



Title :	ใจใส่วิ่ง 69 ปี 6 คืออ้อมวัยรักโลก-ใจใส่วิ่งออกฟิตติ้ง "ตาอ้อมวัยรักโลก"
Subject Heading 1 :	ไทยรัฐ
Subject Heading 2 :	จิตอาสาช่วยผู้พิการ 6 ธันวาคม 2558 ฉบับที่ 12
Source :	ความจงรักภักดีต่อ
Date :	พ่อหลวงของชาวไทย

จึงชักชวนกันในชมรม

จักรยาน มฟล.เข้าร่วมกิจกรรมปั่นเพื่อพ่อของ จ.เชียงราย ช่วงนี้ก็มี การฝึกซ้อมเตรียม

ความพร้อมของ

ร่างกาย อย่างไร

ก็ตาม ผมเคยมี

โอกาสไปเที่ยวที่

ประเทศเยอรมนี

และได้ปั่นจักรยานที่นั่น ทำให้

รู้สึกประทับใจทั้ง

เส้นทางสิ่งอำนวยความสะดวกและ

การปฏิบัติตามกฎ

กติกาของผู้คน

สำหรับบ้านเรา จาก

ที่ได้ยินข่าวว่ามีอุบัติเหตุเกี่ยวกับ

จักรยานทำให้รู้สึกกังวลบ้าง ถ้ามีเลน

จักรยานอย่างจริงจังก็คงปั่นได้สบายใจขึ้น

ตอนนี้ผมก็ปั่นในมหาวิทยาลัยหรือเส้นทาง

ใกล้ๆครับ"

ด้าน ปิยะวุฒิ สุทธิ "วุฒดี" เฟรชชี

ปี 1 สำนักวิชาการจัดการ เล่าว่า "ผมมี

โอกาสไปปั่นจักรยานหลายที่ เพราะมี



ญาติอยู่หลายจังหวัด เวลาไปไหนผมก็จะเอาจักรยานไปด้วย เช่น เพชรบูรณ์ ภูเก็สิ่งที่ได้จากการปั่นจักรยานคือความเพลิดเพลินและ

ทำให้สุขภาพดีด้วยเวลาปั่นไปช้าๆเราได้สังเกตอะไรหลาย

อย่างสองข้างทาง สำหรับคนที่เริ่มต้นปั่นจักรยาน

นอกจาก ต้องรู้เกี่ยวกับวิธีใช้ วิธีปั่นจักรยานที่

ถูกต้องแล้วต้องศึกษาเส้นทางให้ดีกว่าจะออก

ถนน ต้องเลือกเส้นทางที่รถไม่เยอะ ปั่นกลางคืน

ต้องมีไฟท้าย เวลาเลี้ยวก็ต้องให้สัญญาณคนอื่นรู้

ด้วย ความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญมากครับ"

ส่วน "เอิร์ท" ชاکริต นงนุช ปี 3 สำนักวิชา

นิติศาสตร์ หนุ่มชลบุรีคนนี้ แจกแจงว่า "ครอบครัว

สนับสนุนให้ปั่นจักรยานอย่างเต็มที่ และเมื่อเดือน

ส.ค.ที่ผ่านมา ก็ได้เข้าร่วมกิจกรรม "ปั่นเพื่อแม่

Bike for Mom" โดยใช้ระยะทางปั่นจากบ้าน

ไปร่วมงานที่ละเซิงเทรา ไป-กลับรวม 98 กิโลเมตร

เป็นครั้งแรกที่ปั่นระยะทางไกลขนาดนี้ ผมว่า การ

ปั่นจักรยานนอกจากช่วยลดโลกร้อน ช่วยเรื่อง

สิ่งแวดล้อมแล้ว สิ่งที่ผมได้ อย่างชัดเจนอีกอย่างคือ

ลดความอ้วน จากเมื่อก่อนผมหนักกว่า 60 กิโล

ลดมาเหลือ 55 กิโลในเวลาไม่กี่เดือน ทั้งยังช่วย

เรื่องสุขภาพ อย่างเมื่อก่อนเวลาอนผมมักจะปวด

กรดไหลย้อน ตอนนี้ไม่เป็นแล้ว รู้สึกร่างกายเรา

แข็งแรงขึ้นผมจึงอยากหาความรู้และปั่นจักรยานอย่างจริงจังมากขึ้น"

ปิดท้ายกับสาวมดเต "เอ๋อ" อนุสรณ์ กิจจาพรมมา ปี 1

สำนักวิชาการจัดการ บอกว่า "แรกๆเห็นเป็นแฟชั่น ใครปั่นจักรยาน

แล้วรู้สึกเท ก็อยากปั่นบ้าง ขณะเดียวกัน เอยมีปัญหาลิ้นข้อเข่าเสื่อม

หมอแนะนำให้ลองปั่นจักรยานดู ก็ช่วยเพิ่มความแข็งแรงได้เยอะ ที่

ผ่านมาเคยเข้าแข่งขันรายการปั่นจักรยานเลือกภูเขาชิงถ้วยพระราชทานฯ

ที่หัวหิน รุ่นปี ระยะทาง 28 กิโลเมตร ก็ได้รางวัลที่ 3 กลับมา

ทำให้เรามากำลังใจในการปั่นจักรยานมากขึ้น และในวันที่ 11 ธ.ค.นี้

ก็ไม่พลาดที่จะร่วมกิจกรรมปั่นเพื่อพ่อ เพื่อ แสดงความ

จงรักภักดีแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว"

"ยายรหัศ" ขอกดไลค์สนับสนุนเต็มเหนี่ยวกับการ

ใช้เวลาว่างฟิตเฟิร์มออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทใด

รวมถึงการปั่นจักรยานพรรณด้นิยม

นอกจากจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง รักษ์

สิ่งแวดล้อมแล้ว ยังได้สร้างมิตรภาพใหม่ๆให้

เกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรมอีกด้วย.