

STÖMNELEDEN – THE SILENT TRAIL 17 KM



Svårighetsgrad: svår

Markeringar: orange

Rekommenderade skor: kängor

Uppdaterad: 2025-10-13

Terräng: sjöar och tjärn, utsikt, övervägande barrskog men fina lövskogspartier med ädellövträd, kulturhistoria, kortare sträckor på grusväg, två naturreservat



Sammanfattning

Låt naturen vara det enda du hör! Tystnad är ingen självklarhet idag och kanske du längtar till en stilla, rofylld plats. Stömneleden erbjuder långa sträckor där du kan ströva ostört och bara ta in naturen runt omkring dig. Ta god tid på dig och koppla av!

Denna vackra vandringsled på 17 km tar dig från Stömne naturreservat till Gängene i Glaskogens naturreservat. Här finns mycket att uppleva för den natur- och fotointresserade. Leden passerar längs med flera tjärn och sjöar och från Hammarklättns fornborgslämning har man fin utsikt. Terrängen är kuperad och bjuder på skiftningar i växtlighet. Förutom tall, gran och enbuskar finns ek, skogslönn, skogslind, ask, hassel, rönn och många spännande växter och fåglar.

Leden graderas som svår. Vid ett fåtal korta men branta passager tar man gärna stöd med händerna och vid en dammövergång saknas räcke, så passera den med försiktighet! Läs mer i beskrivningen.

Stigen är markerad med orange färg på träd eller stolpar. Karta finns tillgänglig i separat PDF. Från Gängene är det möjligt att fortsätta på andra leder i Glaskogen och i Stömne an knyter den till Pilgrimsleden Västra Värmland.

Mobiltäckningen är bättre längs den östra halvan än den västra.

OBS!

Strax norr om Stömnereservatet går Stömneleden genom en beteshage för tjuvar. De är bara där cirka tre dagar om året i slutet av juni och hänvisningsskyltar kommer då att sitta uppe för en tillfällig alternativ väg. Från Stömnereservatets parkering följer man Pilgrimsleden öster- och norrut 1,1 km och viker sedan av västerut in på grusvägen till Finserud, se karta. Den 400 m långa stigningen längs grusvägen tar dig förbi tegelbyggnaden Stömnegården och uppe på höjden fortsätter du in i skogen på Stömneleden igen där ordinarie ledmarkeringar syns.

Föreslagen startplats

Stömne naturreservat, 59,420768° N, 12,761832° E (WGS84). Sväng av från 175:an vid skylten "Naturreservat" och följ grusvägen ca 300 m. Informationstavla, torrdass och parkering för cirka 4-5 bilar. Busslinje 103 Arvika-Stömne. För tidtabeller se varmlandstrafik.se.

👉 **Från parkeringen, följ skyltning till Ekhagen och rastbordet. I slutet av gräsområdet ser du de första markeringarna med orange.**

En alternativ start är Gängene, Glaskogens naturreservat, 59,431841° N, 12,555764° E (WGS84). Informationstavla och parkering för cirka 3-4 bilar.



Vår i Stömne naturreservat.



Vintervy från Hammarklätten.



Stig längs Stömneshöjden.

STÖMNELEDEN – THE SILENT TRAIL 17 KM



Svårighetsgrad: svår

Markeringar: orange

Rekommenderade skor: kängor

Uppdaterad: 2025-10-13

Terräng: sjöar och tjärn, utsikt, övervägande barrskog men fina lövskogspartier med ädellövträd, kulturhistoria, kortare sträckor på grusväg, två naturreservat



Beskrivning från öst mot väst

Stömne naturreservat – Hammarklätten, 3,1 km

Längs hela denna sträcka finns flera ädellövspartier. Från parkeringen går du genom Ekhagen i naturreservatet, vidare genom en beteshage med ljus lövskog och uppför höjden. Leden följer åsen 1 km och gör sedan en böj österut genom ett biotopskyddsområde och kommer ner till bäcken som rinner mellan Hammartjärnen och Glafs-fjorden. Efter 500 m viker leden av från bäcken och kommer på en grusväg som du följer 300 m. Här fortsätter en stig upp mot Hammarklätten. Med en liten avstickare från leden på ca 200 m kan du se utsikten från toppen där en fornborg har funnits.

Hammarklätten – Stömnesjön, 2 km

Från Hammarklätten sluttar det ner igen mot Hammartjärnen, som trots sitt namn räknas som sjö. Den är bara 7 m djup och i den östra viken finns en kommunal badplats. Om inte du vill bada fortsätter du västerut längs Hammartjärnen och viker av grusvägen till en gångbro. Efter ett skogsparti korsar du en mindre timmerväg och efter en kort skogspassage igen når du grusvägen som leder fram till Stömnesjön. Norr om grusvägen ligger Djuptjärn.

Stömnesjön – dammen vid Notflagan, 4,8 km

Leden följer strandkanten längs vackra Stömnesjön och Holmsjön i 3 km. Vid Stömnesjön finns två vindskydd som kan nyttjas i mån av plats, men de sköts inte av kommunen. Leden kommer upp på Kaptenshöjden, där man ser Tångtjärnen och Argustjärnen mellan träden. Västerut sluttar det ner och man når en dammövergång mellan Notflagan och Tångtjärnen. Denna övergång är en av orsakerna till graderingen SVÅR, eftersom fundamentet inte har några räcken och fallhöjden till vattnet är cirka 2 m. Bredden är dock cirka 1 m, men gå försiktigt och var uppmärksam.

Dammen vid Notflagan – Slöjtjärnen, 2,3 km

Från dammen fortsätter leden västerut genom barrskog. Man rundar Sättern uppe på bergsknallen intill Hällsjöbotten. Nedstigningen från berget är lite brant men här finns träd att hålla sig i. Leden fortsätter på grusväg cirka 1 km, korsar en annan grusväg som trafikeras av bilar. Här ligger Slöjtjärnen.

Slöjtjärnen – Åltjärnen, 3 km

Stigen följer Slöjtjärnens strandkant 300 m. Mot slutet sluttar det lite brant mot sjön intill stigen, så det är bra att vara uppmärksam på rötter och stenar här. Efter 1 km genom mestadels tallskog passerar man en liten sankmark med höga smala grannar och korsar därefter gränsen till Glaskogens naturreservat, även om det inte är markerat i terrängen. Ljung och ormbunkar växer bitvis yvigt och tall dominerar. Du passerar Abborrmossen som ligger på södra sidan av leden och snart ser du Åltjärnen. Norr om leden ligger Åltjärnmossen.

Åltjärnen – Gängene, 1,8 km

Cirka 500 m löper stigen längs med den stillsamma och vackra Åltjärnen. Passa på att ta en paus antingen vid klipporna vid strandkanten eller längre bort i den lilla viken med sandstrand i norra änden av tjärnet. Efter 500 m på grusväg, viker du in i skogen igen och går de sista 800 m fram till Gängene. Som en värdig avslutning på din naturupplevelse ser du skogslindar som växer i slutningen bredvid informationstavlan. Här finns ett bänkbord.



Stig intill Slöjtjärnen



Dammövergång,
väst om Kaptenshöjden



Åltjärnen

STÖMNELEDEN – THE SILENT TRAIL 17 KM



Svårighetsgrad: svår

Markeringar: orange

Rekommenderade skor: kängor

Uppdaterad: 2025-10-13

Terräng: sjöar och tjärn, utsikt, övervägande barrskog men fina lövskogspartier med ädellövträd, kulturhistoria, kortare sträckor på grusväg, två naturreservat



Höjdkurva för Stömneleden

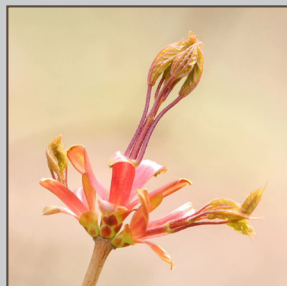
Kurvan visar starten vid Stömnereservatet till höger och Gängene till vänster. För en interaktiv karta, där du kan se höjden för olika platser, besök www.naturkartan.se. Förstora kartvyn genom att klicka på symbolen med grön ram till höger. Klicka sedan på den inringade symbolen. Rör pekaren över höjdkurvan för att se motsvarande position på kartan.



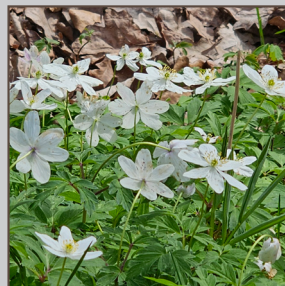
Fina naturupplevelser längs leden.



Trädkrypare



Lönn



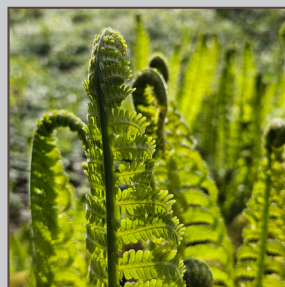
Vitsippor



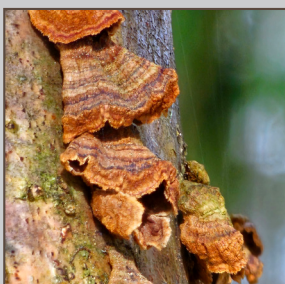
Björnbär



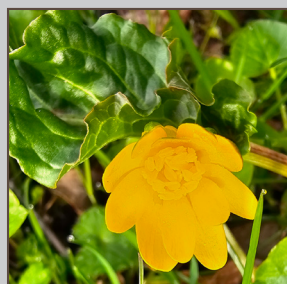
Bofink



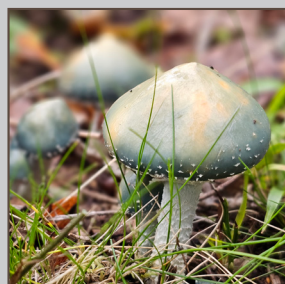
Strutbräken



Vedsvampen kantöra



Svalört



Ärggrön kragskivling



Tallskog nära Slöjtjärnen



Abborrmossen

STÖMNELEDEN – THE SILENT TRAIL 17 KM



Svårighetsgrad: svår

Markeringar: orange

Rekommenderade skor: kängor

Uppdaterad: 2025-10-13

Terräng: sjöar och tjärn, utsikt, övervägande barrskog men fina lövskogspartier med ädellövträd, kulturhistoria, kortare sträckor på grusväg, två naturreservat



Skogslönn *Acer platanoides*

Ett av våra hårdigaste lövträd som finns ända upp till södra Norrland. Den vill ha djup, näringsrik och frisk mark. Lönnen blir cirka 25 meter hög och sällan över 150 år gammal. Historiskt har virket använts i stråkinstrument, räfspinnar och husgeråd, idag till musikinstrument, möbler, faner och parkett. Trädet uppskattas för sina vackra höstfärger och är ett värdefullt allé- och vårdträd.



Skogslind *Tilia spp.*

För cirka 7500 år sedan kom linden till Sverige. Den vill ha näringsrik och väl-dränerad mark och kan bli 20–25 meter hög. Linden finns mest i södra och mellersta landet. Virket har använts till sniderier och skulpturer. Många medeltida kyrkoskulpturer är snidade av lind och även några på regalskeppet Vasa. Trädets innerbark har ett segt och tunt skikt som använts till mattor, korgar och rep. Livslängden uppskattas till mellan 500–900 år.



Hassel *Corylus avellana*

Denna buske blir 3–8 meter hög. Ibland växer den mer som ett träd och kan bli 10 meter. Livslängden är 60–70 år. Den trivs i skogsbryn eller under ljusa ekskogar och blommar mycket tidigt, på bar kvist. Hasseln växer allmänt upp till Bergslagen. Hasselnötterna är populära bland ekorrar, nötkråkor, nötskrikor och sorkar. Bladen ger marken bra näring för vårblommor som vitsippor.



Ek *Quercus robur*

Eken invandrade för ca 9000 år sedan från söder och hör till de trädslag i Sverige som flest arter är beroende av. Det beror på att ekar kan bli så grova och gamla. De erbjuder många olika livsmiljöer, särskilt för steklar och fjärilar. Eken är en viktig värd för nästan 900 arter och ytterligare nästan 900 arter nyttjar eken. En ek kan bli 1000 år gammal. I Sverige blir den ca 25 meter hög men i varmare klimat uppåt 40 meter.



Ask *Fraxinus excelsior*

Asken invandrade för ca 8000 år sedan och är ett av de mest näringskrävande träden. Den förekommer naturligt upp till Värmland och Gästrikland. Asken är viktig för tickor, skalbaggar och lavar och trivs i djup, väl-dränerad mulljord. I vårt land kan den bli 250 år men i varmare länder 500 år. Den kan bli 35 meter hög. Asken förknippas med världsträdet Yggdrasil från den fornnordiska mytologin.

