



3 วัน 114.9 กิโลเมตร กับ Power Bike Narathiwas

3 days 114.9 kilometers with Power Bike Narathiwas

เดชดนัย จุ้ยชุม สส.บ. (Detdanai Juychum, B.I.S.)¹

เมื่อสุขภาพของข้าพเจ้าเริ่มแยลง ไม่สบายบ่อยขึ้น จึงเริ่มคิดหาทางออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จนมาวันหนึ่งเพื่อนของข้าพเจ้าได้ชักชวนให้ออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน ข้าพเจ้าได้ใช้เวลาคิดไตร่ตรองอยู่ช่วงระยะเวลาหนึ่ง ในที่สุดก็ตัดสินใจตอบรับคำชวนออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน ในช่วงแรก ข้าพเจ้าปั่นจักรยานกับเพื่อน 2-3 คน ตามถนนในตัวเมืองนราธิวาส ต่อมาได้รับทราบข่าวที่จังหวัดนราธิวาสมีชมรมจักรยานจังหวัดนราธิวาส หรือที่เรียกว่า Power Bike Narathiwas มีคุณอรุณพล สุธีรัตนกุล หรือที่พวกเราชาวนักปั่นเรียกกันว่า “ลุงแม” เป็นประธานชมรมจักรยานจังหวัดนราธิวาส ซึ่งได้ก่อตั้งขึ้นมาเป็นเวลาประมาณ 20 กว่าปีมาแล้ว เหตุที่ข้าพเจ้าได้เข้าร่วมชมรมนี้ เนื่องจากมีอยู่วันหนึ่งที่ข้าพเจ้าได้ปั่นจักรยานออกกำลังกาย และได้พบกับ ผศ.ประเวศ เจียรวิชชา อาจารย์วิทยาลัยเทคนิคนราธิวาส มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ท่านเป็นนักปั่นจักรยานอยู่แล้วได้ชักชวนให้ข้าพเจ้าเข้าร่วมชมรมจักรยานจังหวัดนราธิวาส ซึ่งจะมีการรวมตัวกันในช่วงเวลาประมาณ 5 โมงเย็นของทุกวัน ที่ด้านข้างสวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ท่านได้บอกว่า การปั่นจักรยานคนเดียวมันไม่สนุกหรอก ไม่มีการพัฒนาในการปั่น ต้องปั่นกันหลายๆคน จึงจะมีความสุขและมีการพัฒนาในการปั่นจักรยาน อีกทั้งยังได้เพื่อนเพิ่มขึ้น หลังจากนั้นข้าพเจ้าจึงได้เข้าร่วมชมรมจักรยานจังหวัดนราธิวาส เป็นต้นมา

เมื่อได้กล่าวถึงที่มา ข้าพเจ้าจึงอยากเล่าเรื่องการปั่นจักรยานของข้าพเจ้ากับชมรมจักรยานจังหวัดนราธิวาส ซึ่งใช้เวลาเพียง 3 วันใน 1 สัปดาห์ โดยเริ่มครั้งแรกเมื่อวันที่ 7-9 มิถุนายน 2553



ในวันแรก หลังจากเลิกงานข้าพเจ้าก็ได้กลับถึงที่พัก เพื่อเปลี่ยนชุดและปั่นจักรยานออกมายังสถานที่นัดหมายกับกลุ่มชมรมจักรยานจังหวัดนราธิวาส เราได้มีการตกลงเส้นทางที่จะปั่น จักรยานของวันนี้คือนราธิวาส - ยี่งอ - ดันหยงมัส - นราธิวาส เราเริ่มออกปั่นเมื่อเวลา 17.15 น. โดยมุ่งหน้าตรงไปยังอำเภอยี่งอ

¹ เจ้าหน้าที่ธุรการ งานสภาคณาจารย์และข้าราชการ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์



ซึ่งมีระยะทางประมาณ 15 กิโลเมตร เส้นทางสายนี้จะเป็นถนนเรียบลาดยางตลอด ในการปั่นเส้นทางเรียบนั้น



เราจะมีชื่อเรียกนักปั่นที่ตามหลังจักรยานคันอื่นโดยใช้ลมดูด ทำให้ลดการใช้แรงของตัวเองว่า “ปลิง” หรือที่เรียกว่า “ตัวดูด” ความเร็วที่ปั่นกันคือ ประมาณ 40-45 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เราใช้เวลาประมาณ 30 นาทีในการปั่นจนถึงตัวอำเภอเมือง จากนั้นเราก็ลดความเร็วลงเพื่อเป็นการผ่อนคลายก่อนถึงทางลาดชันภูเขา ซึ่งเป็นเส้นทาง ยี่งอ - ตันหยงมัส ซึ่งมีระยะทาง 12 กิโลเมตร เส้นทางนี้ต้องใช้พลังกำลังในการปั่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นทางลาดภูเขา ซึ่งลาดมาก

ลาดน้อยก็แล้วแต่ความสูงของภูเขา เราก็จะทำความเร็วได้เพียงประมาณ 25-35 กิโลเมตรต่อชั่วโมงเท่านั้น ใช้เวลาประมาณ 30 นาที หลังจากนั้นจะเป็นเส้นทาง ตันหยงมัส - นราธิวาส ซึ่งเส้นทางนี้จะเป็นทางเรียบลาดยางตลอดเหมือนกัน จะเป็นเส้นทางที่นักปั่นคนที่เหลือพลังกำลังมากที่สุด ก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้เร็วที่สุด ซึ่งข้าพเจ้าเองนั้น เป็นคนที่มีพลังกำลังน้อย ทำให้ไปถึงกลุ่มหลังๆ ระยะทางของเส้นทางนี้ 22.5 กิโลเมตร ใช้เวลา 45 นาที รวมระยะทางทั้งสิ้นในการปั่นจักรยานวันนี้ 47.5 กิโลเมตร ใช้เวลาทั้งหมด 1 ชั่วโมง 45 นาที

วันที่สอง เราได้ตกลงเส้นทางปั่นกันคือ นราธิวาส - นิคมสทกรณบาเจาะ - นราธิวาส เราเริ่มออกปั่นเวลาเดิมคือ ประมาณ 17.15 น. มุ่งหน้าไปยังนิคมสหกรณ์บาเจาะซึ่งห่างจากตัวเมืองนราธิวาส ประมาณ 12 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 21.30 นาที เส้นทางนี้จะเป็นทางเรียบลาดยาง ทำให้พวกเราสามารถเร่งความเร็วในการปั่นได้ตามต้องการ จนถึงทางเข้านิคมสทกรณบาเจาะ ซึ่งหลังจากนี้จะเป็นเส้นทางทางออฟโรด ที่เป็นถนนดินลูกรังวิ่งผ่านสวนปาล์มของนิคมสหกรณ์บาเจาะ เส้นทางนี้เป็นบททดสอบนักปั่นจักรยานว่า จะเป็นเสือภูเขาตัวจริงได้หรือไม่ เนื่องจากเส้นทางเป็นลูกรังที่เป็นหลุม เป็นบ่อคอยต้อนรับนักปั่นจักรยานแล้วยังมีสายลมแรงที่พัดสวนทางกับเราอีกแรงหนึ่งที่คอยขัดขวางไม่ให้เราผ่านไปได้อย่างง่ายดาย ที่สำคัญคือ การตามหลังนักปั่นคนอื่นๆ ก็จะเผชิญกับฝุ่นละอองที่เกิดจากกลุ่มนักปั่นที่ล่องหน้าไปก่อนแล้ว ข้าพเจ้าใช้พลังกำลังแรงจนเกือบหมดแรงเลยทีเดียว เพราะไม่ต้องการเจอกับฝุ่นละอองมาก การปั่นเส้นทางแบบนี้จะมีการหยุดพักเป็นบางช่วงเนื่องจากคนที่มีความกำลังมากมักจะนำห่างไปไกล เมื่อถึงทางแยกก็ต้องจอดรอกลุ่มที่โดนทิ้งห่าง เพื่อไม่ให้หลงทางกัน



เราปั่นอยู่ในนิคมสหกรณ์บาเจาะเป็นระยะทางประมาณ 18 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง เราจึงออกจากนิคมสหกรณ์ บาเจาะ ซึ่งเส้นทางกลับจะมาออกทางด้านหลังของมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ที่กำลังมีการก่อสร้างอาคารเพิ่มเติม ณ ตำบลโคกเขือ และนักปั่นทุกคนจะปั่นกลับเข้าตัวเมืองนราธิวาสอีก ประมาณ 7 กิโลเมตร ช่วงนี้จะเป็นการปั่นสบายๆ ไม่เร็วมากเพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากที่ใช้งานกันมาหนัก ใช้เวลาประมาณ 20 นาทีก็ถึงตัวเมืองนราธิวาส รวมระยะทางทั้งสิ้นในวันนี้ที่สองนี้ 37.9 กิโลเมตร ใช้เวลาทั้งหมด 1 ชั่วโมง 41 นาที



วันที่สาม หรือวันสุดท้ายของการปั่นจักรยานสัปดาห์นี้ หลังเลิกงานข้าพเจ้าก็ได้ปั่นจักรยานมายังจุดนัดพบของชมรมเช่นเดิม ในวันนี้เราตกลงกันว่าจะปั่นในเส้นทางสบายๆ ไม่เน้นเส้นทางที่ต้องใช้พลังกำลังมาก เราตกลงกันได้ว่าเส้นทางของวันนี้คือ นราธิวาส - มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ - เขาสูงเหลี่ยม - บ้านปลักปลา - นราธิวาส พวกเราเริ่มปั่นไปยังเส้นทางเดิมของเมื่อวานคือ ไปทางด้านหลังมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ เขตตำบลโคกเขือ ซึ่งเป็นระยะทางประมาณ 7 กิโลเมตร ใช้เวลา ใช้เวลาประมาณ 20 นาที เพื่อเป็นการอุ่นเครื่องร่างกาย หลังจากนั้นหัวหน้าแถวซึ่งเป็นผู้นำขบวนได้เลี้ยวจักรยานเข้าไปในสวนยางของชาวบ้านระแวกนั้น ซึ่งจะเป็นเส้นทางที่ชาวบ้านใช้เดินทางเข้าไปกรีดยางในสวนยาง เส้นทางนี้เรียกว่า ทางสายเดี่ยว (ซึ่งเกิลแทรค) จะเป็นทางแคบ ๆ มากมายและคดเคี้ยว ตามป่าเขา พุงหญ้า หรือพื้นที่ทุรกันดานต่างๆ ไป เป็นเส้นทางที่ปั่นได้อย่างสนุกสนานมากที่สุด ซึ่งนักปั่นทุกคนจะต้องใช้เทคนิคในการควบคุมรถและใช้ความเร็วพอประมาณ ปั่นไปได้สักพักผู้นำของเราก็เลี้ยวขึ้นภูเขาสวนยาง ซึ่งเป็นทางที่ชันมาก ข้าพเจ้านึกในใจว่า “อะไรกัน ไหนบอกว่าจะปั่นกันแบบสบายๆ” ในการขึ้นภูเขานั้นต้องใช้เกียร์ต่ำในการปั่นไต่ระดับขึ้นไป ซึ่งต้องใช้พลังกำลังเยอะมาก และในที่สุดข้าพเจ้าก็ได้เสียการทรงตัวจึงล้มลง เนื่องจากทางมีความชันมากและไม่สามารถควบคุมการปั่นรถได้ และนึกถึงคำพูดที่เคยได้ยินมาว่า “ไม่ล้มก็ไม่ใช้เสียภูเขาตัวจริง” ถ้าเป็นอย่างนั้นข้าพเจ้าก็เป็นเสียภูเขาตัวจริงแล้วสินะ ฮา! เราปั่นกันในเส้นทางนี้ประมาณ 15 กิโลเมตร ก็ออกมาที่ทางเรียบลาดยางและมาถึงการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดนราธิวาส (ตั้งอยู่ที่บ้านปลักปลา ตำบลลำภู อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส) เราก็ปั่นจักรยานกลับเข้าตัวเมืองนราธิวาส





เป็นอันสิ้นสุดการปั่นของวันนี้ รวมระยะทางทั้งสิ้นในวันนี้สาม 29.5 กิโลเมตร ใช้เวลาทั้งหมด 1 ชั่วโมง 34 นาที ระยะทางรวมทั้งสิ้นใน 3 วัน 114.9 กิโลเมตร

3 วัน 114.9 กิโลเมตรกับ Power Bike Narathiwas ที่กล่าวมา ทำให้ข้าพเจ้าได้ข้อคิดเรื่องนี้ว่า “การมุ่งมั่นเป็นสิ่งสำคัญ” การตั้งเป้าหมายว่าจะไปให้ถึง แม้จะมีอุปสรรคขวากหนามระหว่างทางมากมายเพียงใด เราก็สามารถฝ่าฟันให้ไปถึงจนได้ เผลอเช่นเดียวกับการปั่นจักรยานเสือภูเขา ถ้ามีการวางแผนที่ดี เตรียมการดี รวมพลังกันไปถึงจุดหมาย ความสำเร็จย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน นอกจากนี้ การปั่นจักรยานยังช่วยให้



ร่างกายแข็งแรง เป็นการออกกำลังกายวิธีหนึ่ง ซึ่งการออกกำลังกายนั้นมีหลากหลายวิธี ข้าพเจ้าอยากเชิญชวนให้ผู้อ่านทุกท่านหันมาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ตั้งแต่ววันนี้เป็นต้นไป เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี ห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บ ดังคำกล่าวที่ว่า “กีฬา...กีฬา คือ ยาวิเศษ” หากผู้อ่านท่านใด สนใจที่จะออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน ชมรม Power Bike Narathiwas ยินดีต้อนรับเข้าสู่ชมรม