

# EL DEPORTE EN INTERNET

Por Xavi Álvarez Estany [www.tritraining.es](http://www.tritraining.es) - [info@tritraining.es](mailto:info@tritraining.es)

[inicio](#) | [noticias](#) | [vídeos](#) | [foros](#) | [enlaces](#) | [contactos](#) |

## Wikiloc <http://www.wikiloc.com>



Normalmente todos los deportistas tenemos nuestros propios sitios de entrenamiento, aquellos donde nos sentimos cómodos, disfrutamos del deporte y visitamos muy a menudo. Me refiero a ese camino cerca de casa que nos impulsa a correr, a acumular kilómetros con nuestras zapatillas, o a la ruta de bicicleta de carretera o btt que cada pocas semanas volvemos a repetir.

Pero, ¿a donde llevará ese camino de la derecha que se desvía tímidamente de tu ruta habitual? ¿Hay otro sendero practicable detrás de ese bosque? Y para los amantes de otros deportes, ¿que nuevas grutas y cuevas puedes visitar un día de espeleología con tus amigos? ¿Cómo tendremos las mejores vistas de la costa a remo de nuestro kayak?

Wikiloc pone a nuestra disposición un sinfín de rutas por todo el mundo clasificadas en más de 40 deportes.

Cada deportista puede subir sus tracks y facilitarlos al resto de usuarios, quienes además de visualizarlos en un mapa integrado en Google Maps, podrán desde acceder a información de primera mano como la distancia, el grado de dificultad, descripción... y descargarlos e introducirlos en su GPS. Si a pesar de toda la información aún tienes dudas, podrás preguntar al autor de la ruta, utilizar los enlaces «Rutas Cercanas» o utilizar el buscador para acceder a otros tracks que se adapten mejor a tus necesidades.

Seguro que de vez en cuando volverás a repetir los caminos y carreteras



Todas estas preguntas ya están resueltas y disponibles en internet en sólo tres clics, tu sitio es Wikiloc. Seguramente muchos habéis odio hablar de él, hasta puede que tengáis una cuenta de usuario pero, ¿realmente sacamos provecho de esta gran herramienta?

habituales, pero ya no hay excusa para girar por el desvío que antes te intrigaba. Ahora sabes hacia dónde se dirige ese pequeño camino... , tuerce a la derecha, avanza 500m, gira a la izquierda... , ya puedes disfrutar de nuevos sitios para entrenar y practicar deporte.

## Sports and Fitness Science. Dr. Marco Cardinale <http://marcocardinale.blogspot.com/>

El Dr. Marco Cardinale es el responsable del Área de Investigaciones en Ciencias del Deporte el Comité Olímpico de Gran Bretaña y pone a nuestro alcance en su blog muchos posts muy interesantes sobre el deporte y entrenamiento.

El blog es limpio y claro. Con una estructura sencilla de menú superior accedemos a las secciones principales: «Olympic Games», «Performance», «Strength testing»,... y gracias a la lista de categorías de los posts podremos en un clic leer los artículos que más nos interesan.

de entrenamiento, reseñas sobre libros y publicaciones científico-deportivas...

Todo ello hace del blog una verdadera biblioteca de posts y pequeños artículos que, fuera de resultar monotemáticos y repetitivos, son de lectura muy amena e interesante hasta el punto de que el interesado en el entrenamiento deportivo no verá el momento de dejar de leer, accediendo a más y más información, de post en post, de vitaminas a informática, de fisiología a gadgets.



El contenido de los posts es muy variado, desde artículos sobre nutrición deportiva al análisis sobre el uso de la Nintendo Wii Fit en el entrenamiento, pasando por el análisis de software

No dejéis de visitar este blog o de seguir al doctor en [@Marco\\_Cardinale](https://twitter.com/Marco_Cardinale), vuestras inquietudes de nueva información y conocimiento sobre el entrenamiento os lo agradecerán.

