

Fredrik fick prostatacancer - besteg Kebnekaise: "Glad i själen"

Publicerad 15 augusti 2025, kl 15.39

[Dela](#)



Fredrik Åstrand diagnostiserades med aggressiv prostatacancer. Drygt ett år senare besteg han Kebnekaise - för att inspirera och uppmuntra andra.

- Jag är glad ända in i själen över den resa som jag gjort, säger han.

Tillsammans med ett team på cirka 25 personer, bland annat äventyraren och före-läsaren Aron Anderson och tidigare VM- och EM- guldmedaljören i kanot Petter Menning, besteg han Kebnekaise. Fredrik Åstrands roll som sherpa var att bära packning och utrustning samt att hjälpa andra i teamet. - Den sista biten kunde jag och en annan kille släppa packningen. Vi blev så lätta att vi sprang upp på toppen. När vi kom upp så var vi helt sjä]va, det var inte en människa tiU där. Utsikten var så vacker att jag nästan inte kunde ta in det. Det var så häftigt och fantastiskt, en själslig upplevelse.

Det var helt magiskt. Jag var längst i Sverige eftersom jag var på Sveriges högsta punkt, säger Fredrik Åstrand.

Efter mindre än ett dygns klättrande nådde Fredrik Åstrand toppen av Sveriges högsta berg. Där möttes han av utsikt som sträckte sig flera mil, vackra bergstoppar och glaciärer täckta med snö.

Det såg ut som en liten sockertopp som man ville slicka på. Så gott såg det ut, säger Fredrik Åstrand.



Fredrik Åstrand och teamet på toppen av Kebnekaise. Foto: privat

Fredrik Åstrand besteg Kebnekaise för att samla in pengar till Mustaschkampen och för att uppmärksamma prostatacancer.

- Jag är glad ända in i själen över den resa som jag gjort. Det känns häftigt att gå från att ha haft cancer till att sen vara så grymt stark att jag orkade ta mig upp och ned Kebnekaise utan att det störde mig. Tidigare var jag sargad, men även glad över att ha överlevt, till att jag idag kan berätta om alla äventyr och otroliga människor som jag fått möta.



På gården i Gräsbo i Östervåla finns tolv silkeshöns. Foto: Tobias Skagerström

Fredrik Åstrand föddes och växte upp i Linköping men år 2018 flyttade han till Gräsbo i Östervåla till sin frus släktgård. Där jobbar han halvtid som kulturförvaltare med kallmurar som specialitet och tar hand om gården. Dessutom blir det en hel träning, bland annat på gymmet som ligger på övervåningen i ett av husen och backträning på Lapphällar

För drygt två år sedan bestämde sig Fredrik för att bli i sitt livs bästa form till att han fyller 60 år den sista augusti 2025. En svår utmaning då han alltid tränat mycket och tyckt om att utmana sig själv.

Men allt förändrades i februari 2024 när hans läkare hörde av sig och ibad honom komma in på ett besök. - Jag hade haft förhöjda värden sedan 2016. De steg lite uppåt, men det gick väldigt långsamt så jag trodde att vi skulle prata om olika möjligheter i framtiden. Men redan i andra meningen sa läkaren att jag hade aggressiv prostatacancer och att de måste operera bort prostatan.

Läkarens besked var hans värsta scenario och han oroade sig för möjliga biverkningar av operationen. I oktober förra året genomfördes den fem timmar långa operationen och den gick bra.

-Först skämdes jag och ville nästan inte berätta om operationen. Man känner sig inte så manlig efter en sådan operation. Jag kände mig ganska beige. Men efter ett tag så kände jag att jag måste ändra det. Om det är någon som ska berätta och synliggöra det här, att man kan ta sig igenom det och bli stark igen så är det jag.

I samband med den vändningen hörde Aron Anderson, som 2013 blev första person i rullstol att bestiga Kebnekaise, av sig och frågade om Fredrik ville följa med och bestiga Sveriges högsta berg.

- Runt en månad efter operationen började jag pigga till och började om med min träning. Så när Aron hörde av sig var det som om allt rann perfekt ned i en tratt. Att bestiga Kebnekaise har alltid funnits på min bucket list och jag kände att det var en möjlighet att synliggöra prostatacancer.

Fredrik tackade direkt ja och förberedelserna började inför klättringen som genomfördes i augusti 2025.

- Det var vägen dit som var målet. Vi hittade på en massa äventyr och hyss och la ut det på sociala medier.



Planen var att teamet skulle klättra den östra leden upp men när den stängdes fick de ta den västra leden istället Foto: Privat

Tillsammans med flera personer från teamet gjorde han olika aktiviteter. Bland annat paddlade de kajak utanför Rådhuset i Stockholm, tränade i Hammarbybacken och klättrade i Akalla. I mars genomförde Fredrik även sitt första Vasalopp, trots lite erfarenhet av längdskidåkning, och gick i mål efter elva timmar.

- Jag var orolig över att hinna bli tillräckligt stark, men två veckor innan viskulle bestiga Kebnekaise så kände jag att jag var redo. Jag var i kanonform. Jag kunde bära tungt och andras packning. Jag är jätteglad och stolt över att jag lyckades.

Fredrik Åstrand har en insamling för Mustaschkampen där hans mål är att samla in 50 000 kronor. Foto: Tobias Skagerström



Den sista augusti fyller Fredrik Åstrand 60 år och ska fira med en stor fest på gården i Gräsbo. Genom att berätta om sin prostatacancer och sin väg till att bli frisk vill han lyfta ämnet och inspirera andra människor.

- Prostatacancer drabbar inte bara äldre män, utan även unga pappor kan få det och det kan gå i arv till barn och barnbarn. Det är Sveriges vanligaste cancerform för män. Jag vill visa att om man sätter mål så kan det hjälpa en - att det hjälper att fokusera på något.

Efter utmaningen med att bestiga Kebnekaise har han satt ett nytt mål: att klara tio chins till sin 60:e födelsedag. Detta eftersom Petter Menning ska klara 50 stycken. Fredrik och Aron har även planer på att nästa påsk bestiga Lobuche i Nepal.

- Jag kommer inte sluta att träna utan det är in i kaklet som gäller. Man mår bättre.

Har du uppfyllt ditt mål om att vara i ditt livs bästa form vid 60?

- Jag har alltid varit vältränad men nu är jag nog faktiskt som mest vältränad i mitt liv. Hela biten med att få reda på att jag har aggressiv cancer och att jag behöver opereras. Att få sorg och gå ned sig djupt. För att hämta kraft och inse att 60 är ingenting, speciellt inte när man kan springa upp för Kebnekaise.