



Quema calorías viajando

□ El Burj Khalifa en Dubái es uno de los edificios con más escalones: 2.909 peldaños, lo que lo convierte en uno de los más difíciles de subir a pie.

□ El Empire State Building cuenta con 1.860 escalones, la Torre de Collserola en Barcelona con 712 escalones y el Big Ben con 399.

Madrid, 10 de julio de 2019. Exprimir al máximo los destinos se ha convertido casi en una obligación para muchos viajeros que con el objetivo de aprovechar al límite su tiempo preparan rutas, prácticamente, de la mañana a la noche en las que se mueven rápido, caminan sin descanso y comen a toda prisa.

¿Cuántos escalones hay en algunos de los monumentos más altos del mundo?

Estas rutinas hacen que irse de vacaciones no implique, necesariamente, dejar de hacer ejercicio ya que a menos que se elija un destino de sol y playa, estaremos quemando calorías casi sin darnos cuenta, sobre todo, si en dichas rutas incluimos monumentos en los que la única forma de alcanzar la cima es subir escaleras como en el Duomo de Florencia o en la Catedral de San Esteban en Viena.



Así, aunque de momento, no podemos calcular cuántas calorías quemamos mientras viajamos sí podemos saber, gracias a la siguiente infografía de Musement, plataforma de reserva de actividades en destino, cuántos escalones tenemos que subir hasta alcanzar la cima de algunos de los monumentos más importantes del mundo para disfrutar de las increíbles vistas que nos ofrecen desde las alturas y las calorías, aproximadas, que quemaremos en cada uno de ellos.

Dificultad avanzada. El Burj Khalifa (Dubai) y las Torres Petronas (Malasia), dos de los edificios más altos del mundo, son los que más escalones tienen de la lista recogida por Musement. El primero cuenta con 2.909 peldaños, mientras que, el segundo, dispone de 2.170. Quien se anime a subirlos podrá quemar, de media, entre 300 y 500 calorías.

¿Cuántos escalones hay en algunos de los monumentos más altos del mundo?

Dificultad alta. El Empire State Building de Nueva York cuenta con 1.860 escalones, que llegan al piso 102. Cada año las escaleras de este edificio acogen la Empire State Building Run-Up, una carrera en la que sus participantes llegan a subir 86 pisos (1.576 escalones) en 10 minutos. La Torre Montparnaisse en París es otro edificio con bastantes escalones, 1.306 para ser más exactos, y subiéndolos podrás quemar unas 200 calorías.

Dificultad media. Aquellos viajeros que visiten la Torre de Collserola en Barcelona pueden elegir entre subir sus 712 escalones, y quemar unas 200 calorías, o usar el ascensor. Lo mismo sucede en la Torre Eiffel (París), que dispone de 674 peldaños hasta el segundo piso, y en la Basílica de San Pedro (Vaticano), que tiene 551 escalones y ascensor hasta el primer tramo. Sin embargo, si visitamos la Torre Asinelli en Bolonia, el Duomo en Florencia y el Big Ben en Londres, sí que tendremos que hacer el esfuerzo de subir los 498, 463 y 399 peldaños que tienen, respectivamente, cada uno de estos monumentos ya que no disponen de ascensor.



Para llegar a lo más alto de la Estatua de la Libertad en Nueva York, uno de los monumentos más famosos y visitados del mundo, tendremos que subir 377 escalones y, para bajar desde las torres en la Sagrada Familia en Barcelona, 360. En ambos, podemos hacer uso de ascensores para facilitar la subida. No así en la Catedral de San Esteban en Viena, donde tendremos que subir sus 343 peldaños si queremos alcanzar lo más alto de su torre sur y disfrutar de unas impresionantes vistas de la ciudad.

Dificultad baja. La Torre de Pisa, en Italia, recibe miles de visitantes cada año que, si quieren alcanzar la cima situada a ocho plantas de altura, deben subir a pie 297 escalones. La torre inclinada más famosa del mundo no dispone de ascensor, como tampoco lo tiene la Catedral de San Vito en Praga, donde tendremos que subir 287 escalones, ni el Palazzo Vecchio en Florencia, que cuenta con 223 peldaños. Por el contrario, sí cuentan con ascensor el Duomo de Milán y el Cristo Redentor en Río de Janeiro, aunque quienes deseen aprovechar su visita y hacer algo de ejercicio pueden subir los 251 escalones del primero o los 220 peldaños que conducen a lo más alto del segundo.

Infografía de Musement

<https://blogimages.musement.com/2019/07/Infografia-escaleras.jpg>

Blog <https://blog.musement.com/es/cuantos-escalones-hay-hasta-la-cima/>