



露营热兴起，不少露营初涉者蠢蠢欲动。如何入门、长沙周边有哪些好的营地成为大家最为关心的话题。基于此，三湘都市报记者采访了多位资深露营达人，整理了这份初阶露营指南，为读者们从装备、路线、营地以及注意事项等各个方面提供参考。

■三湘都市报全媒体记者 黄亚萍 实习生 宁瑞欣

# 长沙周边露营去哪？最全攻略在这儿

装备如何准备？有哪些常见注意事项？露营达人为你支招

## 装备推荐

**帐篷：**挑选帐篷的首要条件是确保不漏水，其次要轻盈。帐篷越轻，越能减少旅途的负担，方便携带其他物品。

**睡袋：**根据自己的出行时间和地点选择适宜温度的睡袋，睡袋底部可以准备防潮垫。

**服装：**依据天气携带，注意满足山区保暖、防风、防水需要，最好穿着长裤进行露营。穿着登山鞋，佩戴登山包，身着相关护具。携带毛毯提防温度降低。

**安全设备：**如果在开发程度较低的景区进行野外露营，需要准备好GPS定位，做好安全预案。

**野炊用具：**水壶、多功能野炊锅、刀具、餐具、保温箱、垃圾袋、指南针。

**其他装备：**手机充电宝、瑞士军刀、雄黄驱蛇粉、帐篷灯、手电筒、折叠遮阳伞、折叠桌、折叠躺椅、营地架等。

## 注意事项

**天气：**提前调查露营地天气，了解昼夜气温、降水情况等重要信息。做好防寒保暖防虫预案。

**生火：**如果需要生火，推荐使用打火机，方便又快捷。常用的生火措施是用火点燃干草，干草引燃树枝，树枝引燃粗树枝，粗树枝引燃树干，不要湿木材。一定要记得熄火。

**灶台搭建：**如果需要搭建石头灶台，用普通石头堆砌就行。灶台底部需要有进气孔，再加上几根粗木材打底。

**帐篷搭建：**自行搭建帐篷切记不要搭在风头，不要太靠近火堆。在搭建帐篷前，需要将地上打扫干净，起到防虫的作用。也可以加一点干草或垫子起到加厚作用。

**水：**携带瓶装或是桶装饮用水。在野外露营时，注意水源位置，切忌饮死水。

**食物：**携带能量食品、便利熟食。需要自带食物烧烤可以提前将食物腌制好，保存在储物箱中。

- 
- 长沙内五区**
- ①巴溪洲**  
地址：长沙市岳麓区巴溪洲大桥旁  
收费：免费  
游玩项目：露营、自助烧烤、野餐、散步  
优点：商业化气息少，植物景观湿地资源丰富，地区开阔
  - ②团头湖**  
地址：长沙市望城区西围子村  
收费：免费  
游玩项目：野餐、户外烧烤、钓鱼  
优点：视野开阔，水天一色
  - ③享堂**  
地址：长沙市开福区捞刀河旁  
收费：免费  
游玩项目：野餐、自助烧烤、钓鱼  
优点：农家风格，牛羊成群，满眼翠绿
  - ④鹅洲岛**  
地址：长沙市岳麓区坪塘街道鹅洲岛  
收费：免费  
游玩项目：野餐、自助烧烤、钓鱼、放风筝  
优点：岛屿四面环水，竹林清幽，风景秀丽
  - ⑤月亮岛**  
地址：长沙市望城区月亮岛星空露营公园  
收费：自带帐篷过夜收取场地费，租借帐篷住宿199元起，大床房住宿700元起  
游玩项目：野餐烧烤、萌宠动物乐园、露天电影、乐队live表演  
优点：娱乐项目丰富，包括萌宠动物乐园、卡丁车公园、足球文化园、网球公园等
  - ⑥黑麋峰国家森林公园**  
地址：长沙市望城区桥驿镇黑麋峰国家森林公园景区  
收费：门票27元/人，帐篷租借299元一顶，滑翔伞680元/人，烧烤架80元一小时  
游玩项目：野餐露营、烧烤、滑翔伞  
优点：景区丰林秀竹，景色优美，森林覆盖率达77.51%，空气清新
  - ⑦草谷CAOCOO**  
地址：长沙市望城区乌山镇团山湖村八曲河路  
收费：只接受包场，需要提前预约  
游玩项目：露营、烧烤、公司团建、家庭聚会  
优点：适合大型团队活动，营地管理专业，策划活动多样
- 宁乡**
- ①洞冲水库**  
地址：宁乡市洞冲水库  
收费：免费  
游玩项目：野餐、自助烧烤、钓鱼  
优点：未被商业开发，有优美的农家风光，能向附近农户买土产品
  - ②宁乡沩山航空小镇**  
地址：宁乡市沩山航空小镇  
收费：免费  
游玩项目：野餐、自助烧烤、体验飞行  
优点：大片修剪平整草地，视野开阔，晚风宜人
  - ③宁乡博兵寨**  
地址：宁乡市沩山风景名胜区  
收费：自带帐篷收50元场地费，现场租赁帐篷收费最低99元  
游玩项目：高山滑草、山地车、烧烤、露营、滑翔伞  
优点：位于高山，视野广阔，可以看到壮美云海与日出
- 湘潭**
- ①湘潭白沙洲**  
地址：湘潭市芙蓉大桥下  
收费：免费  
游玩项目：野餐、自助烧烤、钓鱼  
优点：有大片油菜花田，季节合适时风景宜人
  - ②湘潭途居露营地**  
地址：湘潭市昭山示范区玉屏村  
收费：150元四小时自驾烧烤营位+烧烤配套材料，双人房车露营(可住宿)套餐288元起  
游玩项目：烧烤、亲子自行车、射箭、水上垂钓、桌球、乒乓球  
优点：位于长株潭“绿心”区域，空气清新，露营环境优美
- 郴州**
- 仰天湖大草原**  
地址：郴州市北湖区仰天湖大草原景区  
收费：门票80元/人，可自带帐篷住宿，有帐篷出租，民宿双床房100元左右  
游玩项目：湖边露营、垂钓、草原骑马、看云海  
优点：空旷地势景区辽阔，牛、马自由行走，充分感受草原风情
- 浏阳**
- ①浏阳大光洞**  
地址：浏阳市大光洞村  
收费：门票免费，可自带帐篷住宿，露营基地有帐篷租赁，民宿264元起  
游玩项目：露天KTV、溯溪、野餐  
优点：溪水潺潺，不远处有黄潭瀑布，适合溯溪
  - ②浏阳云峰台weland露营公园**  
地址：湖南省浏阳市云峰台游学谷  
收费：帐篷租借单人床198元，大床488元起，自带帐篷需收取150元/顶手续费，自助烧烤258元三人份  
游玩项目：野餐、自助烧烤、露天电影、烟花表演、滑草、篝火晚会  
优点：游玩项目多，活动丰富，设备及营地管理专业
- 汨罗**
- 汨罗智峰山野奢营地**  
地址：汨罗市长乐镇青狮村  
收费：帐篷住宿，标间或大床房，人均298元-499元  
游玩项目：户外火锅、烧烤、滑翔伞、桨板/皮划艇、露天电影、篝火晚会  
优点：傍晚气候宜人，天气好有紫色晚霞，星空灿烂

