ΜΑΝΘΟΣ ΒΑΛΣΑΜΙΔΗΣ

ΙΑΤΡΟΣ / ΑΘΛΗΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ / ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ



ΦΩΤΟ / Emil Torday

MEDIA KIT 2027

Αγωνιστική αναρρίχηση διεθνούς επιπέδου, αναρρίχηση βράχου και η προσπάθεια πίσω από κάθε στόχο.

Ιατρός και αθλητής της Εθνικής Ομάδας Αναρρίχησης, μοιράζεται στιγμές από τις προπονήσεις, τους αγώνες και τις περιπέτειές του στη φύση, προσφέροντας παράλληλα γνώσεις και πρακτικές συμβουλές.

EMAIL
contact@manthosvalsamidis.com

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ
manthosvalsamidis.com

ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΒΟΥΝΑ



ΦΩΤΟ / Dimitris Tosidis

ΓΙΑΤΡΟΣ και ΑΘΛΗΤΗΣ

Σπούδασα Ιατρική στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (2017–2023), συνδυάζοντας τις σπουδές μου με συμμετοχές σε διεθνείς αγώνες αναρρίχησης. Το 2024–2025 εργάστηκα για 18 μήνες ως ειδικευόμενος Αναισθησιολογίας στο Γενικό Νοσοκομείο «Γ. Γεννηματάς» Θεσσαλονίκης.

Αποφάσισα να διακόψω προσωρινά την ειδικότητά μου στην Αναισθησιολογία, για να αφοσιωθώ στον πρωταθλητισμό και να κυνηγήσω τους αγωνιστικούς μου στόχους.

Η αγάπη μου για τη φύση γεννήθηκε από μικρή ηλικία, μέσα από πεζοπορίες, κατασκηνώσεις και εξερευνήσεις με τους γονείς μου. Η αγωνιστική κολύμβηση στα παιδικά και εφηβικά μου χρόνια μού έμαθε πειθαρχία και αποφασιστικότητα. Το 2012 κέρδισα τον πρώτο μου αγώνα αναρρίχησης και ανακάλυψα το άθλημα που με κέρδισε. Δύο χρόνια αργότερα εντάχθηκα στην Εθνική Ομάδα Αναρρίχησης, εκπροσωπώντας έκτοτε την Ελλάδα σε διεθνείς διοργανώσεις.

ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΣΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ

Η Ιατρική παραμένει αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και του μέλλοντός μου. Παράλληλα με τον πρωταθλητισμό, παρακολουθώ μεταπτυχιακό πρόγραμμα στην Επείγουσα Χειρουργική και το Τραύμα στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Στόχος μου είναι να συνεχίσω την ειδικότητά μου στο εξωτερικό και να γίνω ιατρός εναέριας διάσωσης.

ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΟΥ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤΩ

Μέσα από την αναρρίχηση, τους αγώνες και τις προπονήσεις μου, θέλω να μοιράζομαι τις επιτυχίες, τις δυσκολίες και την προσπάθεια πίσω από κάθε στόχο, εμπνέοντας κι άλλους να κυνηγήσουν όσα αγαπούν.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΑΙ ΜΜΕ

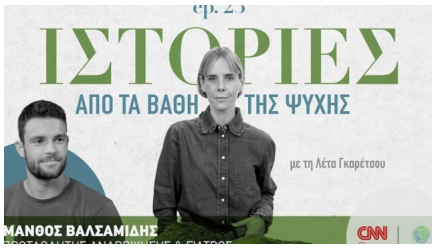
700+ παραγωγές
ψηφιακού περιεχομένου

ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΤΑ ΜΜΕ



ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ ΕΡΤ

"Ες αύριον τα σπουδαία"
Η ιστορία μου στον πρωταθλητισμό και την αναρρίχηση
Δείτε το αφιέρωμα >



CNN GREECE

Act for Earth – Το Podcast, επ. 25
Αναρρίχηση, πρωταθλητισμός και προσωπική πορεία
Δείτε το αφιέρωμα >



ΑΡΧΕΙΟ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΑΤΩΝ

Συγκεντρωμένες συνεντεύξεις, αφιερώματα και εμφανίσεις στα ΜΜΕ.

Περιηγηθείτε στο αρχείο >

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΟΥ



ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΩΝ ΠΑΠΟΥΤΣΙΩΝ

Συμβουλές επιλογής και ανάλυση εξοπλισμού



ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΥΠΕΡΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

Συνέντευξη με τον Σπύρο Χρυσικόπουλο



ΤΙ ΝΟΜΙΖΕΙ Ο ΚΟΣΜΟΣ

Διαδραστικό βίντεο με ερωτήσεις στο κοινό

ΝΙΚΗΤΗΣ WALLTOPIA / ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΒΙΝΤΕΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
Νικητήριο βίντεο > **Επίσημη ανακοίνωση νικητή >**

INSTAGRAM / ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 30 ΗΜΕΡΕΣ

172,087
Προβολές

52,743
Θεατές

66.1%
Προβολές από μη ακολούθους

5.862 ακόλουθοι / 72,6% ηλικίας 25–44 / 76,8% στην Ελλάδα

YOUTUBE / ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 365 ΗΜΕΡΕΣ

214.111 προβολές
372,8 χιλ. προβολές συνολικά / 831 συνδρομητές / 165 δημόσια βίντεο

TIKTOK / ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 365 ΗΜΕΡΕΣ

535,3 χιλ. προβολές
367,4 χιλ. θεατές / 82,6% από το «Για εσένα»

Instagram **Facebook** **Ιστοσελίδα**

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ / Instagram: τελευταίες 30 ημέρες. TikTok και YouTube: 10 Νοε 2025 – 9 Νοε 2026. Συνολικά στοιχεία και δημογραφικά: 10 Νοε 2026. Οι προβολές μπορεί να περιλαμβάνουν επαναλήψεις.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

37

ΠΡΩΤΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΣΕ ΕΘΝΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

56
Αποτελέσματα εθνικών αγώνων αναρρίχησης

45
Αποτελέσματα διεθνών αγώνων αναρρίχησης

ΕΚΠΡΟΣΩΠΩ ΜΕ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΙΣ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ 2014

Αγώνες νέων και ενηλίκων.
Συνολική αγωνιστική πορεία:
2012–2026.

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΔΙΕΘΝΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1η ΘΕΣΗ / 2018
Δυσκολία – Βαλκανικό Πρωτάθλημα Νέων, Προύσα
Αγωνιστικό ιστορικό >

25η ΘΕΣΗ / 2022
Δυσκολία – Πανεπιστημιακό Πρωτάθλημα FISU, Ίνσμπρουκ
Επίσημα αποτελέσματα >

36η ΘΕΣΗ / 2025
Δυσκολία – Ευρωπαϊκό Κύπελλο, Τουλούζη-Τουρνεφέιγ
Επίσημα αποτελέσματα >

ΔΕΙΤΕ ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΜΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ >



ΦΩΤΟ / Dimitris Tosidis

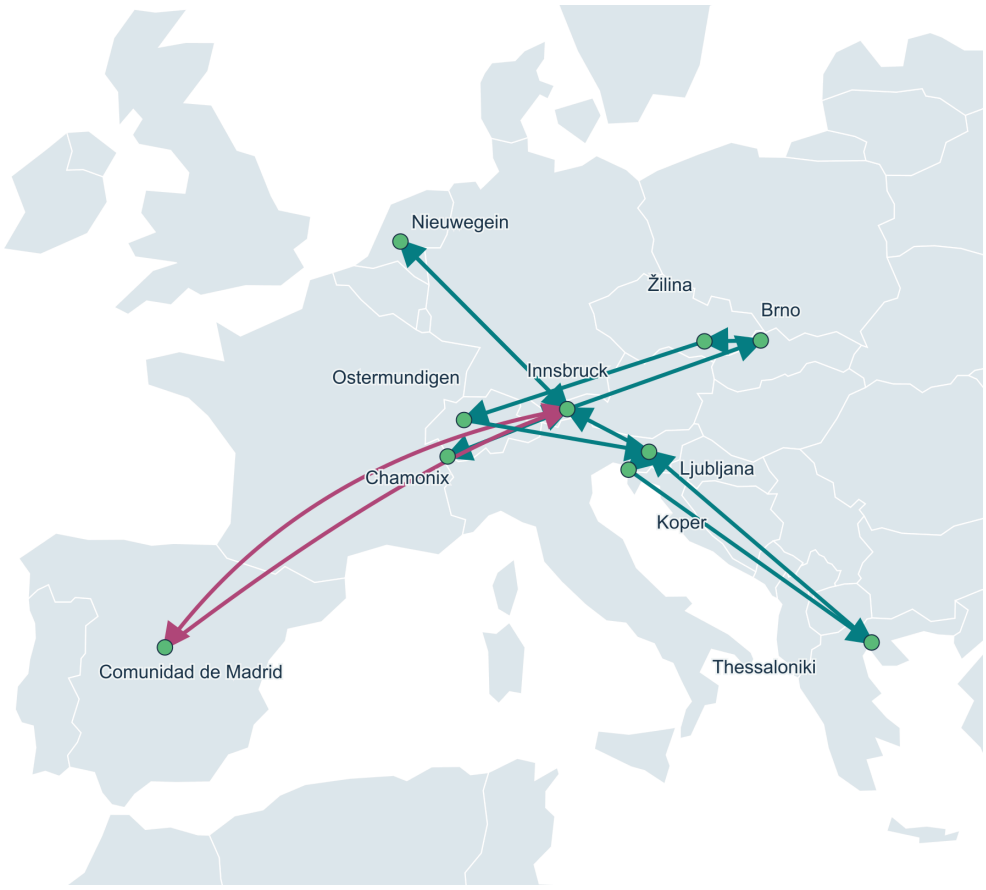
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2027

Το 2027 σχεδιάζω μια ευρωπαϊκή αγωνιστική περιοδεία με οκτώ αγώνες-στόχους, έπειτα από έναν χρόνο εντατικής προετοιμασίας. Θα καταγράψω όλη τη διαδρομή μέσα από βίντεο: τις προπονήσεις, τις δυσκολίες, τα ταξίδια και τους αγώνες.

8
Αγώνες-στόχοι

8.850
Περίπου χλμ. οδήγησης

129
Ημέρες περιοδείας / 1 Μαΐου – 6 Σεπτεμβρίου



2027 / ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΓΩΝΩΝ

ΠΕΤΡΟΛ / ΟΔΙΚΩΣ ΡΟΖ / ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΩΣ

NIEUWEGEIN 8–9 ΜΑΪ	**INNSBRUCK** 9–13 ΙΟΥΝ	**CHAMONIX** 9–11 ΙΟΥΛ	**MADRID** 16–17 ΙΟΥΛ
ZILINA 7–8 ΑΥΓ	**BRNO** 13–21 ΑΥΓ	**OSTERMUNDIGEN** 27–28 ΑΥΓ	**KOPER** 3–4 ΣΕΠ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ 2027

Στόχος μου είναι να κατακτήσω τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, να διατηρήσω τη θέση μου στην Εθνική Ομάδα και να καλύψω τα απαιτούμενα αγωνιστικά κριτήρια, ώστε να συμμετάσχω στις διεθνείς διοργανώσεις.

Ένα αυτοκινούμενο θα αποτελέσει την κινητή μου βάση στην Ευρώπη, συνδυάζοντας μετακίνηση, διαμονή και αποκατάσταση, ενώ θα διευκολύνει την προπόνησή μου.

Η επιλογή στην Εθνική Ομάδα και η συμμετοχή στις διεθνείς διοργανώσεις εξαρτώνται από τα ισχύοντα αγωνιστικά κριτήρια. Το πρόγραμμα ενδέχεται να τροποποιηθεί.

ΑΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΟΥΜΕ



ΦΩΤΟ / Iliana Nouni

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

REELS, SHORTS, TIKTOK
Προπονήσεις, αγώνες, δοκιμές και αυθεντικές αξιολογήσεις προϊόντων.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΕΙΣ
Φωτογραφικό υλικό από αναρρίχηση σε φυσικό βράχο, προπονήσεις και αγωνιστική δράση.

STORIES
Στιγμές από την καθημερινότητα και τις προπονήσεις.

YOUTUBE
Συνεργασίες με αθλητές, αθλητικά ντοκιμαντέρ, αγωνιστική πορεία και εκπαιδευτικό περιεχόμενο.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ BRANDS
Εμφανίσεις στα ΜΜΕ, παρουσιάσεις προϊόντων και εταιρικές εκδηλώσεις.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΛΟΓΟΤΥΠΟΥ

Προβολή χορηγών στην προπονητική και αγωνιστική ένδυση, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς των αθλητικών ομοσπονδιών.

ΤΡΟΠΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

01 ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ
Έξοδα ταξιδιών, προπόνησης και αγώνων

02 ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ / ΑΥΤΟΚΙΝΟΥΜΕΝΟ
Μια αξιόπιστη κινητή βάση στην Ευρώπη

03 ΚΑΥΣΙΜΑ ΚΑΙ ΔΙΑΜΟΝΗ
Μετακινήσεις και ξεκούραση ανάμεσα σε αγώνες

04 ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
Αθλητικές, υπαίθριες και ταξιδιωτικές ανάγκες

05 ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ
Παραγωγή περιεχομένου, ΜΜΕ ή τεχνική υποστήριξη

06 ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ
Ενέργειες brands και παρουσία σε κοινότητες

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



Μάνθος Βαλσαμίδης
Ιατρός | Αθλητής Εθνικής Ομάδας Αναρρίχησης
+30 6944504557
contact@manthosvalsamidis.com