

## Guía para entrenar en Bkool sobre el Circuito de Banyoles, perteneciente al Campeonato de España Elite de triatlón

La **Federación Española de Triatlón** ha llegado a un acuerdo de colaboración con la plataforma de ciclismo virtual **Bkool**, para brindar a los triatletas la posibilidad de probar los segmentos ciclistas de las diferentes pruebas del calendario desde sus propias casas. Gracias a Bkool, todos los miembros federados podrán realizar el reconocimiento de cada carrera sin necesidad de salir a la calle, con total seguridad y disfrutando de una experiencia 100% realista. Además, podrán participar en competiciones virtuales sobre esos mismos recorridos, probar nuevas rutas o diseñar sus propios entrenamientos personalizados. La primera prueba de la que ya se puede disfrutar en la aplicación es el **Circuito de Banyoles**, cuya edición real tendrá lugar este fin de semana como parte del Campeonato de España Élite de triatlón.

Para poder realizar el reconocimiento del recorrido desde casa sólo es necesario completar estos sencillos pasos:

1. Comprueba que tu rodillo inteligente sea compatible con Bkool. Puedes hacerlo fácilmente [a través de este enlace](#).

**Busca tu dispositivo en nuestra lista de equipos compatibles.**

Bkool da soporte a cientos de dispositivos conectados, rodillos inteligentes y clásicos, bicicletas de fitness y sensores de potencia, cadencia y pulso.

Todos
Saris
Elite
Tacx
Wahoo
Zycle
Keiser
Technogym
Bkool

**Saris**

Modelo	ANT + FEC	Bluetooth LE	Comentarios	Certificación*
 Hammer H3	✓	✓	Excepto cadencia por BTLE	
 Hammer H2	✓	✓	Excepto cadencia por BTLE	
 Hammer H	✓	✓	Excepto cadencia por BTLE	<span style="background-color: #28a745; color: white; padding: 2px 5px; font-size: 8px;">Certificado</span>
 Magnus 2	✓	✓	Excepto cadencia por BTLE	
 Magnus	✓	✓	Excepto cadencia por BTLE	<span style="background-color: #28a745; color: white; padding: 2px 5px; font-size: 8px;">Certificado</span>

2. Una vez que has verificado que sea compatible, ¡empezamos! [Regístrate en bkool.com](https://www.bkool.com)
3. Tras crear tu cuenta en Bkool, activa la prueba gratuita de 30 días disponible para nuevos miembros. Para ello, selecciona la opción “**Prueba 1 mes gratis**” dentro del apartado **Premium**. [Más información](#)

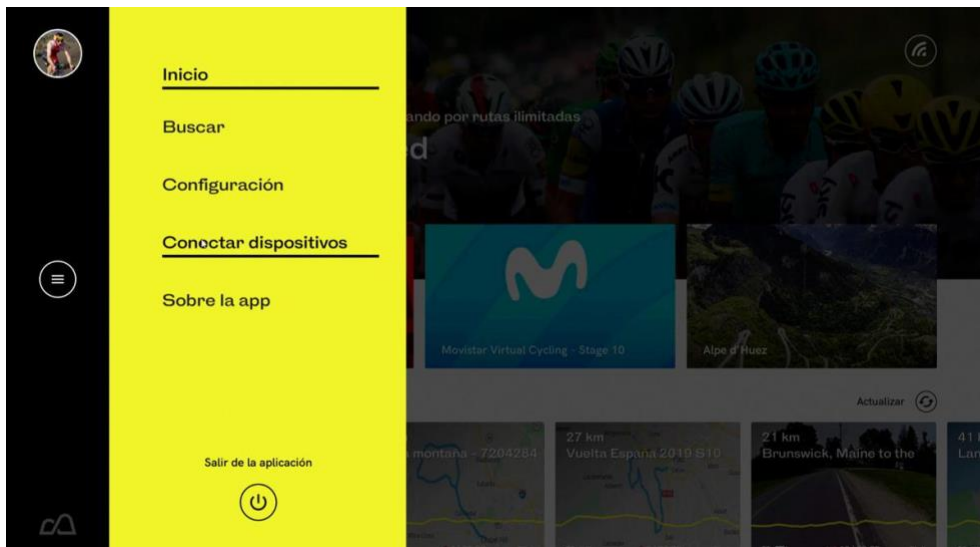
4. ¡Ya eres Premium! A continuación, [entra en tu perfil en Bkool](#) y completa todos los datos para configurarlo. Recuerda incluir tu peso actual.

5. Para poder realizar el reconocimiento del Circuito de Banyoles, **programa la sesión** en la web. De este modo, podrás encontrarla fácilmente al acceder a la aplicación. Si quieres, puedes marcarla como **FAVORITA** para disponer del acceso directo a la sesión en Bkool siempre que lo desees. [Clica aquí para acceder a la ruta.](#)

6. Descarga el Simulador **Bkool Cycling** en tu ordenador (PC o Mac), tu tablet (Android o iPad) o tu smartphone Android. [Puedes hacerlo desde aquí.](#)
7. Sitúa el ordenador/ tablet/ teléfono junto a tu bicicleta y el rodillo. Para tener la mejor experiencia posible, te recomendamos que **la distancia entre el dispositivo que utilices y tu rodillo no supere los 2 metros**. Asegúrate de que el Bluetooth de tu dispositivo está activado en el caso de que vayas a utilizar este tipo de conexión.



8. Entra en el Simulador **Bkool Cycling** utilizando el email y contraseña que has especificado al crear tu perfil en la web.
9. **Para emparejar tu rodillo al Simulador Bkool Cycling:**  
Abre la barra de opciones a través del botón de la izquierda de la pantalla. Selecciona la opción Conectar Dispositivos. En primer lugar, confirma si utilizarás un rodillo inteligente o un rodillo clásico, selecciona tu marca y asegúrate de que el rodillo está encendido y cerca para que el simulador lo detecte. Si utilizas conexión ANT+ recuerda que deberás tener el stick USB correctamente enchufado. Para emparejar por Bluetooth comprueba que tienes activado el Bluetooth de tu dispositivo. Si utilizas un dispositivo Windows deberás emparejarlo previamente al rodillo a través del menú de Bluetooth de tu tablet u ordenador. [Más información sobre el emparejamiento.](#)

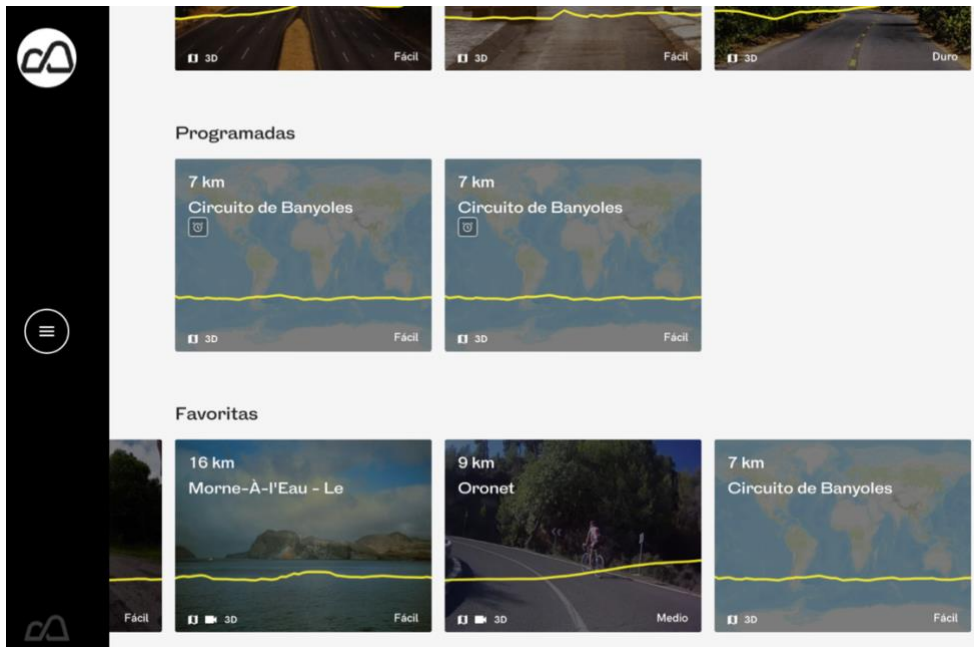


10. Si deseas utilizar un sensor adicional (pulso, potencia etc.), repite esta misma operación seleccionando el tipo de dispositivo correspondiente dentro del menú **CONECTA TUS DISPOSITIVOS**.

No puedes conectar más de un dispositivo por Bluetooth por lo que deberás usar la conexión ANT+ para uno de ellos.



11. Una vez hayas completado el emparejamiento, ya estás preparado para **disfrutar del Circuito de Banyoles de manera virtual**. Para entrar en la sesión, desciende por el menú principal hasta llegar a tus sesiones **Programadas**. Además, si marcaste como favorita la sesión, la encontrarás en el carrusel posterior, junto al resto de tus sesiones **Favoritas**. De este modo, podrás realizar la sesión de reconocimiento rápidamente siempre que lo desees:



12. Entra en la ruta y completa el calentamiento de 10 minutos que se iniciará automáticamente. Si deseas empezar antes de que finalice la cuenta atrás, puedes hacerlo simplemente con dejar de pedalear. Una vez todos tus valores de entrenamiento estén en 0, se iniciará una cuenta atrás de 10 segundos. Espera un segundo adicional antes de empezar a pedalear. Si te adelantas, te quedarás clavado en la salida y tendrás que esperar a que todos los valores (potencia, velocidad etc.) estén a 0 para poder empezar.



13. Cuando finalices tu sesión, no olvides **GUARDAR** antes de salir.