

RIDING THE VELODROME

AT THE CHIANG MAI 700TH ANNIVERSARY STADIUM

สนุกกับบันจัทรยานในเวโลโดรม
ณ สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี

สนามจักรยาน
VELODROME



RIDING THE VELODROME

สนุกกับมันส์จักรยานในเวโลโดรม ณ สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี



Sir Chris Hoy เซอร์คริส ฮอย

The British multiple world and Olympic sprint and keirin champion sends his best wishes to cyclists at the Chiang Mai Velodrome.

แชมป์โอลิมปิก โอลิมปิกแชมป์และกับรินชาวอังกฤษ ได้ขอพรให้กับนักปั่นจักรยานทุกคนที่เวโลโดรมเชียงใหม่



The 330-metre Chiang Mai Velodrome at the 700th Anniversary Chiang Mai Stadium was built for the SEAsia Games in 1995. It is a valuable facility that helps define the City as a world class cycling destination. Chiang Mai boasts plenty of good roads in the mountains, undulating highways and many kilometers of flat roads upon which riders can train. The velodrome adds to this and teaches riders many skills that can be transferred to road and off-road cycling. Amongst these skills are smoother pedaling, good balance, core stability and great bike handling.



To access the velodrome go to the office at the 700th anniversary stadium. This is located close to the second entrance of the complex, close to the swimming pool on the 'Canal Road' that goes towards Mae Rim.

Membership of the whole complex, giving access to all the facilities is currently 550 baht a year. Please provide a passport photograph and copy id.

Members use the velodrome for 100 baht per day (200 non-members).



© Ian Franklin 2012. © ไร่ยม ไพร์สัน 2010 Ian Franklin 2012.
 Published by the Sports Authority of Thailand Region 5
 185/1 M5 Sea-game Road, Donkaew, Mae Rim, Chiang Mai 50180
 โทร 185/1 หมู่ 5 ถนนเชียงใหม่ ต.ดอนแก้ว อ.แม่อำเภอ 50180
 www.cyclechiangmai.com www.cyclechiangmai.com
 Printed & designed by City Life. ออกแบบและพิมพ์โดย CityLife

GUIDELINES AND PASSING RULE

MARKINGS ON THE VELODROME

At the bottom of the track there is a wide green area. This is known as the **Apron** and is a flat area adjacent to the racing surface of the velodrome. It is used as a transition area for getting on and off the track or as a warm up area if there is no racing taking place.

Run off section, also known as the Cote d'Azur because of its blue colour, is used as the inside of the track for normal racing although no racing actually takes place in this area. It is out of bounds when there is racing or training on the track.

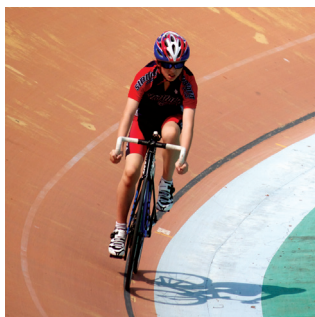
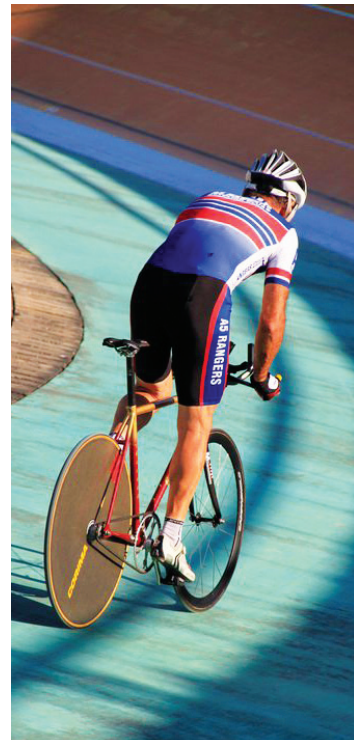
The next line up is **Black**, called the Datum line it is used to measure the track circumference. It can also be called the pursuing line because riders in this event will follow it closely because it marks the shortest distance around the track. Also use this line for kilometre races and one lap time trials.

The next line is the **Red sprinters line** and is used to define the sprinters' lane.

(At Chiang Mai it has faded to a dull whitish pink.) The lane is the area between the red and black lines. When a group of riders start a sprint, the first rider into the lane is given possession of the lane. No rider can try to pass underneath or on the inside of this rider; they must pass on the outside. Once a rider is in this lane they cannot come out of the lane if someone is adjacent to them.

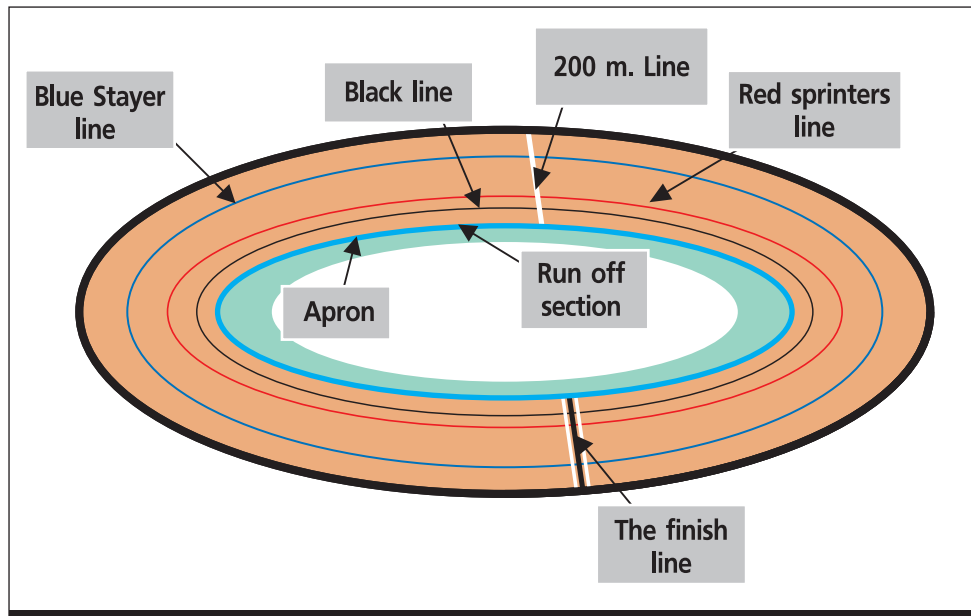
Blue stayers line: (At Chiang Mai this has faded to a very pale blue.) During warm-up and training events slower riders are expected to stay below this line, leaving the lower part of the track for fast training or riding.

The **Finish line** for most events is on the home straight just before the first corner. In addition a 200-metre line is also marked.



RULES FOR PASSING

- Normally you pass **above** slower moving riders, ie on their right.
- When passing shout "Right!" which lets them know you are coming past so that they must then hold their line.
- On occasion you may have to pass riders to their left, in this case should "Left!" for the same reasons.
- If you hear a rider shouting "Left!" or "Right!" behind you then hold your line.
- Always communicate with other riders to make them aware of your presence.
- Never use the Cote d'Azur to pass another rider on the inside



RIDING RULES



- Always look over your right shoulder and check the track is clear before changing lines.
- When riding in a training line, ride in a straight, smooth and predictable manner. On the track riders follow each other very closely, so maintaining a constant speed is vital to everyone's safety.
- Position yourself just slightly to the right (above) the rider directly in front. This allows a rider to move up the track should an accident occur.
- If an accident occurs directly in front of you be prepared for the rider directly in front to move up the track. A fallen rider will always fall down the track's slope - so it is important to always be prepared to move up to avoid accidents.
- When at the front of the paceline, move off to your right just before a corner. When moving from this position, flick your right elbow to let the person behind know that you are giving up the lead spot.

- Let the paceline pass below you and then position yourself at the back of the group behind the last rider.
- If warming down, or up with other riders on the track, try to ride as high as possible above the blue line.
- When lapping at speed, alone or in a group through and off, use the bottom of the track in the sprint lane.
- If practicing sprinting (alone or in a group) use the whole of the track but make sure other users are aware and try to set up the sprint to you have a clear run to the finish. Hold your line after you finish.
- If you want to join a group in a through and off paceline, ride high on the track above the blue, let the group pass under you, then drop onto the rear wheel of the last rider in the group.
- If you want to swing out of the group before your turn at the front, indicate to the rider behind you with a flick of your elbow or a hand signal.



THE VELODROME

ADDITIONAL SAFETY RULES

- The safety of yourself and others comes first at all times.
- Helmets and track gloves must be worn at all times and must be securely fastened.
- Do not use offensive language.
- Both hands should be on the handlebars at all times.
- Be responsible for the safety of the bicycle you are riding.
- While riding on the track be observant and considerate of other riders.
- Always look to the left when walking across the track from the stands, do not cross if riders are approaching.
- Bring enough water/fluids for your session as you tend to dehydrate more on a velodrome than you would on the road.
- Always ride in a straight line.
- Do not ride slowly at the top of the track as the risk of sliding is much greater at slower speeds.

GENERAL GUIDELINES

- Because of the lack of fixed-wheel track bikes available for riders to use, road bikes may be allowed in training sessions. Please note that fixed wheel track bikes (without brakes) and road bikes must never be in the same group or paceline.
- For those using road bikes, use medium-sized gears of around 50 x 16 for all training and racing sessions; There should be no sudden braking on the track as this may cause accidents. Junior use smaller jeans.
- When there is a meeting or a large group on the track, first access the track with your equipment through the tunnel. The track can be crossed by foot but when doing so always look to the left and ensure that the track is clear.

HOW TO RIDE A TRACK BIKE

A track bike has no brakes and a single fixed gear. A fixed gear (often known as a fixie) means that if you stop pedalling the bike will stop moving. British Cycling advises that to pedal a fixed wheel properly you must:

- Control your speed by steadily increasing or decreasing pressure on the pedals.
- Pedal in complete circles by applying an even pressure throughout the pedal stroke.
- Keep a constant leg speed (cadence).
- Keep your upper body still, be relaxed and concentrate on your legs.
- Do not try to stop suddenly. Slow down gradually.

Recommended gear sizes for training are: 50x15/16 or 51x15 ; Crank length 165 or 170mm.



Individual or group coaching sessions can be organized at no cost. For more information or further questions contact ianfra9@gmail.com or refer to www.cyclechiangmai.com

Further information about road riding in Chiang Mai is also available at roadriderchiangmai@yahoo.com



ที่นี่ คือVELOโดรมขนาดความยาว 330 เมตร ตั้งอยู่ในสนามกีฬา สบโขงเชียงใหม่ 700 ปี แห่งที่ได้สร้างขึ้นเมื่อปี 1995 เพื่อใช้ในการรองรับการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นเจ้าภาพ โดยVELOโดรมแห่งนี้ประกอบไปด้วย สิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อรองรับในการเป็นเมืองแห่งการปั่นจักรยานในเวทีระดับโลก นอกจากนี้ เชียงใหม่ยังมีถนนหลายสายที่ถนนแบบยอดเขาหรือถนนโอบเวย์ต่างๆ เพื่อใช้ในการฝึกฝน การปั่นจักรยาน และในตัวของVELOโดรมแห่งนี้ก็เป็นสถานที่ที่ช่วยเหลือยอดนักปั่น ในการฝึกฝนการปั่นจักรยาน ในรูปแบบต่างๆ อาทิ ความนุ่มนวล การทรงตัว ความมั่นคงและการควบคุมที่ประเทศสหราชอาณาจักรได้สร้างยอดนักปั่นที่ประสบความสำเร็จต่างๆ มากหลายปีรวมไปถึงการเป็นแชมป์การแข่งขันปั่นจักรยานชิงแชมป์โลก โดยVELOโดรมที่เมืองแมนเชสเตอร์กลายเป็นสนามที่ยิ่งใหญ่ ในการสร้างความสำเร็จแก่นักปั่นจักรยานทั่วโลก รวมไปถึงนักปั่นแชมป์โลกอย่าง มาร์ค คาวเดนติง ผู้ที่หลงไหลในความเร็วและเทคนิคในVELOโดรมแห่งนี้



VELOโดรมสนามกีฬา สบโขงเชียงใหม่ 700
 ปีตั้งอยู่ใกล้กับทางเข้าประตูหมายเลขสองของสนามกีฬา สบโขงเชียงใหม่ 700
 ปั่นถนนคันคองขลประทาน โดยสามารถสมัครสมาชิกรายปีในราคา 550 บาทต่อคน
 โดยผู้สมัครต้องมีรูปถ่ายและสำเนาบัตรประจำตัวประชาชนให้กับเจ้าหน้าที่ในวันสมัคร
 หากท่านไม่ใช้สมาชิกจะเสียค่าบริการครั้งละ 100 บาทต่อวัน
 (โดยบุคคลทั่วไปใช้สนามถึง 200 คนต่อวัน)



© Ian Franklin 2012. © เร็ว นพสงคฺสิน 2010 Ian Franklin 2012.
 Published by the Sports Authority of Thailand Region 5 จัดพิมพ์โดย การกีฬาแห่งประเทศไทยภาค 5
 185/1 M5 Sea-game Road, Donkaew, Mae Rim, Chiang Mai 50180 เลขที่ 185/1 หมู่ 5 ถนนซีเกมส์ จ.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ 50180
 www.cydechiangmai.com www.cydechiangmai.com
 Printed & designed by City Life. อดินันต์สิ่งพิมพ์และ CityLife

คู่มือและกฎในการแข่ง

จุดต่างๆในเวโลโดรม

ในส่วนพื้นที่สีเขียวหรือที่เรียกกันว่า **Apron** เป็นพื้นที่ราบที่ติดกับพื้นที่การแข่งขัน โดยพื้นที่นี้จะใช้ในการสลับสับเปลี่ยนเพื่อเข้าสู่ลู่วิ่งหรือใช้ในการอบอุ่นร่างกายเมื่อไม่มีการแข่งขัน

เขตการแข่งขัน หรือที่เรียกกันว่า Cote d'Azur ตั้งอยู่ในลู่วิ่งเพื่อใช้ในการแข่งขันหรือขับชั้วไปถิ่ง แม้ว่าจะไม่มีการแข่งขันจริงหรือการแข่งขันชิงเกิดขึ้น และเมื่อไรก็ตามเมื่อมีการแข่งขันหรือการฝึกซ้อมพื้นที่ตรงนี้จะกลายเป็นเขตห้ามเข้าทันที

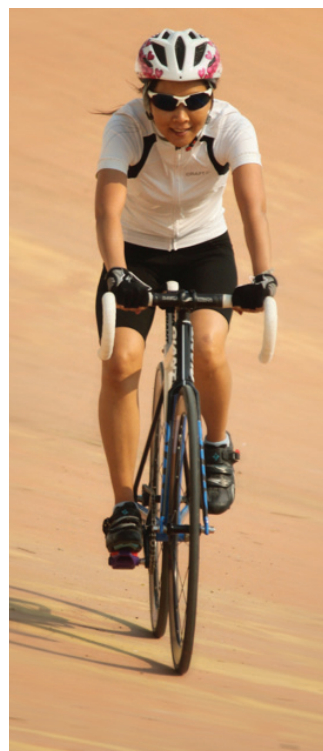
เส้นสีดำคือ **สีดำ** หรือเรียกว่าเส้น Datum เป็นเส้นที่ใช้ในการวัดเส้นรอบวงของลู่วิ่งและบันยังมีอีกชื่อหนึ่งว่า Pursuing line เนื่องจากนักปั่นจะขับชั้วตามเส้นนี้อย่างใกล้ชิดเพราะว่าเป็นเส้นที่แสดงให้เห็นถึงระยะทางที่สั้นที่สุดในการปั่น และเส้นนี้ยังใช้ในการแข่งขันแบบใช้ ระยะทาง และการแข่งขันแบบ Time Trials อีกด้วย

เส้นสีแดง สำหรับการสปรินท์หรือการแข่งขันความเร็วระยะสั้นเพื่อใช้เป็นคู่สำหรับการสปรินท์

โดยเฉพาะ (ตอนนี้เส้นนี้ได้ขีดจางลงกลายเป็นสีชมพูอ่อนๆ) โดยลู่วิ่งนี้จะอยู่ระหว่างเส้นสีแดงและสีดำ เมื่อนักปั่นได้ทำการเริ่มสปรินท์ นักปั่นคนแรกที่เข้าลู่วิ่งนี้จะวิ่งอยู่ในช่องทางนี้และไม่มีนักปั่นคนอื่นที่จะแข่งทางด้านในของลู่วิ่งหรือแข่งในช่องทางเดียวกัน โดยนักปั่นจะต้องทำการแข่งทางด้านวงนอกของลู่วิ่งเท่านั้น และนักปั่นในช่องทางนี้ไม่สามารถออกมาจากลู่วิ่งนี้ หากมีนักปั่นคนอื่นเข้ามาใกล้

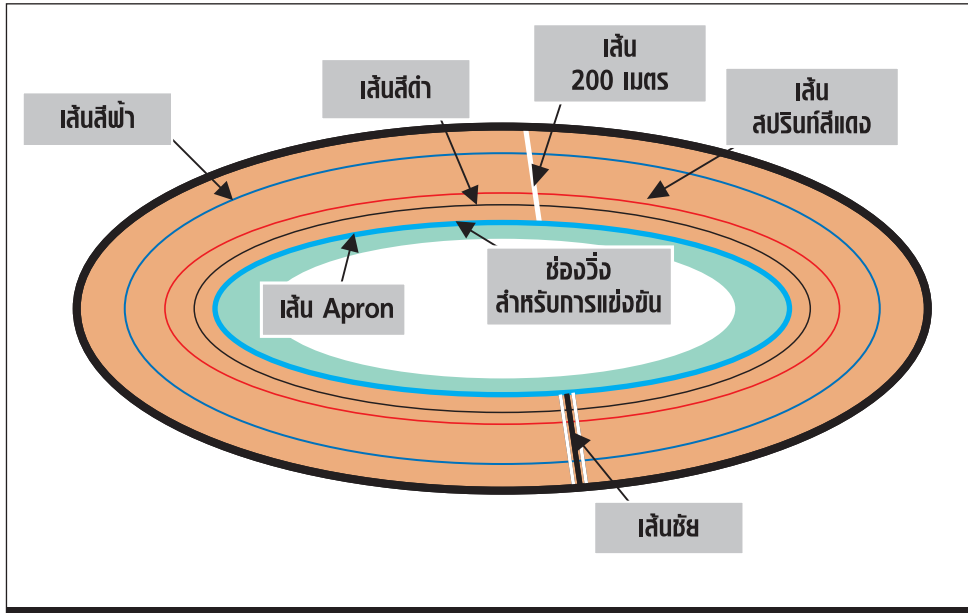
เส้นสีฟ้า: (สนามแห่งนี้สีของเส้นได้ขีดจางลงเป็นสีฟ้าจาง) ในช่วงเวลาขณะที่กำลังอบอุ่นร่างกายและฝึกซ้อม นักปั่นที่ใช้ความเร็วไม่มากควรอยู่ที่เส้นนี้ เพื่อให้ให้นักปั่นที่ใช้ความเร็วสูงกว่าอยู่ในช่องทางด้านใน

เส้นชัย อยู่บริเวณก่อนที่จะเข้าโค้งแรกและยังมีเส้นบอก ระยะ: 200 เมตรก่อนถึงเส้นชัยอีกด้วย



กฎของการแข่ง

- โดยปกติแล้วนักปั่นสามารถทำการแข่งนักปั่นที่ช้ากว่าได้ เช่นแข่งในทางด้านขวา
- เมื่อทำการแข่งคุณควรตะโกนคำว่า "ขวา" เพื่อให้ให้นักปั่นที่คุณกำลังแข่งอยู่ไม่ออกมาจากทางช่องทางของเขา
- หากคุณมีความจำเป็นที่จะต้องแข่งทางด้านซ้ายของนักปั่นท่านอื่น ควรตะโกนคำว่า "ซ้าย" เพื่อให้สัญญาณ
- เมื่อไรก็ตามที่คุณได้ยินเสียง "ขวา" หรือ "ซ้าย" ให้อยู่ในช่องทางของคุณเสมอ
- ควรจะมีการสื่อสารกับนักปั่นท่านอื่นอยู่เสมอ เพื่อให้ให้นักปั่นท่านอื่นได้มีความระมัดระวัง
- ห้ามใช้ Cote d'Azur เพื่อใช้ในการแข่งวงใน



กฎการขับขี่ Riding rules



- หากต้องการเปลี่ยนช่องวิ่งกรุณามองทางขวา ทุกครั้งเพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีนักปั่นท่านอื่นอยู่
- ขณะขับขี่อยู่ในช่อง Training Line ควรขับขี่ให้ตรง และขับอย่างมีมารยาท ในช่องทางนี้ นักปั่นจะอยู่ใกล้กันมากดังนั้นควรรักษาความเร็วและระยะห่างไว้ เพื่อความปลอดภัย
- จัดตำแหน่งของก้านให้อยู่อยู่เรื่อยๆไปทางขวาของนักปั่นท่านอื่นที่อยู่ข้างหน้า เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ
- หากมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นตรงหน้าของท่าน ท่านควรมีความพร้อมพร้อมในการเคลื่อนที่ โดยนักปั่นส่วนใหญ่จะตกจากจักรยานแล้วไหลลงไปตามความเอียงของลู่วิ่ง ดังนั้นเรื่องนี้จำเป็นต้องอย่างระวังในการเตรียมพร้อมเพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ
- เมื่อขับขี่อยู่หน้ากลุ่ม Paceline ให้ออกจากบริเวณนั้นตรงมุมขวา เมื่อออกจากจุดนั้นแล้วสะบัดศอกขวา เพื่อให้ท่านที่อยู่ทางด้านหลังทราบว่าท่านจะเปิดทางให้แซง

- ให้ออกกลุ่ม Paceline แซงท่านจากวงในและหลังจากนั้น จัดตำแหน่งของก้านให้อยู่ด้านหลังกลุ่มหลังนักปั่นคนสุดท้าย
- ขณะที่กำลังอุ่นร่างกายกับนักปั่นคนอื่น ๆ ในลู่วิ่ง ควรขับขี่ให้อยู่เหนือเส้นสีฟ้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- เมื่อต้องการปั่นเพื่อจับความเร็ว ไม่ว่าจะในกลุ่มหรือเดี่ยว ควรอยู่ในพื้นที่ที่ใช้ในการสปริงท์
- ขณะฝึกฝนการสปริงท์ (กลุ่มหรือเดี่ยว) ควรใช้พื้นที่ทั้งหมดของช่องแต่ไม่ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่านักปั่นคนอื่นได้เตรียมพร้อมให้ท่านหรือไหม และอยู่ในช่องทางของตัวเองเสมอเมื่อปั่นเสร็จแล้ว
- หากมีความต้องการในการเข้ากลุ่ม Paceline ให้ปั่นไปทางเหนือเส้นสีฟ้าและให้กลุ่มขับแซงผ่านท่านไปก่อน จากนั้นให้ไปอยู่ใกล้กับล้อหลังของนักปั่นคนสุดท้ายในกลุ่ม
- หากท่านต้องการออกจากกลุ่มก่อนที่จะไปอยู่ข้างหน้า โปรดแสดงสัญญาณให้นักปั่นที่อยู่หลังท่านได้ทราบ โดยการสะบัดข้อศอกหรือสัญญาณมือ



กฎเพื่อความปลอดภัยเพิ่มเติม

- ความปลอดภัยของตัวท่านและผู้อื่นต้องมาก่อนเสมอ
- นักปั่นต้องใส่หมวกกันน็อกทุกครั้งและควรรัดให้แน่น
- ไม่ควรใช้เกาหรือเกียร์ที่รุนแรง
- มือทั้งสองข้างควรอยู่ที่จิกิรยานตลอดเวลา
- มีความรับผิดชอบในความปลอดภัยของตัวจิกิรยานเสมอขณะขับขี่
- ขณะขับขี่ควรสอดส่องและเฝ้าตรงอย่างทั่วถึงเพื่อความปลอดภัยของตัวท่านและนักปั่นท่านอื่น
- มองทางซ้ายทุกครั้งเมื่อเดินเข้าสู่วอโลโดรม ไม่ควรข้ามเมื่อมีนักปั่นกำลังนั้นเข้ามาใกล้
- นำเครื่องดื่มมาอย่างเพียงพอเนื่องจากขณะขับขี่ในวอโลโดรมนี้ท่านมีแนวโน้มที่จะเสียน้ำมากกว่าบนท้องถนน
- ขับขี่ในช่องทางของตนเองเสมอ
- เนื่องจากความลาดชันของพื้นสนามไม่ควรใช้ความเร็วต่ำหากอยู่ในพื้นที่สูงของสนามเนื่องจากอาจเกิดการสั่นไถลได้

คู่มือทั่วไป

- เนื่องจากจิกิรยานแบบ fixed-wheel ค่อนข้างคลาดแคลนดังนั้นจิกิรยานแบบ Free-wheel จึงสามารถนำมาใช้ในสนามแห่งนี้ได้ และพึงระวังไว้ว่าจิกิรยานแบบ fixed-wheel (ไม่มีเบรค) และจิกิรยานทั่วไปต้องไม่อยู่ในกลุ่มเดียวกันหรือใน Paceline เดียวกัน
- ท่านที่ใช้จิกิรยานแบบ Free-wheel ควรใช้การทดเกียร์ขนาด 50 X 16 ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันทุกครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ
- ขณะที่มีกลุ่มนักปั่นกลุ่มใหญ่อยู่ในสนาม ให้เข้าสนามแข่งขันพร้อมอุปกรณ์ของท่านทางอุโมงค์ สุวีจึงสามารถข้ามได้แต่ควรรระวังทางซ้ายไว้เสมอ

HOW TO RIDE A TRACK BIKE



รถจักรยานคู่ หรือ Track Bike จะไม่มีเบรคเป็นส่วนประกอบ และมีเกียร์เพียงเกียร์เดียว นั่นหมายถึงว่า เมื่อไรก็ตามที่คุณหยุดปั่น จักรยานก็จะหยุดตามไปด้วย โดยทางองค์กรจักรยานของประเทศอังกฤษ (British Cycling) ได้ให้คำแนะนำในการปั่นรถฟิกซ์เกียร์ว่า:

- ควบคุมความเร็วโดยการเพิ่มแรงหรือลดแรงในการปั่นด้วยขา
- บั่นให้เป็นที่รอบวงกลมโดยเพิ่มแรงผ่านทางที่บั่น
- รักษาความเร็วของขา
- ตั้งตัวตรง ผ่อนคลายและตั้งสมาธิกับการปั่น
- อย่าหยุดรถกระทันหัน ควรค่อยๆหยุด

สำหรับขนาดของจักรยานที่แนะนำคือขนาด 50X15/16 หรือ 51X16 โดยความยาวที่ 165 หรือ 170 มิลลิเมตร

หากท่านต้องการผู้เชี่ยวชาญในการฝึกฝน ทางเรายินดีสอนท่านโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ iantra9@gmail.com หรือที่ www.cyclechiangmai.com สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมของการปั่นจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่สามารถติดต่อได้ที่ roadriderchiangmai@yahoogroups.com







Rules & conditions of use for the velodrome

At 700th Anniversary Chiang Mai Velodrome

A Conditions

1. All users of the track (except those entering organized races) must be members of the 700th Anniversary Chiang Mai Sports Complex.
2. All users of the track must agree with and sign the Agreement, Waiver and Release of Liability before riding on the track.
3. The management is not responsible for personal injury or for damage to personal property.
4. The track is for the use of bicycles only. Skateboards, inline skates or other such equipment are expressly forbidden.
5. Riders will conduct themselves in a proper fashion, management reserves the right to ask those who act inappropriately to leave the premises.
6. Casual use of the track is allowed after an entry fee of 100 baht is paid. This entry fee allows one time use only. If leaving and returning to the track during the same day, a further entry fee must be paid. Non-members will pay 200 baht.

B General rules

1. Helmets and track mitts must be worn at all times whilst riding on the velodrome.
2. The direction of riding is counter clockwise (ie from left to right as you face the velodrome from the grandstand).
3. No riding is permitted when the track surface is wet.
4. Riders should ride a straight line and always check behind when changing positions on the track.
5. No person under the age of 8 is permitted on the track unless under the tuition of a cycling coach. Riders in the 8-14 years age group must be accredited by a cycling coach if riding without qualified supervision.
6. All users must make themselves familiar with the Guidelines and passing rules published in this booklet.
7. Freewheel road bikes and fixed wheel track bikes are the only machines allowed on the track. These machines must ride separately from each other as described in the Guidelines.
8. MTB machines are not allowed on the track, except if ridden by children of 14 years or younger under qualified supervision.





กฎและเงื่อนไขในการใช้ велоโดรม สมโภช 700 ปี เชียงใหม่

A เงื่อนไข

1. ผู้ใช้ (ยกเว้นเมื่อมีการจัดการแข่งขัน) จะต้องเป็น สมาชิกของสนามกีฬาสมโภช 700 ปี เชียงใหม่
2. ผู้ใช้ต้องทำความตกลงและเซ็นยินยอมก่อนที่จะเข้าใช้ เวโลโดรม
3. ทางเวโลโดรมจะไม่รับผิดชอบกับการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นโดยส่วนตัวของผู้ใช้หรือ ความเสียหายของอุปกรณ์ของผู้ใช้
4. เวโลโดรมนี้ใช้สำหรับจักรยานเท่านั้น ห้ามนำ สเก็ตบอร์ด ล้อสเก็ตหรืออื่นๆ มาใช้ในเวโลโดรมนี้
5. นักปั่นควรมีภริยาพยาบาลที่หน้าสนามและทางเวโลโดรม ของสวนสาธารณะในการเชิญ ผู้ใช้ออกจากเวโลโดรม
6. ผู้ใช้สามารถใช้เวโลโดรมได้หลังจากชำระเงินค่าใช้ เวโลโดรม 100 บาท โดยค่าเข้าใช้ นี้สามารถใช้ได้เพียง 1 ครั้งต่อ 1 วัน และผู้ที่ไม่ใช่สมาชิกต้องเสียค่าใช้ เวโลโดรม ครั้งละ 200 บาท

B กฎทั่วไป

1. ผู้ใช้ต้องสวมหมวกกันน็อกและถุงมือทุกครั้งที่ใช้
2. ลักษณะในการปั่นในเวโลโดรมเป็นการปั่นแบบ กวนเข็มนาฬิกา (เช่นการปั่นจากซ้ายไปขวาหากหันหน้าจากเวโลโดรมไปยังเสตนด์)
3. ห้ามปั่นจักรยานขณะที่พื้นเปียก
4. นักปั่นควรตรวจสอบให้แน่ใจเสมอหากมีความ ต้องการ ในการเปลี่ยนตำแหน่งการปั่น
5. เด็กอายุต่ำกว่า 8 ปี ห้ามใช้เวโลโดรมเพียงลำพังยกเว้น มีผู้ควบคุมกลุ่มนักปั่นอายุ 8 - 14 ปี ต้องมีผู้ควบคุมในการปั่นตลอดเวลา
6. ผู้ใช้ต้องทำความเข้าใจกับคู่มือและกฎต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ให้ถี่ถ้วน
7. เวโลโดรมนี้อนุญาตให้เพียงรถจักรยานแบบ Freewheel Road Bike และ Fixed Wheel Track Bike เท่านั้นและจักรยานทั้งสองรูปแบบต้องขึ้นซี่ ห่างจากกันตาม ที่ปรากฏในคู่มือนี้
8. จักรยานเสือภูเขา (Mountain Bike) ไม่สามารถนำมาใช้ในเวโลโดรมนี้ ยกเว้น จักรยานเสือเข้ขาที่เป็นโดยเด็กอายุต่ำกว่า 14 ปี หรือได้รับการควบคุมจากผู้ควบคุมเท่านั้น





**Bianchi
Campagnolo
Mavic**

44/1 Tewarit Road
T.Changpuak
Chiang Mai 50000
053 406 292



12/7 ต.นิมมานเหมินท์ ซอย 13
ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
จันทร์-เสาร์ 10.00-20.00 น.

Velocity

THE CYCLIST SHOP

**ขวัญชัย นวลจันทร์ฉาย
Kwanchai Nualchanchy**

**Lightweight specialist
Road & Mountain Bike
Fixed Gear Bicycle
Sales & Service**

199/1 Huaykaew Rd.
Suthep Chaingmai 50200
THAILAND
Tel & Fax.(66)053 218 261
Mobile.(66)081 595 5975
E-mail: velocity_th@hotmail.com
www.facebook.com/velocitychiangmai



สปินไบค์
The Bicycle Shop

SPIN BIKE

วิสุทธิ์ กลัยะพัท (ทีม)
Wisut Kaslyaphat (TEAM)
081-655-8451

จำหน่าย

- : อุปกรณ์เสือภูเขา, เสือทอม, หัวรั้ง
- : อุปกรณ์เสือทางเรียบ, เซอร์วิล
- : อุปกรณ์, ทัศนียภาพ

Sale & Service

- : Mountain Bike, Road Bike,
- : Touring Bike, Track Bike
- : Accessories, Consultant

Email : wisutka@hotmail.com

Victoria Pendleton OBE

วิกตอเรีย เพนเดิลตัน

Olympic and multi-world sprint champion,
acknowledges the importance of the velodrome
for cyclists in Chiang Mai.

แชมป์โอลิมปิกและแชมป์โลกหลายสมัย
ยอมรับความสำคัญของเวโลโดรมเชียงใหม่



To everyone at
Chiang Mai Velodrome,
Best wishes,
Victoria Pendleton x

