

weareoutsiders

wao

weareoutsiders

Run Like a Giant
The Essential Guide
September 2022

weareoutsiders

“Twee dagen lopen,
twee nachten kamperen,
offroad & off the grid
en dat in het wildste
stuk natuur van België.
Als ervaren looper wil
je hier echt bij zijn!”

weareoutsiders



Als je deze guide absoluut
wil printen, gebruik dan deze meer
[printvriendelijke versie](#).

Vragen of bemerkingen?
Stuur ons zeker een mailtje via
hello@weareoutsiders.be

www.weareoutsiders.be

Run Like A Giant

WAT

A whole new way om de valleien en het plateau van de Hoge Venen te ontdekken. 65 kilometer trailrunnen op twee dagen. En neen, dit is geen wedstrijd. Het is een social run waarbij we samen vertrekken en aankomen. Trailrun-ervaring is een must.

WANNEER

23, 24 en 25 september 2022

INTRO

WAO-**chief** Tim ♥ trailrunning. Hij weet als geen ander dat je op die manier een puur en intens contact met de natuur hebt. Het kriebelt dus al langer om deze passie te delen met andere outsiders. Het was enkel wachten op de juiste partner.

Enter de geweldige Negative Split Running Tribe. Een community van ervaren lopers die hard gaan, maar steeds voor en met de hele groep. Hun kennis, ervaring met social runs maar vooral hun spirit tillen Run Like a Giant naar het niveau dat je van WAO verwacht!

START & AANKOMST

Hoge Venen

Het exacte adres wordt gemaïld

1 week voor de start

Checklist Bagage



CAMPINGSHIZZLE

- Tent, bivakzak of hangmat met een shelter
- Slaapzak en matje
- Reservekledij en stapschoenen.
In de Hoge Venen kan het weer snel omslaan. Neem voldoende warme en droge kleding mee. En ook al is het nog september, een muts, sjaal en handschoenen zijn geen luxeproducten. Better warm than frozen, no?
- Eventueel een tekening
- Verwen jezelf met goed materiaal. Het klinkt misschien onnozel, maar je zal ons op het einde dankbaar zijn voor deze tip.
- Powerbank (off the grid is for real)
- Hoofdlamp

Je kampeermateriaal blijft tijdens de runs bewaakt in het basecamp. Geen ingewikkelde bagagetransporten dus!

WAO verhuurt ook slaapplekken in een Tentipi of Heimplanet tent (45 euro pp), slaapzakken (25 euro) en slaapmatten (25 euro), het volledige pakket aan 75 euro pp. Stuur ons een mailtje hello@weareoutsiders.be indien we op deze manier kunnen helpen. Snel zijn is de boodschap, alles is mogelijk zolang de voorraad strekt...

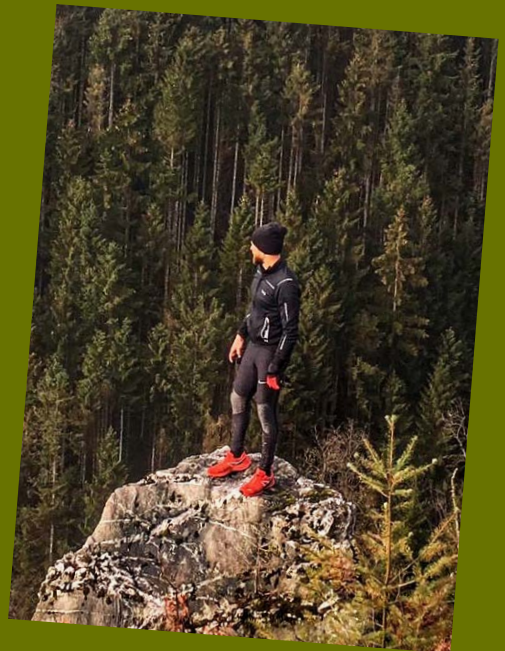
Runnersgear

Verplicht!

- Trailrun schoenen
- Hardlooprugzak met drinkreservoir of drinkwaterzak voor minimum 2L
- Eigen kleine EHBO set met daarin (blaren)pleisters, ontsmettingsmiddel, compressen, steunverband, ALU reddingsdeken, tekentang, ...
- Thermisch baselayer, trui of jasje.
- Regenjas/windstopper
- Safetyblanket in de rugzak!
- De RLAG-crew zorgt voor 1 bevoorradingspost per dag in het gebied.

Aarzel niet om je favoriete snacks, gels en drankjes mee te nemen.

Een week voor aanvang ontvang je van ons de GPX-coördinaten van de routes. Voor elke 20 Giants zijn er twee begeleiders. En toch kunnen GPS, kompas en/of stafkaart van de streek handig zijn. Dit zijn de stafkaartnummers: 50/1-2, 50/3-4, 50/5-6.



Algemene info

If you want to go fast, go alone.
If you want to go far, go together.

65 kilometer (35 + 30) lang nemen de trailmasters van Negative Split Running Tribe je op sleeptouw. Twee dagen, twee lussen. Het belooft een prachtig maar uitdagend en technisch parcours te zijn (zeker in natte omstandigheden). Trailrun-ervaring is dus een must!

We lopen per dag telkens in twee groepen: de snelle groep en de iets minder snelle groep. Je kan zelf kiezen met welke groep je vertrekt. Elke groep telt twee begeleiders die het gebied kennen en je op sleeptouw nemen.

WAO zorgt dan weer voor de niet te missen vibe: magisch basecamp, open fire cooking en natuurlijk een mystery guest aan het kampvuur.



OP DE AGENDA

Vrijdag 23 september

18.00: registratie

Zaterdag 24 september

RUN#1: 35km

Zondag 25 september

RUN#2: 30km

LOCATIE

WAO-basecamp bevindt zich in de buurt van het Hoge Venen plateau bij Malmedy. De exacte locatie ontvang je na het betalen van je inschrijvingsgeld. Het basecamp is moeilijk bereikbaar met het openbaar vervoer. Er is voldoende parkeerplek voor alle deelnemers. WAO moedigt carpoolen aan. Geef ons een sein als je iemand kan meenemen of op zoek bent naar een chauffeur.

FOOD & DRINKS

- WAO pasta op vrijdag
- WAO openfire dinner op zaterdag
- Gevriesdroogde maaltijden op
- WAO ontbijt en lunch op zondag
- 2 bevoorradingsplekken in het gebied met snacks, fruit en drank
- Water, koffie, thee inclusief doorheen het event
- Bier, wijn, fris, ... is voor eigen rekening. Old school cash please.

Timetable

Vrijdag

AANKOMST OP VRIJDAGAVOND

18.00 UUR

Aankomst en registreren.
Tijd om je tent op te zetten en te genieten van een drankje bij het kampvuur.

Het is nog steeds
mogelijk om op
zaterdagochtend aan
te sluiten.

19.00 UUR

- WAO Pastadinner (en een tweede portie nemen mag hoor).
- Kampvuur
- Avondwandeling voor wie het gebied al even wil verkennen.
- Early night, ready for 2morrow.

Tag zeker je foto's
met #weareoutsiders
#negativesplitrunning
#wao #runlikeagiant
zodat we mee kunnen
nagenieten!



Timetable

Zaterdag 24.09

RUN #1
35KM

08.00 UUR

Wakey wakey en een gevriesdroogd ontbijt! WAO voorziet ook koffie en thee. We bereiden ons op het gemak voor op de tocht!

09.30 UUR

Warm up stretch & briefing

10.00 UUR

Drie, twee, een & start RUN#1 35km! Lopen gebeurt in groepen van 20. Social run op eigen tempo. Ken jezelf en kies voor kop, lijf of staart van de Giant.

12.00 UUR

Hardlopen doet eten! Op de middag staat er een healthy lunch klaar. De crew zorgt voor sfeer en gezelligheid.

16.00-17.00 UUR

Aankomst RUN#1
Cooldown stretch

17.00 UUR

Apero - Fire - Relax

19.00 UUR

'The real dinner deal'. Een GIANT-dinner-buffet bereid door onze enthousiaste chefs. Is er een betere



manier om na te genieten van een geweldige run?

21.00 UUR

Onze muzikale mystery guest reist helemaal naar de Hoge Venen om een kampvuurset te brengen. Net als je dacht dat het niet nog beter kon worden...

24.00 UUR

Curfew! Iedereen in zijn nest, fris voor de dag die komt!

Timetable

Zondag 25.09



08.30 UUR

Grandioos WAO-ontbijtbuffet met koffie, thee en lekkers.

10.00 UUR

Inpakken en opruimen

11.00 UUR

Warm up stretch & briefing

11.30 UUR

Drie, twee, één... START RUN#2 30km in een ander gebied. Lekker samen gaan, lekker samen afzien. Heerlijk. Lopen gebeurt in groepen van 20. Social run op eigen tempo.

Ken jezelf en kies voor kop, lijf of staart van de giant.

13.00 UUR

Hardlopen doet je maag rammelen! Tegen de middag staat de crew klaar met de bevoorrading, lunch & een peptalk voor wie er nood aan heeft .

VANAF 16.00 UUR

Aankomst RUN#2
Cooldown stretch

One for the Road. WAO trakteert op een 'YES, you made it'-drankje

17.00 UUR

Einde Run Like a Giant 2022!
Allen huiswaarts en nagenieten van dit zalige loopavontuur!



Op zondag is er een escape route voorzien: de route kan ingekort worden met 10km.

RLAG INFOAVONDEN

Op 9 juni 2022 geven WAO en Negative Split Running een infosessie met op de agenda: de runs, de routes, het juiste materiaal, de ideale voorbereiding en praktische organisatie van dit avontuur.

We starten om 19 uur in K2 / De Kampeerder (Frankrijklei 109, 2000 Antwerpen) en online via Instagram Livestream via @_weareoutsiders_

VRAGEN?

Mail hello@weareoutsiders.be

CREDITS

Fotografie - LucidLucid & Mr. Henry
Design - www.mrhenry.be

weareoutsiders

www.weareoutsiders.be