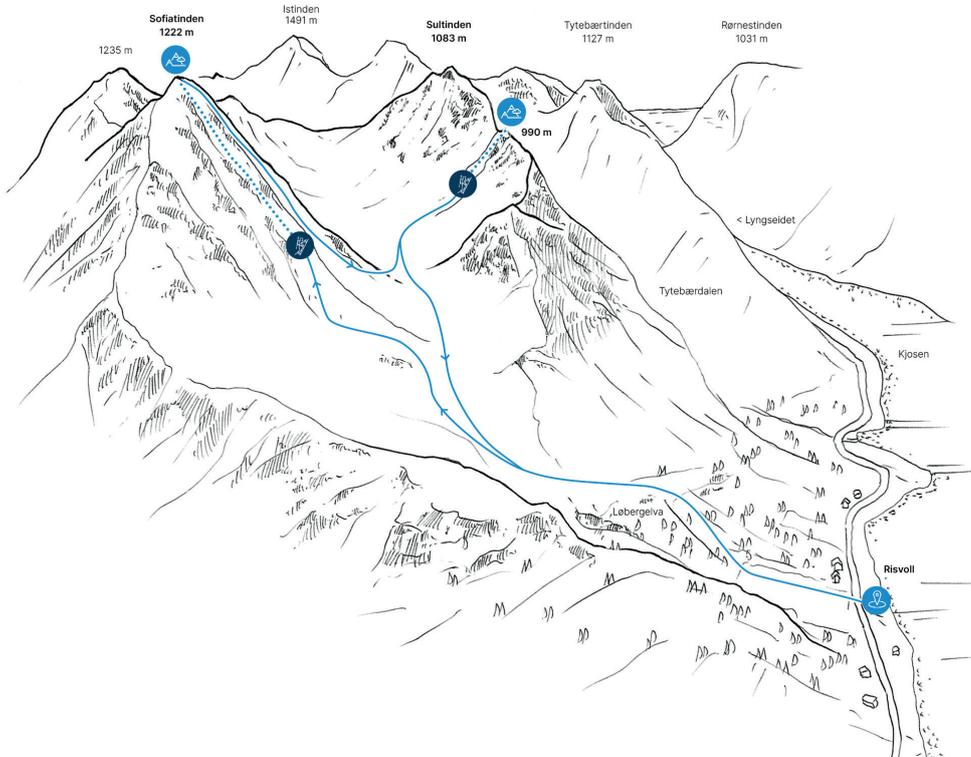


Sofiatinden est une montagne des plus populaires pour le ski dans les Alpes de Lyngen . Magnifique sommet panoramique culminant à 1222 m et accessible par un couloir de 400 m à 35/40° en Sud.



## Dré, je te dis, et puis Nord, faut pas gâcher



### Orientation

Sud

### Altitude sommet

1226 m

### Difficulté ascension

PD+ E2

### Difficulté descente

S4 - 35°/40°

### Neige

Poudreuse

### Dénivelé total

1600 m

### Départ course

Risvoll

### Altitude départ

0 m

### Distance

10 km

### Timing total

3 h 30

### Météo

Tempête de ciel bleu

### Dangers

Corniches

### Matériel Spécifique

Crampons

### Refuge

-

### Secours

Tel : 113

Application : Hjelp113

