



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA

Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552

Ec Marrazes - 2416- 904 Leiria

Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972

E-mail: assleiria@adal.pt

www.adal.pt

ÉPOCA 2023 / 2024

PARECER Nº 07 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: 7º Trail Carreiros do Pastor Arrimalano 2023

Organização: CCRD Arrimal

Local da Realização: Arrimal - Porto de Mós

Data da Realização: 5 de Novembro de 2023

PARECER:

Face ao regulamento apresentado e que se anexa, depois de devidamente analisado, a Associação Distrital de Atletismo de Leiria concede o **parecer favorável** à realização da prova acima referida, pelo que o Organizador se obriga a realizá-la de acordo com o estabelecido no Regulamento.

NOTA:

Compromete-se igualmente a garantir a presença da assistência médica necessária, das forças de segurança e da contratação dos Seguros de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil obrigatórios por lei.

Data: 28 de Setembro de 2023



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)

Regulamento

7º Trail “Carreiros do Pastor Arrimalano”

2023

4 NOV- KIDS RUN

7º TRAIL
5 NOV
2023

PRÉMIOS
3 MAIORES EQUIPAS
1º 300 PASTORES
2º 200 PASTORES
3º 200 PASTORES

INSCREVE-TE AQUI!

[WWW.RECORDEPESSOAL.PT](https://www.recordepessoal.pt)

CARREIROS DO PASTOR ARRIMALANO
ARRIMAL I PORTO DE MÓS

TRAIL CURTO 20 K
MINI-TRAIL 11 K
CAMINHADA 10K

MUNICÍPIO PORTO MÓS
SOMOS TODOS NÓS





Regulamento 7º Trail Carreiros do Pastor Arrimalano

Regulamento de Participação

7º Trail Carreiros do Pastor Arrimalano

Apresentação

O evento 7º Trail Carreiros do Pastor Arrimalano é um evento de Atletismo e modalidade de Trail, organizado pelo CCRD Arrimal e a sua secção de Atletismo/Trail, com o apoio da Câmara Municipal de Porto de Mós e União de Freguesias de Arrimal e Mendiga.

É constituído por dois percursos (**TRAIL CURTO** e **MINI-TRAIL**), uma **CAMINHADA** e um **KIDS RUN** nos melhores e mais belos trilhos do Parque Natural da Serra de Aire e Candeeiros, no Concelho de Porto de Mós, a realizar no dia 4 e 5 de novembro de 2023.

O evento é constituído por trilhos, carreiros e caminhos em redor da aldeia de Arrimal, em plena Serra dos Candeeiros. O percurso alia beleza e técnica conciliada com alguma dureza.

De referir que, com tempo húmido certas zonas do percurso podem-se tornar escorregadias, essencialmente onde o piso é pedra. Por tal a organização aconselha a máxima prudência aos participantes.

O local de partida e chegada encontra-se localizado junto ao Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Arrimal, Rua do Outeiro, N. º15, Arrimal, 2480-043 Porto de Mós.

1. Condições de participação

1.1. Idade e participação no evento

Para participar no **TRAIL CURTO** e **MINI-TRAIL**, os participantes têm de ter no mínimo 16 anos à data do evento. Os Pais (Tutores Legais) dos atletas menores de idade no momento do levantamento do dorsal deverão assinar um Termo de Responsabilidade.

A Caminhada será aberta a todas as idades, incluindo menores desde que acompanhados.

No **KIDS RUN** podem participar crianças com idade mínima de 5 anos desde que os Pais (Tutores Legais) preencham um Formulário de Inscrição e assinem um Termo de Responsabilidade no momento do levantamento dos dorsais.





Regulamento 7º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições devem conter os elementos solicitados no formulário de inscrição, que servirão para identificação de cada participante para o processo de cronometragem, mas também para ativação de seguro. A organização confirmará sempre a receção das inscrições e o respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta. A veracidade dos dados é da inteira responsabilidade do atleta. O pagamento da inscrição implica que o atleta compreendeu e aceitou sem reservas o regulamento.

A inscrição deve ser efetuada em:

<https://www.recordepessoal.pt/evento/7trailcarreirosdopastorarrimalano>

1.3. Aptidão/Condição física

Os participantes devem ter em consideração as exigências físicas e mentais que este tipo de evento apresenta, tais como: calor, frio, chuva, nevoeiro, terreno acidentado e irregular, desnível positivo e negativo e fadiga extrema. Para tal, cada participante deve estar consciente das dificuldades e riscos e assegurar que se encontra preparado, física e mentalmente.

1.4. Ajuda Externa

Não é permitida a ajuda externa com exceção da oferecida pela organização nos locais de controlo de dorsais/tempos e abastecimento. A ajuda externa nestes pontos não deve em situação alguma causar constrangimentos ao normal decorrer. O participante deve estar consciente das dificuldades inerentes a uma atividade na montanha (ver ponto 1.3). A ajuda externa fora das condições atrás descritas implica a desclassificação do participante por parte da organização.

1.5. Dorsal/Frontal

O dorsal do participante é pessoal e intransmissível. O não cumprimento desta regra poderá implicar procedimentos legais e/ou disciplinares para com os infratores.

Deve ser usado de forma bem visível.

Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Os participantes devem ser portadores de porta dorsal ou alfinetes para a sua colocação.

Em caso de desistência, o atleta deve informar à organização através do número telefónico que consta no dorsal e é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser





Regulamento 7º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

devolvido no final (meta e/ou secretariado).

1.6. Regras de conduta desportiva

Qualquer participante que não cumpra as boas regras de conduta desportiva, assim como ambientais, será alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

O evento Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano* é organizado pelo CCRD Arrimal/Morcegos com total respeito pela natureza, promovendo acima de tudo o fair-play.

É fundamental que o participante ajude qualquer pessoa em perigo e alerta a organização.

2. Prova

2.1. Apresentação/Organização

A organização do evento é da responsabilidade da Equipa CCRD Arrimal/Morcegos. A coletividade disponibilizará balneários para todos os participantes que assim o desejarem.

O local da partida e chegada encontra-se junto ao Centro Cultural Recreativo Desportivo do Arrimal (onde funcionará o secretariado).

Decorrerá em redor da aldeia de Arrimal, em plena Serra dos Candeeiros. Será possível apreciar zonas emblemáticas e de natureza ímpar do Parque Natural da Serra de Aire e Candeeiros.

O evento é constituído por duas provas cronometradas (**TRAIL CURTO** e **MINI-TRAIL**). O **TRAIL CURTO** apresenta uma distância a rondar os 20 Km e um desnível acumulado positivo de aproximadamente 700 metros. O **MINI-TRAIL** contará com cerca de 11 Km e um desnível acumulado positivo próximo dos 370 metros.

Em paralelo haverá uma **CAMINHADA** com cerca de 10km, caminhada esta que será lúdica, com inscrição na plataforma da Recorde Pessoal ou na sede do CCRD Arrimal.

O **KIDS RUN** é uma prova lúdica onde existem classificações e prémios. A prova tem um grau





Regulamento 7º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

de dificuldade menor sendo ajustada a cada faixa etária por idades. É uma prova indicada para iniciação à modalidade do *Trail Running* destinada aos jovens com idades entre os 5 e os 15 anos tendo como principal objetivo a prática da modalidade e hábitos de saudáveis junto dos mais novos.

Os percursos são compostos por caminhos, trilhos, estradas florestais, estradas rodoviárias, zona rural, entre outras designações. Terá ainda o apoio de uma equipa de voluntários em zonas de maior perigo (ex.: estradas). Alertamos para o facto de o percurso não estar fechado em exclusivo para o evento, pelo que poderão existir viaturas, pessoas e animais a circular.

Os participantes devem estar devidamente preparados para iniciar com, pelo menos, trinta minutos de antecedência. Em caso de necessidade, a organização procederá ao controlo 0 (zero) dos dorsais e chips, antes da partida. Este procedimento será anunciado com antecedência. A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que poderão iniciar com o atraso que existir, até ao limite de 30 minutos após o início.

Os horários de partida poderão ser alterados pela organização, em casos em que se verifiquem alterações que possam colocar em causa a integridade física dos atletas (ex.: alterações climáticas).

2.2. Programa / Horários

- 04 de novembro de 2023 (Sábado):
 - *14h00m – Abertura do secretariado no Centro Cultural Recreativo Desportivo de Arrimal;
 - 15h00m – Partida do **KIDS RUN**;
 - *19h00m – Encerramento do secretariado.
- 05 de novembro de 2023 (Domingo):
 - *07h00m – Abertura do secretariado no Centro Cultural Recreativo Desportivo de Arrimal;
 - 08h30m – Encerramento do secretariado;
 - 08h50m – Briefing na zona de partida;
 - 09h00m – Partida do **TRAIL CURTO**;
 - 09h30m – Partida do **MINI-TRAIL**;





Regulamento 7º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

- 09h35m – Partida da **CAMINHADA**;
- *12h30m – Cerimónia de Entrega de Prémios;
- 13h30m – Almoço no pavilhão do CCRD Arrimal.

*Horários sujeitos a alteração

2.3. Distância / Altimetria

Percurso	Distância	Desnível Positivo (D+)
TRAIL CURTO	+/- 20KM	+/- 700m
MINI-TRAIL	+/- 11KM	+/- 370m
CAMINHADA	+/-10KM	+/-350M

2.4. Mapa/Perfil Altimétrico/Descrição Percurso

- Disponível na página oficial do evento no Facebook (semana antecedente ao evento);
- O percurso estará balizado com fita sinalizadora, placas de madeira e elementos do *Staff*. Deverão os participantes acatar as instruções por eles dadas, bem como as indicações da sinalização. Todos os locais que possam oferecer maior perigo, serão identificados. Na passagem de apresentação dentro da localidade, de Arrimal, os participantes não poderão ultrapassar o elemento do *Staff* que irá na frente a sinalizar o pelotão;
- Qualquer outra sinalização, cor ou fita, não deve ser levada em conta;
- Os atletas ficam obrigados a seguir as sinalizações acima identificadas, colocadas em todo o percurso. Em caso de engano ou ausência de marcações deve voltar imediatamente atrás e seguir as indicações corretas;
- O percurso assim como o evento poderão ser alterados ou anulados se a segurança dos atletas for colocada em causa;
- Seguindo os últimos atletas de cada percurso, percorrerão todo o percurso elementos da organização intitulados “Vassouras”, que prestarão apoio e informação se caso for necessário.
- Junto dos caminheiros seguirão também “Guias” e “Vassouras” da organização.

2.5. Tempo limite





Regulamento 7º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

Os participantes terão um tempo máximo estabelecido para terminar os percursos, iniciando o tempo após a passagem no pórtico de partida.

Percurso	Tempo Limite
TRAIL CURTO	4h00m
MINI-TRAIL	3h00m
CAMINHADA	4h00m

2.6. Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema de cronometragem com registo feito por chip eletrónico. O registo de tempos será efetuado assim que o atleta passe no pórtico de partida dando assim início à contagem do tempo.

Poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual e fotográfico de passagem, devidamente assinalado com antecedência.

2.7. Marcações e Postos de Controlo

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização e o mesmo será marcado com fita plástica nova, setas de viragem em alguns pontos e placas de avisos de perigos e atravessamento de estradas.

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização. Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo ou nos postos de abastecimento (PA's). Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo ou PA's, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no seu telemóvel.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimento, sem aviso prévio.





Regulamento 7º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

2.8. Abastecimentos

O evento terá abastecimentos em quantidade suficiente para o normal decorrer dos percursos, de acordo com a experiência da organização. Nos abastecimentos existirão alimentos líquidos e sólidos em locais a definir posteriormente pela organização e no decorrer do evento com sinalética própria, todavia aconselham-se os participantes a transportarem consigo uma reserva líquida e sólida.

Cada atleta é livre de levar o seu abastecimento, líquido e/ou sólido.

Devido às distâncias a percorrer, haverá dois abastecimentos para o **TRAIL CURTO** (20Km) e um abastecimento no **MINI-TRAIL** (11Km) e **CAMINHADA**.

2.9. Material Obrigatório

É obrigatório a apresentação de:

- Sapatilhas de Trail ou apropriadas para piso térreo;
- Telemóvel em pleno funcionamento.

No **TRAIL CURTO** e **MINI-TRAIL**, é ainda necessário:

- Um sistema próprio para o transporte de água (a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos);
- Manta térmica;
- Apito.

Nota: Penalização de 15 minutos nos percursos cronometrados para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material mínimo obrigatório.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Será montado um dispositivo de segurança ao longo do percurso, no entanto o trânsito não será cortado sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas devendo cumprir as regras de trânsito em vias de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.





Regulamento 7º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

2.11. Penalizações/Desclassificações

Será desclassificado todo o participante que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar os percursos sem avisar a organização;
- Partilhar o Dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Não completar o percurso - Utilizar caminhos que não os sinalizados para o evento, atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado;
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- Falhar postos de controlo (se aplicável);
- Perda do Dorsal/Chip (se aplicável);
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Conduta antidesportiva.

A desclassificação cessa a responsabilidade da organização perante o atleta.

2.12. Responsabilidades perante o Atleta/Participante

O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação no evento, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza.

Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por Lei.

Os eventuais protestos devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos terão de ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção do evento, não haverá recurso das decisões tomadas.

2.13. Seguro desportivo





Regulamento 7º Trail Carreiros do Pastor Arrimalano

A organização dispõe do seguro obrigatório, conforme Decreto-Lei próprio, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização com a maior brevidade possível, pelo que a organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

2.14. Brindes

Todos os participantes à chegada, e na recolha dos seus dorsais, terão um saco com brindes que a organização conseguir apurar até à data do evento e, em caso de ter pago o valor referente à refeição, terá ainda as senhas que deverá apresentar à organização do evento.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

As inscrições serão processadas automaticamente no site <https://www.recordepessoal.pt/>. O pagamento é efetuado de forma automática, escolhendo o método preferencial de pagamento.

As inscrições só serão válidas após confirmação do pagamento.

Não serão feitas alterações de dados a qualquer inscrição, pelo que deverão ser confirmados todos os dados submetidos pelo formulário de inscrição. Não é permitida a troca entre percursos ou a troca entre atletas.

Não serão aceites inscrições por email ou telefone.

Para qualquer esclarecimento adicional o participante poderá contactar via e-mail atletismoccrdarrimal@gmail.com. Poderá ainda contactar via telefónica para os números 912897217/912762808.

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições serão aceites até às 24h, do dia 29 de outubro de 2023 ou até completar o número limite de atletas.

Atletas filiados/federados têm desconto de 1€.

A lista de inscrições estará sempre disponível para consulta em <https://www.recordepessoal.pt/evento/7trailcarreirosdopastorarrimalano>.





Regulamento 7º Trail Carreiros do Pastor Arrimalano

- Até ao dia 22 de outubro de 2023:

	C/ Refeição	S/ Refeição
TRAIL CURTO	18€	13€
MINI-TRAIL	16€	11€
CAMINHADA	13€	8€
KIDS RUN	Não Aplicável	Grátis

- Entre 23 e 29 de outubro de 2023: acresce 2€ ao preço acima (**KIDS RUN gratuito**).
- Outras informações:
 - Almoço Acompanhantes: 10€ (Até 10 anos o valor é de 5€).

3.3. Material incluído com a inscrição:

	TRAIL CURTO	MINI-TRAIL	CAMINHADA
Dorsal	X	X	X
Cronometragem	X	X	
Seguro Pessoal	X	X	X
Acesso a abastecimentos	X	X	X
Abastecimento final individual	X	X	X
Acesso a balneários	X	X	X
Massagem pessoal no final	X	X	
T-Shirt Técnica	X	X	X

3.4. Secretariado/Horários e Locais

O secretariado funcionará na sede do Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Arrimal nos horários definidos nos pontos anteriores (ponto 2.2 do presente regulamento).

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora da Entrega de Prémios

A cerimónia de Entrega de Prémios e Troféus será junto à sede do Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Arrimal, com hora prevista para as 12 horas e 30 minutos.

4.2. Definição das categorias etárias/sexo individuais e equipas





Regulamento 7º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

Os percursos destinam-se a atletas devidamente inscritos, federados ou não, em representação coletiva ou individual.

4.3. Classificação Individual

Os percursos terão cronometragem com chip eletrónico. Os resultados serão colocados online à passagem do atleta na meta.

O registo de tempos será efetuado assim que o atleta passe no pódio de partida dando assim início à contagem do tempo. A perda ou danificação do dorsal pode provocar a desclassificação do atleta por não ser possível fazer o registo da passagem. Poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual e fotográfico de passagem, devidamente assinalado com antecedência. A Caminhada não será cronometrada.

No **TRAIL CURTO** e **MINI-TRAIL**, as classificações serão divididas nos escalões definidos pela ADAL:

	Masculino	Feminino
18 > 22 anos	SUB 23 M	SUB 23 F
23 > 34 anos	SEN M	SEN F
34 > 39 anos	M35	F35
40 > 44 anos	M40	F40
45 > 49 anos	M45	F45
50 > 54 anos	M50	F50
55 > 59 anos	M55	F55
60 > 64 anos	M60	F60
> 65 anos	M65	F65

Haverá prémios para:

- Os 3 primeiros classificados da classificação geral masculina e feminina;
- Os 3 primeiros classificados masculinos e femininos dos diversos escalões acima referenciados.





Regulamento 7º Trail Carreiros do Pastor Arrimalano

No **KIDS RUN**, as classificações serão divididas nos escalões definidos pela ADAL:

	Idade/Ano Nascimento	Distância
Bambis (Prova Aberta)	Depois de 2016 (inclusive)	100m
Sub-10 (Benjamins A)	8 e 9 anos (2014 e 2015)	300m
Sub-12 (Benjamins B)	10 e 11 anos (2012 e 2013)	600m
Sub-14 (Infantis)	12 e 13 anos (2010 e 2011)	1000m
Sub-16 (Iniciados)	14 e 15 anos (2008 e 2009)	2000m
Sub-18 (Juvenis)	16 e 17 anos (2006 e 2007)	3000m

4.4. Classificação Coletiva

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que obtiverem a pontuação menor, através do cálculo anterior. Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 3 em causa.

Haverá prémios para:

- Prémios para as 3 primeiras equipas da geral do **TRAIL CURTO**, contabilizando os 3 primeiros atletas a cruzar a meta;
- **Prémios monetários para as 3 primeiras equipas com maior número de atletas inscritos no TRAIL CURTO e MINI-TRAIL, com valores a definir em função do número de inscrições:**
 - **1º Prémio = 300euros;**
 - **2º Prémio = 200euros;**
 - **3º Prémio = 100euros.**
 - Nota: Valor estabelecido para um número mínimo de inscritos de 150 atletas nos percursos de **TRAIL CURTO** e **MINI-TRAIL**.





Regulamento 7º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

A Caminhada não terá caráter competitivo nem prémios.

Haverá um prémio especial à Maior Equipa. Contarão atletas inscritos no **TRAIL CURTO** e **MINI-TRAIL**.

5. Direitos de imagem

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

6. Apoios e Emergência

A organização dispõe de equipas de apoio, socorro e emergência para prestar cuidados aos participantes. No dorsal estará impresso um número de emergência da organização.

7. Proteção de Dados

Todos os dados recolhidos no processo de inscrição são mantidos e tratados de uma forma segura e destinam-se ao desenvolvimento natural do evento nomeadamente: validação do seguro nominal efetuado para todos os participantes no evento; lista de inscritos e elaboração de tabelas de resultados/classificações. Adicionalmente serão enviadas informações importantes sobre a participação no evento bem como comunicações de eventos futuros.

8. Alteração ou cancelamento a data, hora e local o evento

O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do Governo, nova legislação, entre outros. Nestes casos, a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

9. Dispositivo de segurança e trânsito

A marcação/orientação do percurso, apoios e segurança, serão assegurados pela organização e por voluntários, em caso necessário.





Regulamento 7º Trail *Carreiros do Pastor Arrimalano*

10. Casos Omissos

Todos os casos omissos serão resolvidos pela Organização. Contudo, a inscrição No evento pressupõe a aceitação do presente regulamento.

11. Direção Técnica

A direção técnica estará ao cargo de Nuno Vendeiro.

28 de setembro de 2023
Versão 28.09.2023

A Direção do CCRD Arrimal,

