

MOK Nytt

27/1

nr 1 2015

Klubbkväll: tis 19-21.

Kontaktpersoner i klubben

STYRELSEN

Ordf. Magnus Jonasson 040-49 35 83
Vordf. Håkan Grubb 040-29 23 27
Kassör Kaare Hansson 040-26 53 48
Sekr. Evelina Ekelund 073-399 89 03

LEDAMOT

Ulf Mattsson 040-97 73 65
Wiviann Ottosson 073-360 38 98

SUPPLEANT

Karl Utterback 070-923 90 28
Vakant

MOUNTAINBIKE OL

Karl Utterback 070-923 90 28

PRE-O

Ivan Persson 0730-557181

NYBÖRJAR/UNGDOMS-KOMMITTÉ

Jenny Lindblom 076-040 39 35
Sofie Haväng 070-970 67 74
Britt Bülow 046-25 20 13

TRÄNINGSANSVARIGA

Wiviann Ottosson Del. 073-360 38 98
Kaare Hansson TIS-TRÄN 040-26 53 48
Göran v. Rosen TIS-TRÄN 040-49 78 49
Linus Malmsten TIS-TRÄN 070-232 42 20
Håkan Grubb NATT TRÄN 040-29 23 27
Ivan Persson KLUBB-M 0730-557181

UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Styrelsen VUXENLAG
Ungdomskommittén UNGDOMSLAG

TÄVLINGSANMÄLARE

Bertil Kollén 040-46 51 14
Håkan Brost 040-91 81 09
Gert Olsson 040-49 45 66

MOK-NYTT REDAKTION

Lennart Nilsson 040-16 25 69
E-post: lenogun@telia.com

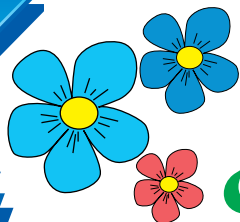


Klubbadress: Malmö OK

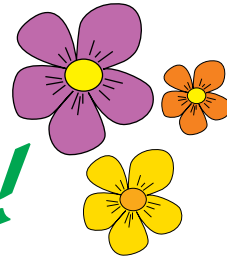
Cederströmögatan 6, 212 39 Malmö
Tel: 040-49 52 52.

www.mok.nu e-post: info@mok.nu

MEMLEMMARNA I MALMÖ ORIENTERINGSKLUBB KALLAS TILL



Vår möte 9 februari!



Medlemmarna i Malmö OK kallas till Vår möte i klubbstugan måndagen den 9 februari kl 19.00. Utdelning av priser, behandling av bokslutet och verksamhetsberättelsen för 2014 står på agendan. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast tre veckor före mötet, dvs senast 19 januari 2015. Det är alltid trevligt med många pristagare närvarande!

Välkomna! Styrelsen

Vill du ta hand om en etapp av Parkorienteringen i sommar?

8 tisdagskvällar springer vi orientering i Malmös Parker!

2015 genomför vi åter våra parkorienteringar under 8 tisdagskvällar med start i juni. Redan nu kan du anmäla ditt intresse för att ta hand om en etapp. Känner du dig sugen på att göra en insats, ta kontakt med mig.

Ju tidigare du bestämmer dig, ju fler etapper har du att välja mellan!
Så hör av dig på tel. 076 - 871 28 81 eller på e-post: bo.paxby@gmail.com

Bo Paxby

Med MOKs Vänner blir ingen MOKare lottlös!

MOKs vänner har till uppgift att stödja MOKs idrotts- och ungdomsverksamhet.

Ett medlemskap i MOKs vänner är det samma som att delta i ett årslängt lotteri, med 200 lottägare. Vi har några lotter lediga för tillfället och ger er som är snabba chansen att ta dem i anspråk. Medlemsavgiften är 180 kr per år. Medlem deltar i månadsvisa lotteridragningar.

Stor december dragning

I december bjuds på julfest med kaffekalas och ett intressant föredrag och även några extravinst. Samt utdelas då diplom och stipendier till klubbens flitigaste ungdomar.

Högsta vinst i decemberdragningen är 2.000 kr, i juni-dragningen 1.300 kr och övriga månader 200 kr. Sen dras även ytterligare vinnare i en fallande skala ner till 75 kr. Vid varje dragning dras de tre sista vinsterna på nummer som tidigare under året ej utfallit med vinst.

Vinnarna presenteras på MOKs hemsida.

I övrigt används lotteriets överskott om runt 10 000 kr

per år till att på olika sätt stödja klubbens ungdomsverksamhet, exempelvis som bidrag för lägerverksamhet, mm.

Sprid det till vänner och bekanta

Vi hoppas att även du som inte redan är medlem vill komma med i MOKs vänner. Även era bekanta som gillar orientering kan vara medlemmar. En extra bonus som medlem är att man är inbjuden att delta i MOK-golfen.

Sänd ett mail till: kerstin.nilsson@fysik.lth.se eller kerstinnilsson05@hotmail.com och berätta vem/ vilka som skall vara medlem och vem som skall betala medlemsavgiften.

Vill ni veta mer ring Kerstin på tel. 046 - 512 64.

Ni får i retur uppgift om hur inbetalning av medlemsavgiften skall ske.

Styrelsen i MOKs vänner

8 nationella tävlingar och 11 närtävlingar!

Malmö OK är under året arrangör till 8 nationella tävlingar.

PreO Natt

Det börjar med PreO Natt den 27 mars i Ystad med Arenan inne på gamla Lv4 området. Vill du veta mer så kontakta Gunilla Persson.

Dubbeljakten

Nästa två tävlingar går båda söndagen den 9 augusti. Det är liksom det var på 2012 års dubbeljakt två medeldistanstävlingar samma dag. Platsen för Arenan är inte bestämd än men den kommer att vara mellan Höör, N Rörum och Tjörnarps. Många klubbmedlemmar behövs både på lördagen för att bygga TC och sätta ut kontroller och på söndagen för tävlingen. Kontakta Magnus eller Evelina om du vill vara ansvarig för någon del.

3 tävlingar

Sedan den 3-4 oktober är det hela 3 tävlingar Älgots cup finalen på lördagen, Ungdomens 7-manna stafetten och en medeldistanstävling på söndagen. Ringsjö OK kommer att ta ett stort ansvar för tävlingarna och tillhörande övernattning i Höör.

Som det ser ut idag kommer vi att vara ansvariga för markan båda dagarna. Och så kan det säkert behövas hjälp på andra områden.

Kontakta Magnus om du vill ansvara för markan eller hjälpa till med något annat.

Revinge By Night

Sista nationella tävlingen som vi är arrangör för i år är Revinge By Night den 16 oktober. Här är det Paul som har koll på detaljerna.

fortsättn. nästa sida

Weben först med senaste nyheterna!

Webredaktör: Carolina Landin 040-29 23 27

fortsättn. från sidan 1

Lilla 5-dagars, parkorienteringar och kretsmästerskap natt

När det sedan gäller närtävlingar är en redan avklarad, det är Vintercupen (Arne Gustafsson).

Kommande tävlingsarrangemang är:

Lilla 5-dagars (här är Gunilla Persson kontaktperson) och **8 stycken Parkorienteringar** (här är Göran von Rosen och Bo Paxby kontaktpersoner och samordnare).

Och så skall vi arrangera **Kretsmästerskap Natt** (här saknar vi ansvarig så anmäl ditt intresse, så tar vi ett snack)

Magnus

TRÄNINGAR VÅREN 2015

Tisdagar: Kl. 18.15 Löpträning från klubblokalen.

Kolla gärna på hemsidan om det är någon speciell aktivitet på gång! Glöm ej månadens bana i Bokskogen!

Redaktionen

10 kronor

Du duschar och bastar (ej styrketräning) för 10 kr på Torups motionsanläggning, 10 kronor för 26 år och äldre. Gratis för yngre. Visa medlemskort. Tiderna och dagarna för att utnyttja träningsanläggningen i Torup bestämmer du själv. Alltså inga fasta tider.

Styrketräning, här gäller ordinarie pris.

MOK VILL ATT DU

Uppdaterar!!

Din adress, telefon och e-post så når vi dig lättare.

Ta kontakt med Gunilla Persson via telefon eller e-post. Tel: 040-633 39 89 eller 070-444 77 64.

E-post: e.gunillap@gmail.com

Har du e-post och inte är med på klubbens e-postlista. Uppdatera dina uppgifter i matrikeln.

Anmäl dig då till den via Carolina Landin, e-post: landin.carolina@gmail.com

Detta då mycket information om vad som händer i klubben skickas via denna.

Det kommer snart att tryckas en ny upplaga av medlemsmatrikeln. Har du under det senaste året flyttat eller bytt telefon-nummer utan att meddela det? Kontakta då Gunilla Persson.



Ungdomsträningar!

Under våren är det planerat ungdomsträningar vid följande tillfälle:

- onsdag 28 jan
- lördag 7 mars
- lördag 7 feb
- onsdag 18 mars
- onsdag 25 feb
- onsdag 1 april

Träningarna genomförs på Bulltofta eller i Bokskogen.

Fler är välkomna!

Övriga medlemmar får gärna vara med på träningen, men det kommer att fokuseras på och anpassas efter ungdomarna.

För att klara av detta behövs hjälp med träningen av medlemmarna.

Kontakta Jenny Lindblom om du kan ta en träning. Telefon 076-040 39 35.

Jenny kommer att ansvara för det runt omkring träningen.

Betala in din medlemsavgift!

Nu är det nytt år och tid att betala in sin medlemsavgift för 2015.

Betala in avgiften gärna redan nu men senast den 28 februari till plusgiro 63 44 50 - 1.

Ange namn på samtliga personer som avgiften gäller för.

Vill du ha ett inbetalningskort, kontakta Kaare Hansson, e-post: kaareh@swipnet.se

Medlemsavgifterna är (samma som för 2014)

Aktiv tom 16 år	150:-
Aktiv 17-25 år	200:-
Aktiv 26 år och äldre	300:-
Stödjande, icke aktiv	150:-
Familjeavgift	600:-

(2 vuxna och ett obegränsat antal barn upp till 16 år inom samma familj, samtliga räknas som aktiva)

Full fart – omedelbart

Här får du några tips om hur du snabbt får upp kondition och fart!

Följande upplägg är 32 minuter eller kortare och inkluderar högtintensiva intervaller som går snabbt att bocka av – så att du hinner få upp konditionen till vårsäsongen börjar. Du kan springa dem utomhus eller på löpband, beroende på vad du gillar bäst.

SÅ HÄR LÄGGER DU UPP TRÄNINGEN

Nybörjare: Kör Pass #1 en gång i veckan. Spring intervallerna i medelintensivt tempo och gå under vilon.

Regelbundna löpare: (3-4 pass à 30-40 minuter i veckan) som inte har sprungit högtintensiva intervaller tidigare: Kör Pass #1 en gång i veckan, de första 2-3 veckorna. Om allt känns bra kan du därefter lägga till ytterligare ett Pass #1 i veckan, med åtminstone tre dagar mellan passen (till exempel måndag och fredag). Övriga löprundor ska vara distansrundor i lugnt tempo.

När du har kört Pass #1 i minst fyra veckor kan du gå vidare till Pass #2, en gång i veckan.

Regelbundna löpare som är vana vid högtintensiv pass: Välj mellan de tre passen, 1-3 gånger i veckan. För att balansera träningsmängden bör resten av veckans pass vara lugnare distanspass.

PASSEN

Pass #1: 30/90

Värm upp med 2 minuters gång. Börja långsamt och öka tempot successivt tills du nästan joggar. Jogga därefter i lugnt prattempo i 5 minuter för att fortsätta värma upp.

8 x 30 sekunder hård löpning/sprint (90 sekunder vila med lätt jogg eller snabb gång mellan intervallerna)

Varva ned med några minuters lätt jogg eller gång efter intervallerna.

Total tid: 24 minuter

Pass #2: 60/120

Värm upp med 2 minuters gång och jogga därefter 5 minuter i lugnt prattempo.

6 x 1 minut hård löpning/sprint (2 minuters vila med lätt jogg eller snabb gång mellan intervallerna)

Varva ned med några minuters lätt jogg eller gång efter intervallerna.

Total tid: 25 minuter

Pass #3: Varva sprint och backe

Värm upp med 2 minuters gång och jogga därefter 5 minuter i lugnt prattempo. Håll dig

i närheten av en relativt lång men ganska flack backe som tar cirka 60 sekunder att springa upp till toppen, alternativt använd ett löpband där du växlar mellan 1% lutning (i de flacka intervallerna) och 4-5% lutning (i backarna).

5 serier av:

1 minut hård löpning/sprint, 1 minut vila med snabb gång

1 minut uppför backen i medelhögt tempo, joggvila nerför backen (joggvila 1 min på 1% lutning om du springer på band)

Varva ned med några minuters lätt jogg eller gång efter intervallerna.

Total tid: cirka 32 minuter

Saxat ur Runners sport

En liten godbit från MOK Nytt 1974

Kom flera
och träna mera
I skit och i lera
och lär orientera

Fanny Låstbom – Äntligen Paris

På MOK vänners julfest berättade jag om boken om min släkting konstnären Fanny Låstbom, som jag arbetat med i nästan 10 år.

Nu är den klar.

Den som är intresserad kan läsa mer på www.fannylastbom.se

Vill någon ha boken kan ni bara ringa 0768-49 78 49.

Det blir 10 % rabatt för medlemmar i MOK.

Pris efter rabatt är 225 kr.

Göran von Rosen



Med starka ben över stock och sten!

Hur kan man på ett hållbart sätt bygga upp benstyrkan för att bli en starkare löpare?

Man måste träna på ett förebyggande sätt för att i så stor mån som möjligt hålla sig skadefri från de skador som löpning kan medföra. Exempel på enkla och bra styrkeövningar för benen är:

Framsida lår: Stå höft/axelbrett med fötterna. Sätt dig sedan ner genom att böja i både knä och höftled till du har cirka 90 grader i knäleden, pressa därefter upp dig själv igen. Upprepa.
Tränar: framsida lår och rumpa.

Raka marklyft: Stå höft/axelbrett med fötterna. Håll stängen framför kroppen med ett överhandsgrepp. Fixera din knäled och fäll sedan i höftled (ryggen rak) till du känner en stretch i baksida lår.

Vänd och res dig upp igen till stående. Upprepa.
Tränar: Baksida lår och rumpa.

Tåhävningar med raka ben. Ställ dig höft/axelbrett med båda fötterna på en kant, placera endast den främre trampdynan på kanten. Pressa dig därefter uppåt, med båda fötterna, så att hälen lyfter (tåstående) så mycket du kan. Sänk dig sedan nedåt med endast ett ben. Upprepa. Skifta fot när du sänker ned.

Tränar: vader och stabiliserar fotleder.

Tåhävningar med böjda ben. Gör övningen likt ovan, fast böj på benen.

Tränar: vader och fotleder.

Sidoplanka med knä i marken. Lagg dig ner med ena sidan av din kropp mot underlaget.

Knäna ska vara 90 grader och placera den undre armbågen under axelleden. Pressa upp dig själv genom att trycka det nedre knät i underlaget, du bildar en sidoplanka så att lårben och bål skapar en rät linje. Sänk dig sakta nedåt. Upprepa.

Tränar: Bålstabilitet och utsida höft.

Full fokus

Det är bra att lägga fokus på dessa övningar under försäsongen, lägg gärna på lite tyngre vikter.

Träna: repetera 2-3 gånger i veckan.

Underhåll dessa övningar sedan under tävlings-säsongen, men använd lättare vikter och gör övningarna 1-2 gånger i veckan.

Jerringpriset – varför är inte MFF nominerad?

Gör om Jerringpriset!

I en insändare i Sydsvenskan måndagen efter Jerringprisets utdelning läste jag nedanstående text som är ett utdrag från insändaren. Han skriver så här.

...Så här i början av ett nytt år ska det delas ut priser. En del av dessa gäller idrottsprestationer. Fotbollspriser, bragdpriser och Jerringpris. Bragdsguld ska vara...

Så har vi då Jerringpriset, hela svenska folkets pris till någon förtjänt eller några förtjänta ska åras i dag. Hela folkets pris bör vara ett pris för en prestation vi avsätter tid att titta på, som är spännande och publikvänlig?

Juryn hade i år så svåra beslut att endast mästare av minst Europakarakter kom ifråga, utan hänsyn till "folklighet". Tretton idrottsinsatser valdes ut, fyra av dessa gällde olika typer av skidprestationer och nu återstår tre av dessa. I och för sig inte särskilt förvånande eftersom svenska folket tycks älska att titta på norska mästerskapen i olika former av skidåkning tillsammans med Sveriges Television och programledare André Pops varje vecka.

Vad har vi då att välja på förutom skidor?

- Orientering, denna scoutörelsens förlängda arm in i vuxenvärlden är ju fullkomligt omöjlig att följa. Har någon sett mer än en glad segrare som passerat målnöret? Bilder från själva tävlingen?
- Segling har jag själv försökt följa på plats. Visst är det lite mysigt med en fika på stranden någon solig sommardag, ett kanonskott då och då förkunnar att några startat eller gått i mål. Men folkligt?
- Två typer av boxning. Sporter som jag inte är säker på att alla ens tycker är just sporter.



• Trav, visst om du lyckas få din V75:a... Det finns däremot en sport, som omfattar mer än 200 länder i nationella och internationella förbund, som många av oss betalar extra licenspengar för att kunna se på TV och som jag ser som vår nationalsport. Det gäller klart fotboll.

Jag är ingen hysterisk supporter av Malmö FF, men för mig är det fullkomligt ofattbart hur de de som nominerat de tretton kandidaterna till Jerringpriset inte tagit med MFF.

Jag vet inte vilka som sitter i den grupp som nominerar kandidaterna...

Mitt förslag är att det utses femtio kandidater till framtida Jerringpris, gärna på förslag från förbunden. De svenskar som vill röstar sedan på sina tre favoriter bland kandidaterna, vid ett tillfälle.

Dessa röster räknas samman och de fem främsta presenteras sedan mer ingående tillsammans med resultatet på Idrottsgalan.

Undertecknat av Kenneth Andersson, Lund

Han har kanske inte så stor eller djupare insikt i idrotterna ovan, det verkar bara vara fotboll som gäller...
Redaktionen

En liten godbit från MOK Nytt 1974

Bättre stå still
i fem minuter
än bomma fem
minuter!



Vi håller på traditionerna!
Det första Skinkloppet i MOKs historia gick av stapeln 1969.
Man åkte buss från Malmö Idrottsplats till Bokskogen och grusgropen, som då var den givna samlingspunkten.

Malmö OKs Historia

Detta är ett försök att ge lite bakgrund och historisk återblick på vår förenings bildande 1966 samt hur vi den 7 maj 2004 efter en stark och gedigen arbetsinsats kunde flytta in i vår nya klubblokal på Bulltofta Rekreativområde.

Reportaget nedan var infört i MOK Nytt nr 2, 2004, nu lite omstuvat för att få plats på sidorna.

Klubbhusinvigning 7 maj 2004 Pompa och stå!

Nu är vi i full gång och bygger vår nya klubblokal på Bulltoftafältet. Den 7 maj beräknar vi att den ska stå klar och invigas med all den festivitas vi kan åstadkomma.

I dagsläget vet vi inte vad som skall ske och hur, men en festkommitté är tillsatt och den arbetar nu fram ett invigningsprogram. Närmare detaljer kommer att finnas anslagna på 3 ställen; på klubblokalen (den gamla), på den nya klubbstugan och på vår Websida och sist men inte minst kommer vi att skicka ut en inbjudan.



Ombyggnaden kan börja.



Golvet gjutes.



Ytterväggarna kläs med förhållningspapp.



Kristina spacklar skruvhål i väggen.



Mats tar mått på kommande matta.



Krister spikar takbräder.



Leverans av trävirke till taket.



Sten fäster de översta skruvarna.



Porten är såld och hålet skall täppas till. Reglarna är på plats, arbetslaget tar en paus tillsammans med Bengt.



Den 1 mars är golvet nästan klart.



Magnus hjälper Krister med skivorna.



Gunilla Ljungberg spacklar.



Byggplattor skruvas på reglarna.

Johan Frohlund minns klubbens 10 års jubileum...

För att ge lite historisk bakgrund i samband med den förestående flytten till den nya klubblokalen har jag tagit hjälp av Johan Frohlunds nedtecknade historik i samband med klubbens dåvarande 10 års jubileum. Klubben bildades 12 december 1966, Dringenbergska gården, 80 deltagare. Här följer Johans berättelse:

"Malmö OK 10 år

Det har väl inte undgått någon i vår klubb att MOK under hösten har fyllt 10 år. Detta är nu ingen ålder att speciellt yvas över då väldigt många klubbar med orientering på programmet är betydligt äldre. Den oinvidde eller nye inom klubben frågar sig då om inte orientering har förekommit i Malmö tidigare. Jodå, i mycket stor utsträckning och dessutom med mycket framgångsrikt resultat.

Den ledande klubben i Malmö var under c:a 30 år MAI:s orienteringssektion men även andra klubbar förekom: IFK Malmö, AURA (OK Syd) m fl.

Varför startades då MALMÖ OK? Ja detta ska jag försöka redogöra för med några ord. Som jag nämnde var MAI-orienterarna de tongi-

vande i stan under många år. I början av 60-talet framställde de en modern orienteringskarta i Frostavallsterrängen, som blev mycket populär. Ekonomiskt inbringade kartan naturligtvis en del pengar till sektionskassan. Dessa pengar ansåg MAI:s huvudstyrelse skulle överföras till MAI:s huvudkassa. Detta förslag blev inte populärt bland orienterarna då man ansåg att dessa pengar hade man själv jobbat ihop och skulle utnyttjas till något lämpligt ändamål. Vid ungefär samma tidpunkt d.v.s. vintern - våren 1966 var det allmän diskussion inom klubben och även inom SOFT om inte det vore lämpligare att gå samman till en specialklubb. Detta rekommenderades från förbundshåll.

Under sommaren 1966 träffades några stycken ur sektionensstyrelsen med några andra ur sektionen uppe hos Yngve Ek i Höör för att diskutera en utbrytning. Så beslöts och en interimstyrelse tillsattes som skulle arbeta under hösten med diverse organisationsfrågor samt kalla till ett möte för att bilda klubben. Detta möte skedde den 12 december 1966 och därvid konstituerades MALMÖ OK, den första specialklubben



Mats inspekterar vindsutrymmet.

för orientering i Malmö. Vår första styrelse: Ordf. Sven Johansson, sekr. Karl-Axel Nilsson, kassör Johan Frohnlund samt Håkan Ekblom.

Första året 1967 arbetade vi för att göra oss kända. Vi hade bl. a. två tävlingar: en elittest i Bokskogen på en nyritad 1:10000 karta med bl. a. kontinentala deltagare samt en stor nationell tävling vid Tjörnarp.

De år som gått har både varit på gott och ont. Det mest ledsamma är klubbens svårigheter att få fram seniorer, som har möjlighet att hävda sig i Skånetoppen, vad nu detta kan bero på?

Det mest glädjande har onekligen i mitt tycke varit Lottas framgångar för några år sedan. Hennes SM-seger och hennes landskampsframgångar visar att även flickor och pojkar från Skåneslätten och Malmö kan hävda sig, dock med hård träning.

Under de gångna 10 åren har det varit våra

onekligen mycket duktiga oldboys och veteraner, som flitigt visat sig i topp i sina respektive klasser. Detta ska vi vara stolta över men man önskar onekligen samma framgångar bland seniorer, juniorer och ungdomar. Våra flickor Merja och Anne har dock de senaste åren visat att någonting är på gång. Det kan kanske bli stort så småningom.

Styrelsens målsättning under de gångna 10 åren har hela tiden varit att satsa på ungdomsverksamheten. Detta måste kommande styrelser fortsätta med för att så småningom få fram några eller ännu bättre flera seniorer som kan hävda sig i Skånetoppen och därmed återföra Malmö som en ledande orienteringsstad i Skåne och Sydsverige. Vi kan konstatera att av de c:a 80 stycken, som var med och bildade MOK för tio år sedan, dubblats till c:a 170 och klubben är väletablerad i Malmö och Skåne. Vi skall vara

tacksamma mot alla, unga som gamla, som var och en på sitt sätt genom lyckat tävlingsresultat eller på annat sätt bidragit till att föra fram klubben till vad den är idag".

Johan Frohnlund

Klubblokaler: Södergatan 22 S. Förstadsgatan 68 Rosengård Lv4 Bulltofta	1967-1972 1972-1977 1977-1984 1984-2004 2004-2012
---	---

Ordföranden: Sven Johansson Johan Frohnlund Axel Ekström Gert-Uno Larsson Toivo Hattara Arne Gustafsson Mats Håkansson Paul Schannong Magnus Jonasson	1967 1968-1971 1972-1973 1974 1975-1993 1994-1998 1999-2002 2003-2010 2011-	1 år 4 år 2 år 1 år 19 år 5 år 4 år 7 år
---	---	---



Dringenbergska gården

Det var i denna anrika byggnad som MOK bildades 12 december 1966. Dringenbergska gården är en av Malmös äldsta gårdar, belägen i kvarteret Jörgen Kocks östra del utmed Norra Vallgatan - Frans Suellsgatan - Västergatan. Tomten omtalas första gången på 1430-talet.

I samband med en stor renovering 1963 fick huset namnet Dringenbergska gården. Så hette husets förste kände ägare som var myntmästare i Malmö i mitten av 1400-talet. Men, det är inte Henrik Dringenberg som står staty på N. Vallgatan, utanför huset, utan den kände industrialisten med mera (Frans Suell), som bland annat räknas som grundläggare av Malmö hamn i början på 1800-talet.



MOKs första klubblokal Södergatan 22, "Buttericks Hörna" vid Skomakaregatan.



MOKs andra klubblokal S. Förstadsgatan 68 vid Friisgatan. Korsningen t.v. utanför bilden.



MOKs tredje klubblokal Härds väg, Rosengård. I en källarlokal. Ungefär i cirkeln.



MOKs fjärde klubblokal i Husie, Lv4-regementsområde, i gamla Biblioteket. Numera rivet.



MOKs femte klubblokal nu på Bulltofta Rekreatjonsområde, som MOK med medlemmarnas hjälp, inrett med styrelserum, kontor, möteslokal, omklädningsrum, dusch, bastu, toaletter och förråd. Bilden från invigningsdagen av den nya lokalen den 7 maj 2004.