

197/197

KAMIL KOSTRZEWA

PODRÓŻNIK • BYŁY MENEDŻER FMCG • TWÓRCA @197KRAJOW



KRÓTKIE BIO (DO DRUKU)

Kamil Kostrzewa – podróżnik i twórca profilu @197krajow. Przez około 20 lat pracował w zarządzaniu w międzynarodowej branży FMCG, po czym porzucił karierę korporacyjną na rzecz podróży. 15 października 2026 r., wjazdem do Gwinei Równikowej, zamknął listę wszystkich 197 państw świata – projekt realizowany od 2008 roku. Dziś organizuje autorskie wyprawy do trudno dostępnych regionów globu i występuje przed przedsiębiorcami.

BIO

Kamil Kostrzewa dołączył do wąskiego grona osób, które odwiedziły każde suwerenne państwo na Ziemi. Jego lista obejmuje 197 krajów: 193 państwa członkowskie ONZ, dwa państwa obserwatorów (Watykan i Palestynę) oraz Kosowo i Tajwan. Zrobiło to zaledwie kilkaset osób w historii – w przestrzeni kosmicznej było ich więcej.

Droga do rekordu zaczęła się od decyzji o porzuceniu kariery na wysokich stanowiskach w międzynarodowej korporacji. Projekt trwał 18 lat i nie był typowym urlopem, lecz wyzwaniem logistycznym, geopolitycznym i psychologicznym: od odległych atoli Pacyfiku, przez regiony niestabilne politycznie, po zbiurokratyzowane dyktatury. Całą drogę, z sytuacjami kryzysowymi i codziennymi realiami, relacjonował na bieżąco na Instagramie @197krajow.

Ostatnim, 197. krajem była Gwinea Równikowa – jedno z najrzadziej odwiedzanych i najbardziej rygorystycznych wizowo państw Afryki.

Kamil specjalizuje się w logistyce wyprawowej w krajach rozwijających się, strefach niestabilnych politycznie i regionach trudno dostępnych. Teraz organizuje autorskie wyprawy, także dla przedsiębiorców i zarządów.

197

państw: 193 ONZ + Watykan, Palestyna, Kosowo, Tajwan

18 lat

projektu: 2008–2026

~20 lat

w zarządzaniu w międzynarodowym FMCG

15.10.2026

wjazd do Gwinei Równikowej (lotnisko w Malabo) – kraj 197/197

196/197

przedostatni kraj: Mali

@197krajow

relacja z całej drogi na Instagramie

CYTATY

„Przez lata funkcjonowałem w schemacie, który sukces mierzy statusem, stanowiskiem i gromadzeniem przedmiotów. W pewnym momencie zrozumiałem, że to iluzja bezpieczeństwa kupowana za najcenniejszą walutę: własny czas i niezależność.”

KAMIL KOSTRZEWA

„Ta podróż kompletnie zmieniła moje podejście do pieniędzy. Przestały być celem samym w sobie, a stały się jedynie narzędziem do realizowania wolności.”

KAMIL KOSTRZEWA

„Kiedy zjedzie się z utartego szlaku i stanie twarzą w twarz z ludźmi w rejonach uznawanych za »niebezpieczne«, okazuje się, że świat jest fundamentalnie dobry.”

KAMIL KOSTRZEWA

„Dotarcie do każdego ze 197 państw to nie kwestia biletów lotniczych, ale przede wszystkim cierpliwości do biurokracji i umiejętności negocjacji w sytuacjach kryzysowych.”

KAMIL KOSTRZEWA

TEMATY ROZMÓW

Z korporacji w drogę

Decyzja o porzuceniu kariery i zmiana relacji z pieniędzmi.

Decyzje przy niepełnej informacji

Biurokracja, negocjacje i plan B tam, gdzie procedury nie działają.

Świat bez nagłówków

Czego 197 krajów uczy o ludziach, ryzyku i uprzedzeniach.

Gwinea Równikowa

Jak wygląda wjazd do jednego z najbardziej zamkniętych krajów Afryki.

Wyprawy dla biznesu

Autorskie wyjazdy do miejsc, gdzie nie docierają biura podróży.

SHORT BIO (EN)

Kamil Kostrzewa is a Polish traveller and the creator of @197krajow. After about 20 years in management in the international FMCG industry, he left the corporate world to travel. On 15 October 2026, arriving in Equatorial Guinea, he completed his list of all 197 countries – 193 UN member states plus Vatican City, Palestine, Kosovo and Taiwan – a project he began in 2008. He now leads expeditions to hard-to-reach regions and speaks to business audiences.



E-MAIL

kamilkostrzewa101@gmail.com

TELEFON / WHATSAPP

+48 602 482 629

INSTAGRAM

@197krajow

Zdjęcia w folderze „zdjecia” pochodzą z archiwum Kamila Kostrzewy. Prosimy o podpis: fot. archiwum Kamila Kostrzewy / @197krajow.