EVEREST CAMP

TRENING MISTRZA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA • WIEDZA I EMOCJE

8-9 grudnia 2018, godz. 10:00

BASE CAMP KRAKÓW

PIOTR ŚLIWIŃSKI

podróżnik i himalaista

www.p82.pl

BĄDŹ Z MISTRZEM

SURVIVAL TECH
TECHNOLOGIA & SZKOLENIA

HOTEL EUROPEJSKI

City Express Hostel

BUSZEK.COM

AVATAR
MY REALITY

CHAIYO

DONIMIRSKI

FEAR FACTORY

VRStudio

Zapraszamy do udziału w EVEREST CAMP, treningu mistrza z Piotrem Śliwińskim

Piotr Śliwiński, krakowski podróżnik i himalaista, dnia 19 maja 2018 r., w trakcie dwunastej podróży dookoła świata, zdobył szczyt Mount Everest

Zdobędziesz praktyczną wiedzę, którą do osiągania swoich górskich sukcesów wykorzystuje krakowski podróżnik, zdobywca szczytów Korony Ziemi

Dowiesz się skąd bierze motywację i w jaki sposób wytycza i osiąga swoje kolejne mistrzowskie cele

Podczas dwudniowego Campu doświadczysz emocji, które towarzyszą w przygotowaniach i podczas zdobywania Everestu

Będziesz mieć możliwość sprawdzić swoją kondycję fizyczną w wybranych elementach treningu wykonywanego przed wyprawą w Himalaje

1. Podczas prelekcji tematycznych Piotr Śliwiński opowie o trudach wspinaczki na Everest, m.in.: treningu przygotowującym go do wyprawy i warunków panujących w górach. Zdobędziesz praktyczną wiedzę, którą możesz wykorzystać do osiągania swoich celów
2. Podczas panelu tematycznego dotyczącego żywienia i diety, dowiesz się jak świadomie dbać o swoje zdrowie
3. Prezentacja sprzętu i ubrań wraz z możliwością ich przymierzenia, przybliżą Ci pierwszy etap adaptacji w górach
4. Na ściance Avatar poznasz w praktyce elementy techniki wspinaczkowej lub będziesz mógł je udoskonalić pod okiem instruktorów
5. Poprawisz swoją zręczność i uważność podczas wirtualnego treningu i wspinania w Studio VR
6. Specjalnie dla Ciebie wytworzymy warunki panujące w górach. Na swoim organizmie odczujesz działanie mrozu i wiatru
7. W Domu Strachu doświadczysz emocji lęku i strachu, które w różnych sytuacjach towarzyszą himalaistom
8. Trening biegowy dookoła jeziora Bagry pozwoli sprawdzić Twoją wytrzymałość i kondycję fizyczną
9. Wyjdziesz ze strefy komfortu podejmując odważne wyzwanie morsowania w zimnej wodzie
10. Nagrodą za włożony w sportowe wyzwania trud i wysiłek, będzie regeneracja organizmu w salonach tajskiego masażu Chaiyo
11. Zwiedzanie ciekawych miejsc w Krakowie zainspiruje Cię do odkrywania nieznanego świata
12. Odkryjesz nowe smaki regionalnej kuchni podczas obiadów w restauracji na krakowskim Rynku
13. Wspólnie spędzimy wieczory w lokalu podróżniczym shisha-pub „Buszek", przy dyskusjach o górach i podróżach
14. Zakwaterowanie zaplanowane jest w hostelu sprzyjającym integracji. Poczujesz się jak w górskim Campie!

Wymienione aktywności są dobrowolne, dla osób początkujących lub doświadczonych
Harmonogram punktów programu może ulec niewielkiej zmianie

Cena biletu: 1950 zł
(brutto z VAT)

Możliwość wystawienia faktury VAT

Liczba uczestników ograniczona (15-20 osób)

Cena zawiera:
- transport po Krakowie w celu realizacji programu
- wejścia na wszystkie atrakcje z programu
- obiady w restauracji przy hotelu 4-gwiazdkowym
- shisha, yerba mate i orientalne herbaty w trakcie wieczornych spotkań
- jeden nocleg ze śniadaniem w hostelu w dniu 9 grudnia

Opcje za dopłatą:
- nocleg w dniu 7 i 9 grudnia
- nocleg w hotelach 3, 4 i 5 gwiazdek ze zniżką (www. donimirski.com, www.he.pl)

Kontakt: Barbara Wrzos, 607 305 173, studio@graphito.pl

PIOTR ŚLIWIŃSKI – krakowski podróżnik

W latach 2006–18 odbył 12 wypraw dookoła świata, podczas których odwiedził ponad 100 krajów.
W latach 2009–18 zdobył 8 szczytów Korony Ziemi: Mt. Everest 8848 m – Tybet, Carstensz 4884 m – Indonesia, Denali 6194 m – Alaska, Elbrus 5642 m – Rosja, Kosciuszko 2228 m – Australia, Aconcagua 6962 m – Argentyna, Kilimanjaro 5895 m – Tanzania, Mont Blanc 4810 m – Francja. Brał udział w maratonach i biegach. Największe osiągnięcie biegowe to zajęcie drugiego miejsca w Kościuszko Half Maraton w Australii. W ramach projektu „Traktoriada" w swoją 11 wyprawę dookoła świata wyruszył z Marcinem Obałkiem traktorem. Pasjonat motocykli i paralotniarstwam z licencją pilota kategorii L wykonywał loty we Włoszech, Nowej Zelandii, Australii, Indonezji i Nepalu. Grał zawodowo w szachy i ćwiczył karate.
Absolwent Politechniki Krakowskiej, specjalizacja Teoria Konstrukcji Inżynierskich. Już w trakcie studiów rozpoczął własną działalność gospodarczą. W następnych latach rozwijał szereg firm, w których był udziałowcem i współwłaścicielem. Obecnie jest właścicielem i Prezesem Zarządu w trzech spółkach kapitałowych: Starbuzz sp. z o.o., Buszek sp. z o.o., Anubis sp. z o.o. Doradca Zarządu oraz udziałowiec w spółce Advert Invest Sp. z o.o. Mieszkał kilka lat w okolicach Nowego Jorku, w Finlandii pracował w Elektrownii Atomowej Olkiluoto. W Hiszpanii nadzorował powstawanie oddziału amerykańskiej Firmy Produkcyjnej w Madrycie. Od 2011 wykładowca Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie na kierunku Psychologia Biznesu dla Managerów. Mentor w programie mentorskim na Politechnice Krakowskiej. Laureat Złotej Księgi Wychowanków PK. Angażuje się także społecznie jako wolontariusz. Fundacja Prometeusz uhonorowała go Złotym Medalem za całokształt działalności. Ambasador Fundacji Kilometry Dobra.

Polska wyprawa na Mount Everest Jack & Peter 7 summits expedition, która odbyła się w kwietniu i maju 2018 r., zakończyła się sukcesem – szczyt został zdobyty 19 maja. W wyprawie wzięli udział: Jacek Jaśniewski, Piotr Śliwiński i Piotr Jaśniewski. Poza oczywistym celem, jakim było zdobycie szczytu, chcieli oni uczcić 40-lecie wyboru Karola Wojtyły na papieża, pierwsze wejście Polki – Wandy Rutkiewicz na najwyższy szczyt Ziemi oraz setną rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości.
Trasa wyprawy na Mount Everest przebiegała północno-wschodnią granią przez Tybet. Piotr Śliwiński jako jedyny z zespołu wspiął się szczyt Czomolungmy, a sukces ten zbiegł się z dniem jego 36. urodzin. Dopiero podczas zejścia ze szczytu Piotr doświadczył kilku niebezpiecznych sytuacji: niedotlenienia organizmu i obrzęku mózgu. Na wysokości około 8000 m n.p.m. przeżył tzw. „biwak śmierci" – samotnie spędził noc w ekstremalnych warunkach: skrajnie niskiej temperaturze, bez namiotu, śpiwora i żadnego sprzętu obozowego. Mimo tych trudności udało mu się bezpiecznie dotrzeć do obozu.
Piotr Śliwiński swoje coraz bardziej ambitne wyzwania poprzedza dobrym przygotowaniem. Przed wyprawą na Mount Everest wziął udział w przedsięwzięciu sportowo-naukowym pod nazwą „Projekt VR Oswajamy Mróz". Razem z Valerjanem Romanovskim, kolarzem ekstremalnym, spędzili 100 godzin w arktycznym mrozie (co najmniej –50 stopni Celsjusza) wytworzonym w laboratorium Politechniki Krakowskiej.