

INFORMACJA PRASOWA

DO NATYCHMIASTOWEJ PUBLIKACJI

Data: 15.10.2026

Kontakt dla mediów:

| Kamil Kostrzewa

| kamilkostrzewa101@gmail.com

| telefon: +48 602 482 629 (Whatsapp)

| Instagram: @197krajow

Polak w elitarnym gronie zdobywców świata. Gwinea Równikowa zamknęła listę wszystkich 197 państw globu.

Zaledwie kilkaset osób w historii odwiedziło każde suwerenne państwo na Ziemi. Właśnie dołączył do nich kolejny Polak.

Kamil Kostrzewa

wjechał do Gwinei Równikowej - 197. i ostatniego kraju na swojej globalnej mapie (obejmującej 193 państwa członkowskie ONZ, 2 kraje obserwujące - Watykan i Palestynę - oraz Kosowo i Tajwan). Za tym wyczynem, relacjonowanym na bieżąco na profilu @197krajow, stoi nie tylko pasja podróżowania, ale przede wszystkim decyzja o porzuceniu korporacyjnej stabilizacji na rzecz wolności, zmiany życiowych priorytetów oraz odkrycia prawdziwego oblicza świata.

Projekt, którego realizacja trwała 18 lat, nie był typowym urlopem, lecz wyzwaniem logistycznym, geopolitycznym i psychologicznym. Zamknięcie pełnej listy 197 państw stawia Kamila w gronie rekordzistów globu - statystycznie rzecz biorąc, w przestrzeni kosmicznej było więcej ludzi, niż odwiedziło każdy kraj na Ziemi.

Ucieczka ze „złotej klatki” i przewartościowanie relacji z pieniędzmi

Droga do rekordu rozpoczęła się od zerwania z dotychczasowym stylem życia.

Kamil zrezygnował z kariery w środowisku korporacyjnym na wysokich eksponowanych

stanowiskach, zamieniając przewidywalny rytm biurowy i hierarchię na niepewność globalnej drogi.

- 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 – przyznaje Kamil Kostrzewa.

- Ta podróż kompletnie zmieniła moje podejście do pieniędzy. Przestały być celem samym w sobie, a stały się jedynie narzędziem do realizowania wolności. Nauczyłem się czerpać satysfakcję z prostych rzeczy: bezpiecznego noclegu, kubka gorącej herbaty po wyczerpującym dniu, czy możliwości decydowania o każdej minucie swojego dnia. To poczucie sprawczości i niezależności jest czymś, czego nie da się kupić na żadnym korporacyjnym szczepku.

Lekcja z drogi: „Świat jest znacznie lepszy, niż wmawiają nam nagłówki”

Najważniejszy wniosek z podróży przez wszystkie 197 państw nie dotyczy jednak barier wizowych czy pieczętek w paszporcie, lecz ludzkiej natury. Mimo że na trasie nie brakowało skomplikowanych wyzwań formalnych, kryzysów gospodarczych czy napięć politycznych, bezpośrednie doświadczenie zweryfikowało narrację budowaną przez media.

– Przekaz medialny karmi nas lękiem: słyszymy głównie o konfliktach, katastrofach, nienawiści i zagrożeniach. Kiedy jednak zjedzie się z utartego szlaku i stanie twarzą w twarz z ludźmi w rejonach uznawanych za „niebezpieczne”, okazuje się, że świat jest fundamentalnie dobry – podkreśla podróżnik. – Bez względu na ustrój polityczny, religię czy poziom zamożności danego kraju, spotykałem ludzi gotowych podzielić się herbatą, pomóc naprawić zepsuty motocykl w środku dżungli czy bezinteresownie wskazać drogę, nie oczekując niczego w zamian. Ta podróż wyleczyła mnie z uprzedzeń i dała wiarę w drugiego człowieka.

Relacja bez filtra: społeczność wokół projektu @197krajow

Kulisy tej wyprawy nie były realizowane potajemnie – cała droga, wzloty, sytuacje kryzysowe i codzienne realia podróżowania przez najbardziej niedostępne zakątki globu były na bieżąco dokumentowane na profilu instagramowym **@197krajow**.

Gwinea Równikowa - zamknięcie pętli w jednym z najbardziej zamkniętych państw Afryki

Finał projektu w Gwinei Równikowej ma też wymiar symboliczny. Kraj ten przez lata uchodził za jeden z najbardziej odizolowanych i rygorystycznych pod względem polityki wizowej na kontynencie afrykańskim i jest on jednym z najrzadziej odwiedzanych krajów na świecie.

– Dotarcie do każdego ze 197 państw to nie kwestia biletów lotniczych, ale przede wszystkim

cierpliwości do biurokracji, umiejętności negocjacji w sytuacjach kryzysowych i radzenia sobie w miejscach, gdzie żadne standardowe procedury nie działają – wyjaśnia Kamil Kostrzewa

– Wybór Gwinei Równikowej na 197. przystanek nie był przypadkowy. Zorganizowanie wjazdu do tego kraju wymagało głębszych i dłuższych przygotowań, uzyskania wizy i zaplanowania połączeń lotniczych, co idealnie podsumowuje realia podróżowania poza utartymi szlakami.

W trakcie podróży przez 197 państw przemierzał zarówno niestabilne regiony, jak i odległe atole Pacyfiku oraz zbiurokratyzowane dyktatury.

Od osiągnięcia podróżniczego celu do ekspedycji

Osiągnięcie to otwiera nowy rozdział w działalności podróżnika. Zgromadzone doświadczenie oraz wypracowana w terenie odporność psychiczna posłużą do uruchomienia autorskich wypraw do najciekawszych rejonów świata.

– Rynek turystyczny oferuje dziś powtarzalne schematy. Moim celem jest otwarcie dla świadomych podróżników drzwi do miejsc uchodzących za trudne logistycznie ale jednocześnie bezpieczne, gdzie nie docierają masowe biura podróży. Chcę wciąż podróżować, nie potrafię się zatrzymać!, tym razem dzieląc się swoją pasją z innymi – podsumowuje Kostrzewa.

O autorze projektu:

Kamil Kostrzewa – podróżnik, twórca profilu **@197krajow**. Po rezygnacji z międzynarodowej kariery korporacyjnej w branży FMCG całkowicie poświęcił się eksploracji i budowie niezależności. Od 2008 roku realizował projekt odwiedzenia wszystkich 197 państw świata (193 członków ONZ, Watykan, Palestyna oraz Kosowo i Tajwan). Specjalizuje się w logistyce wyprawowej w krajach rozwijających się, strefach niestabilnych politycznie oraz regionach trudno dostępnych.

- **Profil projektu:** [instagram.com/197krajow](https://www.instagram.com/197krajow)
- **Zdjęcie z Gwinei Równikowej**
- **Pakiet zdjęć z ostatnich podróży**