

Frøndere med Vikingblod,  
 altid viljestærke i Skad,  
 løftet Skjoldet, svingte Lansen,  
 slog, saa Hjertet iet Kransen!  
 Hil dig, By med Olavs-Dønnen!  
 Hil dig, gamle Nidaros!

Norges første Hjertelag:  
 Nidaros med Frøndelag,  
 du var mer end selve Tanken,  
 fastet Daad blandt Tallets Vænkem.  
 Hil dig Barger, hil dig Bander!  
 Hil dig stærste norske Mand!

Norges Hjerte! Du Skad,  
 hvor du gjør mig ung og glad!  
 Du har hjømpet fra det første,  
 du var først til Lir det stærke!  
 Hil dig By med Olavs-Dønnen!  
 Hil dig, gamle Nidaros!

gamle Skad, du laa i Glans;  
 Morgensolen gav dig Krans.

Du var Stjernen over Liren,  
 du var Blomsten midt i Seiren!  
 Hil dig By med Olavs-Damen!  
 Hil dig, gamle Nidaros!

Dine Tårne, paa By,  
 rank sig høvet op mod Sky,  
 fälte Skyg af milde Vinde,  
 saa den Olavs-Dag sprinde,  
 medens Skikkelstad i Gryet  
 har vort Nørg ud af Nat.

Hil dig, gamle Nidaros!  
 Hil dig, Nørgs første Lods!  
 Du skjød Kræftens første Flamme,  
 lærte Nørdmand at spramme.  
 Foraarsdagen gyldent "spred",  
 saa det skjen udover Bygd.

Frændere! gaa frem i Rad!  
 Nidaros er Landets Skad,  
 hvor den norske Søndag fødtes,  
 og hvor Konge, Krone mødtes!  
 Frænder, hil dig! Olavs-Damen den er

Nørgs Gyde ind.