* Guðmunda Ólafsdóttir formaður setur fundinn og skipar starfsmenn fundarins. Benóný skipaður fundarstjóri, Tómas Karl ritari.   
  Fundinn sátu:
* Benóný Jónsson – Frjálsíþróttaráð / Formaður Dímons
* Ólafur Elí Magnússon – Dímon
* Örn Guðnason – varaformaður HSK/ umf Selfoss
* Sigþrúður Harðardóttir – Formaður frjálsíþróttadeildar Umf Þórs Þ.
* Lára Hreinsdóttir – Formaður frjálsíþróttad. Umf Laugdæla
* Þuriður Ingvarsdóttir – Umf. Selfoss
* Helgi Sig. Haraldsson – Frjálsíþróttad. Umf. Selfoss
* Fjöla Signý Hannesdóttir – Frjálsíþróttad. Umf. Selfoss
* Ólafur Guðmundsson – Frjálsíþróttad. Umf. Selfoss
* Jónas Egilsson – FRÍ
* Inger Schuth – Frálsíþróttaráð
* Steinunn E. Þorsteinsdóttir – Frjálsíþróttaráð / Umf. Þór
* Ingvar Garðarsson – Umf. Skeið
* Tómas Karl Guðsteinsson – Frjálsíþróttaráð / Umf. Vaka
* Guðmunda Ólafsdóttir – Form. Frjálsíþróttaráðs / Form. Vaka.
* Benóný tekur til starfa sem fundarstjóri, kynnir dagskrá fundarins og tilkynnir að reikningar séu ekki tilbúnir til afgreiðslu og leggur til að þeir verði laggðir fyrir og bornir undir atkvæði á næsta aðalfundi.
* 1. liður - skýrsla aðalfundar.  
  Guðmunda les upp fundargerð síðasta aðalfundar.
* Guðmunda tilkynnir tilkynna nýliðun í stjórn, greinir frá því að Benóný hafi ákveðið að halda áfram stjórnarsetu og tilkynnir svo Inger sem nýjan meðlim í stjórn.
* 2. liður - reikningar.
* Benóný ber fram tillögu um reikninga, þ.e. að að fresta kosningu reikninga fram á næsta aðalfund. Tillagan var samþykkt samhljóða.
* 3. liður - Hausthappdrætti FRÍ.
* Benóný segir frá Hausthappdrætti FRÍ og greinir frá því að hann hafi tekið með sér 1000 miða fyrir félög innan HSK til að selja. Gefnir eru út 25000 miðar í heild og mun N1 taka þátt í sölunni. Ýms afsláttakjör til kaupanda dekka kostnað miðans og vonast er til að salan geti orðið árlegur viðburður. Inger verður tengiliður milli félaga og ráðsins.
* Miðinn kostar 1500 kr stk og ef allir miðar seljast þá er ágóðinn 600 þús til félaga þ.e. 600 kr af seldum miða. (40% ágóði). Notast er við iðkendatölur og er þá miðað við að hver iðkandi selji 3 miða. Náist sett markmið ekki hjá viðkomandi félagi nýtur félagið ekki 40% ávinnings. Hinsvegar ef sett markmið næst, er ennþá 40% ágóði til félags.
* Orðið gefið laust um miða:
  + Fjóla spyr um númerakerfið á miðunum og hvort að vinningarnir verði skattfrjálsir. Jónas svarar því að vinningarnir komi til með að vera skattfrjálsir.
* 4. liður - skipulag móta.
* Guðmunda talar um skipulag héraðsmóta 2014 og spyr álits á núverandi fyrirkomulagi og hvort það væru óskir um breytingar. Engar athugasemdir gerðar við núverandi fyrirkomulag. Þuríður leggur til þá hugmynd að halda héraðsleikana í “blöðrunni í Hveragerði” og fær góðar undirtektir.
* Talað um að Fullorðinsmótið er vel framkvæmanlegt með sama fyrirkomulagi þ.e. á 2 kvöldum, en unglingamótið og aldursflokkamótið verði að vera haldin saman á sér dögum. Ólafi Guðmundssyni falið að ákveða dagsetningar móta í samráði við Guðmundu.
* 5. liður - Meistaraflokkur í frjálsum.   
  Benóný talar um að félagið hafi misst sterka leikmenn úr sínum röðum yfir í Ármann , Hreinn Heiðar Jóhannsson, Haraldur Einarsson, Bjarni Már Ólafsson. Veltir fyrir sér hvað það sé sem er “grænna hinumegin” hjá hjá hinum liðum
* Helgi Haraldsson talar um að við þurfum að fá þéttari meistarahóp og til þess þurfi þjálfara sem á svæðinu í kring sem geta sérhæft einstaklinga betur í greinum sem og sterkari stofn í liðinu. Helgi leggur fram tillögu um skipun nefndar til að koma að utanumhaldi meistarahóps:
  + *“Haustfundur Frjálsíþróttaráðs HSK, haldinn í Selinu 18.September 2013, samþykkir að skipa fimm manna starfshóp, til að skoða og fara yfir framtíðarskipulag frjálsíþrótta á sambandssvæðinu. Það verði m.a gert með því að kalla til forystufólk félaga, þar sem skipulagðar æfingar eru, þjálfara og annað lykilfólk á svæðinu og utan svæðis. Starfshópurinn taki þegar til starfa og boði til fundar eigi síðar en 20.desember nk. Þar sem niðurstöður hópsins verða kynntar.”*
* Benóný leggur til að einstaklingar verði tilnefndir á fundinum til að sinna sérhæfðari þjálfun fyrir afrekshóp.
* Örn talar um að hann sé sammála umræðunni og talar um að fyrst þurfi að verða stefnumyndun varðandi grunnvinnu og er bjartsýnn á að við náum að flytja okkur upp á næsta þrep. Hrósar aðstandendum brúarhlaupsins.
* Ólafur Guðm talar um utanumhaldið skili sér í bættum árangri iðkenda og keppenda á móti og sjáist það nú þegar á keppendum. Talar einnig um að stærsti þátturinn í þessu ferli er það að grafa “hrepparíginn” milli félaga til þess að byggja eitt sterkt lið. Ólafur Elí segir að samæfingarnar hafi gert gott varðandi “hrepparíginn”.
* Benóný talar um að lykillinn að sigri í frjálsíþróttakeppninni á Landsmótinu hafi verið gott utanumhald og hafi ekki verið hrisst upp úr erminni á einu vori heldur hafi þurft mikinn undirbúning.
* Örn talar um að aðferðir til þessarar nýju stefnumótunar þurfi að vera á hreinu og beinir því til nefndarinanr.
* Tillagan Helga lesin upp og borin undir atkvæði, tillagan samþykkt samhljóða.
* Helgi Haraldsson stingur uppá að eftirfarandi einstaklingar skipi nefndina:
  + Steinunn E. Þorsteinsdóttir, Ólafur Guðmundsson, Sigríður Anna Guðjónsdóttir, Fjóla Signý Hannesdóttir og Örn Guðnason.
  + Sú uppástunga var samþykkt samhljóða..
* 6. liður - Liðakeppni 2014.
* Benóný spyr hver staða Selfoss sé varðandi sameiginlegt keppnislið. Helgi svarar að staðan hafi ekki verið rædd innan Selfoss og sé því óljós. Helgi lýsir óánægju sinni yfir seinagangi varðandi beiðni sem Selfoss sendi til FRÍ, þ.e. að keppa undir eigin merkjum. Helgi vísar í tillöguna sína varðandi það að auka umgjörð varðandi meistarahóp og vill sjá hvað kemur út úr því. Þuríður talar um að staðan sé óbreytt varðandi Selfoss merkið en málið snúist um að ná árangri saman.
* 8. liður - önnur mál.
* Jónas lýsir ánægju að vera kominn enn og aftur á fundinn, og hrósar HSK fyrir að vera eitt öflugasta félagið miðað við íbúafjölda og að þeir megi bera höfuðið hátt og vera stoltir af sínu starfi. Talar um að HSK er mikill vaxtarbroddur fyrir frjálsíþróttafólk og fólk úr þeirra röðum er oft burðarstólpar í stærri liðum. Lýsir ánægju sinni yfir tillögu Helga um utanumhald meistarahóps. Ræðir um FRÍ: segir frá því að kröfur verði gerðar til félaga varðandi búnað og aðstöðu í náinni framtíð. Minnist einnig á að unnið sé að nýju mótaforriti. Þakkar fyrir góðan fund og þakkar Benóný varðandi endurvakningu happdrættisins.
* Örn leggur til að uppgjörið verði klárað sem fyrst og komið til HSK svo það hafi yfirsýn yfir reikninga. Benóný biður gjaldkera að taka til máls og skýra aðeins frá stöðu mála reikninga. Steinunn talar um að það séu einhverjir útistandandi reikningar en fjárhagsstaða er réttri leið. Helgi segist ekki skilja afhverju reikningar varðandi landsliðsverkefni séu sendir til HSK en ekki til félags einstaklingsins og beinir því til framkvæmdastjóra FRÍ.
* Formaður slítur fundi kl 22:38