tekst : C. Pons, muziek : C. Pons - W. Kerkhof

Hij ging al 16 jaren keurig naar het postkantoor in Grouw
Hij was getrouwd met zijn loket hij stempelde zich groen aan giroblauw
Zo eerlijk en bescheiden als Fred was er niet een
Wie vermoedde in zo'n nette man nou ooit …..een lonesome cowboy

Die droomde van de verte, pistolen en paarden in galop
De schaduw van zijn hoed valt rond over zijn vierkante kop
Zijn lage stem en warme blik die maken bijna alle vrouwen gek
Ze wachten smachtend op de komst van Fred….de lonesome cowboy

Fred, de lonesome cowboy
Fred, wat maak je me nou boy
Ga toch uit Grouw boy, o lonesome cowboy

Zo ploeterde die Fred nog 1, 2, 3 ,4 jaren door
Toen hield hij op met denken en ging er op een mooie dag vandoor
Hij stapte op zijn paard en kwam nog 's avonds laat in Drachten aan
En spoedig kende ieder hem als Fred….de lonesome cowboy

Hij schoot een man in Harlingen twee verse blauwe bonen door zijn hoofd
Omdat 'ie op de pont een oma uit Terschelling had beroofd
Zo kwam Fred z'n mooie droom hem toch nog erg duur te staan
Ach wat jammer is dat nou voor onze Fred…..de lonesome cowboy

Nu zit hij al weer jaren in een vriendelijk herstellingsoord
Waar 's nachts in de gangen een eenzaam hoefgetrappel wordt gehoord
De dokters en verpleegsters zeggen altijd nog "dag, mijnheer van Dam!"
Maar voor zichzelf en de patiënten blijft hij Fred….de lonesome cowboy

Fred, de lonesome cowboy
Fred , wat maak je me nou, boy
Dat loopt uit de klauw voor
De lonesome cowboy