

ไม่คิด

ว่า 'พวกผม' จะ

รักการวิ่ง

ขนาดนี้!!

มาราธอนเคยเป็นจุดหมายที่วางไว้ . เคยคิดว่าการวิ่งระยะไกลคือ
ความสำเร็จ . สุดท้ายพบว่า แต่ได้เห็นเพื่อนๆ ออกมารวิ่งด้วยกัน
กลับสร้างความสุขสันต์ที่ยิ่งกว่า . จนต้องตะโกนออกมาว่า
"ไม่คิดว่าพวกผมจะรักการวิ่งขนาดนี้"



BMO

แอดบีโม (แต่งโม)

BDAY

แอดบีเคย์

THINK LESS, RUN MORE.

ไม่คิด

ว่า 'พอกพม' จะ
รักการวิ่ง
ขนาดนี้!!





พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม 2561 ราคา 275 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของห้องสมุดแห่งชาติ
แอตบีเดีย.

ไม่คิดว่า 'พวกผม' จะรักการวิ่งขนาดนี้-- กรุงเทพฯ : เนชั่น อินเตอร์เนชันแนล เอ็ดดูเทนเมนท์, 2561.
216 หน้า.

1. การวิ่ง. I. แอตบีโม, ผู้แต่งร่วม. II. ชื่อเรื่อง.

613.717

ISBN 978-616-515-692-9

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชันแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ที่ปรึกษาประธานกรรมการเนชั่นกรุ๊ป	ทนา จันทวิโรจน์
บรรณาธิการ	จิราวรรณ นันทพงศ์
ปก / รูปเล่ม	เดชา กิจพัฒนภิญโญ
เรียบเรียง	ปิ่นอนงค์ วัชรปาน
กราฟิก	วรเทพ เสริมชนะพัฒนกุล, กฤษณา แก้วประเสริฐ
พิสูจน์อักษร	พรวิมล สุพัฒน์กิจกุล
ประสานงานฝ่ายผลิต	โชติอนันต์ จิตต์สมบูรณ์
ฝ่ายขาย	ธนิดา พึ่งเจริญ, มนต์ศรัณย์ พลใหม่, จารวรรณ นาคบำรุง, ภาคภูมิ ยินดี
ฝ่ายการตลาด	สุภาพร แซ่ล่อ

สำนักงาน เลขที่ 1858/121-122, 125-128 อาคารอินเตอร์ลิงค์ ทาวเวอร์ ชั้น 31 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ 0-2338-3694-6 โทรสาร 0-2338-3986, www.twitter.com/Nation_Books,
www.facebook.com/NationbooksFanPage

พิมพ์ที่ บริษัท ดับบลิวพีเอส (ประเทศไทย) จำกัด 167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางบ่อ
อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10560 โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีอีดียูเคชั่น จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทร. 0-2826-8000 โทรสาร 0-2826-8999 www.se-ed.com

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 โดย บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชันแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)
ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ค่าตอบแทน ไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์
การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาด้านใด หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากเจ้าหน้าที่ร้านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6

คำนำสำนักพิมพ์

จุดเริ่มต้นของการวิ่งของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ด้วยเหตุผลและอารมณ์ที่หลากหลาย แต่เชื่อว่ามีหลายคนที่ยังไม่กล้าวิ่ง เพราะคิดว่าตัวเองทำไม่ได้ วิ่งไม่ได้ วิ่งไม่เป็น และอีกหลากหลายเหตุผลที่เราเรียกว่าเป็นข้ออ้างนั่นเอง

แต่ แอดฯ บีเคย์ และแอดฯ บีโม แอดมินของเพจ **“ไม่คิดว่าผมจะรักการวิ่งขนาดนี้”** ทั้งสองคนเคยผ่านมาแล้วทุกข้ออ้าง ฝ่าฟัน ทุ้มเทค่อยๆ วิ่ง ล้มลุกคลุกคลาน หกล้ม หน้ามืด เป็นลม ตะคริวจับ หลายเหตุการณ์กับประสบการณ์การวิ่ง กว่าจะมีวันนี้ วันที่พวกเขาตกหลุมรักในการวิ่ง เพราะพวกเขาไม่เคยทิ้ง มีท้อ มีถอย แต่วันรุ่งขึ้นเขาก็กลับมาสวมรองเท้าวิ่งออกไปวิ่งอีกครั้ง

จนวันนี้พวกเขามีคอมมูนิตี้เล็กๆ เรียกว่า **หมู่บ้านไม่คิดฯ** หรือหมู่บ้านเพนกวินที่พร้อมจะอำนวยความสะดวกใหม่ที่ดีในการวิ่งเหมือนๆ กัน หากคุณยังไม่มั่นใจว่าตัวเองจะวิ่งไหวไหม มีปัญหาในการวิ่ง ลองเข้าไปพูดคุยกับพวกเขาดู แล้วคุณก็จะรู้ว่า มิตรภาพดียังรอคุณอยู่

อย่าลืมนึกถึงการวิ่ง หากคุณยังไม่ได้เริ่มก้าว วางเป้าหมายของการวิ่งดู จากระยะสั้นๆ แล้วค่อยเลื่อนหมุดปักให้ไกลออกไป มารathonอาจไม่ใช่แค่ความฝัน แล้ววันนั้นคุณอาจพูดว่า **“ไม่คิดว่า จะรักการวิ่งขนาดนี้”** ก็ได้

Nancho run
เบชันบุ๊คส์

คำนิยม

“พอหลังในการวิ่ง จงอยู่กับเราทุกคน”

สองแอดมินอารมณ์ดีจับไว้อย่างสวยงาม

++

ถ้าคุณคิดว่า

“คุณไม่เคยอยากวิ่ง”

และ “ไม่เคยคิดจะออกวิ่ง”

คุณต้องหยิบเล่มนี้อ่านเลยครับ

..

เป็นหนังสือที่เล่าเรื่องราว โดยน้องใหม่ทัศนคติดีของวงการวิ่ง

และมาทำเพจ **#ไม่คิดว่าผมจะรักการวิ่งขนาดนี้**

สอดแทรกความรู้ ศัพท์เทคนิคในวงการวิ่งตลอดเล่ม

สนุกสนานอารมณ์ดีตามสไตล์เพจ **#ไม่คิดฯ**

ให้กำลังใจสายวิ่งให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จและความสุขไปพร้อมๆ กัน

ถ้าพร้อมแล้ว

ใส่รองเท้า

แล้วออกไปวิ่งกับสองแอดมินกันครับ

ปิอก อภิวิลา สมุทรทอง
แอดมินกรุป 42.195K Club_
เราจะไปมาราธอนด้วยกัน

คำนิยม

ไม่คิดว่า ‘พวกผม’ จะรักการวิ่งขนาดนี้!!

หนังสือชื่อยาวที่เป็นเรื่องเล่าจากประสบการณ์จริง ที่บรรจุพลังบวกของมุมมองต่อโลกการวิ่ง ตั้งแต่ก่อนเริ่มวิ่ง ที่ผู้เขียนทั้งสองแทบจะนิกาฬตัวเองไม่ออก ว่าจะจะเป็นนักวิ่งมาราธอนในวันนี้กันได้อย่างไร การเล่าเรื่องที่เหมือนการพูดคุยกันในวงชาบู ปิ้งย่าง อ่านเพลินจนถึงช่วงหลังไหลการวิ่งแบบตกหลุมรักสาว บางช่วงเป็นการหลอกล่อให้คนที่ยังไม่มาวิ่งให้หลวมตัวลองแห่ขาเข้ามาเริ่มวิ่งก้าวแรกกัน บางช่วงก็เป็นการรำลึกถึงช่วงเวลาอันแสนธรรมดาในการวิ่ง

วิ่งแล้วทรมาณ วิ่งแล้วลำบาก แล้วทำไมจึงมีคนออกไปวิ่งเยอะขึ้นเรื่อย ๆ ผู้เขียนคงอยากจะบอกว่า **“ต้องไปลองวิ่งดูเอง”** บางเรื่องไม่สามารถอธิบายได้ เล่าได้ มันต้องมาสัมผัสเองจึงจะเข้าใจ ผู้เขียนได้ผ่านจุดที่เข้าใจอารมณ์นั้นแล้ว จึงได้ถ่ายทอดออกมาชวนเพื่อน ๆ ทั้งที่รู้จักและยังไม่รู้จัก ให้มาร่วมวงออกกำลังกายที่เรียบง่ายที่สุดในโลกด้วยกัน

มาราธอนเปลี่ยนชีวิต ยังเป็นความจริงเสมอ จะเปลี่ยนอย่างไรแบบไหน ไม่สามารถบอกได้ **“ต้องไปลองวิ่งดูเอง”** หนังสือเล่มนี้เป็นเหมือนบัตรเชิญ ที่ไม่ได้ระบุชื่อผู้รับให้ก้าวเข้าสู่โลกแห่งการวิ่งที่น่าหลงใหล อ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้วมาเริ่มก้าวแรก แล้วคุณก็จะรักการวิ่ง ขนาดนี้ แบบ **‘พวกผม’**

รัฐ จิโรจน์วิชชากร

**Race Director Bangsaen21
MICE & Communication**

FOREWORD

A few years ago, perchance, I encountered a running-related Facebook page titled “Mai Kid” or “Think Less, Run More”. The page name actually transliterates as “I never thought I’d love running THIS much.” Their depictions (illustrations and graphics of runners) were impeccable in the way they conveyed what a runner looks like and how they feel after miles of sweat and exhaustion, and equally what some runners look like all cute and shiny. I had no idea that I was actually the inspiration for one of their characters until much, much later.

This is a story of their founders’ personal and collective thoughts on training, running, and their journey through life, and through their running life. It compiles a history of their Facebook page that has become a landmark of the Thai running community, their ventures into organizing a race, and their followers and fans. The landmark of “Mai Kid” has indeed become a community in itself and will probably reflect each and every individual’s views for the years to come.

**Pan
Nadtara Lola Bott
[N’ Meuk]**

คำนิยม

Think Less, Run More กับแฟนเพจ ไม่คิด (ว่า “ผม” จะรักการวิ่งขนาดนี้)

เป็นอีกเพจหนึ่งที่มีเนื้อหาน่าสนใจ เต็มโตมาในช่วง Running Boom ด้วยกัน..

ที่ใคร ๆ ต่างพากันใส่รองเท้าแล้วออกไป “วิ่ง”

หากเปรียบหนังสือเล่มนี้ เป็นภาพยนตร์ใน netflix ดีๆ สักเรื่องก็น่าจะเป็น **Documentary Fun Run** ที่สนุกและน่าติดตามเรื่องหนึ่ง คุณจะได้เห็นพื้นฐานตัวละคร ที่มาที่ไปของเรื่อง ในแต่ละฉากการติดต่อที่กระชับ ดนตรีประกอบที่ลงตัว พร้อมนักแสดงมากความสามารถ

ดำเนินเนื้อเรื่องหลักด้วย “ความรักการวิ่ง” ของพวกเขา นำพาผู้ชมเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเรื่อง เดินเรื่องอย่างสอดคล้อง ผสมผสาน

สอดแทรกด้วยอารมณ์ขันและเสียงหัวเราะ...และยังฉายภาพกว้าง มุมมอง ทศนคติ ของผู้เขียนด้วย

กลมกล่อม และลงตัว ดูซ้ำได้ไม่เบื่อ เชื่อสองคนนี้จะเถอะ “คิดให้น้อยๆ วิ่งให้เยอะๆ” แล้วคุณก็จะรู้ว่าทำไม... การวิ่งทำให้เขาหลงรักได้ขนาดนี้

ลุงมด
แอดมินเพจนักวิ่งน่ารัก

คำนิยม

คำเตือน!!! ถ้าหากท่านใดที่เกลียดการวิ่ง เกลียดการออกกำลังกาย และคิดว่าการวิ่งเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ จงอย่าเปิดอ่านหนังสือเล่มนี้ เพราะจะทำให้ท่านคันไม้คันมือ อยากเสียเงินออกไปซื้อรองเท้าวิ่ง กางเกง นาฬิกา ไม่ใช่สิ อยากจะออกไปวิ่งโดยทันที

“ไม่คิดว่าผมจะรักการวิ่งขนาดนี้” เป็นชื่อเพลงที่มีสัญลักษณ์ตัวการ์ตูนรูปนักวิ่งชายทำหน้าที่น้อย ๆ ที่ชอบปล่อยมุขตลกในเฟสบุ๊กกลุ่ม “42.195 club เราจะไปมาราธอนด้วยกัน” สร้างความสุขขบขัน และสร้างกำลังใจให้กับนักวิ่งในช่วงปี 2016 เป็นที่ชื่นชอบอย่างมากในวงการวิ่งสมัยนั้น จนถึงวันนี้ ผมก็เป็นคนหนึ่งที่ติดตามผลงานของเพลงนี้มาตลอด ไม่ใช่ผลงานด้านการวิ่งแต่เป็นผลงานด้านการแซว แซะ อย่างสนุก ๆ ของเพลง จนวันหนึ่งผมและแอดมินทั้งสองท่านถึงคราวโคจรมาร่วมงานด้วยกัน แล้วชีวิตผมก็เปลี่ยนไป ซึ่งจะไม่ขอก้าวถึงในจุดนี้ เพราะเกรงว่าจะขโมยซีนหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่จะทำให้ผู้อ่านได้รับรู้ถึงมุมมองของคนที่ไม่ชอบการออกกำลังกาย จนกลายมาเป็นนักวิ่งระดับมาราธอนในปัจจุบัน มีทั้งความสนุก ความเกร บ้าบิ่น ทะลึ่ง (อิอิ) ของแอดมินทั้งสองคน และจุดเปลี่ยนอันแสนดราม่าที่ทำให้แอดมินทั้งสองคนหันมาออกกำลังกายอย่างจริงจัง (จริงจังแล้วนะ) หนังสือเล่มนี้ได้ถ่ายทอดถึงประสบการณ์ของแอดมินทั้งสองในมุมมองของแต่ละคน

ยิ่งอ่านยิ่งสนุก ยิ่งอ่านยิ่งจำ ต้องติดตามในหนังสือเล่มนี้ ประสบการณ์ การวิ่งในเมือง นอกเมือง บนสะพาน กลางป่า และอื่นๆ อีกมากมาย ได้ถูกเล่าผ่านประสบการณ์ของแอดมินทั้งสองคน ใครที่ได้อ่านจะต้อง คิดย้อนไปถึงวันเก่า ๆ แน่نون และอาจจะคิดไม่ถึงว่าผู้ชายสองคนที่วิ่งคู่กันในหลาย ๆ งาน เขาเป็นอะไรกันแน่ (ใช้ใช้ใหม่)

ถ้าหากบอกว่า **“ของมันต้องมี”** ต้องเป็นหนังสือเล่มนี้เลย ครับ เพราะไม่รู้ว่าจะมีหนังสือออกมาอีกใหม่ต่อจากนี้...ล้อเล่นครับ แค่อยากบอกว่า หากใครอยากซึมซับบรรยากาศงานวิ่งหลาย ๆ สนาม รวมถึงความสนุก ตลก พร้อมแรงบันดาลใจโปรดยิบและไปจ่ายเงิน ที่เคาน์เตอร์ได้เลยครับ เมื่ออ่านจบคุณจะได้เข้าใจคำว่า **“ไม่คิดว่าผม จะรักการวิ่งขนาดนี้”**

อาจารย์แชมป์
แอดมินเพจวิ่งกันนะ

วิ่ง, เรื่อง**ของ**ผม

บันทึกความรู้สึกของการวิ่ง ระยะสั้นกลั้นใจ ไปจนถึงระยะไกล...ใจหาย ของสองหนุ่มแอดมินเพจ **ไม่คิดว่าผมจะรักการวิ่งขนาดนี้...**เพจที่ได้รับยอดไลค์การันตีคุณภาพความฮาและความเป็นเพื่อนมากที่สุดในเวลานี้ พร้อมกับสถิติว่าเป็นเพจที่ **"Very Responsive to Messages 96% Response rate, 7 mins response..."**



“วิ่ง ใจ กายกับใจ...ก็ไปถึง
แต่ถ้ามีเพื่อน มันมีความสุขกว่าครับ”
แอดฯ บีโม (ฮตม.)

“พวกผมได้เจอ ได้รู้จักเพื่อนใหม่ทุกครั้งทีวิ่ง
เพราะงั้น พวกผมจะเลิกวิ่งได้ยังไง
มาวิ่งกันนะ เพื่อนๆ”
แอดฯ บีเคย์ (อบค.)



ถ้าคุณรักการวิ่งมากพอ เรื่องวิ่งจะไม่มีจุดสิ้นสุดสำหรับคุณเลย

เพียงแต่เรื่องมันไม่ได้เริ่มต้นง่ายอย่างนั้นหรอกฮะ เราสองคนชอบวิ่งเรื่องนี้ที่สุด เพราะกว่าที่พวกผมจะมีวันแบบนี้...คือหายใจเข้าเป็นวิ่ง หายใจออกเป็นของกินหลังจากวิ่งจบ เอ้า ไม่ใช่สิ!

ถามว่า คุณเป็นนักวิ่งแบบไหน? แต่ละคนย่อมมีคำตอบของตัวเองแตกต่างกันไป

เราก็เหมือนกันฮะ เราสองคนเป็นแค่คนรักการวิ่ง ที่เริ่มต้นวิ่งด้วยการเกลียดการวิ่ง เอ๊ะ! ยังไง

คือจากคนที่ไม่เคยคิดจะออกกำลังกาย วิ่งสวนลมฯ ๆ ระยะแค่ไม่ถึงหนึ่งกิโลเมตรก็เลิก กินเบียร์แทบทุกวันจนเพื่อนในกลุ่มจัดให้เป็นตัวยืน ผมไม่ใช่ นักวิ่งมืออาชีพ ผมเป็นแค่คนธรรมดาทั่ว ๆ ไป ไม่ได้มีความสามารถพิเศษอะไร แต่วันนี้ ผมวิ่งอัลตราเทรล 50 กิโลเมตรได้แล้ว...ได้แล้วจริง ๆ หรือจากคนที่เริ่มวิ่งด้วยการตามแม่ไปออกกำลังกายที่สวนฯ แค่หกร้อยเมตรแรกก็ไม่ไหว เทลู่วิ่งหนีไปตีปิงปองแล้วมโนเอวว่านั่นเป็นการออกกำลังกายระดับอภิปิด...พอเสียเหงื่อออกกำลังกายแล้ว จะกินปิ้งย่างหมูกระทะ บิงซู หรือข้าวขาหมู และอื่น ๆ ก็ยอมได้!!! ผมก็เป็นแค่คนธรรมดาอีกคนที่วันนี้ผมวิ่งผ่านระยะฟูลมาราธอนมาได้แล้ว ยังคงวิ่งออกกำลังกายอยู่เสมอ และสมัครไปวิ่งงานอยู่เกือบทุกอาทิตย์ ใช่! ผมทำได้แล้วจริง ๆ ด้วย

จากการวิ่งเพื่อออกกำลังกาย ด้วยหวังผลให้เรื่องสุขภาพตัวเองดีขึ้น เปลี่ยนผ่านเป็น “นักวิ่ง” เพราะใช้สถิติวิ่งบ่อย วิ่งถี่ วิ่งสม่ำเสมอ วิ่งมันแทบจะทุกอาทิตย์ เพื่อมิตติ้งกับเพื่อนในกลุ่ม เริ่มจาก Fun Run เบาะ ๆ ต่อกันที่ระยะ 10 กิโลเมตร จนถึงฮาล์ฟมาราธอน ได้ไปต่อถึงมาราธอนฟิनिชเซอร์ ยังชะ...ยังไม่พอ ยังไปต่อขอพิชิตวิ่งเทรล ที่ถึงแม้จะ

ทุกทีเลย หรือแม้จะประกาศทุกครั้งของเทรลประจำปีมหาโหดแอนด์
บ้านทั้งแห่งชาติตั้งแต่ครั้งแรกที่เข้าร่วมว่า “จะไม่ไปอีกแล้ว” แต่ก็ยัง
จะกลับไปซ้ำๆ อีก จนถึงตอนนี้ การวิ่งของเรายังไปต่อถึงสุดที่ตรง
ไหนก็ยังไม่รู้ละ รู้แต่ว่า เรายังคงออกไปวิ่ง

ถ้าคุณรักการวิ่งมากพอ เรื่องวิ่งจะไม่มีจุดสิ้นสุดเลย ...จริงๆ

ด้วย

ระหว่างการวิ่งที่ค่อยๆ แทรกซึมเข้าสายเลือดทีละน้อย อย่าง
แทบไม่รู้ตัวเช่นนั้น เราเริ่มต้นทำเพจกันอย่างสงบเสถียรมาเรื่อยๆ
อยากจะชวนคนออกมาวิ่งด้วยกัน เพราะเราเป็นคนที่เคยไม่เคยเอาเรื่อง
วิ่งและไม่เอาไหนเรื่องวิ่งมาก่อน โดยใช้ชื่อเพจที่ยาววาววแต่จริงจัง
ที่สุดในโลกว่า “ไม่คิดว่าผมจะรักการวิ่งขนาดนี้” [https://www.facebook.com/maikidwapomjarukkanvingkanardnee/...](https://www.facebook.com/maikidwapomjarukkanvingkanardnee/)
อะห์ ยาวให้มันเห็นกันชัดๆ ไปเลย!

เพราะรู้สึกว่ามีเรื่องราวมากมายที่อยากเล่า อยากแบ่งปัน
และอยากฟังคนอื่นมาคุยด้วย

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องวิ่ง **Fun Run เปลี่ยนชีวิต!** คือเรียกว่า “**พลิกชีวิต**” เราไปเลย...และทำให้เริ่มมีใจให้ไปวิ่งกันต่อ เรื่องวิ่ง 10 กิโลเมตร
ได้ครั้งแรกที่เป็นเรื่องจืดจางมาก แต่อยากอวด...อยากเล่า เพราะมันเป็น
เป็นโมเมนต์ยิ่งใหญ่สำหรับคนไม่เคยคิดจะวิ่ง...อย่างเรา
ประสบการณ์วิ่งฮาล์ฟมาราธอนที่ทำการบิတ်ตัวเองว่า “มันจะ
ไปยากอะไร ก็แค่วิ่ง 10 กิโลเมตรต่อเนื่องกันให้ได้สองรอบ!” แต่
มันไม่ใช่อย่างนั้นนนะ~ และยังถูกแถมระยะให้อีกถึง 7 กิโลเมตร
อยากเล่าเรื่องวิ่งมาราธอน เป็นฟินิเชอร์ได้สำเร็จครั้งแรก ครั้งที่ 2
ครั้งที่ 3...ครั้งที่ 9 เอ๊ะ ชักจะเริ่มฟังดูขี้ขวดนิดๆ นะฮะ

ยังมีเรื่องวิ่งเทรลที่เขาประทับใจ ครั้งแรก...วิ่งจบก็ประกาศ
เลยอะว่าไม่มีครั้งหน้านะ แต่พอผ่านไปได้แค่ไม่กี่วันเราก็กินเรื่อง

ที่พูด ลืมความทรงจำที่เพิ่งเจอไปหมด เหลือไว้แต่ความฮา
ระหว่างเพื่อน ๆ น้อง ๆ ที่ไปบุกป่าฝ่าดงวิ่งมาด้วยกัน รู้ตัวอีกที
งานในปีต่อมาเราก็ยังมาซ้ำ และซ้ำอีกเป็นครั้งที่ 3 พร้อมด้วย
สมาชิกจำนวนนับสิบ (ทำกันไปได้ฮะ) แหม นี่พอเริ่มเล่ามา
หลายเรื่องก็ชักจะติดลม เลยขอแถมด้วยประสบการณ์วิ่งใน
ต่างประเทศบางงานที่เราประทับใจ อย่างน้อยเผื่อจะมีประโยชน์
แบ่งปันให้ใครที่อาจกำลังเตรียมตัวไปวิ่งต่างแดน ได้ข้อมูลจาก
ความสนุกสนานบ้าง

เราเรียนรู้การวิ่งด้วยประสบการณ์ของตัวเองที่ลงไปวิ่ง
มาเอง ได้เรียนรู้การพัฒนาตัวเองให้วิ่งได้ดีขึ้นจากคำแนะนำของ
เพื่อน ๆ ที่เข้ามาเป็นสมาชิกเพจไม่คิดฯ ที่เต็มไปด้วยนักวิ่งเก่ง ๆ
และ อะแอ้ม หน้าตาดี หรือจากเพจพันธมิตรการวิ่งอื่นๆ อีก
มากมาย

หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องวิ่งที่แสนจะเสี่ยงชีพ แทบ
จะเอาชีวิตไปทิ้งกันบนท้องถนนพระราม 4 เมื่อวันโน้น แต่มอง
ย้อนกลับไปก็ขำดี ที่ทำให้เรามีเพจคุยเรื่องวิ่ง **“ไม่คิดว่าผมจะ
รักการวิ่งขนาดนี้”** เกิดขึ้น มีเรื่องของมุกไม่คิดฯ กับวีรกรรม
ปล่อยความซำฮ่าของเพจไม่คิดฯ ในกลุ่ม **42.195K_Club เราจะ
ไปมาราธอนด้วยกัน** มีเรื่องของเสื้อยืดไม่คิดฯ เวอร์ชันต่าง ๆ
ที่ทำให้ได้เจอเพื่อน ๆ ที่เราอาจไม่รู้จักกันมาก่อน แต่รู้จักกัน
เพราะเสื้อไม่คิดฯ ของเราที่พวกเขาใส่ในสนามวิ่ง...ใครยังไม่รู้จัก
ตัวเป็น ๆ ของเรา หากไม่ดูเป็นการรบกวน ก็อยากจะชวนเธอมา
ทักกัน...ได้นะฮะ (เล่าถึงตรงนี้ใส่ทำนองเพลง **“รบกวนมา
รักกัน”** ของทาทา ยังให้ด้วยนะฮะ...ฮะห์ ขอเสียงวัยรุ่นยุค 90s
หน่อย)

ที่เล่ามาทั้งหมดทำให้เราวิ่งต่อมาจนถึงทุกวันนี้ เอาจริง ๆ
เรื่องที่เราไม่กันมาเหล่านี้ ก็แค่ความจริงใจอยากบอกว่า มาวิ่ง

กันเถอะ เพราะการวิ่งสำหรับเราในวันนี้ กลายเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง ๆ แต่เรื่องที่มหัศจรรย์ขึ้นกว่าสำหรับเราคือมิตรภาพที่เกิดจากการวิ่ง

เราสองคน ใช้แล้วอะ สองคนเป็นเราเองที่ทำหน้าที่แอดมินของเพจ ที่เริ่มจากยอดไลค์เพจหลักสิบ จนวันนี้เพจไม่คิดฯ กลายเป็นคอมมูนิตีเล็ก ๆ ที่มีเพื่อน ๆ นักวิ่งแวะเวียนกันเข้ามาคุยกันในหลัก 10 กิโลเมตร (Hooyah!!) และตามออกไปเจอเจอกันทั้งที่สนามวิ่ง หรือวาระกระทะปิ้งย่างจำนวนไม่น้อยอยู่ จากเพจที่มาบอกเล่าประสบการณ์และแบ่งปันเรื่องวิ่งของคนธรรมดา ๆ สองคน กลายเป็น **“หมู่บ้าน”** ตามที่ลูกเพจเรียกกัน

และอย่างที่รู้ ๆ กันแล้วว่าหมู่บ้าน **“ไม่คิดฯ วิลเลจ”** หรือ **“หมู่บ้านเพนกวิน”** ของเรา มีแอดมินเพจอยู่สองหนุ่ม แต่เพื่อใครยังไม่รู้จักเลยกันอีกแบบพูดซ้ำ ๆ ได้ไม่มีเบื่อว่าเราทั้งสองคน คือ **“ผู้ใหญ่บ้าน”** ใจดีที่มี **“แอดฯ บีเคย์”** หรือ **“ฮบด. (เฮียบีเคย์)”** กับ **“แอดฯ โม”** หรือ **“ฮตม. (เฮียแดงโม)”** หรือในหนังสือเล่มนี้เพิ่งตั้งชื่อเล่นใหม่ให้ตัวเองว่า **“บีโม”** นี่เองละอะ

การวิ่ง มิตรภาพจากการวิ่ง และผู้คนที่รักการวิ่งไม่แพ้กันกับเราซึ่งใครจะมาพบกันผ่านเพจไม่คิดฯ ยังทำให้เรามีโอกาสเป็น **“ผู้จัดงานวิ่ง”** อีกด้วย นับเป็นความภูมิใจและมิตรภาพที่...ไม่มีที่สิ้นสุดจริง ๆ อะ

ทุกวันนี้ต้องขอบอกว่าเรายังคงมีความสุข (ปนท้อบ้างในบางที) เวลาออก (สู่โลกกว้าง) ไปวิ่งอยู่ และยังคงขี้เกียจวิ่งแทบจะเหมือนกับในวันแรก แต่ไม่เหมือน ก็เพราะ **“เพื่อน”** และ **“มิตรภาพ”** จากการวิ่ง จุฑเราออกจากเตียงตอนเช้า ไปลงสนามวิ่ง หรือชวนเราออกจากคอมพิวเตอร์โซนทุกสถานการณ์ แล้วออกไปวิ่งด้วยกัน จนเราไม่เคยคิดเลย... **ไม่คิดว่าผมจะรักการวิ่งขนาดนี้**

การวิ่ง สำหรับเรา ไม่ใช่เพียงแค่ให้ประสบการณ์สมหวังเท่านั้น หลายๆ ครั้งที่อาจทำไม่สำเร็จ **“DNF”** ในการวิ่งยังทำให้เราเรียนรู้ว่า **“ไม่ทัน...แต่เราถึง”** หรือ **“บางครั้ง ไม่ถึง...แต่เราไม่เจ็บ และไม่ท้อ”** ปรัชญาการวิ่งสำหรับแต่ละคนไม่ซ้ำกัน และไม่มีรูปแบบตายตัว การวิ่งเข้าเส้นชัยได้ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งครั้งแรก) ไม่ว่าจะระยะไหนก็ตาม ถือเป็นความสุข เป็นความภูมิใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นมาราธอนฟิสิกเซอร์ได้สำเร็จ ทำให้อย่างน้อยคือรางวัลสำหรับคนมีวินัยในการซ้อม ในการตื่นแต่เช้าหรือวิ่งเย็นหลังเลิกงาน เพื่อสร้างความพร้อมให้กับร่างกาย ตามมาด้วยจิตใจ เป็นสองปัจจัยในการวิ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน

จะด้วยเป้าหมายนี้ หรือใครอาจวิ่งโดยไม่มีเป้าหมายเหล่านี้ อย่างน้อยคุณก็ได้ร่างกายที่แข็งแรงจากการออกกำลังกายที่เรียบง่ายที่สุดในโลก และการเป็นนักวิ่งที่ได้ก้าวผ่านเส้นชัย บางครั้งเจ้าเส้นที่ว๊านี้ อาจเป็นแค่สัญลักษณ์ หลายครั้งที่เส้นชัยกับจุดสตาร์ทวิ่ง อยู่ทีเดียวกันแท้ๆ แต่แปลกที่การอยู่ตรงจุดนี้ต่างสุดตลึงกัน มันให้ความรู้สึกที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง อะไรเหล่านี้ทำให้เราเรียนรู้มากมายจากการวิ่ง

ที่สำคัญการวิ่งที่เราเคยทำเพื่อตัวเอง วันนี้มันได้ชักชวนให้คนอื่นออกมาวิ่งไปด้วยกันแล้ว ไม่คิดเลยจริงๆ... ไม่คิดว่า ‘ผม’ จะรักการวิ่งขนาดนี้ จนเราอยากทำให้เรื่องวิ่ง...เป็นเรื่องของผม ของเรา และของทุกคนด้วยละ

รักนักวิ่งและนัก (อยาก) วิ่งทุกคนเหมือนเดิม
เพิ่มเติมคือรักทุกคนที่อ่านเรื่องของรา
แล้วออกมาวิ่งกันนะฮะ~

CONTENT

คำนิยม	03
คำนำสำนักพิมพ์	09
คำนำผู้เขียน : วัง, เรื่องของผม	10
LAP 01 ไม่คิดว่าจะมีวันนี้	18
LAP 02 เริ่มวิ่งด้วยความ ‘ล้มเหลว’	26
• “ผม” ชื่อ บิเคย์	27
• “ผม” ชื่อ บีโม	41
LAP 03 วัง...เพื่อตัวเอง	50
LAP 04 Fun Run กันเถอะเรา~	68
LAP 05 “ไปต่อกัน”...ออกไปวิ่งดีกว่า~	78
LAP 06 ใครๆ ก็อยากมี มาราธอน“ฟูแลรก”	92

THINK LESS RUN MORE

LAP 07 ไปด้วยกัน...แต่คนละระยะ

“ถึง” ละฮะ มารารอน 106

LAP 08 เหนือฟ้ายังมีฟ้า

เหนือฟุลมารารอน...มีวังทรา 128

LAP 09 ไม่คิดว่าผมจะรักการวิ่งขนาดนี้! 146

LAP 10 สิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่า “เพื่อน”

และหมู่บ้าน “ไม่คิดฯ วิลลง” 162

LAP 11 Think Less, Run More 180

LAP 12 ชาเลนจ์ใคร ชาเลนจ์มัน 192

LAP 13 ไม่คิดว่าเราจะรักการวิ่งขนาดนี้ 198

FINAL LAP

01

LAP.



“ไม่คิด ว่าจะมีวันนี้”

เราทำสำเร็จแล้ว! ทำได้ด้วย!!

ไม่คิดเลย...ว่าพอไม่คิดฯ จะมีวันนี้ บังกบทวนสิ่งที่เพิ่งผ่านไป ไม่กี่เดือน ทั้งในช่วงการเตรียมงาน จนถึงวันงานที่ผ่านมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในการจัดงานเพื่อนำไปปรับปรุงการจัดงานวิ่งต่อไป (ถ้ายังจะได้ทำอีกนะ อะแฮ่ม)

นี่ก็นั่งดูรูป นั่งคุยกับลูกเพจทางเมนต์ที่ต่างส่งรูปเข้ามาให้เรา รวบรวมเอาใส่อัลบั้ม “รวมดาวชาวไม่คิดฯ” ของนักวิ่งไม่คิดฯ ดูไปก็ อมยิ้มกับตัวเองไปเหมือนคนบ้า แต่ยังไม่ได้น้ำจริง คือเราเคยเป็นนักวิ่ง ผู้สมัครร่วมงานวิ่ง เราเคยชื่นชม ไปจนถึงก่นป่นเบาๆ งานคนอื่นเขาที่เรา เคยไปสมัครวิ่งมาก็หลายงาน อันนี้มีประโยชน์อย่างยิ่งเมื่อต้องมาเป็นผู้จัดเสียเอง เพื่อให้รอดพ้นจากการถูกบ่นคินบ้าง แต่ขอไม่แสดงออก เพราะเกรงจะร้อนตัวเกินไป