

# מתחת לקסדה: רינאד אבו מוך

## ספר מעט על עצמך, ועל הרקע שלך ברכיבת אופניים

שמי רינאד, בת 27, גרה בבאקה אלגרביה, עובדת כמרפאה בעיסוק מזה כ-5 שנים, ומאוהבת במקצוע שלי, על אף שזה דורש ממני הרבה אנרגיות מתחדשות. זו הסיבה שאני כל הזמן נמצאת בחיפוש אחר אתגרים חדשים, שמספקים לי את מלוא האנרגיה הדרושה, לקום כל בוקר לעבודה בשיא הכוח. וכך לפני כחצי שנה, התחלתי בחוויית הרכיבה, כאחת מההרפתקאות האלו.

בשבילי הרכיבה הפכה להיות שגרת חיים, אני נהנית מכל רגע, דרכה אני מכירה אנשים מתרבויות שונות, ולומדת מיומנויות חדשות בכל תחומי החיים. כייף לי להיות בקרב קבוצת אנשים מעניינים, המשרים אווירה מאוד נעימה ואנרגטית, בדיוק כמו שצריך.

## איך הגעת לקפה בשטח? וממה את נהנית? מה היית רוצה לשפר?

שמעתי על המועדון בפעם הראשונה מחברה קרובה לליבי, ויסאל, שהינה חברה ותיקה ב"קפה בשטח". כאשר ויסאל הייתה מספרת על חוויות הרכיבה שלה, הייתי רואה את המסלולים בתמונות, וחווה את הכיף מהאופן בו היא סיפרה: מאינטונציית הדיבור, ומהעיניים המלאות התרגשות.. ופשוט לא עמדתי בפיתוי, והבטחתי לעצמי שמיד אחרי החורף אני מצטרפת למועדון, והתחלתי לחפש אופניים.. אני מניחה שיש עוד מקום לשפר טכניקת רכיבה שטרם למדתי, ולכן מחכה בקוצר רוח לחזור לשגרה, ולהמשיך להתקדם!

## לאיזה מבין הערכים של המועדון את הכי מתחברת?

מה שהכי מייחד את הקבוצות במועדון "קפה בשטח" זה ערך הכבוד ההדדי בין חברי הקבוצה, ללא שום קשר במין, דת או לאום.. העניין הזה של ההטרוגניות והחשיפה למגוון תרבויות, מלמד המון מיומנויות בחיים, ומקנה דרכי התמודדות בסיטואציות שונות: אנו עוברים חוויות רבות ואתגרים קשים ביחד כגון תקלות טכניות, פציעות וכו'.. המפגישות אותנו מול הצורך בעבודה קבוצתית של שיתוף פעולה והרבה ערבות הדדית... את זה הרגשתי בקבוצה מהיום הראשון שלי, כאשר קיבלתי, ועדיין מקבלת, תמיכה, הכלה ואהבה רבה, מכל משתתפי הקבוצה. לדעתי בני אדם צריכים לשאוף שערכים אלו ישתקפו במציאות הרחבה יותר, על מנת שנחווה שלום, ונחיה בשלווה ורוגע.

## האם תירצי לשתף משהו שלא ידענו עליך עד כה?

בתור מישהי שחובבת טבע וספורט, אני יוצאת מדי פעם לטיולי הייקינג, ריצות, הליכות, וכל מיני אתגרים בטבע. אני גם כן שוחה מהילדות: המים בשבילי זה מקור לרוגע ושלווה. למרות כל העומס של העבודה ולחצי החיים, מקפידה על השחייה לפחות פעמיים בשבוע. בנוסף לזה אני חובבת צלילות לעומק של 30 מטר, ויש לי תעודה של שתי כוכביות.

לסיום, ממליצה לכל אדם לחפש סוג של ספורט, או כל תחביב אחר שעושה לו טוב, לגוף וגם לנפש.