

Inne møddlo fjeddli
Høgt øve fjorden
Frao Kvåle-grendi oppitte Firamannsteigen
Pao dinna plass han fødde va
Stridsmannen pao Kvåle gard

Stolt han va ao grendi si
Stolt han va ao bygdi si
Da e ikkje mange sogninga forunt
Å fortelja om bygdi si jordi rundt

Ein høvding blant trella
Med høgsete på Bjedla
Hæren dan va liten
Man slagkrafti og trusken va
Ubestriden

So ein ekta windir ba han alder om grid
Leia oss viljug te strid
Sette spor itte kem han va
I vinden høyre ein namne has ljoma

Mørkt da e blitt i grændi vaor
ingen gardutan høvdingen bestaor
Frao yst i slind te inst i kwam
Heidra sogningane sin stridsmann