

Publicerad 2018-12-30 09:59 av Nils-Ivar Lindström

Nyårsjogg

Spring, docka, spring ut i nyårsnatten
med joggingskor och träningsoverall,
mot nya upplevelser och ställda mål.
Spring, och släck din törst med vatten!

Spring mot allt nytt, lämna det gamla,
möt året med hela din förväntan.
Spring mot den första lilla gläntan,
men se dig för, annars kan du ramla.

Spring, med dina givna nyårslöften
och spring vidare med lättat sinne.
Spring, men håll hela tiden i ditt minne
att om du faller kan du skada höften.

Spring bort från mörka orosdagar
och trakasseringar av skilda slag.
Spring hemåt nu, fylld av välbehag,
nöjd med att ha vunnit nya lagrar.

Spring bort från spydighet och tjafs,
och spring för att din kondis sköta.
Spring, här gäller ju att nöta, nöta,
spring på, det här går som ett nafs!

Spring, för att andra enkelt distansera,
och för att dig själv till stordåd pusha.
Spring, för att i triumf i hemmet duscha,
och spring så att du når din bästa era.

Spring, docka, spring, och glöm all leda
i form av träningsvärk och möda.
Spring ock för att dina muskler göda
och för att sinnesfriden kunna freda.

Spring in den tid som inte får förloras,
lägg på en spurt ifall du ännu kan
Spring, gläds åt att det var du som vann,
spring, snart du som segrare ska koras!

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Nils-Ivar Lindström med Poeter.se id #6220 innehar upphovsrätten