

FAMARA TOTAL

www.famaratotal.com



7km-14km-28km-42km

FAMARA TOTAL

21 AGOSTO 2016

PROMOCIÓN EN 2016

En el pasado año se realizaron una serie de estrategias de promoción fuera de la Isla, que persiguen acercar al mayor número posible de personas Famara Total y dar a conocer el potencial de una Isla como Lanzarote para la práctica del deporte.

En Marzo estuvimos presente en la Feria del Corredor de TransGranacania, con una excelente aceptación por parte del Público asistente. En Mayo Famara Total estuvo en Trans Vulcania, estando presentes, de este modo, en dos de las carreras más importantes del panorama nacional.

Además de todas estas medidas en Ferias importantes, se incluían en la estrategia de promoción del evento, notas de prensa en medios regionales, presencia en carreras locales, artículos en webs especializadas y promoción con atletas destacados y destacadas en el trail running.

En este 2017 Famara Total volverá a estar presente en las principales Ferias del mundo del Trail de Canarias, reforzando su posición en el calendario de pruebas a tener en cuenta.

Conocer Lanzarote
17 de febrero ·

LÁNZATE AL NUEVO DESAFÍO, UN RETO POR EL MACIZO DE FAMARA

Correrás por unos paisajes únicos en Lanzarote. La Naturaleza te invita a descubrir el Macizo de Famara con otros ojos. Te esperamos en esta nueva edición, tienes mucho reto deportivo por delante. Famara Total Trail.



35 751 reproducciones

Me gusta

Comentar

Compartir

902

Mejores comentarios (sin filtrar)

Web local en la que el vídeo del evento de 2016 alcanzó cerca de las 38.000 reproducciones

Famara Total trail agregó 10 fotos nuevas — con Ulises Rodríguez y 2 personas más.
4 de marzo a las 10:55 ·

Los trailrunners conejeros en la transgrancanaria, pasan por nuestro stand. Leon Tegui les da la fuerza de Famara Total. ¡Vamos!!

1972 Personas alcanzadas

83 Reacciones, comentarios y veces que se compartió

Me gusta	En la publicación	En el contenido compartido
68	41	27

Me encanta	En la publicación	En el contenido compartido
3	2	1

Comentarios	En la publicación	En el contenido compartido
2	1	1

Veces que se compartió	En la publicación	En el contenido compartido
11	11	0

292 Clics en publicaciones

Visualizaciones de fotos	Clics en el enlace	Otros clics
187	0	105

COMENTARIOS NEGATIVOS

Ocultar publicación	Ocultar todas las publicaciones
0	0

Reportar como spam	Ya no me gusta esta página
0	0

Tweets Tweets y respuestas Fotos y videos

Famara Total trail @FamaraTotal · 7 min
Buenas noticias para nuestros amigos de #Famara #Total, estaremos en La "Trail Zone de la #Transgrancanaria 2016".



Famara Total trail · 16 de febrero ·

En este vídeo pasamos por varias zonas de la ruta 42KM. Esperamos que les guste amigos de Famara Total. Para el 2016 mas y mejor.
#famara #total #trail #teguise #lanzarote

Famara Total 2016 (1ª parte)
En este vídeo veremos varias zonas de la ruta, 42KM
YOUTUBE.COM

8344 personas alcanzadas

Promocionar publicación

51 Me gusta 45 veces compartido

8344 Personas alcanzadas

290 Reacciones, comentarios y veces que se compartió

Me gusta	En la publicación	En el contenido compartido
218	50	168

Me encanta	En la publicación	En el contenido compartido
12	1	11

Me asombra	En la publicación	En el contenido compartido
2	0	2

Comentarios	En la publicación	En el contenido compartido
12	0	12

Veces que se compartió	En la publicación	En el contenido compartido
47	45	2

471 Clics en publicaciones

Visualizaciones de fotos	Clics en el enlace	Otros clics
0	257	214

Vídeo promocional de la edición 2016



FAMARA TOTAL 2017 (20 DE AGOSTO)

La 3ª edición de Famara Total se presenta en este 2017 con una dosis extra de motivación después de los resultados y valoración obtenida por parte de los participantes, el 20 de agosto el trail vuelve a darse cita en la emblemática localidad costera de Famara para recibir a todos/as los/as participantes de esta nueva edición.

En 2017 Famara Total mantiene las distancias cubiertas en la pasada edición, con unos circuitos que combinan a la perfección segmentos técnicos, paisajes espectacular, con zonas rápidas y cómodas de correr que permiten al deportista poner a prueba toda su preparación previa. La modalidad Maratón seguirá siendo la prueba reina, seguida de los 28km, los 14km y la distancia de 7km.

Famara Total sigue apostando por seguir creciendo de forma progresiva añadiendo todas aquellas mejoras que repercutan en el participante, en su seguridad, en su comodidad, y el verdadero disfrute de la práctica deportiva al aire libre en un entorno único y que reúne todas las condiciones para hacer que el 20 de agosto, Tegui y Lanzarote centren la atención del trail running.

Todas las modalidades, como no podría ser de otra manera, tendrán salida y meta en el Muelle de Famara, pueblo de tradición pesquera y muy vinculado al mar, pero también a la montaña, ya que éste se sitúa a los pies del punto más alto de la isla de Lanzarote, las Peñas del Chache, lugar lleno de historia que marcó una época en la zona, y que hoy se llena de corredores y aficionados a la naturaleza a practicar cualquier actividad relacionada con sus condiciones. El carácter de su gente, su apertura al mar, su entorno inigualable, hacen de este lugar un lugar único para que se convierta en el centro neurálgico de una evento como este.

Famara Total vuelve en 2017 para consolidarse como prueba referente a tener en cuenta en el calendario y para ofrecer lo mejor de Tegui y de su gente a residentes y visitantes.

¡Nos vemos en Famara Total!

7km-14km-28km-42km

FAMARA TOTAL

21 AGOSTO 2016

FAMARA
TOTAL

Memoria
FAMARA TOTAL
Edición 2016

7km-14km-28km-42km

FAMARA TOTAL

21 AGOSTO 2016

1. INTRODUCCIÓN—MEMORIA 2016

El 21 de agosto de 2016, se celebró, en el municipio de Tegüise (Lanzarote), la 2ª edición de Famara Total Trail, una carrera de trail, que se presentaba, con 4 modalidades en formato carrera con las siguientes distancias, 42 km, 29 km, 14 km y 7km, así como una modalidad para senderistas con 7 km.

Famara Total se desarrolla íntegramente por el municipio de Tegüise, en la isla de Lanzarote, municipio que conjuga su entorno rural con una amplia oferta turística tanto alojativa, hostelera como con múltiples opciones para el ocio complementario, donde destaca la cantidad de alternativas deportivas que alberga. Famara Total llega para ampliar dicha oferta y mostrar una forma diferente de conocer el municipio para residentes y visitantes.

En su segunda edición Famara Total ya se posiciona como una prueba referente en el calendario regional, aumentando de manera significativa el número de participantes en todas sus modalidades y contando con destacados corredores/as de todos los puntos del país. Los circuitos siguen siendo el principal potencial de la prueba, tanto por las características técnicas, como por los paisajes diversos que los integran. Famara Total es una prueba exigente que requiere de una buena planificación de la misma para cruzar el arco de meta en el muelle de Famara.

La gran acogida que ha tenido entre participantes y público hace que la organización siga prestando suma atención a los detalles y cuidados del deportista, pero también a la integración en la vida cotidiana de los vecinos y vecinas de Famara, quienes tienen un papel vital en el éxito de la misma.



INSCRIT@S: 557

**160 en 7 km
155 en 14 km
115 en 28 km
52 en 42 km
75 en Senderismo**



2. MODALIDADES DE LA PRUEBA

Distancia: 42 km. **Desnivel acumulado:** 3.270 m. (1635/ - 1635)

Características: Prueba de máxima distancia que integra Famara Total. Distancia exigente que requiere de una preparación física notable y experiencia en pruebas de montañas, ya que la dificultad que añade el desnivel acumulado se le suma las zonas técnicas del circuito, lo cual conlleva manejar muy bien las distintas superficies y gestionar los ritmos de manera positiva para poder cruzar la línea de meta en el muelle de Famara.



Trazado impresionante que recorre gran parte de las zonas más elevadas del municipio de Tegui, combinando una parte en el casco antiguo de la antigua capital de Lanzarote.

Distancia: 28 km. **Desnivel acumulado:** 2.050 m. (1026/ - 1024)

Características: Circuito exigente con un desnivel considerable acumulado en la primera parte de la carrera, dirigido a corredores/as habituados a las carreras por montaña o para aquellos/as que quieran dar el salto a pruebas de media distancia después de probar en distancias inferiores. Exigencia técnica media, pero que requiere cuidar los ritmos, sobre todo al inicio, si no queremos sufrir las consecuencias al final del circuito.

Circuito espectacular, con subida por camino de Los Caleteros, Castillo de Guanapay, pueblo de Tegui, barrancos y senderos de enorme belleza.



PÁGINA 7

3. PREMIADOS/AS EN CADA MODALIDAD



MASCULINO	FEMENINO
1. Cristofer Clemente	1. Nicola Brown
2. Alberto Pelaéz	2. Yenayra Umpiérrez
3. Miguel García	3.

MASCULINO	FEMENINO
1. Albi Cedrés	1. M ^a Pilar Sosa
2. Héctor Franco	2. Annalise Moss
3. Rubén Rodríguez	3. Inés Rodríguez



MASCULINO	FEMENINO
1. Tinguaro Quintero	1. Laura Mulcahy
2. Alejandro Álvarez	2. María González
3. León M. Drajer	3. Gloria Cuellar

MASCULINO	FEMENINO
1. Antonio J. González	1. Rosa Fontes
2. Rafa Trinidad	2. Celia Romero
3. Robert Hernández	3. Idaira Alfonso



7km-14km-28km-42km

FAMARA TOTAL

21 AGOSTO 2016

4. AVITUALLAMIENTOS

En una prueba de estas características, sobre todo en las modalidades más largas existe un factor muy importante para los deportistas y para la organización como son los puntos de avituallamiento.

Cada participante planifica su carrera en base a lo que vaya a encontrar en ellos y a la distancia que se sitúan, de modo que puedan portar en su mochila/riñonera lo necesario para ir cubriendo sus necesidades hasta poder volver a reemplazar las existencias.

Cada avituallamiento contiene todo lo que se podría necesitar para que una persona, con una preparación física aceptable, pueda completar la prueba, desde barritas, geles, líquido, fruta, sándwich, etc.

Todo ello calculado en una proporción razonable de carbohidratos, sales, proteínas y demás necesidades. Se trata de una prueba donde se emplean muchas horas de esfuerzo, por lo que es un tema que la organización trata con mucho cuidado y donde existe un equipo responsable durante toda la prueba de que no falte nada a ningún deportista durante todo el recorrido.



5. ENTRENAMIENTOS PREVIOS

Otra de las actividades que se organizan paralelas a la prueba, son los entrenamientos previos a la misma, con el propósito de que los participantes potenciales y los ya inscritos puedan conocer de primera mano todos los entresijos de los diferentes circuitos, en cada una de las modalidades. Para ello se realizan distintas salidas los meses anteriores del evento que además permitieron generar un ambiente agradable y distendido entre competidores que se encontrarían en carrera.

Las salidas se dividían por niveles, facilitando el acceso a personas de diferente condición física. Cada grupo acompañado de un guía, quien gestionaba los ritmos y paradas necesarias.

Con estos entrenamientos se daba a conocer lugares del municipio de Teguse ideales para el entrenamiento de trail y el disfrute de la naturaleza.

The banner features a dark background with white line drawings of a runner's legs, a shoe sole, and a windmill. The text '7km-14km-28km-42km' is at the top, followed by 'FAMARA TOTAL' in a large, stylized font, and '21 AGOSTO 2016' below it.

7km-14km-28km-42km

FAMARA TOTAL

21 AGOSTO 2016

6. PROGRAMA DE LA PRUEBA

Viernes, 19 de agosto de 2016

16:00 a 20:00 h. Recogida de dorsales y chip en Concesionario Renault Juan Toledo (junto a Concesionario Nissan, carretera Arrecife – San Bartolomé km 1,7)

Sábado, 20 de agosto 2016

11:00-18:00 h. Recogida de dorsales y chip en el CSC de La Caleta de Famara (Teguisse)

18:30 h. Carrera *Famara Total chinij@s*

20:00 h. Charla técnica con *breefing* de la prueba en el Salón del CSC de La Caleta de Famara (Teguisse), con la participación de Depa y Cristofer Clemente.

Domingo, 21 de agosto 2016

8:00 Salida 42 Km y 29.3 Km (muelle)

9:00 h. Salida 14 Km y 7 Km (muelle)

10:00h. Salida caminata 7Km (muelle)

11:00–15:30 h. Zona de Fisioterapia para participantes de los de 29.3 y 42Km

15:30 h. Cierre modalidad 42 Km

15:30 h. Entrega de premios

14:30–16:00 h. Almuerzo participantes de todas las modalidades en el muelle de La Caleta de Famara (Teguisse) y concierto de *Emisora Clandestina*.

7km-14km-28km-42km

FAMARA TOTAL

21 AGOSTO 2016

7. REDES SOCIALES—FACEBOOK

Alcance de la publicación

Número de personas a las que se ha mostrado tu publicación.



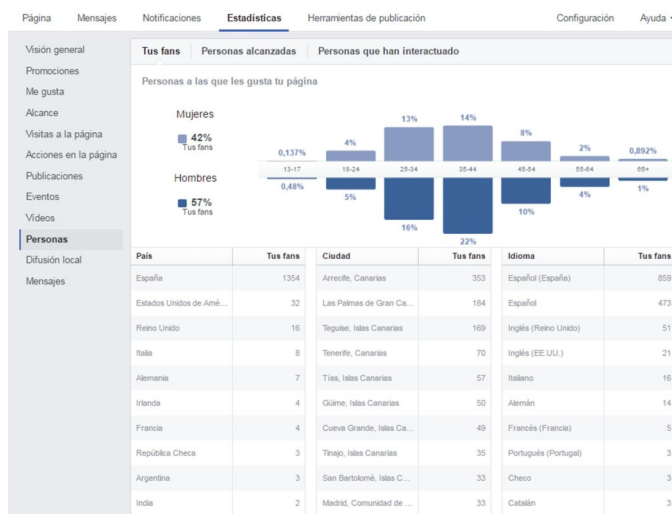
Sin duda las redes sociales son un soporte vital para la difusión de cualquier evento en las nuevas condiciones sociales, donde los soportes móviles permiten presentar de forma inmediata cualquier hecho que ocurra en nuestro día a día.

Famara Total no podía ser menos, obteniendo en esta 1ª edición una respuesta importante en cada una de las publicaciones.

Zonas de concentración de movimiento en Facebook, con un pico evidente en las épocas inmediatamente anterior y posterior a la fecha de la carrera.



Estadística de la división en cuanto a las personas que siguen nuestra "fan page"



Muchas fueron las palabras de ánimo, apoyo y agradecimiento que se recibieron después del evento, hecho éste que nos congratula y nos empuja a seguir adelante



7km-14km-28km-42km

FAMARA TOTAL

21 AGOSTO 2016

8. MEDIOS DE COMUNICACIÓN

LaVoz EN LANZAROTE

ACTUALIDAD DEPORTES OPINIÓN EMPRESAS ESQUELAS LA PROVINCIA RADIO LANZAROTE TÚ HACES LA VOZ

JOSÉ CARLOS HERNÁNDEZ PARTICIPARÁ EN ESTA CARRERA DE TRIAL

La Famara Total cumple su segunda edición con un nuevo recorrido y un participante olímpico

José Carlos Hernández participará en esta carrera de trial, que en su segundo año incluye novedades. Además de incorporar la distancia de 42 kilómetros, habrá una carrera para niños...

Imagen de la rueda de prensa ofrecida este miércoles en el Museo de la Pratería (FOTOS: Sergio Betancor)

lavozdelanzarote.com 27/07/16

¿Ya sabes si el banco te cobró de más en tu hipoteca?

Clausulas suelo y gastos hipoteca

928 81 65 13 lanzarotadigital.es

RADIO LANZAROTE

Diariodelanzarote

PORTADA ACTUALIDAD OPINIÓN BLOGS PUBLICIDAD

EN LA PRUEBA DE 42 KIÓMETROS

Cristofer Clemente y Alberto Peláez llegaron juntos a la meta de la 'Famara Total 2016'

Este domingo, Tegüise acogió una nueva cita de la prueba de trial que se desarrolló entre el pueblo de La Caleta de Famara y La Villa de Tegüise, pasando por la playa de Famara y varios barrancos del Risco, teniendo como salida y meta de la carrera el muelle de la

Orvcome NUEVO DISTRIBUIDOR SEAT PARA LA ISLA DE LANZAROTE

Y BENEFICIARIO DE UN CAMBIO DE ACEITE TOTALMENTE GRATIS PARA TU SEAT

ACEITE Y CORROE MÁS!

CHACON

No te lo pienses.

RANCHO TEXAS LANZAROTE

LA PROVINCIA DIARIO DE LAS PALMAS

Gran Canaria 14° / 17° Lanzarote 16° / 19° Fuerteventura 17° / 19°

Inicio Actualidad Deportes Economía Opinión Cultura Ocio Vida y Estilo Comunidad Multimedia Servicios

Las Palmas GC Telde Gran Canaria **Lanzarote** Fuerteventura Canarias MUNICIPIOS MUNICIPIOS

Parlamento Sigue el pleno del Parlamento de Canarias en directo

Cámbiate a la Cuenta Nómina

bankinter. Decididamente personal.

laprovincia.es

TEGÜISE

La carrera Famara Total se celebrará el 21 de agosto

28.07.2016 | 00:48

El Ayuntamiento de Tegüise presentó ayer Famara Total 2016, una carrera de trial que nació en 2015 con 350 participantes que recorrieron las distancias de 7, 14 y 28 kilómetros entre el pueblo de Caleta Famara y La Villa de Tegüise. La salida y meta se establecerá otra vez en el muelle de Caleta Famara. La prueba se celebrará el 21 de agosto e incorpora los 42 kilómetros. El olímpico José Carlos Hernández participará en esta competición.

tripadvisor

¿Cuál es el hotel n.º 1 de Puerto del Carmen?

Descúbralo

10GB 24h

Excmo. Cabildo de Lanzarote Contacto Instalaciones Enlaces de Interés

www.lanzarotedeportes.com 928 81 01 00

INICIO JUEGOS I. PROMOCIÓN D. CIRCUITO D. BASE IRONKIDS LANZAROTE NOTICIAS SUBVENCIONES GESTIÓN

AGENDA CIUDAD DEPORTIVA LANZAROTE T. BOLA CANARIA "A.C." COPA LANZAROTE DESAFÍO ISLA 2017 EVENTOS

Famara Total: 21 agosto 2016

Famara Total: 21 agosto 2016

Famara Total Trail

Lugar de salida y meta: Muelle de La Caleta
Lugares de paso del recorrido: Caleta Famara, playa de Famara, barrancos del Risco y La Villa de Tegüise.
Distancias: 7 km, 14 km, 28 km y 42 km.

Modalidades:
- Carrera: 7 km, 14 km, 28 km y 42 km.
- Caminata: 7 km

Organiza: Ayuntamiento de Tegüise, concejalía de Deportes. (web oficial de la prueba-enlce)

Próximamente

febrero 2017

Mie22

Competición Bola Canaria "AC" (14:30)

Vie24

Batallón JPD (16:30)

Atlético JPD (17:30)

Fútbol Sala JPD (18:00)

Sab25

Badminton JPD (09:30)

Mountain Bike Cds (16:30)



www.alsolajero.com

Tu revista digital en Lanzarote

INICIO ¿QUÉ HACEMOS HOY? ¿HACES DEPORTE? RECETAS RINCÓN COQUETO ¿VAMOS AL CINE? CONTACTO

Inscripciones abiertas para participar el próximo 21 de agosto en la carrera trail "Famara Total" 2016

© 21 Junio, 2016 alsolajero carreras trail lanzarote, Municipio de Tegüise

ÚLTIMAS NOTICIAS

BUSCADOR DE NOTICIAS EN ALSOLAJERO

BUSCAR

Gabriela

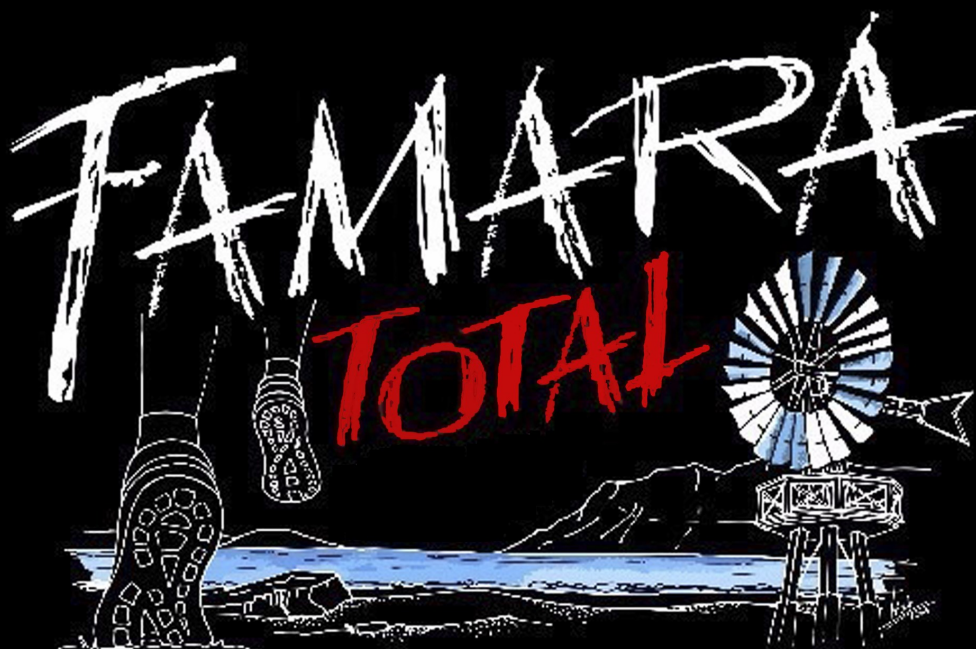
7km-14km-28km-42km

FAMARA TOTAL

21 AGOSTO 2016

9. IMÁGENES DEL EVENTO





21^{de} AGOSTO

7km

14 km

28 km

42 km

6102



7km-14km-28km-42km

FAMARA TOTAL

21 AGOSTO 2016

10. PROPUESTA DE DIFUSIÓN EN CONCEPTO DE PATROCINIO

- Cartelería del evento
- Flyers del evento
- Participación en diferentes Ferias en pruebas de relevancia en el Archipiélago
- Notas de prensa
- Revista especializada en ámbito nacional
- Difusión en medios de prensa locales (Radio, Televisión, Prensa escrita, etc...)
- Comunicación en Facebook
- Lonas y banderas en pasillo de Meta y entorno de la misma
- Web del evento
- Dorsales de participantes
- Bolsa del corredor
- Camiseta conmemorativa del evento para participantes y voluntariado
- Producción de vídeo post-carrera con emisión en Eusrosport, Teledeporte, Cuatro, TVC y televisiones locales.

