1.
Viljið tær hoyra kvæði mítt,
viljið tær orðum trugva,
um hann Ólav Trygvason,
og hagar skal ríman snúgva.

Glymur dansur í høll,
dans sláið í ring:
Glaðir ríða Noregsmenn
til Hildarting.

2.
Kongurinn letur snekkju smíða
har á sløttum sandi;
Ormurinn Langi størstur var,
sum gjørdist á Noregis landi.

3.
Knørrur var bygdur á Noregis landi,
gott var í honum evni:
átjan alin og fjøruti
var kjølurinn millum stevna.

4.
Gyltir vóru báðir stavnar,
borðini vóru blá;
gyltan skjøld í toppi hevði,
sum søgur ganga frá.

5.
Kongurinn situr á hásæti,
talar við sínar dreingir:
"Vit skulu sigla tann salta sjógv,
tað havi eg hugsa leingi."

6.
"Berið nú fram tey herklæðir
við brynjum og blonkum brandi,
síðani leggið frá landi út,
og siglið frá Noregis landi."

7.
Fróir og glaðir sveinar mæltu:
"Harri, vit skulu tær fylgja;
umenn tú fert í frið ella stríð,
vit óttast ei bratta bylgju."

8.
Har kom maður á bergið oman
við sterkum boga í hendi:
"Jarlurinn av Ringaríki
hann meg higar sendi."

9.
Kongurinn so til orða tekur
bæði við gleði og gamni:
"Sig mær satt, tú ungi maður,
hvat ert tú nevndur á navni?"

10.
"Einar skalt tú nevna meg;
væl kann boga spenna,
"Tambar" heitur mín menskur bogi,
ørvar drívur at renna."

11.
"Hoyr tú tað, tú ungi maður,
vilt tú við mær fara,
tú skalt vera mín ørvar-garpur
Orminn at forsvara."

12.
Ganga teir til strandar oman,
ríkir menn og reystir,
lunnar brustu og jørðin skalv:
teir drógu knørr úr neysti.

13.
Vundu upp síni silkisegl,
út í havið ganga;
so er sagt, at kongurinn
hann stýrdi Orminum langa.