอาณาจักร, ฝรั่งเศส, เบลเยียม, เนเธอร์แลนด์, เยอรมนี, เดนมาร์ก, สวีเดนและนอร์เวย์





ประเภทการใช้งานจักรยาน

จักรยานเพื่อการแข่งขัน จักรยานเพื่อการออกกำลังกาย จักรยานพับ
จักรยานแม่บ้าน

จักรยานทัวร์ริ่ง

Light Touring



- สำหรับคนที่ชอบการปั่นจักรยานท่องเที่ยว แต่ยังคงคลั่งไคล้ในการทำเวลา จักรยานแบบ **Light Touring** ถือเป็นตัวเลือกหนึ่งที่ได้รับ ความนิยม ด้วยองศาของเฟรมที่ใกล้เคียงกับ จักรยานแบบเสือหมอบเพื่อการแข่งขัน
- การเลือกใช้จักรยานแบบนี้ มักเลือกด้วย วัตถุประสงค์การท่องเที่ยว ที่เน้นเดินทาง ด้วยความเร็ว ในระยะทางไกลๆ และ บรรทุกสัมภาระน้อย เช่น การปั่นจักรยาน ข้ามจังหวัดระยะทาง 100-300 กม. ค้างคืน สัก 1-2 คืน แล้วปั่นกลับ

Long Distance Touring

- มักเป็นจักรยานที่ถูกรอกแบบให้สามารถบรรทุกของได้หนักเพิ่มขึ้นอย่างน้อยๆ 25 กก. โดยการเพิ่มส่วนที่สามารถใส่แร็ค ทั้งหน้า และ หลัง ซึ่งใช้สำหรับติดตั้งกระเป๋าหรือบรรทุกสัมภาระ



Trekking

- ถือเป็น การ **set-up** จักรยานแบบที่สามารถลุยไปบนเส้นทางที่สมบุกสมบันมากยิ่งขึ้น สำหรับถนนดิน ถนนชนบท หรือการเดินทางที่ไม่สามารถคาดเดาสภาพถนนได้, จักรยานประเภทนี้มักจะมืองศาที่ให้นั่งตัวตรง รู้สึกสบายมากขึ้น



Off-Road Touring



- เน้นการตะลุยถนนขรุขระ ชันเขา เข้าป่า ลุยหาดทราย ทะเลทราย, แต่ยังคงความสามารถในการบรรทุกสัมภาระได้ โดยมักจะมีจุดสำหรับยึดแบริดเอาไว้บนเฟรม
- ออกแบบให้ใส่ล้อโต เพื่อตะลุยเส้นทางหิมะหรือทะเลทราย

Recumbent



จักรยานแบบนอนป้าน

- ออกแบบให้ไม่รู้สึกปวดก้น ไม่ปวดหลัง, ทำนอนป้าน ทำให้ลู่ลม แต่ก็มีข้อเสียคือ ไม่มีพื้นที่สำหรับบรรทุกสัมภาระมากนัก ปั่นขึ้นภูเขาได้ยาก และหาอะไหล่สำหรับซ่อมบำรุงได้ยาก

Folding

จักรยานพับ

- ข้อได้เปรียบคือ ขนาดเล็ก สามารถพับเก็บแล้วมีขนาดเล็ก สะดวกในการขนย้ายขึ้นรถยนต์หรือ โหลดเข้าใต้ท้องเครื่องบิน
- ในทางตรงกันข้ามกัน จักรยานพับซึ่งมีขนาดเล็กที่ไม่สามารถปั่นทำความเร็วได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งอาจไม่สามารถบรรทุกสัมภาระได้อย่างเต็มที่



Tandam



ปั่นจักรยาน One Day Trip ไหว้พระ วัดสวย เทียบสุโขทัย 1 วัน ที่ อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย

- ปั่นไป แวะถ่ายรูป แวะชมโบราณสถานไปเรื่อยๆ ไม้รีบร้อน สไตล์ Slow Slow





บางกะเจ้า



บางกะเจ้า

เที่ยวใกล้กรุงเทพฯ

ปั่นจักรยาน
สูดอากาศดีๆ ปอดดีเยี่ยม



TrueID Lifestyle | travel.trueid.net

“สนามปั่นจักรยานเจริญสุขมงคลจิต” กับระบบ Cashless ใช้จ่ายผ่าน SNAP

- **Happy and Healthy Bike Lane** หรือ **Sky Lane** เปิดตัวอย่างเป็นทางการไปแล้วเมื่อวันที่ 23 พ.ย. 61 ที่ผ่านมา



The Velo's Hotel & BMX Pump Track

ที่พักครบครันสำหรับคนรักจักรยานแห่งแรกของไทย



โรงแรมแนวคิดจักรยานเต็มรูปแบบแห่งแรกในไทย จังหวัดสระแก้ว

- ตั้งอยู่ที่ ถนนธนະวิถี อำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว จุดเด่นสนามแข่งขัน **BMX Pump Track** มีความยาว 400 เมตร ตั้งอยู่บริเวณด้านหน้าของ โรงแรม



จุดเช็คอิน เก้าอี้ทำเป็นรูปอานจักรยาน

จักรยาน





- ประกอบไปด้วยห้องพัก 4 แบบด้วยกันคือ ห้องพักแบบ **Bike Type** ห้องพักติดสนามที่สามารถนำจักรยานเข้าห้องพักได้เลย
- ห้องพักแบบ **Deluxe Pool Access** ห้องพักมีระเบียงติดสระน้ำ สามารถลงเล่นน้ำได้เลยจากห้องพัก
- ห้องพักแบบ **Deluxe Pool View** ห้องพักชั้นบนชมวิวของสระว่ายน้ำและสนามแข่งขันแบบพาโนรามา
- และห้องพักแบบ **Superior Garden View** ห้องพักมาตรฐาน ชมวิวสวนสวยสงบ ร่มรื่น เย็นสบาย

ณัฐวุฒิ และเว็บไซต์ Nattawut.com blog





- “นอกเหนือจากการปั่นจักรยานท่องเที่ยว ก็ไม่มีวิธีอื่นที่ดีกว่านี้แล้ว ที่จะทำให้เราได้เห็น ได้สัมผัสวิถีชีวิตทุกซอกทุกมุมของเมืองที่เราไปเยือน มีความสุขผ่อนคลายจากการได้ท่องเที่ยว พร้อมกับได้ออกกำลังกายไปด้วยในเวลาเดียวกัน”



THE TRAVELLER BIKER & COFFEE

LEARNER : ชีวิตแห่งการเดินทาง, ปั่นจักรยาน และ
เรียนรู้เรื่องกาแฟของ สว่าง ทองดี



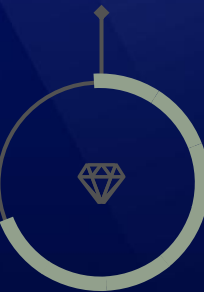
- ครูสอนชีววิทยา, เป็นนักเขียนที่มึ่งงานพ็อกเก็ตบุ๊กเกี่ยวกับการท่องเที่ยวของตัวเองออกมาแล้ว 4 เล่ม และมึ่งงานเขียนในนิตยสารเกี่ยวกับกาแฟอย่างสม่ำเสมอ
- ชาวปกากะญอ ที่แม่สะเรียง ผู้ปั่นจักรยานติดรถพ่วง ดริปกาแฟขายนักท่องเที่ยวที่เชียงใหม่ ในนาม **Nomad Coffee**

ประโยชน์.....

ร่างกายแข็งแรง กินได้เต็มที่
นอนหลับ



ลดการก่อมลพิษ เป็นส่วน
หนึ่งของสิ่งแวดล้อม



รู้จักอดทนมากกว่าเดิม



มันทำให้ได้เรียนรู้โลกกว้าง “โลกคือหนังสือเล่มใหญ่ และคน
ที่ไม่ได้ท่องเที่ยว เสมือนได้อ่านหนังสือเพียงแค่หน้าเดียว ”

– Saint Augustine



Thank you

